

Kreisvolkshochschule Altenkirchen Außenstelle Daaden

Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf,
Bahnhofstraße 4, 57567 Daaden
Telefon: 02743/929-0
Internet: www.daaden.de



Das Fortbildungsprogramm von Juli bis Dezember 2019 mit allen Kursterminen in chronologischer Reihenfolge

(40102) Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger – Con comodo

Italienisch für Teilnehmer mit Basiswissen und für Teilnehmer des vorangegangenen Kurses. Wir üben die verschiedenen Verbformen, führen kleine Gespräche und übersetzen, dazu gibt es zur Auflockerung Rätsel und Musik bekannter italienischer Sänger.

- △ **Mittwoch, 28.08.2019**, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine
- △ Sprachenschule FIS, Mittelstraße 11, Daaden
- △ Ellen Ginsberg, Daaden
- △ Kursgebühr 50 €

(40106) Englisch für Wiedereinsteiger – Let's talk about interesting facts

Englisch für Wiedereinsteiger und Teilnehmer der vorangegangenen Kurse. Leichte Unterhaltung, Übersetzungen, Interessantes aus aller Welt, Lieder, Gedichte und ? Finden Sie es selbst heraus und kommen Sie vorbei zum Englischkurs.

- △ **Freitag, 30.08.2019**, 17:30 – 19:00 Uhr, 10 Termine
- △ Sprachenschule FIS, Mittelstraße 11, Daaden
- △ Ellen Ginsberg, Daaden
- △ Kursgebühr 50 €

(40301) Spanisch für Fortgeschrittene (A1, mit Blick auf A2)

Hier sind Sie richtig, wenn Sie solide Grundkenntnisse (etwa auf A1-Niveau) haben. Die praxisbezogenen Kenntnisse werden weiter vertieft. Trotz notwendiger Grammatik wird es nicht zu "theoretisch", denn der alltägliche Sprachgebrauch steht im Mittelpunkt. Themenfelder sind u.a. Wohnsituation, berufliche Angaben, Reiserouten / Sehenswertes, Wissenswertes zu Essen und Trinken und dergleichen. Hinsichtlich der Grammatik werden auch andere Zeitformen (Vergangenheit und Zukunft) im Verlauf des Kurses behandelt und die passenden sprachlichen Formen dazu geübt.

Lehrbuch: "Espanol en marcha" (A1 / A2), Hueber-Verlag (Ausgabe f. d. deutschsprachigen Raum)

- △ **Montag, 02.09.2019**, 17:30 – 19:00 Uhr, 5 Termine
- △ Hermann-Gmeiner-Realschule Plus Daaden
- △ Andreas Pfeifer, Bad Ems
- △ Kursgebühr 50 € (Bei weniger als 8 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr 55 €)

Yoga-Kurse – Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Yoga in Anlehnung an Sriram & Desikachar

Yoga heißt ein Ziel zu erreichen, aber nicht wie im Sport wo es um Dynamik, Muskelaufbau und Leistung geht, sondern im Kontext der Bemühung ohne Spannung oder Druck. Dies erreichen wir mit der Atemaufmerksamkeit, Asana, Mantra und Pranayama die für jeden Teilnehmer geeignet sind.

(30401) Yoga Kurs 1

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, evtl. kleines Kissen.

- △ **Freitag, 27.09.2019**, 09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine
- △ Rathaus Daaden, Bahnhofstraße
- △ Silke Sayn-Gotthardt, Herdorf, Heilpraktikerin, Yogalehrerin BDY/EYU
- △ Kursgebühr 100 €

(30402) Yoga Kurs 2

► **Bitte mitbringen:** Decke oder Matte, evtl. kleines Kissen.

- △ **Freitag, 27.09.2019**, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
- △ Rathaus Daaden, Bahnhofstraße
- △ Silke Sayn-Gotthardt, Herdorf, Heilpraktikerin, Yogalehrerin BDY/EYU
- △ Kursgebühr 100 €

(30101) Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung

In unserem Alltag können wir Stress und Hektik oft nicht mehr entrinnen. Der lebenswichtige Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung funktioniert nicht mehr. Unser Körper reagiert mit Kopf- und Rückenschmerzen sowie anderen Beschwerden. Autogenes Training (AT) ist eine der bekanntesten und zuverlässigsten Methoden der Selbstentspannung. AT kombiniert mit Progressiver Muskelentspannung bietet uns Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen, die eigene Kraft und Energie neu zu entdecken und das eigene Gleichgewicht wiederherzustellen. Entspannt sein heißt Wohlbefinden! Der Kurs beinhaltet: Erlernen der Grundkenntnisse des AT, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und Übungen für den Rücken. ***Der Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.***

► **Bitte mitbringen:** eine Decke und Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung anziehen.

- △ **Mittwoch, 16.10.2019**, 19:00 – 20:30 Uhr, 8 Termine
- △ Städt. Kindergarten Daaden, Lamprechtstraße
- △ Christel Borgmann-Strunk, Langenbach
- △ Kursgebühr 60 €

Grundlagenkurs

(50102) Microsoft Word kompakt

In diesem Kurs lernen Sie in kompakter Form, wie Sie Ihre Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word effizient erstellen. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeiten und gestalten Sie Ihre Dokumente. Zusätzlich binden Sie tabellarische Übersichten ein und legen Ihre Seitengestaltung fest. Und ganz besonders spannend: Sie erfahren viele Tipps und Tricks zur optimalen Nutzung.

Inhalte:

- Word kennenlernen
- grundlegende Techniken
- Text bearbeiten und formatieren
- Absätze formatieren
- Einzüge und Tabstopps anwenden
- Dokumente gestalten
- Seitenlayout gestalten
- Abbildungen einfügen und bearbeiten
- Tabellen erstellen
- Dokument überprüfen und drucken

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows

- △ **Donnerstag, 07.11.2019**, 18:30 – 21:30 Uhr, 5 Termine
- △ Hermann-Gmeiner-Realschule Plus Daaden
- △ Michael Steup, Friedewald
- △ Kursgebühr 60 €

Anmeldung und Informationen erhalten Sie unter der Tel.: 02743/929-0