

Programmangebot 2019 der vhs Hermersberg



Anmeldung und Information: Frau Renate Könnel
Telefon: 06333/980086
E-Mail: renate@koennel.com
Internet: www.kvhs-swp.de

• Djembé - Afrikanisches Trommeln

Lust auf Trommeln? Erkunden Sie das eigene, natürliche Rhythmusgefühl, Kreativität und Musikalität! Der Workshop bietet die Gelegenheit, Rhythmen auf Djembé kennen zu lernen und etwas Neues auszuprobieren. Wir werden Schritt für Schritt einfache Rhythmen erlernen und zusammen spielen. Jeder hat die Möglichkeit, in seinem eigenen Tempo zu lernen. Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

K21311HE 16.03., 13.00-15.00 Uhr, 1x Sa.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
8,00 € (2,67 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

L21311HE 08.06., 13.00-15.00 Uhr, 1x Sa.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
8,00 € (3 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

M21311HE 14.09., 13.00-15.00 Uhr, 1x Sa.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
8,00 € (3 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• Hatha-Yoga

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich positive Veränderungen des Gesamtbefindens und im Alltagsverhalten erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

K30117HE ab 22.01., 19.30-21.00 Uhr, 10x Di.
Hermersberg, Rathaus, R2
Susanne Müller
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

K30111HE ab 23.01., 17.00-18.30 Uhr, 8x
Hermersberg, Rathaus, R2
Annette Venske
52,00 € (16 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

K30112HE ab 23.01., 18.45-20.15 Uhr, 8x
Hermersberg, Rathaus, R2
Annette Venske
52,00 € (16 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

K30115HE ab 11.03., 19.00-20.30 Uhr, 10x Mo.
Hermersberg, Rathaus, R2
Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• Hatha-Yoga (für Geübte)

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich positive Veränderungen des Gesamtbefindens und im Alltagsverhalten erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

K30121HE ab 14.03., 19.00-20.30 Uhr, 10x Do.
Hermersberg, Rathaus, R2
Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• Hatha-Yoga

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich positive Veränderungen des Gesamtbefindens und im Alltagsverhalten erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

L30111HE ab 03.04., 17.00-18.30 Uhr, 8x Mi.
Hermersberg, Rathaus, R2
Annette Venske
52,00 € (16 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

- L30112HE** ab 03.04., 18.45-20.15 Uhr, 8x Mi.
Hermersberg, Rathaus, R2
Annette Venske
52,00 € (16 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086
- L30117HE** ab 07.05., 19.30-21.00 Uhr, 5x
Hermersberg, Rathaus, R2
Susanne Müller
32,00 € (10 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086
- M30111HE** ab 21.08., 17.00-18.30 Uhr, 10x Mi.
Hermersberg, Rathaus, R2
Annette Venske
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086
- M30112HE** ab 21.08., 18.45-20.15 Uhr, 10x Mi.
Hermersberg, Rathaus, R2
Annette Venske
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086
- M30117HE** ab 27.08., 19.30-21.00 Uhr, 10x Di.
Hermersberg, Rathaus, R2
Susanne Müller
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086
- M30115HE** ab 16.09., 19.00-20.30 Uhr, 10x
Hermersberg, Rathaus, R2
Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• Hatha-Yoga (für Geübte)

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich positive Veränderungen des Gesamtbefindens und im Alltagsverhalten erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

- M30121HE** ab 19.09., 19.00-20.30 Uhr, 10x Do.
Hermersberg, Rathaus, R2
Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• **Englisch für Senioren: Blooming Well (mit Grundkenntnissen)**

Viele Menschen der Generation 55plus, die großes Interesse daran haben, Englisch zu lernen, fühlen sich in Kursen mit gleichaltrigen Teilnehmern wohler. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ein eigens zugeschnittenes Kurskonzept an, bei dem das Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Sprechen, wenig Grammatikregeln und einem zielgruppengerechten Lerntempo im Vordergrund steht.

K40663HE ab 04.02., 9.30-11.00 Uhr, 10x Mo.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
55,00 € (20 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• **Englisch für den Urlaub**

Nie mehr sprachlos im Urlaub: Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit für die Reise. Der Spezialkurs erleichtert Ihren Aufenthalt im Ausland und den Kontakt mit Einheimischen, indem Sie diese in der Landessprache ansprechen. Unsere erfahrenen Kursleiter zeigen Ihnen, wie Sie sich z.B. im Restaurant, in der Bar, in der Post, in der Bank usw. verständigen können. Alle für den Urlaub wichtigen Vokabeln und grammatischen Strukturen erschließen sich Ihnen für einen schönen und kontaktreichen Aufenthalt in Ihrem gewählten Urlaubsland.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

K40685HE ab 28.02., 19.00-20.30 Uhr, 7x Do.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
38,00 € (14 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• **Englisch für Senioren: Blooming Well (mit Grundkenntnissen)**

Viele Menschen der Generation 55plus, die großes Interesse daran haben, Englisch zu lernen, fühlen sich in Kursen mit gleichaltrigen Teilnehmern wohler. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ein eigens zugeschnittenes Kurskonzept an, bei dem das Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Sprechen, wenig Grammatikregeln und einem zielgruppengerechten Lerntempo im Vordergrund steht.

M40663HE ab 09.09., 9.30-11.00 Uhr, 10x
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
55,00 € (20 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086

• **Spanisch für den Urlaub**

Nie mehr sprachlos im Urlaub: Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit für die Reise. Der Spezialkurs erleichtert Ihren Aufenthalt im Ausland und den Kontakt mit Einheimischen, indem Sie diese in der Landessprache ansprechen. Unsere erfahrenen Kursleiter zeigen Ihnen, wie Sie sich z.B. im Restaurant, in der Bar, in der Post, in der Bank usw. verständigen können. Alle für den Urlaub wichtigen Vokabeln und grammatischen Strukturen erschließen sich Ihnen für einen schönen und kontaktreichen Aufenthalt in Ihrem gewählten Urlaubsland.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

K42281HE ab 16.02., 10.00-12.00 Uhr, 10x
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Nohora Schmitt
73,00 € (27 UStd. bei 8-12 Personen)
Anmeldung bei der vhs Hermersberg, 06333/980086