

**Programm**

2. Halbjahr 2016

19.09.16 - 03.03.17





## LUST UND VERBRECHEN. DER MYTHOS NERO IN DER KUNST

14. Mai bis 16. Oktober 2016



## Neuer Schmuck aus Idar-Oberstein

Die Hochschule zu Gast  
im Stadtmuseum Simeonstift

28. November 2016 bis 26. Februar 2017



Simeonstr. 60, neben der Porta Nigra  
54290 Trier  
Fon | +49 (0)651 718-1459  
[www.museum-trier.de](http://www.museum-trier.de)  
Dienstag bis Sonntag 10–17 Uhr  
Erster Sonntag im Monat: Eintritt 1,- € (gilt nicht vom 14. Mai bis 16. Oktober 2016)

# STADTMUSEUM SIMEONSTIFT TRIER

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Visionär, Vertraut, Volkshochschule“, mit diesem Slogan haben die 69 rheinland-pfälzischen Volkshochschulen und ihr Verband vor wenigen Wochen ein Strategiepapier zur eigenen Zukunft vorgestellt. Welch wichtige gesellschaftliche Bedeutung die Volkshochschulen haben, wurde in diesem Jahr bei den komplexen Integrationsanforderungen sehr deutlich. Allein in Trier haben wir in den letzten 12 Monaten unser immer schon großes Sprachangebot für Neuzugewanderte erheblich ausgeweitet. Aber auch bei der Bewältigung weiterer Aufgaben neben der Integration, wie etwa bei der Grundbildung, der Ermöglichung von digitaler Teilhabe oder zur Bewältigung des demografischen Wandels, sind die Volkshochschulen die kommunalen Bildungseinrichtungen.

Diese wichtige Arbeit erfordert aber auch die richtigen Rahmenbedingungen!

In den finanziell angespannten kommunalen Haushalten sind solche Rahmenbedingungen für die „freiwillige Aufgabe der Erwachsenenbildung“ zuweilen schwer darzustellen. Ich freue mich deshalb sehr, dass der Trierer Stadtrat und unser Stadtvorstand nicht nur zu ihrer Volkshochschule

stehen, sondern diese auch nach Kräften unterstützen und die gute Arbeit damit ermöglichen. In Trier wird diese „freiwillige Leistung“ der Kommune immer noch als kommunale Selbstverpflichtung gesehen. Dafür sage ich im Namen der Nutzer/innen und der Mitarbeiter/innen der Volkshochschule herzlichen Dank.

Zu Recht wird umgekehrt ein breites, ausgewogenes, zeitgemäßes und bezahlbares Programm erwartet. Deshalb bieten wir Ihnen auch im kommenden Semester das bekannte, breite Spektrum aus Politik, Kultur, Gesundheit, Sprache und schulischer/beruflicher Bildung. Außerdem haben wir eine Reihe neuer Angebote für Sie aufgenommen:

Wer sich etwa aufmacht, seine Familie zu erforschen, kann dazu interessante Fachvorträge zum Einstieg in die Familienforschung hören oder in einem Grundseminar erste Schritte zur Recherche im Internet oder in den Trierer Archiven machen.

Vereine und Vereinsvorstände können in einem Modellprogramm der Robert-Bosch-Stiftung, das wir gemeinsam mit sieben anderen deutschen Volkshochschulen exklusiv durchführen, Unterstützung für ihre Vereinstätigkeit erfahren, kostenfrei.

Wir werden (mindestens) drei Ausstellungen zeigen, die sich geschichtlichen, politischen und ökologischen Themen widmen. Bei allen Ausstellungen können auf Wunsch fachkompetente Führungen gebucht werden, i.d.R. kostenfrei. Das breite Sprachprogramm wird in diesem Semester mit „Katalanisch“ ergänzt; mit einem Kurs in Gebärdensprache bieten wir damit 17 Sprachen an. Hinzu kommt natürlich „Deutsch als Fremdsprache“ mit einem, der aktuellen Situation angepassten und erweiterten Programm.

Wir haben diesem Semester den Schwerpunkt „Italien“ gegeben. Neben dem vielfältigen und seit Jahren sehr beliebten Sprachangebot „Italienisch“ machen auch die anderen Fachbereiche Angebote zu unserem südeuropäischen Nachbarn: Wein, Kochen, Literatur, Kunstreisen ..., achten Sie im Heft auf die italienische Flagge.

**Ihr**  
**Rudolf Fries**  
(Leiter der vhs Trier)



## Die vhs Trier ist ...

- qualitätszertifiziert nach LQW.
- anerkannter Träger für Integrationskurse.
- anerkannter Träger für berufsbezogene Sprachkurse.
- Träger von Modellprojekten des Bundes.
- Träger von „Kultur macht stark - TalentCampus“.
- Träger des rheinland-pfälzischen Weiterbildungspreises in den Jahren 2006 und 2012.
- anerkannte Beratungsstelle für den Bildungs-Gutschein.
- anerkannte Prüfstelle für TELC-Sprachtests.

## Impressum

**Herausgeber:** Stadt Trier  
Amt 43-1 - Volkshochschule  
Domfreihof 1 b, 54290 Trier  
Telefon: (0651) 718-0

**Redaktionell verantwortlich:**  
Rudolf Fries, Leiter Amt 43

**Gestaltung:** Volkshochschule Trier

**Druck:** Societätsdruck, Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Kurhessenstraße 4-6, 64546 Mörfelden-Waldorf, 06105/ 9835613; [www.wvd-online.de](http://www.wvd-online.de)

**Vertrieb:** Verlag + Druck Linus Wittich KG, Europaallee 2, 54343 Föhren, Telefon: (06502) 9147-0, Telefax: (06502) 9147-250.

**Anzeigen:** Stadt Trier  
Amt 43-1 - Volkshochschule  
Anschrift und weitere Daten s. oben

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**  
Andrea Bettendorf (Amt 43-1)  
Anschrift und weitere Daten siehe oben

**Erscheinungsweise:** Halbjährlich, kostenlose Verteilung an alle erreichbaren Trierer Haushalte. Zudem Auslage u. a. im Bürgeramt, der Stadtbibliothek, der Kfz-Zulassungsstelle, im Theater, im Bildungs- und Medienzentrum der Stadt Trier und in verschiedenen Einzelhandelsgeschäften im Bereich der Innenstadt.

**Auflage:** 60.000 Exemplare

**Erscheinungsdatum:** 30. August 2016

**Im Internet finden Sie unseren Anregungsbogen für Kritik und Verbesserungsvorschläge [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)**

**Titelbild:** Eingang vhs Trier (©BMZ Trier)



# Inhaltsverzeichnis



## Gesellschaft \_\_ 7-14

Ausstellungen	7
Politik/China-Reihe	8
Familienforschung	8
Recht	9
Religion	10
Ehrenamt/Kultur	11
Pädagogik & Lebenshilfe	12



## Kultur \_\_ 15-27

Literatur	15
Kunstgeschichte	17
Studienfahrten	17
Textiles Gestalten	18
Malen & Zeichnen	19
Plastisches Gestalten	20
Fotografieren	21
Stadtbibliothek	24
Musikkurse der vhs	25
Karl-Berg-Musikschule	26



## Gesundheit \_\_ 28-38

Entspannung	28
Autogenes Training	28
Qi Gong	29

Yoga	29
Bewegungssport	31
Rückengymnastik	32
Pilates	32
Aqua-Fitness	33
Tanzen & Tanzsport	34
Kochen & Ernährung	35
Wein & Whisky	38



## Sprachen \_\_ 39-54

Deutsch als Fremdsprache	40
Arabisch	44
Brasilianisch	44
Bulgarisch	44
Gebärdensprache	44
Englisch	45
Französisch	47
Italienisch	49
Katalanisch	50
Latein	50
Luxemburgisch	51
Neugriechisch	51
Niederländisch	51
Norwegisch	51
Polnisch	51
Russisch	52
Schwedisch	52
Spanisch	53



## Arbeit & Beruf 55-62

Windows/Office	55
MS-Office	55
MS-Word	55
MS-Excel	56
MS-PowerPoint	57
Grafik & Gestaltung	57
Bildbearbeitung	58
EDV 50+	59
Tablet/Smartphone	60
Computerschreiben	61
Berufliche Weiterbildung	61



## Grundbildung \_\_ 63

Schulabschlüsse	63
Deutsch für Deutsche (Alphabetisierung)	63



## Information \_\_ 64-66

Beratung & Förderung	05
Die vhs stellt sich vor	64
Geschäftsbedingungen	65
Anmeldeformular	66

**Unsere Standorte:**  
Siehe Umschlagseite am Ende des Heftes!

# Ausgewählte Einzelveranstaltungen im Überblick

Datum	Titel		S.
Mo, 05.09.	Zu gut für die Tonne. Ausstellungseröffnung	Lokale Agenda 21	07
ab 18.09.	Matinee des Theologischen Quartetts		10
Di, 20.09.	Herausfordernde Zeiten für Vereinsvorstände		11
Mo, 26.09.	Einführung in die Familienkunde	Karl G. Oehms	08
ab 28.09.	Forum rechtliche Vorsorge		09
Do, 29.09.	Lesung mit Dorothe Kress		16
Di, 04.10.	Eröffnung der Woche der Gesundheit	Wolfram Leibe	14
Di, 18.10.	Ernährung von Säuglingen. Tagesseminar	Silvia Pallien u.a.	37
Do, 20.10.	France-Allemagne. Relancer le moteur de l'Europe	Philippe Gustin	07
Fr, 21.10.	Bilder vom Krieg. Zwischen Propaganda und Berichterstattung	Felix Koltermann	08
Do, 03.11.	Pink Pride. Homosexualität in Israel	Alex Feuerherdt	08
Mo, 07.11.	35 Jahre Reportagefotografie beim Stern	Harald Schmitt	07
ab 08.11.	Reihe „China heute“		08
So, 20.11.	Karl Werner Bauer. Ein Trierer Original	Rainer Breuer	11
Do, 12.01.	Gestapo-Terror in Luxemburg. Ausstellungseröffnung	Klaus Jensen	07
Do, 26.01.	Crime & Wine: Lesung mit Weinverkostung	Breuer/Dahm	24

## Öffnungszeiten der vhs-Geschäftsstelle:

Mo., Di.: 08.45 - 12.15 Uhr  
14.30 - 16.00 Uhr  
Do.: 08.45 - 18.00 Uhr  
Mi, Fr.: 08.45 - 12.15 Uhr

An den Tagen mit Sprachberatung:  
13.00 - 19.30 Uhr

In den Ferien gelten  
gesonderte Öffnungszeiten.

## Sprachbera- tung und Einstufung

Wie finde ich den passenden Kurs? "

Kostenfreie

Beratung und Einstufung für die Sprachen  
**Englisch, Französisch,  
Italienisch und Spanisch:**

**Donnerstag, 08.09. 17.00 - 19.00 Uhr  
Domfreihof, R. 106 - 108**

An diesem Tag ist die Geschäftsstelle bis  
19.30 Uhr geöffnet.

## Bildungsprämie

Hier gewährt der Bund und  
der Europäische Sozialfonds  
einen Zuschuss von bis zu 500  
Euro.

Antragsberechtigt sind Arbeitnehmer/innen  
und Selbstständige, die das 25. Lebensjahr  
vollendet haben und mindestens 15 Std./  
Woche arbeiten. Außerdem darf das zu versteu-  
ernde Einkommen maximal 20.000 Euro bei einer  
Einzelperson und 40.000 Euro bei gemeinsamer Ver-  
anlagung betragen. Schließlich darf der ausgewählte  
Kurs nicht mehr als 1.000 Euro kosten. Dieser Kurs  
muss für die berufliche Tätigkeit des/der Antragstel-  
lers/in relevant sein.

Ist dies alles erfüllt, kann ein Zuschuss von 50% der Kos-  
ten, höchstens aber 500 Euro gewährt werden. Man muss  
sich jedoch zuvor in einer anerkannten Beratungsstelle  
beraten lassen. Diese kann dann einen Prämiengut-  
schein ausstellen, der bei allen Volkshochschulen und  
vielen anderen Weiterbildungseinrichtungen eingelöst  
werden kann. Das Bildungs- und Medienzentrum der  
Stadt Trier ist eine solche Beratungsstelle.

Wenden Sie bitte an **Dr. Caroline Thielen-Reff-  
gen** unter der Telefonnummer **0651-7180** oder  
per Mail an **caroline.thielen-reffgen@trier.de**.

Weitere Infos auch unter

**www.bildungspraemie.info.**

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln  
des BMBF und aus dem Europäischen  
Sozialfonds der EU gefördert.

## Qualischeck

In Rheinland-Pfalz gibt es  
außerdem den QualiScheck. Er  
funktioniert ähnlich wie die Bil-  
dungsprämie. Antragsberechtigt sind  
abhängig Beschäftigte mit Hauptwohnsitz  
in Rheinland-Pfalz.

Gefördert werden nur Kurse, die mehr als 60  
Euro kosten und ein Antrag muss zwei Monate  
vor Beginn der Fortbildung gestellt werden. Auch  
müssen sich die Kurse auf den Beruf des/der An-  
tragstellers/ in beziehen und die Fach-, Methoden-,  
Sozial- oder Persönlichkeitskompetenz fördern.  
Dann beträgt der Zuschuss bis zu 50% der Kosten,  
höchstens aber 500 Euro.

Auskunft zur Antragstellung erhält man unter  
0800 5 888 432 (kostenfrei) oder unter  
**www.qualischeck.rlp.de**.

## Zur Beachtung

Eine Förderung aus mehreren Programmen gleichzeitig  
ist in der Regel nicht möglich. Es ist deshalb  
ratsam, sich bei den angegebenen Stellen zu infor-  
mieren. Die Angaben auf dieser Seite entsprechen  
dem Stand November 2015.

## Bildungsprämie

**0651-7180** oder

**caroline.thielen-reffgen@trier.de.**

## Qualischeck

**0800 5 888 432** (kostenfrei) oder

**www.qualischeck.rlp.de.**

## Lernpaten gesucht!

Das Projekt APAG sucht weitere  
ehrenamtliche Lernpaten für eine Ko-  
operation mit der HWK Trier. Die ehrenamt-  
liche Lernpaten sollen mit Auszubildenden  
das Lesen und Schreiben üben, gemeinsam am  
Textverständnis arbeiten und beim Training in der  
Rechtschreibung helfen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns. Wir  
freuen uns auf Sie und geben Ihnen dann  
weiterführende Informationen.

**APAG Telefon:**

**0651-718 2441 o. 718 2444**

## EDV-

## Beratungstag

„Wie finde ich für mich  
den passenden EDV-Kurs?“

Donnerstag, 15.09., 18.30 - 20.00

Montag, 19.09. 13.00 -17.30 (50+)

Donnerstag, 08.12. 13.00 -17.30 (50+)

**vhs Domfreihof, R.106 kostenfrei**

kostenlose Schnupperkurse 50+

Montag, 19.09., 15.15 - 17.30

Donnerstag, 08.12., 15.15 - 17.30

**vhs Domfreihof, R.107  
kostenfrei**



# Gesellschaft & Politik

## Gesellschaft und Politik verstehen

Die Bürgerinnen und Bürger sind ganz direkt mit den drängenden politischen wie sozialen Fragen und Konflikten in ihrer Kommune konfrontiert. Vorträge, Diskussionsforen oder Dialogveranstaltungen mit politischen Entscheidungsträgern sind deshalb oftmals Grundlagenangebote der politischen Bildung. Aber auch die Vermittlung von grundlegenden Informationen etwa in Rechts- oder Wirtschaftsfragen sind wichtige Aufgaben der Volkshochschule.

Volkshochschulen bieten den Raum für eine politische Bildung,

- die auf die Stärkung politischer Urteilskraft und Handlungskompetenzen zielt,
- die politisch und konfessionell unabhängig und neutral ist,
- die qualifiziertes und qualifizierendes Orientierungswissen vermittelt und
- die Bürgerinnen und Bürger ermutigt und befähigt, kritisch und loyal an der Gestaltung unserer Gesellschaft mitzuwirken.



Fachbereichsleitung:  
**Rudolf Fries**

0651-718-1430  
rudolf.fries@trier.de

## Ausstellungen

### Der Bundestag stellt sich vor

#### Wanderausstellung des Deutschen Bundestages

Die überparteiliche Ausstellung stellt die Aufgaben und Funktionsweise des Deutschen Bundestages vor. Zudem werden die Trierer Bundestagsabgeordneten auf einer Schautafel vorgestellt.

**Kurs Nr. 162-11500**

**Vom 19.09. bis 23.09. während den Öffnungszeiten Domfreihof, Atrium kostenfrei**

### Zu gut für die Tonne

**Ausstellung vom 05.-16.09. und vom 27.09.-31.10.2016**

Mit einer breit angelegten Informationskampagne setzen wir uns für mehr Wertschätzung unserer Lebensmittel ein: Die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ wendet sich gegen das Wegwerfen wertvoller Lebensmittel. Einfache Tipps, Rezepte für „beste Reste“ und zahlreiche Mitmachaktionen zeigen kleinen und großen Verbraucherinnen und Verbrauchern, wie sie ihre alltäglichen Lebensmittelabfälle reduzieren können. Für Schulklassen und angemeldete Gruppen wird ein Führungsdienst organisiert.



Eine Initiative der Bundesanstalt für Ernährung und Landwirtschaft in Kooperation mit der Lokale Agenda 21 Trier e.V. und der vhs Trier.

**Kurs Nr. 162-11500**

**Vom 05.09. bis 31.10. während den Öffnungszeiten Domfreihof, Atrium kostenfrei**

**Die Ausstellungseröffnung ist am 05.09. um 17.00 Uhr im Atrium im Palais Walderdorff.**

### Gestapo-Terror in Luxemburg Verwaltung, Überwachung, Unterdrückung

Die Ausstellung zeigt, wie der Unterdrückungs- und Bespitzelungsapparat der Nazis in Luxemburg funktionierte. Sie beleuchtet den Aufbau, das Wirken, die Verbrechen, die Beamten, die Helfer ebenso wie die Opfergruppen. Einzelbiografien auf Täter- und Opferseite lassen die damaligen Ereignisse greifbar werden.

Anhand von Schautafeln, Ausstellungsobjekten, Dokumenten und einer Installation werden so Wirken und Wesen der „Geheimen Staatspolizei“ dem Publikum erläutert.

Nach der Ausstellungszeit in der vhs ist ein Standortwechsel in die Universität Trier geplant.

**Vom 09.01. bis 13.02. während den Öffnungszeiten Domfreihof, Atrium kostenfrei**

### Ausstellungseröffnung

Bei der offiziellen Ausstellungseröffnung sprechen Wolfram Leibe (Oberbürgermeister der Stadt Trier), Klaus Jensen (Honorarkonsul von Luxemburg und Oberbürgermeister a.D.). Ein Fachvortrag und die Einladung von Zeitzeugen sind geplant, standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Kurs Nr. 162-10101**

**Donnerstag, 12.01., 19.00 Uhr Domfreihof, R. 5 kostenfrei**

**Wolfram Leibe (Oberbürgermeister) Klaus Jensen (Honorarkonsul)**

In Verbindung mit der Ausstellung wird es, wie in den Vorjahren, weitere Veranstaltungen geben (Fachvorträge, Kinoprogramm, thematische Stadtführung, Gottesdienst usw.).

**Bitte beachten Sie die Tagespresse.**

## Gesellschaft & Politik

### France-Allemagne. Relancer le moteur de l'Europe Vortrag in deutscher Sprache

Philippe Gustin, promovierter Sozialhistoriker, mit Stephan Martens (CIRAC) Co-Autor eines bemerkenswerten Buches über die Rolle Frankreichs und Deutschlands als Motor Europas, Deutschlandkenner, Absolvent der ENA, ehemaliger Botschafter, Mitarbeiter im Stab verschiedener französischer Minister und z. Zt. Leiter der Verwaltung des Departements Eure spricht in deutscher Sprache zu dem Thema: "France-Allemagne. Relancer le moteur de l'Europe". Angesichts der Gefährdung der europäischen Idee und einer drohenden Spaltung Europas wird Philippe Gustin zu der Notwendigkeit starker Beziehungen zwischen Frankreich und Deutschland sprechen und deren Bedeutung als wichtige Konstante der Europäischen Union darstellen.

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Deutsch-Französischen Gesellschaft Trier e.V. in Kooperation mit der vhs Trier.

Im Anschluss an den Vortrag lädt die Gesellschaft zu einem Glas Wein und zum einem Gedankenaustausch ein.

**Kurs Nr. 162-10110**

**Donnerstag, 20.10., 19.00 - 21.30 Uhr Domfreihof, R. 5 kostenfrei Philippe Gustin**

### Fotografische Gesellschaft

#### Harald Schmitt:

**35 Jahre Reportagefotografie beim STERN**

**Kurs Nr. 162-21115**

**Montag, 07.11., 19.30 - 22.00 Uhr Domfreihof, R. 5 Abendkasse (ohne Anmeldung)**

Ein weiterer Vortrag der Fotografischen Gesellschaft ist für Montag, den 06.02. geplant.  
**Bitte Tagespresse beachten**



## Gesellschaft &amp; Politik

**Bilder vom Krieg**  
Zwischen Berichterstattung  
und Propaganda

Vortrag mit anschließender Diskussion

Syrien, Sudan, Ukraine, Libyen, Irak, Zentralafrikanische Republik ... – die Liste der Krisen- und Kriegsschauplätze der letzten Jahre ist leider viel zu lang. Doch Bilder vom Krieg schrecken uns immer nur für kurze Zeit auf, bis die nächste Krise die Medien vereinnahmt.

Der Vortrag beleuchtet, wie Medienberichterstattung und Bilder die Wahrnehmung in Deutschland von militärischen Konflikten, politischen und wirtschaftlichen Krisen beeinflussen. Dabei geht es um die Wirkmächtigkeit von Bildern, also auch um Bildpropaganda und Bildkrieg, in dem Bilder als Waffen eingesetzt werden.

Felix Koltermann promovierte über fotojournalistische Krisen- und Kriegsberichterstattung. Er arbeitet als freier Journalist und Lehrbeauftragter. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Fotografie und Krieg, Nahostkonflikt, Menschenrechtsarbeit und Friedensarbeit mit Medien.

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft Frieden in Kooperation mit Heinrich-Böll-Stiftung RLP, DFG-VK Trier und Volkshochschule Trier

**Kurs Nr. 162-10109****Freitag, 21.10., 19.00 - 21.00 Uhr****Domfreihof, R. 5****kostenfrei****Felix Koltermann****Pink Pride****Über Homosexualität in Israel**

Im gesamten Nahen Osten gibt es nur ein einziges Land, in dem Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender weitgehend frei von staatlicher Diskriminierung sind und fortgeschrittene Rechte haben – und das ist Israel. Unter anderem werden Homosexuelle und queere Menschen dort durch ein Antidiskriminierungsgesetz geschützt. In anderen Ländern der Region dagegen wird eine von der heterosexuellen Norm abweichende sexuelle Orientierung oftmals verfolgt

Alex Feuerherdt wird das unfassend beleuchten und auch darlegen, wie die Situation für Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender konkret in Israels Nachbarländern aussieht und inwieweit der jüdische Staat für sie einen Schutzraum darstellt.

Alex Feuerherdt ist freier Autor und lebt in Köln. Er schreibt regelmäßig unter anderem für die Jüdische Allgemeine, Konkret, den Tagesspiegel und die Jungle World. Zudem ist er der Betreiber des Blogs Lizas Welt.

Eine Veranstaltung des ASTA der Uni Trier in Kooperation mit der Volkshochschule.

**Kurs Nr. 162-10102****Donnerstags, 03.11., 18.00****Domfreihof, R. 5****kostenfrei****Alex Feuerherdt**

## China heute

Die Vortragsreihe wird gemeinsam veranstaltet von der Deutsch-Chinesischen Gesellschaft Trier e.V., dem Konfuzius-Institut der Uni Trier, dem Fach Sinologie der Uni Trier und der vhs Trier.

**Korruptionsbekämpfung in China****Vortrag und Diskussion****Kurs Nr. 162-10103****Dienstag, 08.11., 19.30 - 21.30 Uhr****Domfreihof, R. 5****5,- EUR****Prof. Dr. Anja Senz, Heidelberg****Chinas (neue) Rolle in der globalen Politik (G20)****Kurs Nr. 162-10104****Dienstag, 15.11., 19.30 - 21.30 Uhr****Domfreihof, R. 5****5,- EUR****Prof. Dr. Jörn-Carsten Gottwald, Bochum****Geschichtserziehung in China heute****Kurs Nr. 162-10105****Dienstag, 22.11., 19.30 - 21.30 Uhr****Domfreihof, R. 5****5,- EUR****Prof. Dr. Gotlind Müller-Saini, Heidelberg****Chinas nationale Sicherheit: Realitäten und Science Fiction****Kurs Nr. 162-10106****Dienstag, 10.01., 19.30 - 21.30 Uhr****Domfreihof, R. 5****5,- EUR****Dr. Nadine Godehardt, Berlin****Seidenstraßen in Geschichte und Gegenwart****Kurs Nr. 162-10107****Dienstag, 17.01., 19.30 - 21.30 Uhr****Domfreihof, R. 5****5,- EUR****Prof. Dr. Angela Schottenhammer, Salzburg****Zhang Daqiang (1899-1983) unter Räufern****Von der Rettung des chinesischen Picasso Vortrag und Diskussion****Kurs Nr. 162-10108****Dienstag, 24.01., 19.30 - 21.30 Uhr****Domfreihof, R. 5****5,- EUR****Prof. Dr. Peter Hoffmann, Mainz/Germersheim**

## Familienforschung

Mehr über seine familiären Wurzeln zu erfahren und zu erforschen, wo man herkommt, ist eine reizvolle Herausforderung für viele. Wir wollen Interessierte in dieses Thema einführen

**Vorträge mit Diskussion****Einführung in die Familienkunde**

Zunächst gibt es eine breite Übersicht über Herkunft und Möglichkeiten der Familienforschung, dabei werden die zahlreichen Möglichkeiten und Aufgabenfelder gestreift, die dem Forschenden begegnen können.

**Kurs Nr. 162-10201****Montag, 26.09., 18.00 - 19.30 Uhr****Domfreihof, Raum 5****5,- EUR (Abendkasse)****Karl G. Oehms****Keine Forschung ohne Quellenarbeit!**

Heute stehen die wichtigsten Quellen im Mittelpunkt: Kirchenbücher und Zivilstandsregister, und ausgewählte Dokumente vermitteln einen Einstieg in die Arbeit des Familienforschers.

**Kurs Nr. 162-10202****Montag, 10.10., 18.00 - 19.30 Uhr****Domfreihof, Raum 5****5,- EUR (Abendkasse)****Karl G. Oehms****„Das kann ich doch gar nicht lesen!“**

Das Lesen alter Dokumente ist der Schlüssel für die Arbeit mit den Quellen. Der dritte Abend stellt die „Lesekompetenz“ in den Mittelpunkt des Arbeitens.

**Kurs Nr. 162-10203****Montag, 17.10., 18.00 - 19.30 Uhr****Domfreihof, Raum 5****5,- EUR (Abendkasse)****Karl G. Oehms****Genealogie****Einführungskurs in die Ahnen- und Familienforschung**

In diesem Kurs bekommen sie einen Überblick über die Möglichkeiten der Recherche, und Werkzeuge an die Hand, um sich selbst auf die Suche zu begeben. Das Angebot richtet sich an Interessenten ohne besondere Vorkenntnisse.

Die sechs Termine sind wie folgt gegliedert:

1. Überblick und Einstieg
2. Quellen, Findmittel und Stammbäume
3. Familienforschung per Internet (1)
4. Familienforschung per Internet (2)
5. Führung durch das Stadtarchiv Trier
6. Führung durch das Bistumsarchiv Trier

**Kurs Nr. 162-10200****Freitags, 17.00 - 18.30 Uhr****30.09. bis 18.11., 6 Termine****Domfreihof, R. 108****69,- EUR****Ralf Kotschka**

Zu Thema passt der Fotokurs „Rekonstruktion alter Bilder“, Seite 23.



## Forum rechtliche Vorsorge

Diese Serie ist eine Kooperationsveranstaltung der Betreuungsvereine von SKF-Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V., SKM-Katholischer Verein für soziale Dienste Trier e.V. und der vhs. Die Angebote richten sich an alle, die in irgend einer Weise mit dem Betreuungsrecht in Kontakt kommen oder sich über Vollmachten und Patientenverfügungen informieren wollen.

### Vertrauenssache Vollmacht

Kleiner werdende Familienverbände mit der Tendenz zu Single-Haushalten und die zunehmende Verrechtlichung des alltäglichen Lebens zwingen dazu, für Krisensituationen rechtliche Vorsorge zu treffen. Diese Vorsorge kann man durch Vollmachten verschiedenster Art absichern. Welche Arten von Vollmachten gibt es? In welchen Situationen sollte man davon Gebrauch machen und wie sicher sind sie?

**Kurs Nr. 162-10501**

**Mittwoch, 28.09., 18.00 - 19.30 Uhr  
Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

**Peter Schuh, Caroline Klasen und Günter Cramés**

### Selbstbestimmen bis zuletzt: Die Patientenverfügung

Grundlage jeder medizinischen Behandlung ist die Einwilligung des Patienten. Dies ist jedoch nicht möglich, wenn der Patient sich nicht mehr äußern kann. Um für diese Situation (rechtliche) gewappnet zu sein, gibt es das Instrument der Patientenverfügung. Was sollte man vor der Abfassung einer Patientenverfügung bedenken?

**Kurs Nr. 162-10502**

**Mittwoch, 05.10., 18.00 - 19.30 Uhr  
Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

**Peter Schuh, Caroline Klasen und Günter Cramés**



Werden Sie ehrenamtliche(r) Betreuer(in).

## Sinn stiften Kontakte gewinnen Mitwirken

Interessenten/innen erhalten weitere Informationen unter  
SKM Trier  
Röntgenstr. 4 · 54292 Trier  
Tel.: 0651/1478 80 · Fax: 0651/1478 849  
info@skm-trier.de



Ansprechpartner bei  
Betreuung und Vorsorge.

SKM Trier – Betreuungsverein · www.skm-trier.de

## Forum rechtliche Betreuung

### Die Pflichten eines Betreuers

Welche Rechten und Pflichten hat der Gesetzgeber für den rechtlichen Betreuer definiert? Welche Bedeutung hat der Wille des Betreuten? An welchen Grundsätzen sollte sich ein rechtlicher Betreuer orientieren? Wie läuft das Verfahren zur Bestellung eines rechtlichen Betreuers?

**Kurs Nr. 162-10503**

**Mittwoch, 26.10., 18.00 - 19.30 Uhr  
Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

**Caroline Klasen und Günter Cramés**

### Gesundheitssorge und Aufenthaltsbestimmungsrecht

Es ist Aufgabe des Betreuers, den rechtlichen Rahmen für das Leben einer fürsorgebedürftigen Person zu organisieren. Dazu gehören Einwilligungen in ärztliche Heilbehandlungen wie Operationen ebenso wie die Entscheidung über Umzug in ein Seniorenheim, Kündigung und Auflösung der Mietwohnung, freiheitsentziehende Maßnahmen zum Schutze des Betreuten usw. In der Veranstaltung wird erläutert, wie man verantwortbare Entscheidungen treffen kann und in welchen Fällen beim Betreuungsgericht Genehmigungen eingeholt werden müssen.

**Kurs Nr. 162-10504**

**Mittwoch, 09.11., 18.00 - 20.00 Uhr  
Domfreihof, Lesecafe**

**kostenfrei**

**Caroline Klasen und Günter Cramés**

### Die Vermögenssorge

Wie verwalte ich das Vermögen zum Vorteil meines Betreuten und welche Vorschriften muss ich beachten bei mündelsicherer Geldanlage, Verkauf von Immobilien, betreuungsgerichtlichen Genehmigungen, Einwilligungsvorbehalt, Annahme oder Ausschlagung eines Erbes?

**Kurs Nr. 162-10505**

**Mittwoch, 16.11., 18.00 - 19.30 Uhr  
Domfreihof, Lesecafe**

**Barbara Senges, Caroline Klasen und Günter Cramés**

### Grundkurs Sozialrecht

Ein rechtlicher Betreuer muss den Lebensrahmen des hilfebedürftigen Betreuten organisieren. Hierzu gehört häufig die Beantragung von Sozialleistungen. In der Veranstaltung wird erläutert, unter welchen Voraussetzungen Rente, Pflegeversicherungsleistungen, Grundversicherung, Wohngeld oder Sozialhilfe beantragt werden können. Bei der Sozialhilfe wird das Thema der Unterhaltspflicht Angehöriger mitbehandelt.

**Kurs Nr. 162-10506**

**Mittwoch, 23.11., 18.00 - 19.30 Uhr  
Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

**Caroline Klasen und Günter Cramés**

## Forum Bestattungskultur

### Führung Friedhof St. Paulin/Verabschiedungsräume bei Bestattungen Lieser

In den letzten Jahren ist eine starke Veränderung der Bestattungsformen festzustellen. Herr Roland Thome vom Bestattungsinstitut Lieser wird in einer Führung über den Friedhof St. Paulin zeigen, wie sich der Wandel der Bestattungskultur anhand verschiedener Bestattungsformen verändert hat und aktuell darstellt. Ganz neu ist der Memoriam-Garten, bei dem der Friedhof die Grabgestaltung und -pflege übernimmt. Anschließend besichtigen wir die Verabschiedungsräume, die Kapelle und das Trauercafé im Bestattungsinstitut Lieser. Hier wird der Entwicklung Rechnung getragen, dass oft nur noch wenige Trauergäste an einer Bestattung teilnehmen. Im Rahmen von rechtlichen Betreuungen oder Vollmachten wird das Thema der Bestattungsvorsorge oft wichtig. Hierauf wird in der Veranstaltung ebenfalls Bezug genommen.

Infos und Anmeldung bei SKF Trier Tel. 0651/9496-132 oder SKM Trier, Tel. 0651/14788-13.

**Kurs Nr. 162-10500**

**Mittwoch, 21.09.,  
Friedhof St. Paulin**

**kostenfrei**

**Roland Thome, Bestattungen Lieser,  
Caroline Klasen und Günter Cramés**

## Sozialdienst katholischer Frauen

### Ehrenamt

#### Interesse an neuen Erfahrungen?

Dann aus Überzeugung mitmachen!  
Als ehrenamtliche/r rechtliche/r Betreuer/in  
oder

ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in  
in unseren vielfältigen Einsatzbereichen.

Sie unterstützen mit Ihrer ehrenamtlichen Arbeit:

- Kinder und junge Mädchen
- junge Mütter und Familien mit Ihren Kindern
- Personen, die rechtliche Betreuung benötigen
- Personen, die Lebensmittel von der Trierer Tafel benötigen
- den Vorstand
- Haustechnik in Haus und Garten

**Kommen Sie zu uns,  
wir freuen uns auf Sie!**



Sozialdienst katholischer Frauen  
Krahenstraße 33 - 34  
54290 Trier  
Tel.: 0651 9496-0  
skf@skf-trier.de  
www.skf-trier.de





### Matinee des Theologischen Quartetts Trier

#### "Wir weigern uns, Feinde zu sein"

Daoud Nassar, Palästinenser, lebt in Bethlehem. Er leitet das Friedensprojekt Tent of Nations (Zelt der Völker). 1916 kaufte sein Großvater das Landstück, auf dem die christliche Familie seitdem lebt. Heute ist es der einzige, nicht von israelischen Siedlern besetzte Hügel zwischen Bethlehem und Hebron. Viele Freiwillige ermöglichen im Friedensprojekt Seminare, Camps und Kinderfreizeiten. Die ständige Anwesenheit von Ausländern ist ein wichtiger Schutz für diese Arbeit. Tent of Nations gehört zu den zahlreichen kleinen Initiativen, die Gewaltfreiheit leben. Das ist nicht leicht in einer Umgebung von Sabotage, behördlicher Schikane und offenem Hass. Die hundertjährige Kaufurkunde hat der Familie Nassar vor israelischen Gerichten geholfen, damit Weinstöcke und Obstbäume nicht niedergewalzt werden. Die europäischen "Juden für Gerechtigkeit in Palästina" kauften daraufhin Setzlinge und pflanzten sie ein. "Wir weigern uns, Feinde zu sein" - so steht es auf dem großen Stein vor der Farm. Daoud Nassar wird berichten, wie seine Familie in dieser Haltung lebt - mit Erfolgen und Rückschlägen.

**Kurs Nr. 162-10900**

**Sonntag, 18.09., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; 6,- Euro/ 4,- Euro**

**Anmeldung an der Tageskasse**

**Daoud Nassar/Bethlehem**

#### Reformation statt Reförmchen

**Steht die evangelische Kirche vor dem Burnout?**

Siegfried Eckert ist Gemeindepfarrer in Bonn und dort auch Vorsitzender der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit. Er ist Landessynodaler der Evangelischen Kirche im Rheinland sowie Autor und Initiator von Kabarettveranstaltungen.

Eckert nimmt humorvoll und streitbar seine Kirche ins Gebet. In seinem Buch "Zweitausendsiebzehn. Reformation statt Reförmchen" sieht er sie kurz vor dem Burnout. Zur 500-Jahr-Feier der Reformation stellt Eckert die Frage: Wie viel Protestantismus ist übrig geblieben? Er wirbt für eine Umkehr des Protestantismus, für Entschleunigung, Entflechtung und Entweltlichung in seiner Kirche.

**Kurs Nr. 162-10901**

**Sonntag, 30.10., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; 6,- Euro/ 4,- Euro**

**Anmeldung an der Tageskasse**

**Siegfried Eckert/Bonn**

#### Katholisch oder evangelisch: Was soll's?

**500 Jahre Trennungsgeschichte bereichern!**

Im Philipperbrief (1,15-18) muss sich Paulus mit Konkurrenten auseinandersetzen. Überraschenderweise antwortet er darauf mit der schlichten Frage "Was soll's?". Obgleich der Apostel den Konkurrenten durchaus kritisch

gegenübersteht: Er freut sich einfach, dass Christus verkündet wird, ob nun durch ihn oder durch seine Gegner.

Ist also die konfessionelle Trennung theologisch überhaupt eine wichtige Frage? Könnte man die konfessionelle Diversität des Christentums als unterschiedliche Formatierungen des Christentums verstehen, die ihre Bedeutung und Berechtigung haben? Dann wäre 'Wahrheit' auch in der katholischen Kirche im Plural zu deklinieren.

Die katholische Kirche und die Kirchen der Reformation könn(t)en bzw. soll(t)en sich gegenseitig bereichern. In dieser ökumenischen Perspektive wären die kirchliche Lehre, das Amts- und Leitungsverständnis, aber auch das sakramentale Verständnis der katholischen Kirche kritisch zu befragen.

Heinz-Günther Schöttler, früher u. a. Gemeindepfarrer in Farschweiler-Herl, ist seit 2004 Dozent für Homiletik (Predigtlehre) am Institut für Jüdische Theologie der Universität Potsdam.

**Kurs Nr. 162-10902**

**Sonntag, 20.11., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; 6,- Euro/ 4,- Euro**

**Anmeldung an der Tageskasse**

**Heinz-Günther Schöttler/Regensburg**

#### Zwischen Gottesstaat und Glaubensfreiheit

**Wie (in-)tolerant sind monotheistische Religionen?**

Herbert Lindenlauf studierte ev. Theologie, war Assistent an der Kirchlichen Hochschule Wuppertal und danach über 30 Jahre als Pfarrer an Berufsschulen und in der Erwachsenenbildung tätig. Der Dialog der Konfessionen und Religionen war ein Schwerpunkt seiner beruflichen Praxis. Im Zentrum seiner wissenschaftlichen Arbeit stehen Fragen der Sozialethik, Religionspädagogik und Religionskritik.

Selbstmordattentate und die Absicht der Terrormiliz "Islamischer Staat", mit Gewalt einen Gottesstaat zu errichten, weisen hin auf den problematischen Zusammenhang von religiösem Hintergrund und politischem Handeln. Aus atheistischer Sicht erscheinen religiös motivierte Menschen als politisch unberechenbar, wenn nicht sogar gefährlich. Vor allem die monotheistischen Religionen - neben dem Islam also auch Juden- und Christentum - werden als intolerant verdächtigt, weil sich ihr Glaube an den einzigen Gott mit einer pluralistischen, freiheitlichen Gesellschaft nicht vereinbaren lässt.

Eine Prüfung dieser Vorwürfe zeigt: Während Judentum und Christentum in ihrer Glaubensüberlieferung Elemente enthalten, die der Tendenz zum Gottesstaat Einhalt gebieten, hat der Islam solche Sicherungen noch nicht mit derselben Konsequenz ausgebildet und ist gegen die "theokratische Versuchung" nur unzureichend geschützt. Der Vortrag geht der Frage nach, wie dieser Befund zu bewerten ist und was daraus für das christlich-islamische Verhältnis folgt.

**Kurs Nr. 162-10903**

**Sonntag, 11.12., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; 6,- Euro/ 4,- Euro**

**Anmeldung an der Tageskasse**

**Herbert Lindenlauf**

#### Amerika hat gewählt - Was nun, Europa?

Klaus Prömpers ist Diplom Volkswirt und Diplom Kaufmann. Er war ZDF-Redakteur in Bonn, Korrespondent in Brüssel, Studioleiter in Wien und Leiter des ZDF-Studios in New York. Heute ist Prömpers freier Journalist in Wien (Schwerpunkt: Südosteuropa).

Nach einer Serie von verlorenen Kriegen und dem Verlust an Einfluss konzentrieren sich die USA auf die eigene Nation. Das liegt auch an der unzureichenden Kooperation von Seiten Europas. Die EU erweist sich als unfähig, eine gemeinsame Außenpolitik zu formulieren. Ab 2017 werden sich die USA stärker als in der Vergangenheit auf die Sicherung ihrer eigenen Zukunft konzentrieren. Wenn es nicht gelingt, ein Handelsabkommen (TTIP) mit Europa abzuschließen, werden die USA die ohnehin vorhandenen Handelsströme mit Asien und Lateinamerika ausbauen. Das rohstoffarme und technologisch zurückfallende Europa wird weniger wichtig für die Wirtschaft der USA. Dies wiederum kann wegen der möglichen Aggressionen eines erstarkenden Russlands zu einer verschärften Ost-West-Auseinandersetzung innerhalb der EU führen. Sehen sich doch die ehemaligen Mitglieder des Warschauer Paktes eher im Verbund mit den USA abgesichert als im Verbund mit dem alten Westeuropa.

**Kurs Nr. 162-10904**

**Sonntag, 15.01., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; 6,- Euro/ 4,- Euro**

**Anmeldung an der Tageskasse**

**Klaus Prömpers/Wien**

#### Integration ins Einwanderungsland Deutschland - ein Projekt für alle

Annette Treibel studierte Politikwissenschaft, Germanistik und Sozialwissenschaften. Sie ist Professorin für Soziologie am Institut für Transdisziplinäre Sozialwissenschaft der PH Karlsruhe. Migration und Geschlechterforschung gehören zu ihren Arbeitsschwerpunkten.

Sie analysiert in ihrem Vortrag Alltagssituationen, Mediendebatten und Forschungsergebnisse zu Migration und Integration und stellt fest: Vieles ist keineswegs so klar, wie es zu sein scheint. Integration hat zwar bereits ganz unauffällig stattgefunden. Doch die Vorstellung, in einem Einwanderungsland zu leben, führt in Teilen der Bevölkerung zu großer Beunruhigung. Die Referentin fordert dazu auf, Deutschland ohne Wenn und Aber als Einwanderungsland zu begreifen, und anzuerkennen, dass Menschen unterschiedlicher Herkunft hier heimisch sind. Denn: Deutsch kann man nicht nur sein, sondern auch werden. Insofern haben alle einen Integrationsbedarf - nicht nur die "neuen Deutschen", sondern auch die "alten Deutschen". Bei ihrem Blick auf alltägliche Begegnungen gibt Annette Treibel schließlich Anregungen für integrative Kommunikationsmöglichkeiten. Auch Humor, so ihr Anliegen, sollte dabei nicht zu kurz kommen.

**Kurs Nr. 162-10905**

**Sonntag, 12.02., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; 6,- Euro/ 4,- Euro**

**Anmeldung an der Tageskasse**

**Annette Treibel**



## Ehrenamt - Vereine

### Aktiv für Vereinsvorstände - Unterstützung für das Ehrenamt

Vereine sind die wichtigste Organisationsform für ehrenamtliches Engagement. Nahezu jede/r Zweite in Deutschland ist Mitglied in einem Verein. Die Zahl der Engagierten, die als Funktionsträger tätig sind, verringert sich jedoch stetig. Für viele Vereine ist es zunehmend eine Herausforderung, ehrenamtliche Vorstandspositionen nach zu besetzen. Mit diesem Qualifizierungsangebot, unterstützt von der Robert Bosch Stiftung, reagiert die vhs auf diese Herausforderung.

Vereinsvorstände und Personen, die Vorstandsaufgaben übernehmen wollen, werden für diese Aufgabe in mehreren Modulen (fünf Termine) qualifiziert und vorbereitet.

#### Auftaktveranstaltung

In einer großen Auftaktveranstaltung werden die Bedarfe der teilnehmenden Vereinsvorstände aufgenommen.

#### Vereinsforum

An zwei Samstagvormittagen (Oktober und Januar) werden die Themen aus der Auftaktveranstaltung in Form von Vorträgen und Workshops aufgeriffen.

#### Austauschforum

Bei den Austauschforen werden an zwei Abendterminen Themen, die den Vereinen besonders unter den Nägeln brennen und bei der Auftaktveranstaltung benannt wurden, aufgegriffen. Erfahrene Vereinsvorstände werden dazu aus ihrem Umfeld berichten; Vereinsvorstände sollen sich kennen lernen, um sich künftig möglicherweise auch gegenseitig zu unterstützen.

## Robert Bosch Stiftung

### Auftaktveranstaltung

#### Herausfordernde Zeiten für Vereinsvorstände

Wo liegen die Herausforderungen? Was wird gebraucht?

Diese Auftaktveranstaltung erfüllt zugleich mehrere Aufgaben: Wir wollen Sie über die Grundzüge des Programms informieren. Gleichzeitig wollen wir aber auch von Ihnen wissen, „wo Sie der Schuh drückt“: Wo liegen die großen Herausforderungen, mit denen Sie als Vereinsvorstand gegenwärtig zu tun haben? Was benötigen Sie auf der andere Seite aus Ihrer Sicht, um die Vorstandsarbeit noch effektiver und/ oder mit noch mehr Freude auszuführen? Um all das herauszufinden, wollen wir uns etwas Zeit nehmen und Sie ausreichend zu Wort kommen lassen.

**Dienstag, 20.09., 17.00 bis 21.00 Uhr**  
**Domfreihof 1b, vhs, Raum 5**  
**kostenfrei**  
**Rudolf Fries**

Anmeldung unter  
[vereine@vhs-trier.de](mailto:vereine@vhs-trier.de)  
erwünscht!



Die vhs Trier wird gefördert im Rahmen des Programms „Engagement braucht Leadership - Volkshochschulen aktiv für Vereinsvorstände“ der Robert Bosch Stiftung und des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. Deshalb ist die Teilnahme an allen Veranstaltungen dieser Reihe kostenfrei.

#### Wer kann teilnehmen?

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an aktive Vereinsvorstände und an Personen, die demnächst Vorstandsaufgaben in Vereinen übernehmen werden. Dabei spielt es keine Rolle, in welchem Bereich der Verein tätig ist.

#### Welche Kosten fallen an?

Für die Teilnehmer/innen der Veranstaltungen fallen keine Kosten an. Die Finanzierung dieser Reihe tragen die Robert-Bosch-Stiftung und der Deutsche Volkshochschulverband. Fahrtkosten oder Aufwandsentschädigungen werden jedoch seitens der vhs oder Stiftung nicht bezuschusst oder übernommen!

#### Wie meldet man sich an?

Zur Anmeldung reicht eine E-Mail mit den Kontaktdaten an [vereine@vhs-trier.de](mailto:vereine@vhs-trier.de).

#### Gibt es eine Teilnahmebegrenzung?

Es können auch mehrere Personen aus einem Verein teilnehmen, wenn die Gesamtzahl aller Teilnehmer/innen dies erlaubt.

#### Muss man an allen Veranstaltungen teilnehmen?

Nein, ein Ein- und Ausstieg in das bzw. aus dem Programm ist jederzeit möglich.

## Gesellschaft & Kultur

### Candide und die 100 Künstler Vortrag mit Diskussion

Ein Roman, der von den Feuilletonisten gern aus dem Regal gezogen wird, wenn es um Erdbeben, Explosionen und andere Unglücke geht, bei denen viele Unschuldige in Mitleidenschaft gezogen werden, ist "Candide oder die beste Welt". Die Reise seines Helden Candide beschreibt Voltaire als eine groteske Fahrt durch die tiefsten Abgründe der Menschheit. Viele Künstler ließen sich nicht zweimal bitten und zeichneten ihre Ansichten dieser grausamen, aber auch merkwürdigen Welt - doch steckte für viele mehr dahinter: Klee schrieb in seinem Tagebuch, dass Vater Voltaire zur Stelle war und ihm half, seine künstlerische Krise zu überwinden. In einem kurzweiligen Vortrag wird Voltaires Roman anhand einer Auswahl der Künstler-Illustrationen nacherzählt. Dabei wird auf einige Besonderheiten eingegangen und die Bedeutung mancher Szenen und ihr Bezug zur Realität erläutert.

**Kurs Nr. 162-20116**  
**Mittwoch, 09.11., 20.00 - 21.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5**  
**6,- EUR**  
**Dr. Kathrin Baumeister**

### Wem verdanken wir unsere Trierer Parks und Gärten?

#### Vortrag mit Diskussion

Trier ist nicht dafür bekannt, überbordende Gärten und öffentliche Grünflächen zu besitzen. Dennoch haben die Gärten in Trier eine lange Tradition. Der Vortrag geht dem heute existierenden Grün in der Stadt auf den Grund, deckt die Geschichte auf und erzählt Geschichten. Dabei wird auch auf die Prinzipien und die Historie des Gartenbaus eingegangen - im 19. Jahrhundert waren die Trierer Rosen über die Grenzen Deutschlands hinaus berühmt. Abschließend wird ein Ausblick auf die Bedeutung von öffentlichen Gärten gewagt, der von den Zuhörerinnen und Zuhörern diskutiert werden kann.

**Kurs Nr. 162-20117**  
**Mittwoch, 18.01., 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Domfreihof, Lesecafe**  
**6,- EUR**  
**Dr. Kathrin Baumeister**

### Karl Werner Bauer - Ons Welt öß Trier

Trier und seine Originale im Wandel der Zeiten. 70 Jahre wäre Karl Werner Bauer dieses Jahr geworden, leider starb er viel zu früh. Im Herzen der Trierer Kunst- und Kulturszene lebt er aber selbst 20 Jahre später weiter. Er zeichnete nicht nur unermüdlich, er griff in seinem Umfeld auch Wörter auf, Sätze, Situationsmomente, notierte sie auf kleine Karten. Es ging Bauer immer um Menschen, so wie sie wirklich sind oder (vermeintlich) waren.

Karl Werner Bauer sprach am liebsten Trierer Platt, aber auch ein ausgewähltes Hochdeutsch. Ein bunter Vor-Adventssonntag mit Bauers Texten, Überraschungsgästen, Wegbegleitern. Im Eintrittspreis von 5 EUR sind ein Glas Viez oder Wein bereits enthalten.

Veranstalter: Volkshochschule Trier in Zusammenarbeit mit editions trèves e. V.

**Kurs Nr. 162-20120**  
**Sonntag, 20.11., 17.00 - 19.00 Uhr**  
**Domfreihof, Lesecafe**  
**5,- EUR**  
**Rainer Breuer**



## Psychologie & Lebenshilfe

### Zwischen Softie und Supermann

neu

- wann ist ein Mann er selbst?  
Info-/Erlebnisabend für Männer

Was genau es für den einzelnen bedeutet, ein Mann zu sein, das können die beiden "Reiseleiter" Rainer Albert und Robert Herschler glücklicherweise nicht beantworten. Aber sie kennen einige interessante Routen und den Horizont erweiternde Aussichtspunkte im Abenteuerland "Mann". Für den interessierten Mann und den Alltag gibt es dabei Annäherungen an Fragen wie: Was macht mich als Mann aus? Wie finde ich meine innere Kraft, Ruhe und Ausrichtung? Wie gehe ich als Mann mit Konflikten um? Wie ist meine Beziehung zu Eltern und zu Frauen? Was ist eigentlich meine Berufung?  
Rainer Albert, 46, verheiratet, ein Kind, Körpertherapeut. Robert Herschler, 50, Vater eines 8 jährigen Sohnes, aktives Mitglied von MKP-Deutschland (initiatorische Arbeit).

**1. Kurs Nr. 162-10700**  
Dienstag, 22.11., 19.30 - 21.30 Uhr  
Domfreihof, Lesecafe  
18,- EUR

Rainer Albert / Robert Herschler

**2. Kurs Nr. 162-10701**  
Dienstag, 21.02., 19.30 - 21.30 Uhr

### Shift happens. Nichts ist beständiger als der Wandel Workshop

Veränderungen fordern uns heraus und bringen neue Dinge mit sich. Dieses Neue macht uns auf der einen Seite oft Angst, hat aber auch die Kraft uns weiterzubringen. Dies ist ein Workshop für Menschen, die vor einer Veränderung stehen oder sich verändern wollen.

Sie erfahren wie man aktiv und optimistisch einen Wandlungsprozess gestalten kann. Es werden moderne Formen der Kommunikation, des Veränderungscoachings und der systemischen Arbeit angewendet. Die Teilnehmenden können sich über eigene Erfahrungen während des Workshops austauschen und neue Erkenntnisse im Umgang mit Veränderungen erlernen.

**Kurs Nr. 162-10705**  
Mi 05.10. + 26.10. 19.00-21.30 Uhr,  
2 Termine; Domfreihof, R. 108  
60,- EUR; Joachim Albrech

### Schwierige Lebens- und Arbeitssituationen souverän meistern Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Wir alle kennen schwierige oder konfliktreiche Alltagssituationen in der Familie, im Ehrenamt oder im Beruf. Oft reagieren wir gereizt, fühlen uns missverstanden oder unsicher. Mit diesem Training können Sie lernen, mit stressigen Lebens- und Arbeitssituationen souverän umzugehen.

Die Reflexion in der Kleingruppe unterstützt dabei den Lernerfolg. Gewinnen Sie Klarheit im Denken, Handeln und Fühlen!

**Kurs Nr. 162-10706**  
Sa 05.11., 9.30-13 Uhr  
Di 08.11./15.11./22.11./29.11.,  
19.00-21.30 Uhr, 5 Termine  
Domfreihof, R. 108  
130,- EUR; Joachim Albrech

### Geführte Meditation auf dem Weg zu sich selbst

Der Kurs gibt eine umfassende Einführung in die Methoden der geführten Meditation, die im Westen eine lange Tradition hat. Schwerpunkt: Adwaita, Zen-Buddhismus. Von der reinen Entspannung über gezielte Bearbeitung von Alltagsproblemen werden praktische Anleitungen gegeben, die auch fundiert theoretisch erläutert werden.

Die Kursleiterin hat sowohl in Europa als auch in Indien große Erfahrung erworben.

**Kurs Nr. 162-30400**  
Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
22.09. bis 08.12., 10 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 207  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
79,- EUR; Larissa Lysenkov

### Ausbildung zur/zum LachyogaleiterIn

#### Wochenend-Intensiv-Seminar

Es ist immer wieder erstaunlich, wie leicht man in einer Gruppe durch Lachyoga in ein intensives Lachen eintauchen kann. Lassen Sie sich diese Erfahrung nicht entgehen und machen Sie regelmäßiges Lachen wieder zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens!

In einem 2 tägigen intensiven Training erlernen Sie die Grundlagen des Lachyoga und mit erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat der Dr. Katarina School of Laughter Yoga. Damit können Sie Lachyoga für verschiedene Gruppen (Arbeitsplatz, Kinder, Senioren, Erwachsene) anbieten.

In der Gebühr sind Skript, Getränke und ein Snack enthalten.

**Kurs Nr. 162-30410**  
Sa/So 05./06.11.; 10-17 Uhr, 2 Termine  
Seminarhaus Lebensquelle, Benediktinerstr. 88  
220,- EUR; Brigitte Yashima Schuler

### Farb- und Make-up Beratung

In diesem Kurs steht die Farbe im Mittelpunkt. Es geht um die wichtige Wirkung der Farben auf den Menschen und wie diese richtig genutzt werden kann. Kennen Sie das? Ein Redner hält einen Vortrag, doch irgendwas irritiert Sie an der Person. Es könnte daran liegen, dass er Farben trägt, die gar nicht zu ihm passen. Dann wiederum kommt ein Mensch in einen Raum, und Sie haben das Gefühl, alles an dieser Person ist harmonisch.

Wir werden an jeder/m Teilnehmer/in die verschiedenen Farbnuancen ausprobieren und analysieren, welche Veränderungen diese auf Ihre Person haben. Bitte berücksichtigen Sie jedoch, dass eine komplette Farbtypbestimmung in der kurzen Zeit nicht möglich ist. Es wäre sinnvoll, wenn Sie möglichst ungeschminkt kommen bzw. sich vor Ort abschminken.

**KursNr. 162-30500**  
Dienstag, 25.10., 18.30 - 22.00 Uhr  
Domfreihof, R. 5  
39,- EUR; Andrea Heinze

### Dem Leben wieder Fahrt geben - Wege wagen Vortrag mit Diskussion

Bevor der Beruf zum Alptraum wird. Stagnation, Burnout und ihre versteckten Chiffren (Symptome). Basics guten emotionalen Selbstschutzes (Resilienz). Ohne Entspannungsfähigkeit geht gar nichts. Belebung des Parallellebens.

Der Vortrag soll zu mehr Empathie und Engagement für sich selbst anregen.

**Kurs Nr. 162-10710**  
Dienstag, 10.01., 19.30 - 21.15 Uhr  
Domfreihof, Lesecafe  
8,- EUR; Stefan Hartmann

### A single day for SINGLES Ein Erlebnis- und Begegnungstag

Single werden ist nicht schwer, Single sein dagegen sehr! Lust und Frust - das Leben ohne festen Partner kann beides sein.

Wir wollen an diesem Tag die Licht- und Schattenseiten des Single-Daseins genauer bestimmen, um den eigenen Selbstwert in dieser schwierigen Lebensform zu stärken. Auch Personen, die in einer Trennungssituation leben, sind herzlich eingeladen. Gemeinsames Mittagessen ist geplant.

**Kurs Nr. 162-10711**  
Sonntag, 15.01., 9.00 - 18.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4  
50,- EUR; Stefan Hartmann

### Manchmal bin ich eigentlich ganz anders. Mehr Mut zum Selbst Wochenendseminar

Sagen Sie häufiger Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Haben Sie immer wieder Schwierigkeiten, sich von Partner, Job und Ansprüchen an Sie genügend abzugrenzen? Ist es eher selten, dass Sie sich wirklich gelöst und entspannt fühlen? Und ist das Bild, das Sie von sich selbst haben, oft zu negativ und überkritisch?

Der von vielen praktischen Übungen getragene Kurs wird verschiedene Facetten gesunden Selbstbewusstseins erlebbar machen und gleichermaßen Fehler im Umgang mit sich selbst und anderen entlarven, vorstellen und ent-üben.

Als Vorbereitung wird empfohlen: Watzlawick: "Anleitung zum Unglücklichsein" (PIPER 7,80). Ein gemeinsamer Brunch wird bei der Vorbesprechung geplant.

**Kurs Nr. 162-10712**  
Montag, 28.11., 20-21 Uhr, Vorbesprechung  
Samstag, 03.12., 9-18 Uhr  
Sonntag, 04.12., 9-13 Uhr, 3 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Verwaltungsgebäude, Raum V4  
85,- EUR; Stefan Hartmann



### Gib jedem Tag die Chance der schönste deines Lebens zu werden

#### Das Schlüsselseminar für Bewusstsein und Klarheit über das, was Du leben möchtest

Ganz gleich, was sich im Moment in Ihrem Leben als "Krise" oder Herausforderung zeigt an Körper oder Psyche, am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft, zwischen Eltern oder Kindern oder mit anderen "schwierigen" Menschen - hier erkennt der Betreffende die entscheidenden Muster und Ursachen, die er meist unbewusst gesetzt hat, oft seit früher Kindheit.

In Kurzvorträgen erläutere ich Zusammenhänge, die achtsamen und berührenden Meditationen führen zum inneren Kind, Körperempfindungen und Gefühlen, für die es bisher keine Bedienungsanleitung gab um herauszufinden aus Zuständen der Angst, der Kleinheit, der Wut und der Scham. Die TeilnehmerInnen lernen zu verstehen. Sie sehen ihr Leben und das Verhalten ihrer Mitmenschen aus einer völlig neuen Perspektive und werden mit den Grundsätzen des Lebens vertraut.

Diese Reihe kann als Einzeltermin oder als komplettes Coachingseminar gebucht werden, Komplettsseminar siehe Kurs Nr. 162-10723.

Dozentin dieser Reihe ist Kornelia Mertes. Sie ist Entspannung- und Transformationstrainerin.

#### Seminar 1:

### Achtsamkeit - entschleunige dein Leben

Nimm dir Zeit zum Anhalten und besinne dich auf das Wesentliche. Stelle einen lebendigen Kontakt her zu deinem inneren Kind für mehr Leichtigkeit und Erfolg im Leben.

Kurs Nr. 162-10715

Montag, 26.09., 19.00 - 20.30 Uhr  
Benediktinerstr. 88  
20,- EUR

#### Seminar 2:

### Lass mehr Freude in dein Leben

Kurs Nr. 162-10716

Montag, 17.10., 19.00 - 20.30 Uhr  
Benediktinerstr. 88  
20,- EUR

#### Seminar 3:

### Was bremst mich aus - was hält mich auf?

Kurs Nr. 162-10717

Montag, 07.11., 19.00 - 20.30 Uhr  
Domfreihof, R. 101  
18,- EUR

#### Seminar 4:

### Muss ich mir das bieten lassen?

Kurs Nr. 162-10718

Montag, 28.11., 19.00 - 20.30 Uhr  
Benediktinerstr. 88  
20,- EUR

#### Seminar 5:

### Mit der Kraft der Ahnen eine glückliche Zukunft gestalten

Kurs Nr. 162-10719

Montag, 19.12., 19.00 - 20.30 Uhr  
Benediktinerstr. 88  
20,- EUR

#### Seminar 6:

### Ein Jahr voller Möglichkeiten

Kurs Nr. 162-10720

Montag, 09.01., 19.00 - 20.30 Uhr  
Benediktinerstr. 88  
20,- EUR

#### Seminar 7:

### Es darf auch leicht sein - Abnehmen beginnt im Kopf

Kurs Nr. 162-10721

Montag, 30.01., 19.00 - 20.30 Uhr  
Benediktinerstr. 88  
20,- EUR

#### Seminar 8:

### Liebe dich und deinen Körper

Kurs Nr. 162-10722

Montag, 20.02., 19.00 - 20.30 Uhr  
Benediktinerstr. 88  
20,- EUR

Die Einzeltermine können auch als komplettes Coachingseminar gebucht werden, Kurs Nr. 162-10723; Gebühr 120 EUR

### Coaching, Vortrags- und Meditationsabende

Kurs Nr. 162-10723

Montags, 19.00 - 20.30 Uhr  
26.09. bis 20.02., 8 Termine  
Benediktinerstr. 88  
130,- EUR; Kornelia Mertes

### Einfach nur SEIN

#### Entspannungstag - heute tue ich etwas für mich

Nimm dir Zeit

- für die Stille, das ist die Quelle der Klarheit
- zum Lachen, das ist die Musik der Seele
- zum Leben, das ist der Reichtum des Lebens

Harmonisierung von Aura und Chakren, spannende Körperwahrnehmung und Übungen, verschiedene wunderbare Meditationen zum Wohlfühlen und meditativer Tanz führen uns durch diesen Wohlfühltag.

Kornelia Mertes ist Entspannung- und Transformationstrainerin

Bitte mitbringen: Verpflegung, Matte, Decke und Kissen, bequeme Kleidung

Kurs Nr. 162-10724

Samstag, 08.10., 10.00 - 17.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule,  
Benediktinerstr. 88  
78,- EUR  
Kornelia Mertes

### Umgang mit Stress

#### Workshop

Im ganztägigen Workshop wird an der persönlichen Stressbewältigung der Teilnehmenden gearbeitet. Die TeilnehmerInnen sollen eine Antwort auf die Frage "Stress - was ist das eigentlich?" bekommen. Mit Hilfe der Anwendung kleiner Alltagsübungen sollen Möglichkeiten erarbeitet werden, wie die TeilnehmerInnen im Alltag besser mit Stress umgehen können. Anhand von eigenen Stress-Beispielen können individuelle Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden. Der Workshop beinhaltet sowohl kleinere interaktive Vorträge als auch Gruppen- und Einzelarbeiten.

Tanja Scheuer ist Dipl. Psych./Dipl. Betriebsw.(BA)

Kurs Nr. 162-10725

Samstag, 18.02., 9.00 - 17.00 Uhr  
Domfreihof, R. 106  
70,- EUR; Tanja Scheuer

### Selbstbewusstsein stärken

Fühlen Sie sich unsicher gegenüber Fremden und Vorgesetzten? Setzen Sie Ihren Standpunkt selten durch, ob bei Kollegen oder im Privatleben? Können Sie manchmal einfach nicht „Nein“ sagen?

Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und wie es sich anfühlt, in Diskussionen sicher und entspannt zu agieren, erfahren Sie in diesem Tagesseminar. Entdecken Sie die Grundlagen konstruktiver Kommunikation:

- Kontrollieren Sie Ihre Wirkung auf andere Menschen mit überzeugender Körpersprache und gezieltem Feedback.

- Verstehen Sie die Psychologie hinter verbalen Angriffen und lernen Sie, Grenzen zu setzen.

- Entwickeln Sie Selbstachtung und Zuversicht - und gewinnen Sie Raum für Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Rechte.

Trainieren Sie mit mir, sich selbst zu vertrauen. Sie werden staunen, was in Ihnen steckt!

Bei nur 6 TN erhöht sich die Gebühr auf 110 EUR

Kurs Nr. 162-20220

Samstag, 24.09., 9.00 - 17.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4  
95,- EUR; Alexander Capitain (Dipl.-Psych.)

### Konflikt lösen

Wie lange darf eine Auseinandersetzung dauern? Wenn beide Partner den Konflikt lösen wollen, aber trotzdem immer wieder Öl ins Feuer gießen, wird es höchste Zeit für eine neue Strategie. Dieses Tagesseminar zeigt Ihnen wirksame Wege zur Bereinigung von Konflikten in der Beziehung, in der Familie oder im Beruf. Hier erfahren Sie, wie tief wurzelnde Glaubenssätze und Erwartungen in einen Teufelskreislauf münden können.

Am meisten profitieren Sie von diesem achtstündigen Trainingstag, wenn Sie eine aktuelle Konfliktsituation aus Ihrem privaten oder beruflichen Alltag einbringen. So können wir das „Streitverhalten“ gemeinsam analysieren und an Lösungen arbeiten.

Akzeptanz und Versöhnung sind möglich!

Bei nur 6 TN erhöht sich die Gebühr auf 110 EUR



## Pädagogik & Erziehung

**Kurs Nr. 162-20221**

**Samstag, 29.10., 9.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4  
95,- EUR**

**Dipl. Psych. Alexander Capitain**

### Wirkungsvoll präsentieren

Auftritte vor mehreren Personen sorgen bei Ihnen für Muffensausen? Bei Präsentationen fühlen Sie sich unsicher? Sie finden nicht immer die richtigen Worte? Sie haben viel zu sagen, doch man hört Ihnen nicht immer zu?

Wie Sie Ihre Präsentationsfähigkeiten verbessern und mit Rhetorik und Präsenz überzeugen, lernen Sie in diesem Tagesseminar. Sie erlernen professionelle Sprechtechniken sowie die richtige innere Einstellung für einen gelungenen Auftritt - ganz ohne Powerpoint.

- Schulen Sie Ihre Artikulation, Ihre Atmung, Ihre Körpersprache und Ihre Begeisterungsfähigkeit mit Techniken aus dem Improvisationstheater.

- Verbessern Sie Ihre Wirkung auf andere und legen Sie mit Hilfe von Videofeedback ungünstige Angewohnheiten ab.

- Erlernen Sie rhetorische Kniffe und entdecken die Wirkung sprachlicher Bilder, die Ihre psychologische Überzeugungskraft erhöhen.

Trauen Sie sich! Nach diesen acht Stunden Präsentations- und Rhetoriktraining kommen Sie garantiert besser rüber!

Bei nur 6 TN erhöht sich die Gebühr auf 110 EUR

**Kurs Nr. 162-20222**

**Samstag, 26.11., 9.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4  
95,- EUR**

**Dipl. Psych. Alexander Capitain**

## Wochen der Seelischen Gesundheit 2016

Die Idee der Durchführung der Wochen der seelischen Gesundheit auch in unserer Region ist entstanden durch unsere Mitarbeit in vielen Arbeitskreisen, u.a. den Netzwerken Depression - vor Ort das "Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel" -, und natürlich der Arbeit der SEKIS mit und für die Selbsthilfegruppen und -vereinigungen und nicht zuletzt den Kollegen/innen anderer Selbsthilfekontaktstellen.

Sowohl kommunale Träger, Vereine, Institutionen und Initiativen, die sich mit dem Thema "Seelische Gesundheit" täglich in ihrer Arbeit beschäftigen als auch Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen begegnen, um ihre seelische Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen, haben die Möglichkeit, ihren Beitrag zu leisten und sich zu engagieren - auch in Zukunft!

Schirmherrschaft: Herr Oberbürgermeister Wolfram Leibe

### Eröffnungsveranstaltung der Wochen der seelischen Gesundheit

Eröffnet wird die Veranstaltungsreihe von unserem Schirmherrn OB Wolfram Leibe und einem Fachvortrag von Frau Marianne Arnolds-Wagner, Psychologin beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Trierer Gesundheitsamts.

Die Kooperationspartner werden sich im Atrium an Informationsständen vorstellen.

Teilnehmer: AHG-Kliniken Daun/Abteilung Psychosomatik; AK Kinder psychisch kranker Eltern Trier/Trier-Saarburg; AURYN e.V. Trier; Gesundheitsamt mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst; Haus der Gesundheit mit dem Psychosozialen Krisendienst; Integrationsfachdienst der Caritas; Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel; Landesverband Angehörige psychisch Kranker LAMP-RLP; Landesverband Psychiatrie-Erfahrener LVPE-RLP; Psychiatriekoordination Trier und Trier-Saarburg; SEKIS; VHS Trier

**Kurs Nr. 162-30610**

**Dienstag, 04.10., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

**Oberbürgermeister Wolfram Leibe**

**Marianne Arnolds-Wagner**

### Depressionen

Wie können Angehörige damit umgehen?

**Kurs Nr. 162-30611**

**Dienstag, 04.10., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**Marianne Arnolds-Wagner**

### Gesundes Selbstvertrauen

**Kurs Nr. 162-30612**

**Donnerstag, 06.10., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**Dipl. Psych. Alexander Capitain**

### Gewaltfreie Kommunikation

Sehhilfe für Herz und Seele

**Kurs Nr. 162-30613**

**Freitag, 07.10., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**Stefan Becker**

### Beruflicher Wiedereinstieg nach oder mit Depression

**Kurs Nr. 162-30614**

**Donnerstag, 10.11., 18.00 - 21.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

Diese Veranstaltungen sind kostenfrei



neustraße 30, 54290 trier  
tel. 0651/ 96628622

wohnelten

24 Stunden einkaufen  
www.wohn-welten.eu



# Kultur & Gestaltung

## Neue Erfahrungsräume mit Kultur und Kreativität

Kultur ist ein wichtiger Standortfaktor. Volkshochschulen sind die bedeutendsten Institutionen der öffentlich verantworteten Weiterbildung, wenn es um die Vermittlung von Kultur geht. Keine andere Weiterbildungsinstitution bietet in dieser Breite und in dieser Vielfalt die Chance, die Kompetenzen zu erwerben, die den Menschen eine aktive Teilhabe am kulturellen Leben ermöglichen. Kulturelle Bildung eröffnet alternative Erfahrungsräume und fördert die Persönlichkeitsbildung. Sie ist nicht Eliten vorbehalten. Kreativität und kulturelle Kompetenzen unterstützen soziale Kommunikation und Lebensqualität im Gemeinwesen. Mit ihren Veranstaltungen fördern Volkshochschulen Kommunikation über Kultur, schaffen Freiräume für Kreativität und fordern zur Reflexion heraus. Dieses erfolgt in einem ausgewogenen Preis-Leistungsverhältnis, sodass Jede und Jeder in unserer Gesellschaft die Möglichkeit hat, kulturelle Bildung in Anspruch zu nehmen. Zum besonderen Profil der vhs gehört die enge Zusammenarbeit mit kulturschaffenden Instituten, Bibliotheken, Museen sowie soziokulturellen Zentren in der Kommune.

## Literatur

### AutorenForum Trier Informationsveranstaltung

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich noch nicht sicher sind, ob das AutorenForum Trier die richtige Plattform für ihr literarisches Schaffen ist: Dieser „Schnuppervormittag“ bietet die Gelegenheit, sich einen Eindruck von der Arbeit im AutorenForum zu verschaffen, von Teilnehmenden nähere Informationen zu erhalten und Fragen an die Dozentin zu stellen. Gerne dürfen auch eigene kleine Texte vorgetragen werden. Das AutorenForum ist eine Kooperationsveranstaltung des Instituts Lesekultur ([www.lese-kultur.com](http://www.lese-kultur.com)) und der vhs Trier. Weitere Informationen: Dr. Christine Reiter, [ctm@lese-kultur.com](mailto:ctm@lese-kultur.com)

**Kurs Nr. 162-20109**  
**Samstag, 24.09., 10.00 - 13.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 001**  
**kostenfrei**  
**Dr. Christine Reiter**

### AutorenForum Trier Kurs

Autoren/innen wissen aus eigener Erfahrung: Schreiben ist ein einsames Geschäft. Das AutorenForum Trier bietet Schreibenden nicht nur die Gelegenheit, dieser Einsamkeit zu entfliehen, sondern vor allem haben Autoren/innen die Möglichkeit, eigene Texte vorzustellen, die dann von den Anwesenden in konstruktiver Weise besprochen werden. Die Textgattung spielt dabei keine Rolle: Gedichte, Kurzgeschichten, Erzählungen, Novellen, Romanauszüge und dergleichen mehr können gelesen werden. Zusätzlich vertiefen wir unser Wissen über literarische Gestaltungsmittel. Schreibaufgaben, die freiwillig zuhause bearbeitet werden können, sollen zum Schreiben motivieren und inspirieren. Für alle Teilnehmer/innen gibt es die Möglichkeit, eigene Texte in unserer Bücherreihe „Blickwinkel“ zu veröffentlichen. Wir treffen uns einmal pro Monat, jeweils an einem Samstagvormittag.

**Kurs Nr. 162-20110**  
**22.10., 12.11., 10.12., 14.01., 11.02.**  
**von 10-13 Uhr, 5 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**75,- EUR**  
**Dr. Christine Reiter**

### Begegnung mit einem Gespenst: Jane Eyre trifft Bertha Mason

Der berühmte englische Gouvernantenroman von Charlotte Bronte und (s)eine karibische Vorgeschichte von Jean Rhys  
Literaturseminar

Jane Eyre, seit der Erstveröffentlichung 1847 bis heute ein Bestseller und wiederholt ins Deutsche übersetzt, gehört zu den Klassikern, die sich im Leben mehrfach lesen lassen. Stets wird man etwas Neues entdecken in Charlotte Brontes psychologisch einfühlsamer, zum Teil autobiografischer Schilderung des Werdegangs einer kleinen Gouvernante.

Ganz ungeahnte Perspektiven eröffnet nun die Neuübersetzung von „The Wide Sargasso Sea“. Mit „Die weite Sargassosee“ erregte die aus der Karibik stammende Autorin Jean Rhys 1966 großes Aufsehen in der literarischen Welt. Der höchst spannende, zu Unrecht in Vergessenheit geratene Roman ist dem "Gespenst auf dem Dachboden" gewidmet. Jean Rhys begibt sich auf Spurensuche nach Edward Rochesters geisteskranker erster Ehefrau, die er auf dem Landsitz Thornfield versteckt hält. Wie Jean Rhys ist Bertha Antoinette Mason kreolischer Abstammung.

Die vergleichende Lektüre der beiden Frauenporträts wirft ein erhellendes Licht auf literarische und historische Zusammenhänge. Im Kurs soll zudem die Situation der beiden Schriftstellerinnen betrachtet werden.

Charlotte Bronte: Jane Eyre (als TB von dtv Klassik 2014 oder in der Manesse-Neuübersetzung von 2015)

Jean Rhys: Die weite Sargassosee. Schöffling Verlag 2015.

**Kurs Nr. 162-20101**  
**Dienstags, 10.20 - 11.50 Uhr**  
**20.09. bis 06.12., 9 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**75,- EUR**  
**Frauke Birtsch**



Fachbereichsleitung:  
**Gisela Sauer**

0651-718-1435  
[gisela.sauer@trier.de](mailto:gisela.sauer@trier.de)

### Sehnsuchtsland Italien: Leonardo Sciascia und Erri de Luca



#### Literaturseminar

Erri de Luca ist einer der meistgelesenen Schriftsteller Italiens. 1950 in Neapel geboren, vielfach preisgekrönt, politisch engagiert, begibt er sich in vielen seiner Erzählungen auf Spurensuche nach der eigenen Kindheit. Auch der im italienischen Original 2012 erschienene Kurzroman „Fische“ schließen nie die Augen, dessen Übersetzung ins Deutsche nun auch als Taschenbuch vorliegt, weist autobiografische Züge auf. Erri de Luca erzählt poetisch von einem Inselferienommer im Golf von Neapel in den 1960er Jahren, von den Erlebnissen eines zehnjährigen, von Sprache und Literatur faszinierten Stadtjungen unter einsilbigen Fischern, von der ersten Liebe und vom Ende der Kindheit.

Leonardo Sciascia, der große, 1989 verstorbene Erzähler des italienischen Realismus, den Cineasten aufgrund seiner Romanvorlagen und Drehbücher von Mafafilmen schätzen (Die Macht und ihr Preis) wird vom Wagenbach Verlag gewürdigt mit einer Neuausgabe seines Erzählungsbandes Das weinfarbene Meer. Die dreizehn von Sciascia selbst ausgewählten Geschichten haben allesamt seine Heimat Sizilien zum Schauplatz, zugleich thematisiert ihr Autor auf überzeitliche Weise das Verhältnis zwischen Individuum und Gesellschaft. Dabei gelingen ihm gleichermaßen sensible wie humorvolle und dramatische Momentaufnahmen, die dem Leser in ihrer Unmittelbarkeit nahe kommen. Leonardo Sciascia: Das weinfarbene Meer. Wagenbach Salto 2016

Erri de Luca: Fische schließen nie die Augen. List Taschenbuch 2014

**Kurs Nr. 162-20102**  
**Dienstags, 10.20 - 11.50 Uhr**  
**17.01. bis 14.02., 5 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**42,- EUR**  
**Frauke Birtsch**



## Literatur/Kunst

### Sehnsuchtsland Italien: **Wo die Zitronen blühen, gedeiht auch die Literatur**



Neben einem Überblick über die italienische Literaturgeschichte werden einzelne Schriftsteller ausführlicher vorgestellt. Frauke Birtsch und Klaus Jungen lesen Auszüge aus der Anfang des 14. Jahrhunderts entstandenen Commedia von Dante Alighieri, der bildgewaltigen Göttlichen Komödie, erinnern mit einer amüsanten Episodengeschichte von Italo Calvino, der 1985 verstarb, an einen der vielseitigsten Autoren Italiens, laden ein zu einer Zeitreise ins Venedig der Renaissance, ermöglicht von der 1966 geborenen Bestsellerautorin Melania Mazzucco, und geben Einblicke ins italienische Alltagsleben der Gegenwart mit einer Auswahl von kurzweiligen Schilderungen verschiedener Schriftsteller und Schriftstellerinnen, die hierzulande viel zu wenig bekannt sind.

**Kurs Nr. 162-20103**

**Donnerstag, 06.10., 19.00 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, Lesecafe**

**8,- EUR**

**Frauke Birtsch / Klaus Jungen**

### **Aus Leseerfahrungen lernen**

In diesem Kurs steht nicht das Ergebnis mit der Beschäftigung mit Literatur im Mittelpunkt, sondern der Prozess, der zu dem Ergebnis führt. Dazu wollen wir uns gemeinsam mit Erzählungen und Romanen bzw. Auszügen aus Romanen beschäftigen. Durch die intensive Beschäftigung mit den literarischen Werken lernen wir nicht nur, das Gelesene besser zu verstehen, sondern profitieren auch für das eigene Schreiben. Diejenigen unter uns, die selbst schreiben, haben zum Schluss einer jeden Sitzung die Gelegenheit, eigene Projekte oder Texte vorzustellen. Kein Vorwissen erforderlich! Mitzubringen: Martin Walser: Ein fliehendes Pferd. Suhrkamp Verlag. 37.Aufl. 1980; ISBN-10: 3518371002, ISBN-13: 978-3518371008

Das Buch kann (gegen Kautions) bei der Kursleiterin ausgeliehen werden: [ctm@lese-kultur.com](mailto:ctm@lese-kultur.com)

**Kurs Nr. 162-20111**

**05.11., 19.11., 03.12., 21.01.,**

**04.02., 18.02. von 10-13 Uhr, 6 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**120,- EUR;**

**Dr. Christine Reiter**

### **Dorothe Kress:**

**"Das Wagnis. Die Geschichte einer Ausreise" und "Wagnis in Amerika. Neubeginn in der Fremde"**

**Lesung mit Diskussion**

Die Autorin Dorothe Kress liest aus ihren autobiografischen Romanen. "Das Wagnis. Die Geschichte einer Ausreise" schildert, wie Kristina Blauburger in der DDR Mitte der 1980er Jahre in das Visier der Staatssicherheit gerät, als sie einen Amerikaner heiraten und mit ihren Kindern in die USA auswandern möchte. Das Buch erzählt vom beschwerlichen Weg einer Ausreise und von einem historischen Abschnitt jünger deutscher Geschichte.

"Wagnis in Amerika. Neubeginn in der Fremde" ist die Fortsetzung. Der Umgang mit einer ganz anderen Kultur und Sprache stellt für Kristina eine enorme Herausforderung dar.

Im Anschluss an die Lesung gibt es bei einem Umtrunk die Gelegenheit zum Gespräch. Eine Veranstaltung des Instituts LeseKultur ([www.lese-kultur.com](http://www.lese-kultur.com)) in Kooperation mit der vhs Trier. Information: Dr. Christine Reiter, [ctm@lese-kultur.com](mailto:ctm@lese-kultur.com), Trierer Straße 44, 66869 Kusel

**Kurs Nr. 162-20112**

**Donnerstag, 29.09., 19.00 - 21.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

### **Kunst sprechen**

Was Kunst ist, das ist uns allen vertraut und doch sehr fremd. Hat Kunst etwas mit mir zu tun? Kunst sprechen lernen bedeutet eine Sprache zu finden, um über ein Kunstwerk zu sprechen. Die Begegnung mit dem Kunstwerk steht im Vordergrund. Im Kurs werden wir uns anhand einfacher Beispiele der Frage annähern, was Kunst ist und wie wir uns darüber mit unserem normalen Alltagsvokabular unterhalten können.

1. Am Beginn des Seminars steht ein Gedankenspiel zu Kunst und unseren Eindrücken zu diesem Begriff. (28.9.)

2. In der zweiten Stunde richten wir den Blick auf uns selbst und unsere Erfahrung mit Kunst. (5.10.)

3. Wir sehen, was wir benennen. Für die Kunst bedeutet dies, wir sehen, was wir beschreiben. Und wundern uns vielleicht, was andere Teilnehmende sehen. (26.10.)

4. Um auch über den Kurs hinaus weiter über Kunst zu sprechen, begeben wir uns in verschiedene Situationen und spielen mit Kunst, Gesellschaft und Publikum. (02.11.)

5. Selbstbewusst wagen wir uns in der letzten Sitzung ins Museum. Im Trierer Stadtmuseum ergründen wir: Was gefällt uns besonders gut? Wir besprechen unsere Eindrücke, tauschen uns aus und unterhalten uns miteinander über "Kunst". (09.11.)

In Kooperation mit dem Stadtmuseum Trier.

**Kurs Nr. 162-20115**

**Mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr**

**28.09. bis 09.11., 5 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**50,- EUR; Dr. Kathrin Baumeister**

## Bridge

### **Bridgekurs**

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Bridge bietet Entfaltungsmöglichkeiten für jeden. Es ist geselliger Denksport und dient der Stärkung und Erhaltung der mentalen Leistungsfähigkeit. Bridge ist ein kommunikatives Spiel und gilt als weltweit bedeutendstes Spiel.

In Kooperation mit dem Bridgeclub Trier; [www.bridgeclub-trier.de](http://www.bridgeclub-trier.de)

**Kurs Nr. 162-20001**

**Dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr**

**20.09. bis 13.12., 10 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**66,- EUR**

**Antje Helmhold**

### **Bridgekurs**

**für Spieler/innen mit Vorkenntnissen**

Sie haben bereits Bridge gespielt? Wir frisken auf, was Sie vielleicht nicht mehr parat haben, wir vermitteln Ihnen neues Wissen und haben Tipps und Tricks im Koffer.

In Kooperation mit dem Bridgeclub Trier

**Kurs Nr. 162-20002**

**Dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr**

**17.01. bis 21.02., 6 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**40,- EUR**

**Antje Helmhold**

**Ihr Spezialist für Taschenbuch, Restauflagen und Sonderausgaben - Bestellservice über Nacht**

**"Macht unsre Bücher billiger!"**  
(Kurt Tucholsky)



**De' BÜCHERLADEN**  
GUTE BÜCHER FÜR WENIG GELD

Simeonstraße 22 • 54290 Trier  
Tel.: 0651 - 759 78 • Fax: 0651 - 472 47  
eMail: [info@de-buecherladen.de](mailto:info@de-buecherladen.de)

**DIE BUCHHALL**

**KISTENWEISE KELLERPREISE**

**BUCH & BILLIG**

**Jetzt auf 650m<sup>2</sup>**

**JAKOBSTRASSE 21 • TRIER**  
NEBEN DER TREVIRIS PASSAGE



## Studienfahrten

### Kunst- und LiteraTOUR:

#### Ein Museum und eine Insel der Überraschungen

Seit Mai 2015 glänzt das Clemens Sels Museum Neuss mit neuer Konzeption und Präsentation seiner reichhaltigen Kunstsammlung. Neben spätmittelalterlichen Darstellungen und Tableaux des Goldenen Zeitalters der niederländischen Malerei verblüfft die Vielzahl und Qualität der Werke des 19. und frühen 20. Jahrhunderts.

Das Museum Insel Hombroich ist ein in seiner Art unvergleichlicher Ausstellungsort. In der Parklandschaft an der Erft sind Kunstschätze aus zwei Jahrtausenden und verschiedenen Kulturen zu erkunden, begehbare Skulpturen erweitern die Wahrnehmung und schärfen die Sinne.

Tagesausflug am Samstag, 24.09. ab 8.00 Uhr bis etwa 20.30 Uhr in Kooperation mit der Volkshochschule Konz und dem Musikkreis Kulturreisen.

Anmeldung beim Musikkreis, Tel.: 06532-2731  
Festes Schuhwerk erforderlich!

**Kurs Nr. 162-20300**

**Samstag, 04.06., 8.00 - 20.00 Uhr**  
**Abfahrtsort: Bussteig 7, Hbf, gegenüber Postgebäude**  
**79,- EUR; Frauke Birtsch**



### Italien:

#### Höhepunkte der Kunstgeschichte

Passend zum vhs-Schwerpunktthema Italien widmen sich auch die Vorträge und Reisen des Kunst-Themenjahres 2016/17 der italienischen Kunstgeschichte vom 12. bis zum 20. Jahrhundert. In 12 Vortragsabenden der Reihe "Bilder sehen - Bilder verstehen" werden 12 Hauptwerke oder Werkkomplexe der Malerei, Architektur und Skulptur vorgestellt. Zwei Reisen führen in heute oft übersehene Kunstzentren der Spätrenaissance und des Barock, und zwei spannende Kunstwochenenden zur internationalen zeitgenössischen Kunst nach Venedig und Kassel. Schon Tradition geworden ist das Auftakt-Wochenende im Januar, das uns nach Frankfurt führen wird.

#### Ausstellungswochenende Frankfurt: „Geschlechterkampf. Franz von Stuck bis Frida Kahlo“ und "Heilige Nacht"

**Busreise 2 Tage**

Im Zentrum des Wochenendes steht die Ausstellung "Geschlechterkampf. Franz von Stuck bis Frida Kahlo" im Frankfurter Städel-Museum. Ergänzt wird sie durch Führungen im Frankfurter Museum für Moderne Kunst und durch die Ausstellung "Heilige Nacht" im Skulpturenmuseum Liebighaus.

Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Reiseveranstalter: Pellingner Reisetudio, Härenwies 5, 54331 Pellingen  
Anmeldeschluss: 02.10.2016

**Kurs Nr. 162-20306**

**Samstags, 7.30 - 20.30 Uhr**  
**21.01. bis 22.01., 2 Termine**  
**Abfahrtsort: Restaurant Postillon**  
**Preis bitte erfragen**  
**Michael Friedrich**



### Turin und Genua

Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Kurs Nr. 162-20307**

**Mittwochs, 7.30 - 20.30 Uhr**  
**14.06. bis 18.06., 5 Termine**  
**Abfahrtsort: Restaurant Postillon**  
**Preis bitte erfragen**  
**Michael Friedrich**

### documenta 14 Kassel

Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Kurs Nr. 162-20308**

**Freitags, 7.30 - 20.30 Uhr**  
**25.08. bis 27.08., 5 Termine**  
**Abfahrtsort: Restaurant Postillon**  
**Preis bitte erfragen**  
**Michael Friedrich**

### Mantua und Kunstschätze Oberitaliens

Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Kurs Nr. 162-20309**

**Sonntags, 7.30 - 20.30 Uhr**  
**01.10. bis 07.10., 7 Termine**  
**Abfahrtsort: Restaurant Postillon**  
**Preis bitte erfragen**  
**Michael Friedrich**

### Langes Kunstwochenende Biennale Venedig

Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Kurs Nr. 162-20310**

**Freitags, 7.30 - 20.30 Uhr**  
**03.11. bis 05.11., 3 Termine**  
**Abfahrtsort: Restaurant Postillon**  
**Preis bitte erfragen**  
**Michael Friedrich**

## Stadtführungen

### Stadtführung mit Musik

Stadtführung mal ganz anders - mit Livemusik und Gesang! Die Informationen zu den Sehenswürdigkeiten, unterhaltsam gedichtet und gesungen zu bekannten Melodien, so präsentieren Anja Geishecker und Rudolf Müller eine amüsante Stadtführung von der Porta Nigra bis zu den Kaiserthermen.

**Kurs Nr. 162-20315**

**Samstag, 08.10., 15.30 - 17.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Porta Nigra Stadtseite**  
**9,- EUR**  
**Anja Geishecker**  
**Rudolf Müller**

## Stadtführungen

### Stadtbildarchäologische Rundgänge in Trier:

#### Wege in die Stadt

Wie hat man die Straßen und Plätze Triers in früheren Jahrhunderten erlebt? Wie sind sie historisch gewachsen und wer bestimmt heute, wie sie aussehen und sich weiter entwickeln? Diesen Fragen gehen die stadtbildarchäologischen Rundgänge nach, die in jeweils 3 Stunden an einem Donnerstagabend eine neue Sicht auf Altbekanntes zeigen und den Blick für städtebauliche Details schärfen sollen. Im Mittelpunkt stehen dabei in diesem Jahr die zentralen Verkehrsadern, die seit der Ausbildung des mittelalterlichen Stadtgefüges vom Umland in die Stadt geführt haben und dies teilweise heute noch tun.

### Vom Neutor zum Hauptmarkt

**Kurs Nr. 162-20301**  
**Donnerstag, 27.10., 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Neustraße/Kaiserstraße**  
**12,- EUR**  
**Michael Friedrich**

### Paulinstraße und Maarviertel

**Kurs Nr. 162-20302**  
**Donnerstag, 06.04., 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Paulinkirche**  
**12,- EUR**  
**Michael Friedrich**

### Die ganze Saarstraße

**Kurs Nr. 162-20303**  
**Donnerstag, 04.05., 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Matthiasstraße/Aulstraße**  
**12,- EUR**  
**Michael Friedrich**

### Vom Katharinenufer zum Hauptmarkt

**Kurs Nr. 162-20304**  
**Donnerstag, 08.06., 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Katharinenufer/Einmündung Böhmerstraße**  
**12,- EUR**  
**Michael Friedrich**

### Karl-Marx- und Brückenstraße

**Kurs Nr. 162-20305**  
**Donnerstag, 06.07., 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Römerbrücke Stadtseite**  
**12,- EUR**  
**Michael Friedrich**



## Textiles Gestalten

### Stricken lernen im Handumdrehen

#### Workshop 1

Strickanfänger/innen lernen anhand eines einfachen Projekts die Grundtechniken des Strickens kennen. Maschenanschlag, rechte Maschen, Abketten.

Bitte eine (Rund-) Stricknadel der Stärke 3-4 und Topflappengarn für diese Nadelstärke mitbringen!

- 1. Kurs Nr. 162-20130**  
Samstag, 24.09., 9.00 - 12.00 Uhr  
Domfreihof, R. 3  
16,- EUR; Petra Ewertz
- 2. Kurs Nr. 162-20134**  
Samstag, 07.01., 9.00 - 12.00 Uhr

### Stricken Schnupperabend

#### Workshop 2

#### für Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Gezeigt werden Grundtechniken des Strickens, begonnen mit dem Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, Umschläge, Maschen abketten. Bitte zum Üben eine helle Wolle und die dazu passenden Nadeln in der Stärke 3 bis max.5 mitbringen!

- 1. Kurs Nr. 162-20131**  
Freitag, 30.09., 18.00 - 21.00 Uhr  
Domfreihof, R. 3  
16,- EUR; Petra Ewertz
- 2. Kurs Nr. 162-20135**  
Freitag, 13.01., 18.00 - 21.00 Uhr

### Grund- und Aufbaukurs Stricken für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Inhalte: Lesen von Garnbänderolen, Notwendigkeit von Maschenproben, Maschenanschlag, sowie rechte und linke Maschen und wie daraus komplexere Muster entstehen, verschiedene Randmaschen und Ab- bzw. Zunahme Techniken, Arbeiten nach Strickanleitung.

Angefangene und liegengeliebene Werke können gerne mitgebracht werden

- 1. Kurs Nr. 162-20132**  
Donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr  
06.10. bis 17.11., 5 Termine  
Domfreihof, Stadtbibliothek  
50,- EUR; Petra Ewertz
- 2. Kurs Nr. 162-20136**  
Donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr  
19.01. bis 16.02., 5 Termine

### Stricken für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Fragen zu verzwickten Strickanleitungen gelöst und verschiedene Techniken erlernt.

Gerne können die Teilnehmer/innen Projekte oder Anleitungen, bei denen Probleme aufgetreten sind, mitbringen.

- Kurs Nr. 162-20133**  
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
24.11. bis 15.12., 4 Termine  
Domfreihof, Stadtbibliothek  
30,- EUR; Petra Ewertz

### Kreatives Nähen

#### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs für Erwachsene und Jugendliche vermittelt Grundkenntnisse im Nähen und Zuschneiden. Darüber, was wir zum Nähen brauchen, werden wir am ersten Kursabend sprechen. Die Funktionen der Nähmaschine und die Handhabung der erforderlichen Nähutensilien werden Ihnen fachlich und in verständlicher Form erklärt. Bitte eine tragbare Nähmaschine mitbringen!

- 1. Kurs Nr. 162-21400**  
Mittwochs, 15.30 - 18.00 Uhr  
21.09. bis 30.11., 9 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a  
Franz-Georg-Straße 36  
89,- EUR; Inna Sabirova
- 2. Kurs Nr. 162-21401**  
Donnerstags, 18.15 - 20.45 Uhr  
22.09. bis 01.12., 9 Termine  
BBS - EHS - Nähen - 2  
89,- EUR; Inna Sabirova
- 3. Kurs Nr. 162-21402**  
Montags, 18.15 - 20.45 Uhr  
19.12. bis 20.02., 8 Termine  
BBS - EHS - Nähen - 2  
79,- EUR; Inna Sabirova

### Kreatives Nähen: Taschen nach individuellem Entwurf

Sie brauchen eine neue Tasche? Hier haben Sie die Gelegenheit. Wir nähen Taschen aus Jeans, Leinen oder Baumwolle.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen mit Maschinenkenntnissen.

Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.

- Kurs Nr. 162-21403**  
Donnerstags, 18.15 - 20.45 Uhr  
08.12. bis 02.03., 9 Termine  
BBS - EHS - Nähen - 2  
89,- EUR; Inna Sabirova

### Kreatives Nähen: Ein Rock nach Maß

#### Vorkenntnisse im Nähen erforderlich

Ziel ist es, nach den eigenen Körpermaßen einen Rock zu fertigen. Hierbei werden die Stadien des Maßnehmens, der Umsetzung in einen Rockschnitt, des Zuschneidens und des Nähens begleitet und ausführlich erklärt. Abschließend werden dann Variationen des Rockschnittes gezeigt. Auf nähtechnische und schnitttechnische Fragen wird intensiv und individuell eingegangen.

Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.

- Kurs Nr. 162-21404**  
Montags, 18.15 - 20.45 Uhr  
19.09. bis 12.12., 9 Termine  
BBS - EHS - Nähen - 2  
89,- EUR; Inna Sabirova

### Kreatives Nähen: Eine Hose nach Maß

#### Vorkenntnisse im Nähen erforderlich

Sie können schon nähen und möchten das Erstellen eines Schnittes nach Ihren Maßen lernen. Ziel des Kurses ist, eine maßgeschneiderte Hose zu fertigen. Wir nehmen Maß und zeichnen den passenden Hosenschnitt, lernen Stoff zuschneiden usw. Auf näh- und schnitttechnische Fragen wird individuell eingegangen. Bitte ab dem 3. Termin eine tragbare Nähmaschine mitbringen!

- Kurs Nr. 162-21405**  
Mittwochs, 18.00 - 20.45 Uhr  
07.12. bis 01.03., 11 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a  
Franz-Georg-Straße 36  
108,- EUR; Inna Sabirova

### Kreatives Nähen

#### Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse Ihrer Nähmaschine

Sie haben einen Stoff und möchten daraus Ihr Lieblingsstück nähen? Kleid, Rock, aber auch pfiffige Accessoires oder Dekorationsutensilien, geben Sie Ihren Ideen Raum! Sie werden auch angeleitet und unterstützt beim Ändern, Kürzen oder ein Kleidungsstück an Ihre Körperform anpassen.

Bitte eine tragbare Nähmaschine mitbringen!

- 1. Kurs Nr. 162-21406**  
Mittwochs, 18.15 - 20.45 Uhr  
21.09. bis 30.11., 9 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R.207  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
89,- EUR  
Inna Sabirova

Entdecken Sie unsere Themenwelten!



Kreativ & Freizeit

Handarbeit & Schmuck

Schreibwaren & Papier

Genuss & Ambiente

Kunst  
Raum  
Gestalten  
Hobby  
bastel  
stube

Saarstr. 6-12 · Trier · Tel.: 0651/7168-0  
Mo.-Sa. 9-19 Uhr · auf 2.000 m<sup>2</sup>



**2. Kurs Nr. 162-21407**  
**Mittwochs, 15.30 - 18.00 Uhr**  
**07.12. bis 01.03., 11 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.207**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**108,- EUR**  
**Inna Sabirova**

### Lerne Deine Nähmaschine kennen!

#### Fortgeschrittene

#### Kreatives Arbeiten mit Stoff

Der Kurs wendet sich an kreative Nähbegeisterte, auch an junge Mütter oder Jugendliche, die eine Nähmaschine besitzen. Vermittelt werden auch Kenntnisse wie Knopflöcher nähen oder einen Reißverschluss einnähen und Tipps für pfiffige Änderungen. Christine Reiter-Ehrmann, die selbst Kollektionen erstellt hat, unterstützt Sie und geht individuell auf die Kenntnisse der Kursteilnehmer/innen ein.

Voraussetzung ist, dass Sie Ihre Nähmaschine schon kennen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit!

**Kurs Nr. 162-21410**  
**Dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**20.09. bis 29.11., 8 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**76,- EUR**  
**Christine Reiter-Ehrmann**

### Malen & Zeichnen

Wer immer schon gerne gezeichnet hätte oder seine zeichnerischen Fähigkeiten vertiefen möchte, ist in diesem Vormittagskurs-Trio richtig. Die Kurse können natürlich auch einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden, obwohl sie aufeinander aufbauen. Jeder Kurs umfasst 6 bzw. 5 Termine zu 90 min. Im schönen hellen Lesecafe des Domfreihofs kann man sich in entspannter Atmosphäre dem Erlernen der Zeichenkunst widmen.

### Gegenständliches Zeichnen

#### Vormittagskurs-Trio

#### Der Einsteigerkurs

Mit vielen spielerischen Zeichenübungen und genauer Betrachtung der zu zeichnenden Gegenstände lernen Sie die Räumlichkeit und Struktur der Objekte richtig wahrzunehmen und zeichnerisch umzusetzen. Einzelne Objekte wie Äpfel oder Blätter dienen uns als Modell. Das Ziel dieses Kurses ist ein Obststilleben.

Bei 6 Teilnehmer/innen beträgt die Kursgebühr 68 EUR.

Bitte mitbringen: Bleistifte: 2B, 4B, 6B, dicker A3 Zeichenblock, (kein Radiergummi)

**1. Kurs Nr. 162-20500**  
**Dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**20.09. bis 15.11., 6 Termine**  
**Domfreihof, Lesecafe**  
**54,- EUR; Ija Daubenspeck**

**2. Kurs Nr. 162-20501**  
**Dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**22.11. bis 17.01., 6 Termine**  
**Domfreihof, Lesecafe**  
**54,- EUR; Ija Daubenspeck**

**3. Kurs Nr. 162-20502**  
**Dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**24.01. bis 21.02., 5 Termine**  
**Domfreihof, Lesecafe**  
**45,- EUR; Ija Daubenspeck**

#### Alle Kurse en bloc:

**Kurs Nr. 162-20503**  
**Dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**20.09. bis 21.02., 17 Termine**  
**Domfreihof, Lesecafe**  
**150,- EUR; Ija Daubenspeck**

Ija Daubenspeck hat ein Studium der Kunstwissenschaften an der HbK Kassel und ein Bildhauerstudium an der HfK Bremen absolviert.

### Gegenständliches Zeichnen

#### Ferienkurs

Dieser Kurs hat das Ziel, die Räumlichkeit von Gegenständen, von Gebäuden, Landschaft, Mensch, Tier begreifen und zeichnen zu lernen. Grundlagen der akademischen Zeichentechnik werden auf spielerische Art erlernt und sollen Freude am Zeichnen bringen. Es ist vorgesehen, bei gutem Wetter zum Zeichnen hinaus ins Freie zu gehen bzw. in interessanten Gebäuden zu zeichnen.

Bitte mitbringen: dicken Zeichenblock A3, weiche Bleistifte 2B-9B, alles Weitere nach Absprache

**Kurs Nr. 162-20504**  
**Mo 10.10.-Do 13.10.**  
**10-13 Uhr, 4 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**62,- EUR**  
**Ija Daubenspeck**

### Zeichenkurs für Anfänger/innen

#### Einführung in Bleistift- und Kohlezeichnen

Anhand einfacher Übungen wird eine Einführung in Bleistift- und Kohlezeichnung gegeben wobei sowohl das einfache schnelle Skizzieren, als auch das Zeichnen komplett ausgearbeiteter Bilder erklärt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagog. Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind in der Gebühr enthalten.

**Kurs Nr. 162-20505**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**24.10. bis 14.11., 3 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**57,- EUR**  
**Konstantin Henkin**

### Zeichenkurs für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen des Anfängerkurses und Menschen, die die Grundlagen des Zeichnens beherrschen. Neben Kohle, Tusche und Mischtechniken kommen verschiedene Stifte und Tinten zum Einsatz. Wir üben uns an Stillleben, Bäumen und Landschaften. Vermittelt werden: Bildaufbau, Perspektive, Bildkonzeption und Bildgestaltungsrezepte, Figur und Anatomie. An jedem Abend wird eine neue Technik ausprobiert.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagog. Das Material wird gestellt, die Kosten in Höhe von 15 EUR sind in der Gebühr enthalten.

**Kurs Nr. 162-20506**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**21.11. bis 05.12., 3 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**57,- EUR**  
**Konstantin Henkin**

### Experimentelles Acrylmalen für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die die künstlerischen Ausdrucksmittel der Acrylmalerei kennenlernen möchten, um herauszufinden, welche Gestaltungsvarianten möglich sind. Ob mit Pinsel, Walze, Spachtel, Farbpigmenten, Sand, es lassen sich überraschende Effekte erzielen. Einfache Skizzen dienen als Vorlagen, die - gegenständlich oder abstrakt - auf Papier und Leinwand ausgearbeitet werden können.





## Malen & Zeichnen (Fortsetzung)

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge. Das Material wird gestellt, die Kosten in Höhe von 20 EUR sind in der Gebühr enthalten.

**Kurs Nr. 162-20507**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**28.09. bis 09.11., 5 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**80,- EUR; Konstantin Henkin**

### Kreatives Gestalten mit Acryl für Fortgeschrittene

Im Kurs werden die verschiedenen Gestaltungsvarianten der Acrylmalerei vertieft.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge. Das Material wird gestellt, die Kosten in Höhe von 20 EUR sind in der Gebühr enthalten.

**Kurs Nr. 162-20508**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**18.01. bis 15.02., 5 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**80,- EUR; Konstantin Henkin**

### Einführung in die Aquarelltechnik

Die Teilnehmer/innen sollen über die Grundlagen des Zeichnens verfügen. Sie erlernen das Mischen von Farben und Erzeugen bestimmter Farbtöne, genaues Treffen und Einhalten der Konturenlinie, "warme" und "kalte" Farben und deren Wirkung. Sie versuchen sich an der klassischen Aquarelltechnik für Stilleben und

der Darstellung der Plastizität - dreidimensional, der Komposition und Licht.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge und wird sich individuell mit den Teilnehmer/innen beschäftigen.

Das Material wird gestellt, die Kosten in Höhe von 20 EUR sind in der Gebühr enthalten.

**Kurs Nr. 162-20510**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**16.01. bis 06.02., 4 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**68,- EUR; Konstantin Henkin**

### Intuitives Malen

#### Vormittagskurs Point-Zero-Painting

Leuchtende Gouachefarben, bunte Malwände und eine entspannte Atmosphäre in einem wertfreien Raum laden Sie zu einer spannenden Entdeckungsreise zum Ursprung Ihrer Kreativität ein. Künstlerische Techniken und Leistungsdruck einfach mal hinter sich lassen. Der Spontaneität und Intuition folgen, die eigenen Farben, Formen und Bilder entfalten und sich die Lebendigkeit Ihrer Innenwelt vor Augen führen. Den Malfluss einschränkende Muster, spielerisch - lebendig - mutig - neugierig und mit Spaß und Freude als Wegweiser für Ihren authentischen Selbstaussdruck zu erforschen. Für alle Malfreudigen, Anfänger und die, die es noch werden wollen!!

Die Kursleiterin bietet allen Teilnehmenden unterstützende Malbegleitung an.

Teilnahmebeschränkung: 6 Personen

Malutensilien werden gestellt; bitte Malkittel mitbringen!

**1. Kurs Nr. 162-20512**  
**Freitags, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**30.09. bis 25.11., 7 Termine**  
**Atelier Farbenspiel, Clara-Viebig-Str. 17**  
**100,- EUR; Sabine Henning**

**2. Kurs Nr. 162-20513**  
**Montags, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**24.10. bis 12.12., 7 Termine**

**3. Kurs Nr. 162-20514**  
**Dienstags, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**17.01. bis 21.02., 6 Termine**  
**Atelier Farbenspiel, Clara-Viebig-Str. 17**  
**86,- EUR; Sabine Henning**

### Intuitives Malen

#### Workshop Point-Zero-Painting

Teilnahmebeschränkung: 6 Personen  
Malutensilien werden gestellt; bitte Malkittel mitbringen!

**1. Kurs Nr. 162-20515**  
**Sa 24.09., 10-15 Uhr**  
**So 25.09., 10-13 Uhr, 2 Termine**  
**Atelier Farbenspiel, Clara-Viebig-Str. 17**  
**55,- EUR; Sabine Henning**

**2. Kurs Nr. 162-20516**  
**Sa 15.10., 10-15 Uhr**  
**So 16.10., 10-13 Uhr, 2 Termine**

## Gestalten

### Grundlagen des Goldschmiedens Nach eigenem Entwurf

Einsteiger/innen und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden und Lötten erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene lernen zusätzliche Techniken kennen. Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes. Durch die verschiedenen Techniken und Materialien und durch eigene Form-Farbfindung können immer wieder neue, eigene Schmuckobjekte entwickelt werden.

Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer, Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleineren Mengen. Andere Materialien können auch mitgebracht werden.

Das Herstellen von Trauringen ist nach Absprache (mindestens 14 Tage vorher) möglich. Zu Beginn der Kurse werden 10 EUR für alle Verbrauchsgüter (Silberlot, Sägeblätter) eingesammelt. Edelmetalle und Edelsteine werden extra berechnet.

Wer Lust auf einen kreativen Ausflug in die Ardennen hat, kann auch einen Workshop im Atelier der Kursleiterin besuchen; Infos anfordern bei [diana.prokot@euphony.net](mailto:diana.prokot@euphony.net)

Bei nur 6 TN erhöht sich die Kursgebühr auf 95 EUR.

**1. Kurs Nr. 162-20600**  
**Fr 30.09., 17-21 Uhr**  
**Sa 01.10., 10-17 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36**  
**85,- EUR; Diana Prokot**

**2. Kurs Nr. 162-20601**  
**Fr 02.12., 17-21 Uhr**  
**Sa 03.12., 10-17 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**3. Kurs Nr. 162-20602**  
**Fr 27.01., 17-21 Uhr**  
**Sa 28.01., 10-17 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

### Modellieren mit Ton

Wir erarbeiten Reliefs, beschäftigen uns mit dem Aufbauen von Formen und entwickeln plastische Objekte.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge. Das Material wird gestellt, die Kosten in Höhe von 20 EUR sind in der Gebühr enthalten.

**Kurs Nr. 162-20605**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**16.11. bis 07.12., 4 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 3668,- EUR**  
**Konstantin Henkin**

### Schnitzkurs

#### Technik des Anhauens - Anlegens - Ausarbeitens - Feinschneidens für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Freie Wahl des Projektes: Sei es plastisches oder ornamentales (Relief)Arbeiten, figürlich, freie Formen, Spiegelrahmen oder Klangskulptur (Trommel oder Saiteninstrument). Nach einführenden und vertiefenden Erklärungen und Übungen zur Handhabung der Schnitzzeilen werden wir uns spätestens nach der 2. UE mit unserem individuell gewählten Projekt beschäftigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Werkzeuge werden gestellt

Engel Matthias Koch studierte bei dem nigerianischen Mediziner Okonfo Rao Kawawa Trommeln, Tanz, Gesang und Trommelbau.

Der Kurs kann auch mit 6 TN stattfinden, dann beträgt die Gebühr 95 EUR.

Es entstehen Materialkosten je nach Art und Größe des gewählten Projektes.

**Kurs Nr. 162-20606**  
**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**24.10. bis 05.12., 6 Termine**  
**Trommelstudio Akom la Engel,**  
**Schöndorferstr. 22, 54292 Trier**  
**80,- EUR**  
**Engel Matthias Koch**



## Fotografieren

### Grundlagen der Fotografie - analog und digital

#### Vom Knipsen zum bewussten Fotografieren

Das Auge spielt uns immer wieder einen Streich. Wir sehen ein schönes Motiv und denken „tolles Foto“. Aber dann, der Himmel war doch blau, „sie“ war doch viel größer, und „er“ ist plötzlich unterbelichtet. Was also passiert beim Fotografieren technisch und gestalterisch?

Der Kurs wendet sich an alle Interessierten, die den Weg vom Knipsen zum bewussten Fotografieren kennen lernen möchten, an analoge und digitale Fotografen.

Vermittelt werden Kenntnisse:

- Rund um die Kamera - analog und digital
- in der Aufnahmetechnik
- in der Wahl der Blende, der Belichtungszeit usw.

- Menüeinstellungen bei Digitalkameras
- in der Wahl des Filmmaterials
- bei Belichtungsproblemen
- bei der Auswahl sinnvoller Zubehörs
- bei Gestaltungsproblemen
- bei der Auswahl von Fachliteratur
- Kriterien für Kaufentscheidungen

Eine zusätzliche Fotowanderung mit Auswertung schließt den Kurs ab.

Zum Kurs ist eine Kamera (digital oder analog) mitzubringen.

Zuzüglich 30 EUR für ausführliche Lehrgangsmaterialien und Unterlagen sowie einer Fotowanderung mit anschließender Auswertung

Gemeinsames Mittagessen möglich!

#### 1. Kurs Nr. 162-21100

Sa/So 01./02.10.

9.00-17.00 Uhr mit 1 Stunde Mittags-

pause, 2 Termine

Trierweiler/Fusenich

70,- EUR

Klaus Meis

#### 2. Kurs Nr. 162-21101

Sa/So 29./30.10.

9.00-17.00 Uhr mit 1 Stunde Mittags-

pause, 2 Termine

### Grundlagen der Fotografie - digital und analog

#### Für Kinder und Jugendliche Ferienkurs

Vom Knipsen zum bewussten Fotografieren

Eine Digitalkamera zu besitzen, ist der Wunsch vieler Kinder und Jugendlicher. Die Werbung suggeriert einfachste Handhabung und auf Anhieb tolle Bilder. Doch die Ergebnisse sprechen eine andere Sprache. Hilfe findet man in den seltensten Fällen bei den Eltern. Die Gebrauchsanweisungen sind verwirrend und die Verkäufer in den Geschäften haben nicht die notwendige Zeit für nachhaltige Beratung.

Der Kurs wendet sich an Kinder, Jugendliche und Schüler, die bewusster fotografieren wollen, sei es als Hobby, in der Freizeit, beim Sport oder auch für den Einsatz bei schulischen Aufgaben, wie z.B. Referaten und Kursarbeiten.

Eine Fotowanderung mit praktischen Übungen schließt den Kurs ab.

Zum Kurs ist eine Kamera (analog oder digital) mitzubringen.

Zuzüglich 20 EUR für ausführliche Lehrgangsmaterialien und Unterlagen

Gemeinsames Mittagessen möglich!

#### Kurs Nr. 162-21102

Di/Mi/Do 18.-20.10.

von 10.00-17.00 mit 1 Stunde Mit-

tagspause, 3 Termine

Trierweiler/Fusenich

70,- EUR

Klaus Meis

### Landschafts- und Naturfotografie, analog und digital

#### Bekannte Umgebung in neuem Licht

Bei den eigenen Landschafts- und Naturfotos ist man oft enttäuscht - die Ergebnisse entsprechen oft nicht dem Eindruck, den man vor Ort hatte - irgendwie hat es mit der Umsetzung beim Fotografieren nicht geklappt.

Mit der Kamera wollen wir uns auf die Suche nach ungewöhnlichen Bildern in scheinbar altbekannter Umgebung machen, wollen die Landschaften, die uns umgeben, aus ungewöhnlicher Perspektive buchstäblich in neuem Licht entdecken und im Bild festhalten.

Bevor die Teilnehmer/innen sich allerdings auf die Suche begeben, werden sie gründlich in die Thematik eingeführt. Dabei werden wichtige technische Grundlagen der Landschaftsfotografie vermittelt bzw. vertieft, vor allem aber die besonderen Aspekte der Bildgestaltung. Selbstverständlich wird jeweils genügend Zeit bleiben, individuelle Fragen zu beantworten. Fotografiert wird in der Umgebung von Trier mit analogen und digitalen Kameras. Die Ergebnisse werden besprochen und für die Präsentation mit Passepartouts aufgearbeitet.

Vermittelt werden Kenntnisse:

- über das fotografische Sehen
- Naturlandschaft und Fotografie
- Format - Kamera - analog oder digital
- von der Idee zum Bild
- der Bildaufbau
- das Filmmaterial
- Einsatz von Filtern und Hilfsmitteln

Die Teilnehmer erhalten umfangreiche Lehrgangsmaterialien. Zum Kurs ist eine Kleinbildkameraausrüstung mitzubringen. Die Fahrten erfolgen im eigenen PKW auf eigenes Risiko in Fahrgemeinschaften.

Zuzüglich 30,- EUR für Lehrgangsmaterialien, Unterlagen, Filmmaterialien usw.

#### Kurs Nr. 162-21103

Sa/So 24./25.09., 9.00-18 Uhr

mit 1 Stunde Mittagspause, 2 Termine

Trierweiler/Fusenich

75,- EUR

Klaus Meis

### Die fotografischen Gestaltungsmöglichkeiten, analog und digital

#### Bewusst sehen - besser fotografieren

In diesem Kurs soll das bewusste Sehen geschult und damit der Weg zu besseren Fotos gezeigt werden. Dabei wird bei den praktischen Übungen auch auf die Kamertechnik als Mittel zur Bildgestaltung eingegangen. Die Teilnehmer/innen erarbeiten sich in diesem Workshop die formalen Elemente fotografischer Gestaltung und Komposition.

Der Kurs wendet sich an alle Fotoamateure, die analog oder digital fotografieren und die mehr über Bildaufbau und Bildgestaltung sowie deren Gesetzmäßigkeiten wissen wollen. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen und präsentiert.

Vermittelt werden Kenntnisse:

- über das fotografische Sehen
- Bildaufbau und Gestaltung
- Bildformat, Form, Fläche usw.
- Farbe und Form
- Ausschnitt und Detail
- Schärfe und Unschärfe
- Räumlichkeit und Bewegung
- Kontraste in der Fotografie
- Literaturhinweise

Die Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Lehrgangsmaterialien. Eine eigene Kamera (analog oder digital) ist mitzubringen. Zuzüglich 30 EUR für Lehrgangsmaterialien, Unterlagen, Filmmaterial, Laborbedarf, Nachbesprechung usw. Gemeinsames Mittagessen möglich!

#### Kurs Nr. 162-21104

Sa/So 19./20.11.

9.00-17.00 Uhr mit 1 Stunde Mittags-

pause, 2 Termine

Trierweiler/Fusenich

70,- EUR

Klaus Meis



### Digitalfotografie

#### Für Seniorinnen und Senioren Vormittagskurs

Der schnelle Weg zu digitalen Bildern!

Glaubt man der Werbung, dann ist das digitale Fotografieren ganz einfach. Digitale Kameras begeistern durch vielfältige Funktionsvielfalt und unzählige Einstellmöglichkeiten. Aber kaum, dass man versucht, zu Hause die ersten Fotos zu machen, beginnt der Frust. Die Bedienungsanleitungen sind unendlich lang, neue Begriffe hat man noch nie gehört, eine Unzahl von Knöpfchen, Schiebern und Reglern sollen bedient werden. Der Kurs wendet sich an alle, die bereits eine Digitalkamera haben oder eine anschaffen wollen. Moderne Digitalkamerasysteme werden erklärt und praktisch bis hin zur Bearbeitung der Daten im Computer erprobt. Eine eigene Digitalkamera und ggf. Laptop sind mitzubringen!

Zuzüglich 10 EUR für ausführliche Lehrgangsmaterialien

#### Kurs Nr. 162-21105

Di - Do 22. - 24.11.

9.30-12.30 Uhr, 3 Termine

Trierweiler/Fusenich

55,- EUR

Klaus Meis



### Das fotografische Portrait

#### Einstieg in die Portraitfotografie für Anfänger/innen

Es besteht ein großes Interesse, mit Porträts bleibende Erinnerungen zu schaffen. Das Fotografieren von Menschen, ihre sich stets ändernde Mimik und Gestik macht es erforderlich, das Motiv ständig zu beobachten und den „richtigen Augenblick“ zum Fotografieren zu erwischen. Ein gutes Portrait bedarf spezieller Kenntnisse über Fototechnik, Filme, Menüeinstellungen bei Digitalkameras sowie Geschick im Umgang mit dem Modell. Dieser stark praxisorientierte Kurs vermittelt das dafür notwendige Grundwissen und gibt bewährte Hilfestellungen für die bekannten Porträtsituationen im alltäglichen, privaten Bereich.

Vermittelt werden Kenntnisse:

- Geschichte des Porträts und der Porträtfotografie
- Bildaufbau und Gestaltung
- Bildformat, Form, Linienführung
- Ausschnitt und Proportionen
- Schärfe und Unschärfe
- Filmmaterialien - Einstellungen bei der Digitalkamera
- Belichtungsmesser und Belichtungsmessung
- Präsentation
- Literaturhinweise

Die Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Lehrgangsmaterialien.

Zum Kurs ist eine Kamera (analog oder digital) mitzubringen.

Zuzüglich 30 EUR für Lehrgangsmaterialien, Unterlagen, Nachbesprechung usw.

Gemeinsames Mittagessen möglich!

**Kurs Nr. 162-21106**

**Sa/So 12./13.11.; 9.00 - 17.00 Uhr mit Mittagspause, 2 Termine**

**Trierweiler/Fusenich**

**70,- EUR; Klaus Meis**

### Filmentwicklungs- und Vergrößerungstechnik in Schwarzweiß

#### Einführung für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Man fotografiert wieder schwarzweiß, besonders, wenn man das Besondere liebt. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt auch Anfängern schnell die wesentlichen Schritte im Fotolabor. So nebenbei wird dabei ebenso das Wissen um die Entstehung des Bildes - auch für Enthusiasten der digitalen Fotografie - erweitert. Anhand der selbst entwickelten Filme und Vergrößerungen können die Besonderheiten der Schwarzweißfotografie praktisch und theoretisch kennengelernt und Anregungen für ein neues Hobby mitgenommen werden. Analoge Kameras können zur Verfügung gestellt werden. Digital lebt, aber analog ist noch nicht tot! Zuzüglich 35 EUR für Lehrgangsmaterialien und ausführliche Unterlagen

Gemeinsames Mittagessen möglich!

**Kurs Nr. 162-21107**

**Sa/So 03./04.12.; 9.00-17.00 Uhr Mittagspause, 2 Termine**

**Trierweiler/Fusenich**

**70,- EUR; Klaus Meis**

### Stadtleben und Architektur bei Tag und Nacht, analog und digital

#### Langzeitprojekt unter fachkundiger Begleitung und Betreuung

Licht ist in der Fotografie das Gestaltungsmittel. Es schafft Stimmungen, hebt Strukturen hervor, schafft Muster, ermöglicht Bildkompositionen. Durch die Tageszeiten verändert sich fast alles: tagsüber belebte Plätze verwandeln sich nachts in (fast) leere Flächen, Architektur bekommt durch die Abendbeleuchtung ein anderes Gesicht.

Der Kurs wendet sich an alle Fotoamateure, die mehr über Bildaufbau und Bildgestaltung sowie deren Gesetzmäßigkeiten wissen wollen. Durch Langzeitbelichtungen soll das Stadtbild und die Stadtarchitektur neu entdeckt werden. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen und präsentiert.

Zum Kurs ist eine Kleinbildkamera mitzubringen. Zuzüglich 30 EUR für Lehrgangsmaterialien, Unterlagen, URL's usw.

**Kurs Nr. 162-21108**

**Samstag, 26.11., 9.00 - 17.00 Uhr -**

**Vermittlung und Erarbeitung der Grundlagen**

**4 weitere Termine nach Absprache**

**für die praktische Arbeit in den Abendstunden (18 bis 22 Uhr), 5 Termine**

**Trierweiler/Fusenich**

**110,- EUR; Klaus Meis**

### Die digitale Überblendschau

#### Kreatives Gestalten mit digitalen Fotos

Zu Zeiten der analogen Fotografie war die Überblend-Diaschau ein gutes Mittel, eine Unsumme von Dias interessant zu präsentieren, ohne Familie, Freunde und Bekannte stundenlang mit langweiligen Dias zu quälen. Durch die Digitalfotografie ist die Bilderflut noch größer geworden. Die Gefahr, dass noch mehr Bilder ungesehen im Mülleimer landen, ist groß.

Der Kurs wendet sich an alle Fotoamateure, die digital fotografieren und die mit ihren digitalen Bildern kreativ arbeiten möchten. Gearbeitet wird mit einer Freeware-Version von m.objects, die den Teilnehmer/innen zur Verfügung gestellt wird.

Zum Kurs ist eine Digitalkamera, wenn möglich ein Notebook, mitzubringen. Zuzüglich 20 EUR für Lehrgangsmaterialien, Software usw.

**Kurs Nr. 162-21109**

**Donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr**

**24.11. bis 19.01., 5 Termine**

**Medienwerkstatt Klaus Meis in Trier-**

**weiler/Fusenich**

**52,- EUR**

**Klaus Meis**

### Fotowanderung mit analogen und digitalen Kameras

#### Der Weihnachtsmarkt und andere Motive

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer/innen mit vorhandenen Kenntnissen. Bei einer Fotowanderung durch einen romantischen Ort in der Nähe Triers soll das fotografische Wissen aufgefrischt und durch die Praxis weiter vertieft werden. Unter Anleitung haben die Teilnehmer/innen mit ihren analogen und digitalen Kameras

die Möglichkeit, technische und gestalterische Tipps für den sicheren Umgang mit der Kamera zu erhalten. Die Ergebnisse werden in einer Nachsitzung besprochen und ausgewertet. Ziel ist ein Weihnachtsmarkt in der Region.

Zu der Fotowanderung ist eine Kamera (analog oder digital) mitzubringen.

Zu der Fotowanderung ist eine Kleinbildkamera (analog oder digital) mitzubringen. Der Termin für die Nachsitzung wird mit den TN abgesprochen.

**Kurs Nr. 162-21110**

**Dienstag, 06.12., 19.00-21.00 Uhr**

**Vorbesprechung**

**Samstag, 10.12., 10.00-17.00 Uhr Fo-**

**towanderung, 2 Termine**

**Trierweiler/Fusenich**

**50,- EUR; Klaus Meis**

### Passepartouts für Fotos und Bilder selber herstellen

Ungerahmte Bilder wirken unfertig. Der Rahmen unterstützt die Wirkung eines Bildes und kann eine gute Ergänzung sein, wenn er auf das Bild abgestimmt ist. Wenn der Rahmen oder das Passepartout genau zum Bild passt, fügt er sich auch harmonisch in eine neue Umgebung ein. Für eine gute Bildpräsentation ist der Rahmen bzw. das Passepartout unerlässlich.

An zwei Abenden werden die Teilnehmer/innen mit den Möglichkeiten der eigenen Rahmung und insbesondere des Passepartoutschneidens vertraut gemacht. Sie erhalten Tipps und Anregungen, wie man diese kreativen Arbeiten selbst mit einfachen Hilfsmitteln bewältigen kann. Materialkosten werden nach Bedarf abgerechnet.

**Kurs Nr. 162-21111**

**Mi 07.12. + Fr 09.12.**

**19.00-21.00 Uhr, 2 Termine**

**Medienwerkstatt Klaus Meis in Trier-**

**weiler/Fusenich**

**20,- EUR; Klaus Meis**

### Frauen fotografieren anders



Ein Anfänger- und Kreativkurs für Frauen, die keine oder wenig Erfahrung mit Fotografie haben. Dieser Kurs soll Frauen an die Fotografie heranführen und sie darin bestärken, neue und kreative Wege zu gehen. Viele Frauen lassen sich leider viel zu leicht von den technischen Aspekten der Fotografie und Einstellungen ihrer Kamera abschrecken. Durch angepasste Kursinhalte möchte ich den Teilnehmerinnen dieses Kurses helfen, ihre individuellen Vorstellungen und ihre persönliche Kreativität zu fördern. Der Kurs unterteilt sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil. Für den praktischen Teil benötigen die Kursteilnehmerinnen eine Kamera oder ein gutes Smartphone (wichtig ist, dass man auch ein paar manuelle Einstellungen wie Blende, Verschlusszeit und ISO einstellen kann.)

**Kurs Nr. 162-21112**

**Samstag, 29.10., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 107**

**40,- EUR**

**Michaela Faber**



### Nachtlichter

Eine abendliche/nächtliche Fotowanderung für kreative Nachteulen



Der Kurs richtet sich an Frauen, die Spaß am Fotografieren haben und die nächtliche Atmosphäre in Trier genießen und einfangen möchten. Er beinhaltet alles rund ums nächtliche Fotografieren und das Einfangen dieser besonderen Atmosphäre (Blaue Stunde, Langzeitbelichtung, Lichtmalerei mit Hilfsmitteln). Der Kurs unterteilt sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil. In einem Vortrag erhalten die Kursteilnehmerinnen Tipps, Informationen und Beispiele zum Thema Licht, Bildausschnitt und Atmosphäre. Für den praktischen Teil (eine Fotowanderung) benötigen die Kursteilnehmerinnen ein Stativ und eine Kamera (bei der man auch ein paar manuelle Einstellungen wie Blende, Verschlusszeit und ISO einstellen kann.) Im Anschluss an die Wanderung können die Ergebnisse besprochen werden.

Bitte eine Kamera und ein Stativ mitbringen!

**Kurs Nr. 162-21113**

**Samstag, 28.01., 15.30 - 22.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 101**

**40,- EUR; Michaela Faber**

### Digital fotografieren

Mit der Spiegelreflexkamera

Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, fotografieren aber bisher nur mit der Automatikfunktion? Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen:

- Kreativprogramme
- Manuelle Einstellmöglichkeiten und Bedienung
- Was hat es eigentlich mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe auf sich?
- Was bewirkt die ISO Einstellung?
- Was ist ein Weißabgleich?
- Wie funktioniert eigentlich die Belichtungsmessung?
- Warum bzw. wann sollte man im RAW Modus fotografieren?

Ergänzend zum Kurs empfiehlt sich die anschließende Teilnahme an einem Photoshop Kurs.

Bitte Kameraausrüstung mit Handbuch und evtl. Stativ mitbringen

Auch geeignet für Besitzer von Systemkameras.

#### Abendkurs

**1. Kurs Nr. 162-56109**

**freitags, 30.09. + 28.10.**

**18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**47,- EUR; Werner Hardt**

**2. Kurs Nr. 162-56110**

**Freitag, 11.11 + Donnerstag 01.12.,**

**2 Termine**

#### Wochenendkurs

**Kurs Nr. 162-56111**

**Samstag, 04.02., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**47,- EUR; Werner Hardt**



**TUFA**

Artothek in der TUFA

Tuchfabrik Trier e.V.

Wechselstr. 4-6 | 54290 Trier

Tel.: 0651/718 2413 | E-Mail: info@tufa-trier.de

# ARTOTHEK

### Kunst zum Ausleihen

*Es muss nicht immer Dürers Hase sein...*

Ob zu Hause oder im Büro - ein Original wirkt immer besser als eine Kopie.

Die Artothek der TUFA bietet die Möglichkeit, originale Werke zeitgenössischer Kunst der Region Trier gegen geringe Gebühr zu entleihen. Der jährlich wechselnde Bestand aus Bildern und Kleinplastiken bietet für jeden, der seine vier Wände etwas aufmöbeln will, das passende Stück - egal ob Öl oder Acryl, Ton oder Keramik.

mehr Informationen unter [www.tufa-trier.de/artothek.html](http://www.tufa-trier.de/artothek.html)

#### Öffnungszeiten:

Di., Mi. und Fr.: 14.00 bis 17.00 Uhr

Do.: 17.00 bis 20.00 Uhr

Sa., So. und Feiertage: 11.00 bis 17.00 Uhr

Ausleihegebühr: 8 Euro pro Bild und Monat

### Die digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis mit Fotowanderung

In diesem Kurs für Neueinsteiger/innen in die digitale Spiegelreflex-Fotografie erfahren wir alles über die Grundlagen der Fotografie (Blende, Belichtungszeit, Brennweite, Schärfentiefe, ...) und die Funktionsweise einer Digitalkamera. Leicht verständlich werden Fachbegriffe wie Megapixel, JPEG, Cropfactor und RAW-Entwicklung erläutert und anhand der Kameras der Teilnehmer/innen werden die verschiedenen Funktionen, das Zubehör und die Weiterverarbeitung der gemachten Bilder praktisch vermittelt. Bei einer Fotoexkursion in Trier werden wir die vielfältigen Möglichkeiten der Digitalkamera in praktischen Übungen ausprobieren. Natürlich werden wir auch individuelle Fragen der Teilnehmer/innen klären.

Bitte Kameraausrüstung mit Handbuch und evtl. Stativ mitbringen.

Auch geeignet für Besitzer von Systemkameras. Termin für die Fotowanderung wird im Kurs mit dem Dozenten abgesprochen.

**1. Kurs Nr. 162-56112**

**Freitag 23.09., 18:30 - 21:30 Uhr,**

**Samstag 24.09., 09:00 - 16:00 Uhr,**

**2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**81,- EUR**

**Werner Hardt**

**2. Kurs Nr. 162-56114**

**Freitag 09.12. 18:30 - 21:30 Uhr,**

**Samstag 10.12. 09:00 - 16:00 Uhr,**

**2 Termine**

### Digitale Fotografie

Von der richtigen Kameraeinstellung zum perfekten Fotoabzug

Wochenkurs vormittags

In dem Workshop wollen wir alle wesentlichen

Schritte von der Bildaufnahme bis zum fertigen, am Computer optimiertem, Bild durchführen. Wir beginnen mit den grundsätzlichen Dingen: Funktionen einer digitalen Kamera, verschiedene Aufnahmetechniken und Grundeinstellungen.

In der Trierer Altstadt wollen wir uns auf die Suche nach Motiven machen und lernen, unsere Kamera motivabhängig einzustellen. Anschließend werden die Fotos auf den PC übertragen und weiterverarbeitet. Wir lernen, die Fotos technisch zu verbessern, z. B. Über- und Unterbelichtungen auszugleichen, Kratzer oder Staubpartikel zu entfernen. Ebenso lernen wir den kreativen Umgang mit Fotos (Gestaltung Collagen, Einbau von Texten in Fotos, Verfremdungseffekte, Diashows). Wir lernen, wie man Fotos optimal archiviert und wie man Fotoabzüge bestellt.

**Kurs Nr. 162-56113**

**Montag - Freitag, 07.11. - 11.11.**

**08:45 - 11:45 Uhr, 5 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**114,- EUR**

**Werner Hardt**



### Rekonstruktion alter Bilder

In diesem Kurs lernen Sie Ihre alten und zerstörten Bilder mit Hilfe von Photoshop zu reparieren. Anhand von Beispielen erhalten Sie theoretische und praktische Anleitungen.

Gerne können Sie eigenes Bildmaterial mitbringen (keine Voraussetzung).

**Kurs Nr. 162-56119**

**Samstag 04.03., 10:00 - 17:00 Uhr**

**1 Termin**

**Domfreihof, R. 107**

**45,- EUR**

**Michaela Faber**

Weitere Photoshop-Kurse Seite 58.

# Stadtbibliothek im Palais Walderdorff

## Die öffentliche Bücherei für alle Bürgerinnen und Bürger

Im Jahr 2015 haben über 107.000 Menschen die Stadtbibliothek besucht, das sind fast 9.000 in jedem Monat. Eine Viertel Million Medien wurden im gleichen Jahr ausgeliehen; hinzu kommen weitere 40.000 Onleihe-Entleihungen. Täglich kommen viele Stammkunden zum Zeitunglesen ins Lesecafé. Erfreulich gut wird der Lerntreff in der Bibliothek angenommen, ob zum Deutschlernen oder zum Lernen einer Fremdsprache, ob zum Erledigen der Hausaufgaben oder zur Prüfungsvorbereitung.

## Die Abteilungen

### Kinder-Abteilung

Vorlesebücher, Bilderbücher oder Sachbilderbücher zu ganz unterschiedlichen Themen; Großdruckbücher, Kinderromane und interessante Sachbücher, all das bietet diese Abteilung. Zusätzlich liegen Kinderhörbücher und -lieder auf CD vor sowie englische und französische Kinderbücher

### Jugend-Abteilung

Jugendromane (Teenageralltag, Liebe, Fantasy, Thriller u.v.m.), aber auch Sachbücher und Schülerhilfen zu allen Unterrichtsfächern bis hin zu Ratgebern, z. B. in Sachen Freundschaft oder Schönheit. Jugendzeitschriften, Comics, Manga und eine wachsende Anzahl an Hörbüchern ergänzen den Bestand.

### Roman-Abteilung

Anspruchsvolle und populäre Belletristik von Weltliteratur über Anthologien, Lyrik, Dramen, gesammelte Werke bis hin zu den aktuellen Bestsellern: Krimis, Thriller, Fantasy, Science Fiction, Historisches, Biografien, fremdsprachige Literatur sowie Hörbücher auf CD und MP3-CD ergänzen das Angebot.

### Sachbuch-Abteilung

Vom Bastelbuch, der Reparaturanleitung, dem Kochbuch oder dem Reiseführer bis zur wissenschaftlichen Grundlagenliteratur. Zudem Ratgeber zu allen Fragen des Lebens (Gesundheit, Rechts-, Finanz- und Steuerfragen, zum Berufsleben oder zu Partnerschaft, Familie, Erziehung, Technik und Haushalt).

### Multimedia-Abteilung

Computerliteratur und -zeitschriften, -spiele für alle Altersgruppen und Lernsoftware für Schüler/innen (Mathe, Deutsch, Englisch, Deutsch als Fremdsprache usw.), sowie Lernprogramme zu aktueller Software, wie z. B. Photoshop, Office usw. und Sprachkurse. Schließlich gibt es familienfreundliche Spiele für die Wii, die PS3 und die XBOX360. Ausleihgebühr für Computer- und Konsolenspiele 1,50 EUR für 14 Tage. Lern- und Infoprogramme für Leseausweisbesitzer/innen kostenlos!

### Musik-Abteilung

CDs, Bücher und Noten zu allen gängigen Musikrichtungen: Klassik, Jazz, Rock & Pop, Folklore, Weltmusik, Chanson, Musical, Schlager, Meditationsmusik. Opern-DVDs können für 1,50 EUR 14 Tage lang entliehen werden. In beiden Räumen bieten Hörplätze die Möglichkeit, sich CDs anzuhören.

### Lesecafé: Zeitungen, Zeitschriften

Neben sechs Tages- und Wochenzeitungen stehen dem Leser 80 verschiedene Zeitschriften (Test, Spiegel, Stern, Focus, Brigitte, Geo usw.) zur Verfügung. Das jeweils aktuelle Heft ist nicht entleihbar, ältere Hefte können entliehen werden.

## Ausleihe/Kosten

**Die Nutzung der Bibliothek (Lesen in der Bibliothek) ist kostenfrei.**

**Zur Ausleihe und zur Onleihe wird ein gültiger Leseausweis benötigt.**

Die Ausstellung eines Leseausweises kostet 2,50 EUR. Erwachsene benötigen dazu einen gültigen Personalausweis und Kinder die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten. Erwachsene zahlen außerdem eine Jahresgebühr in Höhe von 15,00 EUR. Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein Ausweis mit reduzierter Jahresgebühr ausgestellt werden (z. B. für Studenten/innen oder Beziehern/innen von Sozialleistungen; Partnerausweis). Näheres erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.

## Service

### Online-Katalog (Web-Opac)

Der Online-Katalog ermöglicht die Recherche nach Medien fast rund um die Uhr von zuhause aus. Unter der Adresse <https://opac.trier.de> können Sie unabhängig von den Öffnungszeiten vom heimischen PC aus im Bestand der Stadtbibliothek recherchieren. Eingetragenen Lesern steht außerdem die Selbstbedienungsfunktion zur Verlängerung der Leihfrist und zur Vorbestellung von Medien zur Verfügung. Von 23.30-00.00 Uhr kann der Web-Opac wegen Wartungsarbeiten nicht genutzt werden.

### Kostenfreies W-LAN!

Kostenfreies WLAN zugänglich mit eigenen Geräten in der ganzen Bibliothek; vier kostenfreie Internetarbeitsplätze. Im 2. OG steht ein Drucker zur Verfügung (Kosten pro Ausdruck: 0,10 EUR).

### Führungen

**Öffnungszeiten:** Gruppenführungen von etwa einer Stunde Dauer nach Vereinbarung:

**Mo., Di., Fr.: 12 - 18 Uhr**  
**Mi.: 09 - 13 Uhr**  
**Do.: 12 - 19 Uhr**  
**Sa.: 10 - 13 Uhr**

**Digitale Medien (Onleihe) können rund um die Uhr (24 Stunden) ausgeliehen werden.**

### W-LAN

- für Kinder- und Jugendgruppen (bis etwa 14 Jahre): Kinder- und Jugend-Abteilung unter der Tel. 718-2424  
- für Gruppen älterer Jugendlicher und Erwachsener: Sachbuch-Abteilung unter den Tel. 718-2421 o. 718-3435

### Telefonische Auskunft

während der Öffnungszeiten:

Sachbuch: 0651/718-2423  
Kinder-/Jugendbuch: 0651/718-2424  
Musik-Abteilung: 0651/718-2421  
Roman-Abteilung: 0651/718-2426  
Multimedia-Abteilung: 0651/718-2427  
Ausleihe/Verlängerung: 0651/718-2422  
Gertrud Stelter, Leiterin der Bibliothek 0651/718-2429  
Bibliotheks-Verwaltung:  
Ruth Adams: 0651/718-2420  
Guido Kloos: 0651/718-3439



[www.stadtbibliothek-walderdorff.de](http://www.stadtbibliothek-walderdorff.de)



Hier können Interessierte an Notebooks in ihrem eigenen Lerntempo arbeiten. 12 Notebooks stehen bereit: Sprachlernsoftware (Französisch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache auf dem Sprachlevel A1-B2), Trainingsvideos aus unterschiedlichen Bereichen der EDV (Windows, Office, Photoshop usw.), Bewerbungsprogramme, Führerscheintraining, Programme, um die Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern und vieles mehr. Außerdem gibt es Übersichten, auf denen man Webseiten mit kostenlosen Übungen aus unterschiedlichen Bereichen findet.

## Veranstaltungen:

### Comisch!

### Wie entsteht ein Comic?

Johannes Kolz, Autor und Zeichner der bekannten Trier-Comics, wird in der Stadtbibliothek Palais Walderdorff erzählen und zeigen, wie ein „comischer“ Comic entsteht.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich seine Bücher signieren zu lassen.

### Donnerstag, 27.10.16, 17.00 Uhr Stadtbibliothek Palais Walderdorff

(Im Rahmen der Ausstellung mit Werken von Johannes Kolz in der Stadtbibliothek)

## CRIME & WINE

### Ego me absolvo

### Lesung mit Weinverkostung

Neue Verbrechen und neue Weine. Spannendes über edle Tropfen. Krimis voller Witz und Blut. Es lesen Ursula Dahm und Rainer Breuer von „éditions trèves“.

### Donnerstag, 26.01.17, 19.30 Uhr Stadtbibliothek Palais Walderdorff

### 18,- EUR einschl. Weinverkostung

**Vorverkauf in der Bibliothek am Auskunftspunkt im 2. Obergeschoss oder bei den Ticket Regional-Vorverkaufsstellen.**



## Musikkurse der vhs

### Afrikanisches Trommeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Das Eintauchen in die altüberlieferte rhythmische Vielfalt der traditionellen Musik Westafrikas lässt ungeahnte Dimensionen und Fähigkeiten in uns erwachen. Nach dem Erlernen und Verfeinern der verschiedenen Schlagtechniken stehen Rhythmen der Yoruba, Aschanti, Ewe und Ga auf dem Programm, Begleitung, Solo und Zusammenspiel mit - wenn möglich - Gesang. Aufgelockert wird der Kurs durch einfache Bewegungs- und Rhythmusübungen.

**Kurs Nr. 162-20802**  
**Montags, 19.30 - 20.30 Uhr**  
**24.10. bis 05.12., 6 Termine**  
**Trommelstudio Akom la Engel,**  
**Schöndorferstr. 22, 54292 Trier**  
**70,- EUR, Engel Matthias Koch**

### Gitarrenkurs für Anfänger/innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Gitarrenspiels und der Umgang mit der Gitarre vermittelt. Schwerpunkt ist das Erlernen von Liedbegleitung mit Akkorden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte Gitarre mitbringen.  
Zwei Gitarren können auf vorherige Anfrage gegen Kaution von 50 Euro und Leihgebühr von 30 Euro für die Dauer des Kurses von der Kursleiterin ausgeliehen werden.

**Kurs Nr. 162-20805**  
**Montags, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**19.09. bis 19.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**60,- EUR; Anja Geishecker**

**2. Kurs Nr. 162-20806**  
**Montags, 19.00 - 20.00 Uhr**  
**19.09. bis 19.12., 10 Termine**

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene I

In diesem Kurs werden zunächst die Grundlagen des Gitarrenspiels gerafft wiederholt. Darauf aufbauend werden erweiterte Kadenz (Akkordkombinationen) zur Liedbegleitung eingeführt und geübt. Weitere Inhalte: verschiedene Barré-Akkorde und Barré-Reihen, mit denen Lieder auf interessante Weise gestaltet werden können, Schlag- und Zupfmuster zur Liedbegleitung. Notenlesen wird nicht vorausgesetzt. Das ergibt sich aus dem praktischen Tun während des Kurses, soweit dies zum Melodiespiel nötig ist. Üben und Freude am Gitarrenspiel stehen im Mittelpunkt des Kurses. Der Dozent verfügt über langjährige Erfahrung im Gitarrenunterricht mit Gruppen.

**Kurs Nr. 162-20809**  
**Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**20.09. bis 13.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V3**  
**60,- EUR; Rudolf Müller**

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene II

Dieser Kurs führt den Gitarrenkurs für Fortgeschrittene I des letzten Semesters im Sinne von weiterer Vertiefung und Übung fort. Inhalte sind dabei komplexere Liedbegleitung mit erweiterten Akkorden, Barré-Spiel, neue Zupf- und Schlagmuster auf der Gitarre, Zupfen von Liedmelodien. Der Kurs ist auch geeignet für alle, die ihre Kenntnisse im Gitarrespielen vertiefen möchten.

Der Dozent verfügt über langjährige Erfahrung im Gitarrenunterricht mit Gruppen.

**Kurs Nr. 162-20810**  
**Dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr**  
**20.09. bis 13.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V3**  
**60,- EUR; Rudolf Müller**

### Weihnachtslieder am Klavier für Erwachsene

#### Erwachsene Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger/innen

Zu Weihnachten Musik machen? Jeder kann es schaffen. Wir treffen uns an drei Terminen und erarbeiten Weihnachtslieder am Klavier. Vorkenntnisse und ein Instrument zum Üben sind nicht erforderlich, aber willkommen.

In dem Kurs wird in einer kleinen Gruppe von drei bis vier Personen auf jeden Teilnehmenden und seine Bedürfnisse individuell eingegangen. Am Kursende ist jeder Teilnehmende in der Lage,

mindestens ein Weihnachtslied am Klavier zu spielen. Und vielleicht wird ja noch mehr aus dieser ersten Liebe zum Klavierspiel ...

**Montags von 19.30 - 20.30 Uhr:**  
**5. 12., 12.12., 19.12.2016**  
**Donnerstags von 11.30 - 12.30 Uhr:**  
**1.12., 8.12., 15.12. 2016**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Almut Riemenschneider**

### Mantra - Mitsingkonzert

Das gemeinsame Singen von Mantra aus verschiedenen spirituellen Traditionen ist ein freudiger und multikultureller Weg, um Ruhe und Energie aufzutanken. Die Worte sind einfach aber kraftvoll, sodass auch Lieder in fremden Sprachen schnell von allen mitgesungen werden können. Wer möchte, kann eine Trommel oder Rassel mitbringen.

**Kurs Nr. 162-20811**  
**Montag, 03.10., 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**7,- EUR**  
**Anja Geishecker / Michael Pizzardini**

**2. Kurs Nr. 162-20812**  
**Samstag, 03.12.,**  
**19.30 - 21.00 Uhr**

**3. Kurs Nr. 162-20813**  
**Samstag, 11.02.,**  
**19.30 - 21.00 Uhr**

## Unser Mehrwert für Sie:



• **Beratung durch den Klavierbaumeister:**  
Wir wissen, was in unseren Instrumenten steckt

• **Die Marktführer unter einem Dach:**  
**STEINWAY & SONS** Tradition und Perfektion seit 1853 – hervorragende Qualität für höchste Ansprüche  
**YAMAHA** Weltmarktführer in Klavieren und Flügeln, bestes Preis-Leistungs-Verhältnis  
**M. HÜBNER** Marktführer in der Region für individuellen Klavierbau nach Ihren Wünschen

• **Größte Auswahl an Klavieren & Flügeln in der Region**

• **Das beliebteste Klavier-Mietsystem** ab 1 Euro am Tag\* >>> [www.mietklaviere.de](http://www.mietklaviere.de)  
\*zzgl. Transport, Kaution, 6 Monate Mindestmietzeit

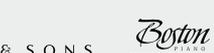
• **Ihr Klavier ist nur so gut wie der Service:** Einzige Klavierbaumeisterwerkstatt in Trier

• **Große Digitalpianoabteilung**

• **Der Preis:** Vergleichen Sie – wir haben's auch getan



**MARCUS HÜBNER**  
DAS PIANOHAUS



# IN TRIER DIE NR. 1 FÜR MUSIK

Klaviere und Flügel (*auch digital*), Sakralorgeln, Gitarren, Noten, Klassik-CDs

## KLAVIER / FLÜGEL

- ▶ Autorisierter Repräsentant für Grotrian-Steinweg, Sauter, Kawai und Ritmüller

## MIETKLAVIERE

- ▶ neue Instrumente bereits ab 33 € / Monat! (mind. 6 Monate, zzgl. Transport)

## KLAVIERSTIMMUNG

- ▶ Erstklassiger Kundendienst durch erfahrene Klavierbauer, autorisierter Steinway & Sons-Konzertdienst durch den einzigen Absolventen der Steinway Akademie in der Region.

## DIGITALPIANOS

- ▶ Autorisierter Repräsentant für Kawai, Yamaha, Korg und Kurzweil

## GITARREN

- ▶ vom einfachen Schülerinstrument bis zur hochwertigen Meister-Konzertgitarre, Western- und E-Gitarren

## SCHULINSTRUMENTE

- ▶ Blockflöten, Orff-Instrumente, Keyboards

## NOTEN / SONGBÜCHER

- ▶ Große Auswahl, auch Versand. Wir besorgen Ihnen jeden lieferbaren Titel.

## CDS / DVDS



Das Klavierhaus der Region

Fleischstraße 30 – 31 · 54290 Trier · Tel 0651 978 45-0  
www.musik-reisser.de · www.facebook.com/MusikReisser

# Karl-Berg-Musikschule

## Kulturelle Bildung für jung und alt

Die Karl-Berg-Musikschule bietet eine fundierte musikalische Ausbildung, weckt Interesse für Musik, ermöglicht soziale Kompetenzen durch Musik und erkennt und fördert spezielle Talente und Fähigkeiten; Ensemble- und Orchesterspiel wird ebenfalls gefördert und so werden vielfältige Begegnungsmöglichkeiten geschaffen.

Das Programm umfasst ein breit gefächertes Unterrichtsangebot. Der Aufbau der Musikschule der Stadt Trier folgt den Empfehlungen des Verbands deutscher Musikschulen (VdM) und umfasst drei Abteilungen: Klassik, Jazz-Rock und Musical.

Ihre Ansprechpartnerin:

Pia Langer  
Leiterin der Musikschule  
Telefon: 0651/718-1440  
Mail: pia.langer@trier.de

Geschäftsstelle  
Desirée Laros/Kristina Steiner  
Telefon: 0651/718-1442, 1441  
Mail: musikschule@trier.de

## Klassik

Im Elementarbereich bietet die klassische Abteilung Eltern-Kind-Gruppen ab 4 Monate an, ebenso musikalische Früherziehung und Grundausbildung/Rhythmik. Sie können die gängigen **Streichinstrumente** erlernen, wie Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass. Wir unterrichten auch nach der Suzuki-Violinmethode.

**Blasinstrumente**, wie Blockflöte, Querflöte, Oboe, Klarinette, Saxofon, Fagott, Horn, Trompete und Posaune sind ebenso im Programm wie die **Zupfinstrumente** Gitarre, E-Gitarre und Harfe oder **Tasteninstrumente** wie Klavier, Orgel, Akkordeon. Im Bereich **Schlaginstrumente** wird Schlagzeug, Pauken, Perkussion unterrichtet und schließlich gibt einen **Vokalbereich** für Gesang, chorische Stimmbildung und Atemschulung.

## Jazz - Rock

Die Abteilung für Populärmusik bietet die passende Ausbildung für alle, die gerne Rock-, Pop- oder Jazzmusik erlernen und spielen möchten. Neben dem Erlernen der theoretischen Grundlagen der Musik und der Entwicklung einer modernen Spieltechnik, steht die Improvisation im Mittelpunkt des Unterrichts. Das im Einzel- oder Gruppenunterricht Erlernte kann in verschiedenen Bands direkt angewendet werden.

Die Einteilung erfolgt nach Alter, Stilrichtung (Rock – Pop – Jazz) und Besetzungen. Die Bands haben die Möglichkeit, sich in der Öffentlichkeit auf geeigneten Konzertbühnen zu präsentieren und so wertvolle Konzerterfahrung zu sammeln.

## Musical

Ein in Trier und Umgebung einmaliges Unterrichtsangebot für alle Interessierten, die sich im Bereich Musical umfassend und fundiert weiterbilden wollen.

Kompetente und erfahrene Dozenten/innen aus den Bereichen Gesang, Schauspiel, Tanz und Korepetition bieten den Schülern eine umfassende Ausbildung im Bereich der Musicaldarstellung für Jugendliche.

Neben interner Unterrichtsausbildung und Workshops nehmen die Schüler/innen auch an öffentlichen Präsentationen teil und sammeln auf diese Weise Bühnenerfahrung. Anfänger/innen lernen die ersten Schritte, Fortgeschrittene werden auf dem möglichen Weg zu einem Studium professionell begleitet.

**KARL-BERG**  
 **MUSIKSCHULE**  
STADT TRIER

# Karl-Berg-Musikschule

## Konzerte/Veranstaltungen

### Trier spielt

**Samstag, 10.09.2016**

**Nachmittags, Hauptbühne Hauptmarkt**

Junge Nachwuchsmusiker/innen präsentieren ihr Können auf der Hauptbühne.

### Musik im Advent für Kinder

**Sonntag, 04.12.2016, 16.00 Uhr,**

**Kammermusiksaal der Musikschule**

Neben der musikalischen Präsentationen stimmt ein „Offenes Singen“ speziell für Kinder und Familien auf die Weihnachtszeit ein.  
Eintritt frei

### Carl Orff:

#### Die Weihnachtsgeschichte

**Samstag, 10.12.2016 und Sonntag,**

**11.12.2016, Pfarrkirche St.Paulin**

In Kooperation mit den Sängerknaben wird die „Weihnachtsgeschichte“ von Carl Orff aufgeführt.

Eintritt frei

### Benefizkonzert zum Advent

**Freitag, 16.12.2016, 19.00 Uhr, Konz**

**Kloster Karthaus**

Benefizkonzert des Ensembles für alte Musik im Kloster Karthaus in Kooperation mit der VG Konz zugunsten der Konzer Doktor-Bürgerstiftung.

Der Eintritt zu dem Benefizkonzert ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.

### Junge Musik

**Konzert für junge Nachwuchsmusi-**

**ker/innen der Karl-Berg-Musikschule**

**Freitag, 20.01.2017, 18.00 Uhr**

**Kammermusiksaal der Musikschule**

Ein musikalischer Querschnitt der Musikschule u. a. mit Teilnehmern/innen des Wettbewerbes Jugend musiziert 2017.

Eintritt kostenfrei

### Neujahrskonzert

**Sonntag, 22.01.2017, 11.00 Uhr**

**Rokosaal des Kurfürstlichen Palais**

Das traditionelle Konzert des Bildungs- und Medienzentrums der Stadt Trier gibt einen Einblick in das breite Spektrum der Musikschule.

Eintritt frei

### Jugend musiziert

**Regionalwettbewerb**

**28./29.01.2017 ganztägig**

Junge Talente aus der Region Trier musizieren in der Karl-Berg-Musikschule vor einer Fachjury, um sich für den Landesentscheid in Mainz zu qualifizieren.

### Tag der offenen Tür

**am 05.03.2017, 14.00 – 18.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule**

Lernen Sie die Musikschule mit allen Abteilungen kennen, probieren Sie Ihr Lieblingsinstrument und erleben Sie spannend-informative Stunden in der Karl-Berg-Musikschule!

## Kursangebote

### Cantarella

**Ein kreativer Spaß für Kinder und Ju-**

**gendliche von 5 – 17 Jahren**

Idee dieses Angebotes ist die Förderung und Entwicklung von individuellen, künstlerischen Neigungen und schöpferischen Fähigkeiten durch Singen, Sprechen, Schauspiel, Körperbewegung, Improvisationsspiel, Körpersprache und Fantasie. Das Repertoire umfasst Volks- und Kinderlieder ebenso wie Erzählspiele, musikalische Märchen oder Musiktheaterstücke. Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen ab 4 Kindern statt, die altersbezogen konzipiert sind.

**Mittwochs, 15.15. – 16.15 Uhr und**

**16.30 – 17.30 Uhr**

**Raum 3.03 der Karl-Berg-Musikschule**

**Kosten: 25 Euro monatlich**

**Einstieg möglich nach Rücksprache**

### Generationenorchester

**für Musiker/innen von 7 – 70 Jahren!**

Das Generationenorchester ist für Hobbymusiker/innen im Alter von 7 – 70 Jahren. Unter Leitung von Joachim Mayer-Ullmann und Diana Lenertz studiert das Orchester symphonische Stücke, moderne Literatur oder auch bekannte Filmmusiken ein.

Kommen Sie zu einer Schnupper-Probe, willkommen sind Blechbläser, Holzbläser und Streicher verschiedener Generationen.

**Donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr,**

**Raum 2.08 der Musikschule**

**Kostenfreie Teilnahme / Einstieg je-**

**derzeit möglich**

### Die Klavier-Kids

**Für Kinder von 4 - 6 Jahren**

Spielerisch und auf die Möglichkeit der Kinder abgestimmt, erfahren die Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren erste musikalische Kenntnisse. Mithilfe von bekannten Kinderliedern lernen die Kinder das Instrument Klavier kennen.

Ergänzend zum Klavierspiel werden kindgerechte Rhythmusübungen angeboten. Eingebunden in z. B. Klanggeschichten findet eine Gehör- und Stimmbildung statt und erste Kenntnisse der Notenlehre werden aufgezeigt.

Der individuell abgestimmte, spielerische Unterricht kann in Einzel- oder in Gruppenunterricht durchgeführt werden und findet einmal wöchentlich für 30 oder 45 Minuten statt. Die Kosten richten sich nach der Schul- und Entgeltregelung der Musikschule.

### Chorwerkstatt für Erwachsene

Sie haben Freude am Singen, wollen Ihre Stimme fachkundig anleiten lassen und vielseitige Chorliteratur kennenlernen, aber die terminlichen Verpflichtungen halten Sie bisher von einer Chormitgliedschaft ab? Dann kommen Sie zur Chorwerkstatt an der Karl-Berg-Musikschule.

Unter professioneller Anleitung werden Sie Chorliteratur unterschiedlicher Stilrichtungen kennenlernen und erarbeiten. Voraussetzung sind neben der regelmäßigen Teilnahme Erfahrungen im Umgang

mit der Singstimme und musikalische Basiskenntnisse. Eine individuelle Stimmbildung findet zu Beginn des Kurses statt.

**Mittwochs, 19.15 – 20.30 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,**

**Kammermusiksaal 2.08**

**15,- EUR monatlich**

**Leitung: Cornelia Grewelding und Mo-**

**nica Sproß**

### Singschule der Stadt Trier

Ein Chorangebot für Kinder gemeinsam mit den „Trierer Sängerknaben“. Das Angebot richtet sich an Mädchen und Jungen, die Freude am Singen haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unter erfahrener Anleitung von Thomas Rieff werden die Grundlagen des Singens kindgerecht und fundiert vermittelt.

Die Singschule wird für zwei Altersgruppen angeboten:

- die Singschule I für Mädchen und Jungen im Alter von 5 - 6 Jahren findet Montags von 15.45 – 16.30 Uhr und
- die Singschule II für Mädchen und Jungen im Alter von 7 – 10 Jahren Montags von 16.30 – 17.30 Uhr statt.

Interessenten sind jederzeit herzlich zu einer unverbindlichen Probe willkommen. Für Schüler/innen der Musikschule oder der Sängerknaben ist das Angebot kostenfrei.

**Montags, 15.45 – 16.30 und**

**16.30 – 17.30 Uhr**

**Raum 3.03 der Musikschule**

**15 EUR monatlich**

**Einstieg jederzeit möglich**

### Ensemble für erwachsene Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Das Kursangebot einer Musiziergruppe für Erwachsene richtet sich an Spieler/innen, die sich noch etwas unsicher auf ihrem Instrument fühlen und das Musizieren in einer Gruppe anhand einfacher Kammermusikliteratur erfahren wollen. Dabei stehen das gemeinsame Musikerleben und die persönliche Erfahrung (Wie „funktioniere“ ich mit meinem Instrument in der Gruppe?) im Vordergrund. Ohne Vorgaben oder hohem künstlerischen Anspruch werden in angenehmer Atmosphäre ebenfalls Grundlagen wie Rhythmus, Intonation und musikalische Interaktion vermittelt.

**Mittwochs, 19.15 – 20.00 Uhr**

**Paulinstr. 42b, Raum 3.04**

**für Schüler/innen der Musikschule**

**kostenlos, für Externe 15,- EUR**

**monatlich**

**Leitung: Barbara Konder**

Anmeldungen oder Rückfragen: Geschäftstabelle der Karl-Berg-Musikschule, Domfreihof 1b, 54290 Trier, Tel. 0651-718 1442.



# Gesundheit

## Gesundheit und Lebensqualität vermitteln

Volkshochschulen sind der größte Anbieter in der Gesundheitsbildung. Mit jährlich über 100.000 Kursbelegungen in rund 9.500 Kursen mit 140.000 Unterrichtsstunden in der präventiven Gesundheitsbildung tragen Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz erheblich zur Kostensenkung im Gesundheitswesen bei. Aufgrund ihrer umfassenden Qualitätsentwicklung findet die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, so auch in Trier, bei Krankenkassen und Betrieben im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eine hohe Akzeptanz. Dass die Volkshochschulen gesünder machen, ist auch wissenschaftlich belegt. Eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf aus dem Jahr 2010 belegt, dass vhs-Gesundheitskurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität deutlich verbessern und körperliche Beschwerden vermindern. Entscheidend für den nachhaltigen Erfolg: Die Teilnehmenden wenden das Gelernte regelmäßig an.

## Entspannung

### Progressive Muskelrelaxation für Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode, um zum inneren Gleichgewicht zu finden. Ziel dieser Methode ist es, Spannungszustände in der Muskulatur zu lokalisieren und diese durch bewusstes Entspannen zu lösen. Das ist eine Erholung für den Körper, denn durch das körperaktive Verfahren ist auch eine psychische Entspannung möglich. Sie spüren die Veränderungen und fühlen sich gelassener. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Das Verfahren ist leicht erlernbar.

Bianka Ehlscheid ist Entspannungspädagogin.

**1. Kurs Nr. 162-30110**  
**Mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr**  
**21.09. bis 21.12., 12 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude Raum V1**  
**75,- EUR**  
**Bianka Ehlscheid**

**2. Kurs Nr. 162-30111**  
**Mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr**  
**11.01. bis 01.03., 8 Termine**  
**50,- EUR**

### Den eigenen Atem bewusst erleben

Der Atem ist der einzige vegetative Lebensvorgang im menschlichen Organismus, der autonom und in gewissen Grenzen dem bewussten Willen zugänglich ist.

Jede Verspannung, Stresssituation wirkt sich auf das Zwerchfell und damit auf unsere Atmung aus.

In solchen Situationen kann es hilfreich sein, auf den Atem zu achten. Durch einfache Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen werden wir versuchen, unserem individuellen Atemrhythmus näherzukommen. Die Arbeit am eigenen Atem führt nach innen und lässt uns einen neuen Zugang zu unseren körperlichen und seelischen Kräften finden. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Matte

**Kurs Nr. 162-30106**  
**Donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**27.10. bis 24.11., 5 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V3**  
**50,- EUR**  
**Ellen Harring**

### Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkraismethode

Gewaltfreie Kommunikation mit sich selbst oder mit Anderen hängt mit dem Gefühl für sich selbst und der Eigenwahrnehmung zusammen. Die Feldenkraismethode bietet eine wunderbare Möglichkeit, durch feine sanfte Bewegungen im Liegen auf dem Boden einen Raum des friedlichen Umgangs mit sich selbst auf der Bewegungsebene zu leben. Die Sensibilität für mich und Andere wächst, der Bewegungsspielraum erweitert sich, eine neue Perspektive im Umgang mit Schmerzen und Konflikten, Einschränkungen ergibt sich. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit sich selbst zufriedener fühlen wollen, versöhnlicher mit ihren eigenen Bewegungen z. B. wegen Schmerzen und Einschränkungen umgehen wollen, an Menschen, die sich ganz allgemein mehr „liebhaben“ wollen, Entspannung suchen, den Bewegungsspielraum auf sanfte Art erweitern wollen. Die Bewegungen werden angeleitet.

Info: [sibylle.henning@web.de](mailto:sibylle.henning@web.de)

Bitte Matte, bequeme, warme Kleidung und dicke Socken mitbringen!



Fachbereichsleitung:  
**Gisela Sauer**

0651-718-1435  
[gisela.sauer@trier.de](mailto:gisela.sauer@trier.de)

**Kurs Nr. 162-30105**  
**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**20.09. bis 13.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**70,- EUR**  
**Sibylle Henning**

### Autogenes Training

Autogenes Training, oder auch konzentrierte Selbstentspannung genannt, ist eine bewährte Methode, sich selbst bewusst tief und nachhaltig zu entspannen. Ruhe, Erholung und eine Zunahme an innerer Gelassenheit helfen bei der Bewältigung nervöser Anspannung, bei Konzentrationsschwierigkeiten und leib-seelischem Ungleichgewicht (Stresskrankheiten). Der Abbau von übersensiblen Reaktionen ist genauso Ziel des Kurses wie auch der Aufbau eines besseren inneren Reizschutzes. Somit ist das AT gleichermaßen Alltagshilfe als auch Regulationshilfe in akuten Belastungssituationen. Achtung: Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nur nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich.

Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von Krankenkassen bezuschusst!

**1. Kurs Nr. 162-30100**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**28.09. bis 15.02., 8 Termine**  
**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**  
**100,- EUR**  
**Stefan Hartmann (Dipl.-Psych.)**

**2. Kurs Nr. 162-30101**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**07.12. bis 15.02., 8 Termine**

FÖRDERER DES SPORTS  
**Sport Simons**

Konstantinstr. 16 · 54290 Trier · Telefon 0651 / 7 58 79



## Qi Gong / Tai Chi

### Qi Gong für Anfänger

Die eigenen Erfahrungen haben gezeigt, dass Gesundheit und Lebenszufriedenheit nur von innen heraus entstehen kann - die Auseinandersetzung mit sich selbst gelingt über den eigenen Körper am besten. So habe ich begonnen, mich mit dem uralten, tiefen Wissen asiatischer Bewegungsmeditation zu beschäftigen. In uralter Tradition dieser fernöstlichen Weisheit um die ganzheitliche Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele möchte ich Sie mitnehmen auf eine "Reise zu sich selbst".

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Grundlagen des Qi Gong, speziell zum Erlernen von korrekter Haltung, z. B. zur Vermeidung von Haltungsschäden, Übungen zur Harmonisierung der Atmung mit dem Ziel einer Tiefenentspannung, zur Entdeckung und Förderung der Vorstellungskraft und Stärkung der Konzentration sowie der Umsetzung des Erlernen in speziellen Übungen.

Zur Teilnahme sind keinerlei Voraussetzungen erforderlich. Die Übungen können bei körperlichen Einschränkungen auch im Sitzen ausgeführt, was deren Wirksamkeit nicht beeinträchtigt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, evtl. leichte Schuhe mit flachen Sohlen, Wasser

**1. Kurs Nr. 162-30120**  
**Freitags, 18.30 - 19.30 Uhr**  
**23.09. bis 13.01., 12 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**70,- EUR**  
**Martin Rieff**

**2. Kurs Nr. 162-30121**  
**Mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr**  
**21.09. bis 21.12., 12 Termine**  
**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**  
**70,- EUR**  
**Martin Rieff**

### Vormittagskurs

**Kurs Nr. 162-30122**  
**Donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr**  
**22.09. bis 08.12., 12 Termine**  
**Domfreihof, Lesecafe**  
**70,- EUR**  
**Martin Rieff**

### Zhi-Gong

Mit Zhineng Qi-Gong harmonisieren, verbessern und erhöhen wir den Fluss unserer Lebensenergie (Qi). Fließt das Qi in unserem Körper frei und ausgeglichen, fühlen wir uns lebendig, sind unsere Gedanken positiv gestimmt, und wir fühlen uns im Einklang mit der uns umgebenden Natur. Die einfachen und fließenden Bewegungen werden konzentriert und meditativ ausgeführt. Wir erhöhen die Flexibilität unserer Sehnen, der Muskeln und des gesamten Körpers. Unser Geist kommt zur Ruhe und verbindet sich mit Körper und Seele zu einer Einheit.

Zhineng Qigong verbindet die Erkenntnisse verschiedener Qi-Gong-Formen, Kampfkünste, westlicher Medizin, östlicher Medizin sowie der modernen Physik und kann dadurch den Heilungsprozess von unterschiedlichen Krank-

heitsbildern unterstützen.  
 Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken und Getränk mitbringen!

**Kurs Nr. 162-30125**  
**Dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr**  
**20.09. bis 13.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**80,- EUR**  
**Detlef Lange**

### Tai Chi - eine Reise zu sich selbst

Durch regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi erreichen Sie:

- Allgemeine Mobilisation
- Körpergefühl und Selbstwahrnehmung
- Zunehmende Beweglichkeit
- Inneres und äußeres Gleichgewicht
- Physische und psychische Stabilität
- Willenskraft und Selbstbeherrschung
- Harmonisierung der Gefühle
- Tiefenentspannung
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Allgemeine Gesundheit

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken und Getränk mitbringen!

**Kurs Nr. 162-30124**  
**Freitags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**23.09. bis 09.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**79,- EUR**  
**Martin Rieff**



Engelstraße 31 | 54292 Trier

Tel.: 0651 436 2217

Fax: 0651 436 2219

info@hausdergesundheit-trier.de

www.hdg-trier.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 8:30 - 12:30 Uhr

Fr. 9:00 - 12:00 Uhr

www.hdg-trier.de

## Yoga

Sie lernen mit den Übungen des Yoga die Körperhaltung zu verbessern. Die Halte- und Bewegungsmuskulatur wird gestärkt und ein besseres Körperbewusstsein erarbeitet. Berufsbedingten einseitigen Belastungen und Verspannungen wird entgegen gewirkt. Die Yoga-Übungen verhelfen ebenfalls zu Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden.

### Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Yoga-Sitzkissen, wenn vorhanden, 1 normales Kissen für den Kopf, 2 Decken, rutschfeste Socken oder Saalschlappchen

### Mit Leandra Chytra

**1. Kurs Nr. 162-30130**  
**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**20.09. bis 13.12., 10 Termine**  
**Familienzentrum Forum Feyen**  
**89,- EUR**  
**Leandra Chytra**

**2. Kurs Nr. 162-30131**  
**Dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr**  
**20.09. bis 13.12., 10 Termine**  
**Familienzentrum Forum Feyen**

**3. Kurs Nr. 162-30132**  
**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**22.09. bis 08.12., 10 Termine**  
**Kindertagesstätte Trimmelter Hof**

**4. Kurs Nr. 162-30133**  
**Donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr**  
**22.09. bis 08.12., 10 Termine**  
**Kindertagesstätte Trimmelter Hof**

### Mit Anja Geishecker

**5. Kurs Nr. 162-30134**  
**Montags, 20.15 - 21.45 Uhr**  
**19.09. bis 19.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude Raum V1**  
**89,- EUR**  
**Anja Geishecker**

**6. Kurs Nr. 162-30135**  
**Mittwochs, 18.10 - 19.40 Uhr**  
**21.09. bis 07.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**7. Kurs Nr. 162-30136**  
**Mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr**  
**21.09. bis 07.12., 10 Termine**



## Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Starten Sie kraftvoll, vital und entspannt ins Wochenende!

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Yoga-Sitzkissen, wenn vorhanden, 1 normales Kissen für den Kopf, 2 Decken, rutschfeste Socken oder Saalschläppchen

**Kurs Nr. 162-30140**

**Samstags, 10.00 - 11.30 Uhr**

**24.09. bis 14.01., 10 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**

**89,- EUR**

**Leandra Chytra**

## Yoga Sanft

auch für Fortgeschrittene

Mit leichten aber effektiven Übungen wird der Körper sanft gekräftigt und gedehnt. Entspannung- und Atemübungen erhöhen das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität. Besonders geeignet für Personen, die sanft Yoga üben wollen und für die Generation 50+.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke

**1. Kurs Nr. 162-30137**

**Dienstags, 9.00 - 10.10 Uhr**

**20.09. bis 13.12., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule**

**Verwaltungsgebäude Raum V1**

**70,- EUR**

**Anja Geishecker**

**(Krankenkassenzulassung)**

**2. Kurs Nr. 162-30138**

**Dienstags, 10.15 - 11.25 Uhr**

**20.09. bis 13.12., 10 Termine**

**3. Kurs Nr. 162-30139**

**Samstags, 9.15 - 10.25 Uhr**

**24.09. bis 14.01., 10 Termine**

## Yoga für hormonelle Balance

Hormonyoga-Übungen haben alle positiven Wirkungen wie das "normale Yoga" und wirken zusätzlich besonders anregend auf die hormonbildenden Drüsen. Eine spezielle Auswahl von Yogaübungen, verbunden mit zusätzlichen Atem- und Energietechniken erzielen diesen Effekt. Beschwerden, die durch ein Absinken des Hormonspiegels bei Frauen ab Mitte 30 auftreten können, können durch Hormonyoga vorgebeugt oder gelindert werden. Der Kurs ist fortlaufend und ein späterer Einstieg in den Kurs ist nach Absprache möglich.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Kissen, Decke mitbringen.

**Kurs Nr. 162-30142**

**Samstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**24.09. bis 21.01., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule,**

**Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**89,- EUR**

**Anja Geishecker**

## Flow Yoga

Flow Yoga ist eine dynamisch fließende Yogaform. Die einzelnen Körperhaltungen (Asanas) sind sinnvoll angeordnet und werden im Atem- und Bewegungsfluss geübt. Ein wichtiges Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

**Kurs Nr. 162-30145**

**Mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr**

**21.09. bis 21.12., 12 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**

**79,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

## Yoga meets Dance

"Es sind nicht der Rhythmus oder die Schritte, die den Tanz ausmachen. Es ist die Leidenschaft in den Seelen derer, die tanzen!" (Augusto Branco)

Yoga meets Dance kombiniert Elemente aus Yoga und Tanz zur Musik aus unterschiedlichen Welten mit jeder Menge Spaß. Es sind weder Vorkenntnisse in Yoga noch in Tanz erforderlich!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

**1. Kurs Nr. 162-30146**

**Samstag, 29.10., 15.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule**

**Verwaltungsgebäude Raum V1**

**12,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

**2. Yoga meets Dance**

**Kurs Nr. 162-30147**

**Samstag, 28.01., 15.00 - 17.00 Uhr**

## Yoga für Senioren/innen für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Senioren/innen und an alle, die nicht auf dem Boden turnen wollen. Die Yogaübungen werden auf dem Stuhl sitzend praktiziert, ergänzt durch leichte Übungen im Stehen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kursleiterin ist von den Krankenkassen anerkannt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Kurs Nr. 162-30150**

**Mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr**

**21.09. bis 07.12., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule,**

**Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**60,- EUR; Anja Geishecker**

## Yoga für den Rücken

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen Überbelastungen psychischer und physischer Art sowie Fehlhaltungen können zu Verspannungen bis hin zu Schmerzen im Rücken führen. Durch rückengerechte und rückenstärkende Asanas (Yoga-Körperübungen) wird die Rückenmuskulatur gestärkt, die Flexibilität der Wirbelsäule erweitert sowie die Körperhaltung verbessert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung

**Kurs Nr. 162-30153**

**Montags, 18.30 - 20.00 Uhr**

**19.09. bis 19.12., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule**

**Verwaltungsgebäude Raum V1**

**89,- EUR**

**Anna Markarova**



**Amtlicher Stadtplan Trier**  
- 4. Auflage 2014 -

**AMTLICHER STADTPLAN TRIER**

Stadtplanmappe mit:  
-Umgebungsplan  
-Mini-Stadtplan  
-Infoheft und  
-Linienetzplan der SWT Trier

Preis: 4,90 €  
Verkaufsstelle: Amt für Bodenmanagement und Geoinformation Trier, Bürgeramt, Touristinformation und Infobus Buchhandel

Ein Service Ihres Amtes für  
Bodenmanagement und Geoinformation Trier



## Bewegung

In den Kursen erlernen die Teilnehmer/innen Übungen, die der Kräftigung der Wirbelsäule und der Muskulatur dienen.

### Bewegungs- und Entspannungsgymnastik für Wirbelsäule und Gelenke

Durch ein gezieltes Programm erprobter Übungen werden die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und die Leistungsfähigkeit des Muskel- und Bänderapparates gestärkt. Die ausgewählten Übungen beugen den typischen schmerzhaften Degenerationserscheinungen einer vorwiegend sitzenden Lebensweise wie Bandscheibenschäden, Arthrosen und Durchblutungsstörungen vor und beseitigen die Neigung zu Verspannungen und Fehlhaltungen. Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlung durch Krankengymnastik.

**Kurs Nr. 162-30200**  
Montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
29.08. bis 31.10., 8 Termine  
Gymnastikhalle Pfalzel, Pfalzgrafenstr. 49  
36,- EUR  
Liesel Clemens

### Bewegungs- und Entspannungsgymnastik für Männer

Durch ein gezieltes Programm erprobter Übungen werden die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und die Leistungsfähigkeit des Muskel- und Bänderapparates gestärkt. Die ausgewählten Übungen beugen den typischen schmerzhaften Degenerationserscheinungen einer vorwiegend sitzenden Lebensweise wie Bandscheibenschäden, Arthrosen und Durchblutungsstörungen vor und beseitigen die Neigung zu Verspannungen und Fehlhaltungen. Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlung durch Krankengymnastik.

**1. Kurs Nr. 162-30202**  
Donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr  
22.09. bis 24.11., 8 Termine  
Gymnastikhalle Pfalzel, Pfalzgrafenstr. 49  
55,- EUR  
Egbert Wallerath

**2. Kurs Nr. 162-30203**  
Donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr  
01.12. bis 09.02., 8 Termine

### Zirkeltraining

Ein Kurs mit viel Abwechslung! Beim Zirkeltraining werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert. Alle Hauptmuskelgruppen werden bei diesen Übungen beansprucht. Dabei kommen verschiedene Geräte zum Einsatz. Ob Einsteiger/innen oder Sportskanone - das Zirkeltraining ist für alle gleichermaßen effektiv, denn über die Intensität der Übungen entscheidet jede/r selbst.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

**1. Kurs Nr. 162-30210**  
Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
20.09. bis 13.12., 10 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
60,- EUR  
Anne Marxen

**2. Kurs Nr. 162-30211**  
Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
20.09. bis 13.12., 10 Termine

**3. Kurs Nr. 162-30212**  
Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
17.01. bis 21.02., 6 Termine (!)  
36,- EUR

**4. Kurs Nr. 162-30213**  
Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
17.01. bis 21.02., 6 Termine

### Bodyforming

Die Übungen mit aktivierender Musik sind besonders auf die Problemzonen Bauch-Beine-Po ausgerichtet. Insgesamt werden aber alle Körperpartien trainiert. Durch den Einsatz von Kleingeräten (Theraband etc.) und des eigenen Körpergewichts werden die Muskeln gestrafft und der Körper geformt. Dabei ist das Training aufgrund verschiedener Schwierigkeitsoptionen für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet, immer nach dem Motto: Gemeinsam Freude am Sport erleben!  
Bitte Isomatte, Handtuch, Hallenschuhe, Theraband und Getränk mitbringen!

**Kurs Nr. 162-30215**  
Donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr  
22.09. bis 12.01., 12 Termine  
Karl-Berg-Musikschule  
Verwaltungsgebäude Raum V1  
65,- EUR  
Friederike Puhl

### Senioren-gymnastik Gruppe St. Matthias

Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt. Sie zielen auf die Förderung von Kraft und Koordination. Die Beweglichkeit des Körpers wird trainiert und durch Elemente aus der Entspannungslehre ergänzt. Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

**Kurs Nr. 162-30214**  
Donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr  
01.09. bis 12.01., 15 Termine  
Pfarrsaal St. Matthias  
60,- EUR  
Stefanie Feld

### Bewe- gungs- und Entspannungsgymnastik für Senioren/innen

Aktiv im Alter

Bei den Übungen in diesem Kurs wird die gesamte Muskulatur und besonders der Rücken gestärkt und mobilisiert. Die Körperwahrnehmung wird geschult und die Haltung verbessert. Durch eine Tiefenentspannung am Ende der Stunde werden körperliche und geistige Anspannungen verringert. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.  
Bitte Isomatte, Kurzhanteln falls vorhanden und Getränk mitbringen.

**Kurs Nr. 162-30205**  
Donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr  
22.09. bis 02.02., 15 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
80,- EUR  
Herta Kartheiser

Aktiv im Alter

### Funktionelles Ganzkörpertraining ab 50 für Frauen und Männer

Angeboten wird ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Musik. Das Programm gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil (ca. 40 Minuten) wird u. a. nach einer abwechslungsreichen Aufwärmphase die allgemeine Kondition trainiert. Dabei findet ein ständiger Wechsel zwischen Belastung (Herz-Kreislauf-Training) und aktiver Erholung (vielseitige funktionsgymnastische Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen) statt.

Der zweite Teil (Bodenteil auf Matten, ca. 45 Minuten) konzentriert sich vorrangig auf wirbelsäulengerechte Ganzkörperkräftigung zum Training der Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur. Fester Bestandteil jeder Sporteinheit sind Atemübungen und ein gezieltes Beckenbodentraining, das die tief liegende Bauch- und Rumpfmuskulatur kräftigt. Dehnübungen und Muskelentspannung bilden den Abschluss.

Im Vordergrund steht während des gesamten Programms der Spaß an der Bewegung.

Erläuterung zum Kursort: Von der Weberbach kommend in die Wechselstraße / Kuhnenstraße einbiegen, dort befindet sich nach ca. 20 m der Parkplatz auf der rechten Seite. Vom Parkplatz aus führt ein Fußweg an den Außenmauer vorbei zur Halle.

**Kurs Nr. 162-30217**  
Donnerstags, 20.15 - 21.45 Uhr  
22.09. bis 08.12., 10 Termine  
AMG große Sporthalle  
80,- EUR  
Elfie Schwarz

Aktiv im Alter



## Rückengymnastik

In den Kursen erlernen die Teilnehmer/innen Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

### Wirbelsäulengymnastik Einführung in die Präventive Rückenschule

Die im Mittelpunkt stehenden Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen dienen einer Verbesserung der Körperhaltung sowie der Linderung von Haltungsschäden und deren Folgen wie Verspannungen und Schmerzen. Anatomische Grundkenntnisse der Wirbelsäule und Anregungen über rückengerechte Verhaltensweisen im Alltag sollen helfen, wirbelsäulenschädigende Bewegungsabläufe bewusst zu vermeiden. Teilnehmende mit akuten Wirbelsäulenbeschwerden sollten schon an einer Behandlung in der Krankengymnastik teilgenommen haben.

Bitte Sportkleidung und ein großes Handtuch mitbringen.

**1. Kurs Nr. 162-30220**  
**Montags, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**19.09. bis 06.02., 15 Termine**  
**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**  
**75,- EUR**  
**Annemarie Pfirschke**

**2. Kurs Nr. 162-30221**  
**Montags, 19.00 - 20.00 Uhr**  
**19.09. bis 06.02., 15 Termine**

### Ich beweg mich - Rückenfit Kooperation mit Apothekenumschau

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule  
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende 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.

Teilnehmer/innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt und einer schriftlichen Bescheinigung am Kurs teilnehmen.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, feste Turnschuhe und Gymnastikmatte, etwas zum Trinken!

**1. Kurs Nr. 162-30222**  
**Montags, 18.30 - 19.30 Uhr**  
**19.09. bis 19.12., 11 Termine**  
**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**  
**70,- EUR**  
**Bianka Ehlscheid**

**2. Kurs Nr. 162-30223**  
**Montags, 19.30 - 20.30 Uhr**  
**19.09. bis 19.12., 11 Termine**

**3. Kurs Nr. 162-30224**  
**Montags, 20.30 - 21.30 Uhr**  
**19.09. bis 19.12., 11 Termine**

**4. Kurs Nr. 162-30225 (verkürzt)**  
**Montags, 18.30 - 19.30 Uhr**  
**09.01. bis 20.02., 7 Termine**  
**45,- EUR**

**5. Kurs Nr. 162-30226 (verkürzt)**  
**Montags, 19.30 - 20.30 Uhr**  
**09.01. bis 20.02., 7 Termine**

**6. Kurs Nr. 162-30227 (verkürzt)**  
**Montags, 20.30 - 21.30 Uhr**  
**09.01. bis 20.02., 7 Termine**

**7. Kurs Nr. 162-30230**  
**Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**22.09. bis 02.02., 15 Termine**  
**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**  
**80,- EUR**  
**Herta Kartheiser**

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit bewusster Atmung und innerer Aufmerksamkeit verbindet. Ziele sind eine verbesserte Körperhaltung, Muskelkräftigung, Steigerung von Gelenkbeweglichkeit, Koordination und Kondition sowie die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Die Grundlage aller Übungen ist das Training der Körpermitte - des sogenannten „Powerhouse“: die tiefliegende Bauch- und Rumpfmuskulatur rund um die Wirbelsäule und der Beckenboden werden gezielt gekräftigt.

Das Pilates-Training dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, der Vorbeugung und ist geeignet bei Rücken- und Beckenbodenproblemen. Wenn Sie an akuten Rückenproblemen leiden, konsultieren Sie bitte vor Kursbeginn einen Arzt.

Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlung durch Physiotherapie.

### Pilates für Anfänger/innen

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk mit.

**1. Kurs Nr. 162-30241**  
**Mittwochs, 17.45 - 19.00 Uhr**  
**21.09. bis 21.12., 12 Termine**  
**Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum**  
**80,- EUR; Oheon Kwon**

**2. Kurs Nr. 162-30242**  
**Mittwochs, 19.00 - 20.15 Uhr**  
**21.09. bis 21.12., 12 Termine**

### Pilates für Anfänger/innen

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk mit.

**3. Kurs Nr. 162-30243**  
**Donnerstags, 19.30 - 20.45 Uhr**  
**29.09. bis 16.02., 14 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**  
**105,- EUR**  
**Claudia Gasse-Ernst**

### Pilates für Fortgeschrittene

#### Voraussetzung: Pilates für Geübte

Die Kursleiterin ist zertifizierte Trainerin für Pilates und Sportrehabilitation und Personal-Trainerin.

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit.

**Kurs Nr. 162-30244**  
**Donnerstags, 18.00 - 19.15 Uhr**  
**29.09. bis 16.02., 14 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**  
**105,- EUR; Claudia Gasse-Ernst**

### Pilates am Vormittag

Die Kursleiterin ist zertifizierte Trainerin für Pilates und Sportrehabilitation und Personal-Trainerin.

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit.

**Kurs Nr. 162-30245**  
**Mittwochs, 9.30 - 10.45 Uhr**

**28.09. bis 15.02., 14 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Großer Saal**  
**105,- EUR**  
**Claudia Gasse-Ernst**

### Ich beweg mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge  
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte bringen Sie einen Redondball (22 cm Durchmesser), ein Theraband (blau), eine Fit-



## Gesundheit

nessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, zwei Handtücher und etwas zu Trinken mit.

**Kurs Nr. 162-30246**

**Mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr**

**21.09. bis 21.12., 12 Termine**

**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
100,- EUR; Marianne Heisel**

### Fascial Pilates

Erleben Sie, wie Pilatesübungen nach den Fascial Fitness Prinzipien variiert werden, um damit neben der Muskulatur auch unser Bindegewebe, d.h. unser Ganzkörpernetz, unsere Faszien gezielt zu trainieren. Dieses Übungsprogramm ist für jedes Alter und jedermann geeignet, außer es liegen ärztliche Einschränkungen vor. Die Kursleiterin ist zertifizierte Trainerin für Pilates und Sportrehabilitation und Personal-Trainerin.

**Kurs Nr. 162-30247**

**Mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr**

**28.09. bis 15.02., 14 Termine**

**Schammatdorfzentrum Großer Saal  
90,- EUR**

**Claudia Gasse-Ernst**

neu

### Pilates sanft

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die am Feierabend Körper und Seele etwas Gutes tun wollen, ohne sich zu überfordern. Entspannenden und vitalisierenden Atemübungen folgt ein moderates Ganzkörpertraining mit kombinierten Dehnungs- und Kräftigungsübungen und der Konzentration auf die Körpermitte, das „Powerhouse“.

Am Abschluss folgt eine genussvolle Endentspannung mit Klangschalen, progressiver Muskelentspannung oder einer Phantasiereise.

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit!

**Kurs Nr. 162-30249**

**Donnerstags, 19.45 - 21.00 Uhr**

**22.09. bis 12.01., 12 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule  
Verwaltungsgebäude Raum V1  
80,- EUR**

**Angelika Kiebel**

Aktiv im Alter

neu

### Pilates 50+

In einem Ganzkörpertraining, das zugleich entspannend und kräftigend auf den ganzen Körper wirkt, werden wir die Muskulatur aufbauen und dehnen, bewusst atmen und uns auf eine starke Körpermitte fokussieren. Ohne Leistungsdruck wird beim Pilates-Training die Beweglichkeit gefördert, Verspannungen können abgebaut werden und das Vertrauen in die eigene Kraft wird gestärkt.

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit!

**Kurs Nr. 162-30248**

**Donnerstags, 18.30 - 19.45 Uhr**

**22.09. bis 12.01., 12 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4  
80,- EUR**

**Angelika Kiebel**

## Aqua-Fitness

### Fit und gesund mit Aqua-fitness

Sich im Wasser auspowern, ohne die Gelenke zu strapazieren, und sich dabei leicht und beweglich fühlen! Kaum ein anderes Medium hat so vielfältige positive Wirkungen auf den Organismus wie das Wasser. Der Körper wird im Wasser um 90% entlastet, die Gelenke also mit nur einem Zehntel des eigenen Körpergewichts belastet. Durch den Wasserdruck kommt es zu einer angenehmen massierenden Wirkung. Der Körper im Wasser arbeitet gegen einen erheblich höheren Widerstand, das gilt umso mehr, wenn das Tempo gesteigert oder Handgeräte wie z. B. Poolnudel, Discs, Sticks oder Stäbe eingesetzt werden.

Aquagymnastik ist effektiv, gesundheitsfördernd und einfach „spritzig“.

Bitte Badeanzug und Handtuch mitbringen!

#### Mit Sara Cristina Bund

**1. Kurs Nr. 162-30280**

**Mittwochs, 9.15 - 10.15 Uhr**

**21.09. bis 07.12., 10 Termine**

**Deutsche Richterakademie  
105,- EUR**

**2. Kurs Nr. 162-30281**

**Mittwochs, 10.15 - 11.15 Uhr**

**21.09. bis 07.12., 10 Termine**

#### Mit Bianka Ehlscheid

**3. Kurs Nr. 162-30282**

**Donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr**

**22.09. bis 08.12., 10 Termine**

**Deutsche Richterakademie  
105,- EUR**

**4. Kurs Nr. 162-30283**

**Donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr**

**22.09. bis 08.12., 10 Termine**

**5. Kurs Nr. 162-30284**

**Donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr**

**22.09. bis 08.12., 10 Termine**

**6. Kurs Nr. 162-30285**

**Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr**

**23.09. bis 09.12., 10 Termine**

**7. Kurs Nr. 162-30286**

**Freitags, 10.00 - 11.00 Uhr**

**23.09. bis 09.12., 10 Termine**

**8. Kurs Nr. 162-30287**

**Freitags, 11.00 - 12.00 Uhr**

**23.09. bis 09.12., 10 Termine**

## PLUSPUNKTE FÜR IHRE GESUNDHEIT!



### DAS NEUE AOK-GESUNDHEITSPROGRAMM

Alles, was das Leben gesünder macht, finden Sie bei Ihrer AOK:

- Kurse für mehr Fitness, gesündere Ernährung und Stressbewältigung.
- Angebote garantiert auch in Ihrer Nähe.
- Für AOK-Kunden ist die Teilnahme kostenfrei!



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse

www.aok.de



## Tanzen & Tanzsport

### Salsa Workshop

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Freunde finden, Spaß haben, mitmachen  
Salsa Workshop mit Paulo an jedem 2. Samstag im Monat

Unverhohlen sexy und entschieden provokativ: Der Salsa avancierte in den letzten Jahren zum Inbegriff des lateinamerikanischen Tanzes. Im Workshop lernen Sie neben dem Grundschrift sämtliche wichtige Grundlagen für das Tanzen von Figurenkombinationen.

Es ist sinnvoll, sich mit einer/m Tanzpartner/in anzumelden, aber kein Muss.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**1. Kurs Nr. 162-30000**  
Samstag, 08.10., 15.00 - 18.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule  
Verwaltungsgebäude Raum V1  
16,- EUR  
Paulo Calderon

**2. Kurs Nr. 162-30001**  
Samstag, 12.11., 15.00 - 18.00 Uhr

**3. Kurs Nr. 162-30002**  
Samstag, 10.12., 15.00 - 18.00 Uhr

**4. Kurs Nr. 162-30003**  
Samstag, 14.01., 15.00 - 18.00 Uhr

**5. Kurs Nr. 162-30004**  
Samstag, 11.02., 15.00 - 18.00 Uhr

### Salsa Kurs für Anfänger/innen

Salsa ist mehr als ein Tanz, Salsa bringt Menschen zusammen und eröffnet den Tänzern eine neue Kommunikationsebene ohne Worte. Dieser Tanzkurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen des Salsa & Merengue Tanzes. Für diesen Kurs ist es sinnvoll, sich gemeinsam mit einem Tanzpartner oder einer Tanzpartnerin anzumelden, aber es ist kein Muss.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**1. Kurs Nr. 162-30005**  
Mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
21.09. bis 05.12., 3 Termine  
Karl-Berg-Musikschule  
Verwaltungsgebäude Raum V1  
24,- EUR  
Paulo Calderon

**2. Kurs Nr. 162-30006**  
Mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
16.11. bis 30.11., 3 Termine

**3. Kurs Nr. 162-30007**  
Mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
11.01. bis 25.01., 3 Termine

### Salsa Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die Basisgrundschrift und Figuren aus dem Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse gefestigt, dazu kommen neue typische Drehungen des Salsatanzes, Tipps und Tricks und neue Figurenkombinationen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs

ist das Beherrschen der Grundschrift und die einfache Rechtsdrehung. Für diesen Kurs ist es sinnvoll, sich gemeinsam mit einem Tanzpartner oder einer Tanzpartnerin anzumelden, aber es ist kein Muss.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**1. Kurs Nr. 162-30008**  
Mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
26.10. bis 09.11., 3 Termine  
Karl-Berg-Musikschule  
Verwaltungsgebäude Raum V1  
24,- EUR  
Paulo Calderon

**2. Kurs Nr. 162-30009**  
Mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
07.12. bis 14.12., 2 Termine (!)  
16,- EUR

**3. Kurs Nr. 162-30010**  
Mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
01.02. bis 15.02., 3 Termine  
24,- EUR

### ZUMBA® Fitness!

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und deren Tanzstilen und für jedermann ohne Einschränkung geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz und kein Tanzpartner erforderlich sind. Es herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttänzer, Fitness-Neulinge oder Personen, die eigentlich eine gewisse Skepsis gegenüber Gruppenkursen hegen, auf Anrieb wohl fühlen. Mit ZUMBA® werden Teilnehmer/innen in einer fantastischen Stunde ihren Körper straffen, Muskeln aufbauen, neue Energie tanken, Kalorien verbrauchen und andere individuelle Fitness-Ziele erreichen.

Erläuterung zum Kursort: Von der Weberbach kommend in die Wechselstraße / Kuhnenstraße einbiegen, dort befindet sich nach ca. 20 m der Parkplatz auf der rechten Seite. Vom Parkplatz aus führt ein Fußweg an den Außenmauer vorbei zur Halle.

**Kurs Nr. 162-30025**  
Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
20.09. bis 13.12., 10 Termine  
AMG große Sporthalle  
82,- EUR  
Helder Rodrigues

### Tanzen 60+

Tanzgymnastik für absolute Beginner

Das angenehme und ganzheitliche Sportangebot für Menschen, die sich fit halten wollen und die Geselligkeit lieben!

Beim Schweben über das Parkett werden die Gelenke geschmeidig gehalten. Durch die Körperspannung beim Tanzen kräftigen sich Muskeln und Knochen (eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose), außerdem wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und das Gehirn trainiert. So tun Sie alles für Geist und Körper. Sie haben dabei viel Spaß unter netten Gleichgesinnten in der gepflegten Tanzschule DANCE in Trier, direkt am Hauptbahnhof. Sie können alleine oder mit Partner/in kommen, denn der Schwerpunkt liegt nicht im Paartanz, sondern auf gesundheitsfördernden rhythmischen Tanz-

und Fitness-Choreografien.

Programm:

10 Min. Aufwärmen - mit Pilatesbewegungen und Fitnessselementen

45 Min. Tanzkurs Lateinamerikanische Tanzarten Salsa, Merengue, Chachacha, gemischt mit den beliebtesten Welttänzen Diskofox, Walzer  
5 Min. Entspannungsübungen

**Kurs Nr. 162-30028**  
Freitags, 15.30 - 16.30 Uhr  
23.09. bis 09.12., 10 Termine  
Tanzschule Dance in Trier, Bahnhofplatz 2, 54292 Trier  
70,- EUR  
Helder Rodrigues

### Tanzen 60+ / Level 2

Nur für Singles und mit leichten Vorkenntnissen im „Salsa“ tanzen

10 Min. Aufwärmen - mit Pilatesbewegungen und Fitnessselementen

45 Min. Tanzkurs Lateinamerikanische Tanzarten Salsa, Merengue, Chachacha, gemischt mit den beliebtesten Welttänzen Diskofox, Walzer  
5 Min. Entspannungsübungen

**Kurs Nr. 162-30029**  
Freitags, 16.30 - 17.30 Uhr  
23.09. bis 09.12., 10 Termine  
Tanzschule Dance in Trier, Bahnhofplatz 2, 54292 Trier  
70,- EUR  
Helder Rodrigues

### Orientalischer Tanz+ Absolute Anfänger/innen

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse

Möchten Sie den Orientalischen Tanz entdecken? In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Orientalischen Tanzes vermittelt, Bauchtanz, eine jahrtausendealte Tanzform voller Harmonie, Sinnlichkeit, Kraft und Energie. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, ein neues Körpergefühl zu erfahren und Ihre Weiblichkeit neu zu entdecken. Sanfte, lösende, auf das Tanzen vorbereitende Körperarbeit, die Ihren Geist beflügelt und Ihren Körper löst, bereitet Sie darauf vor zu tanzen. Orientalischer Tanz ist für jede Frau geeignet, als sanftes Fitnessstraining, das Verspannungen löst und den Rücken stärkt, oder als reines Tanzvergnügen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen, ein Hüfttuch, langen Schal oder Pareo.

**Kurs Nr. 162-30253**  
Dienstags, 19.45 - 20.45 Uhr  
20.09. bis 10.01., 12 Termine  
Karl-Berg-Musikschule  
Verwaltungsgebäude Raum V1  
68,- EUR  
Alexandra Dietze



### ATS- American Tribal Style

ATS ist eine relativ neue Erscheinung des orientalischen Tanzes, welcher sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Der Improvisationstanz ATS fördert das gemeinsame Tanzen im Tribe (Stamm). Entwickelt wurde ATS nicht nur aus dem Orientalischen Tanz, sondern z.B. auch aus dem indischen Tanz, Flamenco und Afrikanischem Tanz. Festgelegte Choreographien gibt es nicht. Bewegungen und Kombinationen werden durch Zeichen, sogenannte Cues, manchmal auch verbal durch Ausrufe (z.B. "Jiiip", "Ahai") angezeigt. Eine "Vortänzerin" gibt die Tanzelemente vor, sie führt, der Tribe folgt. Jede Tänzerin des Tribes darf und kann die Führung der Gruppe übernehmen. Tribal konzentriert sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die innere Haltung der Tänzerin. Er ist ein stolzer Tanz und schafft Verbindung zur eigenen Weiblichkeit und zur Gruppe. ATS wird unterrichtet nach den Prinzipien der Integrativen Tanzpädagogik.

### ATS- American Tribal Style - Medium

In diesem Kurs wird auf die ATS Basics aufgebaut, auch neue Formationen, Duette, so wie komplexere Formationen, Soli, Duette, sowie anspruchsvolle Bewegungen und Kombinationen werden vermittelt. Auch die Zimbeln kommen vermehrt ins Spiel, diese gehören zum ATS dazu. Teilnahme nur möglich bei guter ATS Basis. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen, ein Hüfttuch, langen Schal oder Pareo.

**Kurs Nr. 162-30261**  
**Dienstags, 18.30 - 19.45 Uhr**  
**20.09. bis 10.01., 12 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude Raum V1**  
**84,- EUR**  
**Alexandra Dietze**

### „VHS macht gesünder...“

... belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## Kochen & Ernährung

### Selbst ist der Mann ... ran an den Kochtopf

#### Männerkochkurs (geschlossene Gruppe)

Dieser Kurs richtet sich an alle Kocheinsteiger, die genug haben von Tiefkühlpizza und Fertiggerichten, aber ratlos in der Küche stehen. Vom Umgang mit Küchengeräten über Tipps zum organisierten Einkauf bis zum praktischen Kochen von einfachen, schnellen und alltagstauglichen Gerichten lernen Sie, was nötig ist zum erfolgreichen Start.

Wir kochen gesund und vitaminschonend mit überwiegend regionalen und saisonalen, frischen Produkten. In fröhlicher Runde verzehren wir bei einem Glas Wein unsere Gerichte aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln und Reis. **Lebensmittelkosten von 8-10 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30700**  
**Mittwochs, 18.15 - 21.15 Uhr**  
**02.11. bis 16.11., 3 Termine**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**58,- EUR**  
**Anne Thiel (Ernährungsberaterin)**

### Selbst ist der Mann ... ran an den Kochtopf

#### Männerkochkurs (neuer Kurs)

**Lebensmittelkosten von 8-10 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30702**  
**Donnerstags, 18.15 - 21.15 Uhr**  
**29.09. bis 27.10., 3 Termine**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**58,- EUR**  
**Anne Thiel (Ernährungsberaterin)**

### Herbstlicher Genuss

#### - Kochen mit Kürbis

Wir begrüßen den Herbst in der Küche und kochen ein Drei-Gänge-Menü, in dem der Hokkaido-Kürbis in verschiedenen Varianten verwendet wird. Lassen Sie sich überraschen von der Vielseitigkeit der Kürbisküche! In gemütlicher Runde verzehren wir gemeinsam unser Menü bei einem Glas passenden Weines.

**Lebensmittelkosten von 8-10 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30701**  
**Donnerstag, 22.09., 18.15 - 21.15 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**22,- EUR**  
**Anne Thiel (Ernährungsberaterin)**

### Fisch - Gesundheit aus dem Meer

Es gibt viele Gründe, warum wir weniger Fleisch essen sollten - einer davon ist sicherlich der, dass das Meer eine gesunde und schmackhafte Alternative für uns bereithält. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit der Fischküche und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit edlen Fischgerichten. Wir bereiten innerhalb eines Drei-Gänge-Menüs einen Salat und verschiedene Vor- und Hauptspeisen zu, bei denen der Fisch im Mittelpunkt steht. Anschließend verzehren wir unsere Gerichte bei einem Glas Weißwein.

**Lebensmittelkosten von 10-15 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30703**  
**Mittwoch, 30.11., 18.15 - 21.15 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**22,- EUR; Anne Thiel**

### Der Herbst hält Einzug - wir kochen "wild"

Auf dem Speiseplan steht an diesem Abend alles, was die Natur uns im Herbst zu bieten hat: Kohl in verschiedenen Variationen, Maronen, Kürbis und natürlich Wild. Wir kochen ein buntes und abwechslungsreiches Menü aus Vor-, Haupt- und Nachspeisen und ein paar kleinen Überraschungen. In fröhlicher Runde verzehren wir unser Menü bei einem Glas Rotwein.

**Lebensmittelkosten von 10-12 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30704**  
**Mittwoch, 14.12., 18.15 - 21.15 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**22,- EUR; Anne Thiel**

### Nährstoffreich und vitaminschonend kochen

#### - Grundlagen der modernen Küche

Unser Einkaufs-, Koch- und Ernährungsverhalten hat sich im gleichen Maß verändert, wie sich unsere Lebensgewohnheiten der Zeit anpassen und verändern mussten. Zudem hat der Fortschritt in der Ernährungsforschung uns viele neue Erkenntnisse gebracht. Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü mit verschiedenen Hauptgerichten, bei denen wir besonderen Wert auf vitaminschonende und nährstoffhaltende Zubereitung legen. In gemütlicher Runde verzehren wir gemeinsam unser Menü bei einem Glas Rotwein.

**Lebensmittelkosten von 8-10 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30705**  
**Mittwoch, 07.12., 18.15 - 21.15 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**22,- EUR; Anne Thiel**



### Kochschule für leichten Genuss

Leichte Gaumenfreuden genießen, so lautet das Motto des Kurses mit abwechslungsreichen Schwerpunkten. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte mit und ohne Fleisch. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Alle Informationen und Rezepte zum Nachlesen finden Sie in dem Ratgeber Kochschule - 100 Rezepte für leichten Genuss. Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes.

**Im Kurspreis ist das Kochbuch für 14.90 EUR enthalten. Lebensmittelkosten von 8-10 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30706**

**Mittwochs, 18.15 - 21.15 Uhr**

**01.02. bis 15.02., 3 Termine**

**Medard Förderschule, Schulungsküche 72,- EUR**

**Anne Thiel (Ernährungsberaterin)**

### Erfolgreich abnehmen

- der gesunde Weg zur dauerhaften Gewichtsreduzierung  
Kochkurs

Sie wollen weniger wiegen und suchen nicht den schnellen und kurzzeitigen Erfolg? Wie Sie Ihr Gewicht auf gesunde Weise durch eine Ernährungsumstellung dauerhaft reduzieren, den Jo-Jo-Effekt vermeiden und trotzdem genussvoll essen, zeigt Ihnen dieser Kurs.

Sie erhalten Informationen zu Ihrem Soll-BMI und Ihrem Kalorien- sowie Nährstoffbedarf. Kleine Tipps zeigen Ihnen, wie Sie beim Kochen Kalorien einsparen, ohne die Nährstoffe zu reduzieren. Wir kochen kalorienreduzierte Gerichte aus überwiegend frischen saisonalen und regionalen Produkten. Bei einem Glas Wein verzehren wir in geselliger Runde unsere Gerichte aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis und mehr.

**Bei nur 6 TN beträgt die Kursgebühr 64 EUR.**

**Lebensmittelkosten von 8-10 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30707**

**Donnerstags, 18.15 - 21.15 Uhr**

**12.01. bis 26.01., 3 Termine**

**Medard Förderschule, Schulungsküche 58,- EUR**

**Anne Thiel**

### Italienische Herbstküche

Tauchen Sie ein in die klassische Herbstküche Italiens! Genießen Sie südländische Herbstaromen von Pilzen, Fenchel und Kastanien und lassen Sie sich überraschen, welche köstlichen Gerichte mit und ohne Fleisch/Fisch daraus zubereitet werden können.

**Lebensmittelkosten von 8-10 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30708**

**Freitag, 28.10., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche 22,- EUR**

**Gabriele Köhnen**

### Mediterrane Vorspeisen

"Für mich bitte nur eine Vorspeise". Dieser Satz wird Ihnen in Zukunft leichter über die Lippen gehen. Unsere mediterranen Vorspeisen spiegeln die ganze Vielfalt der Mittelmeerküche. Sie schmecken nicht nur lecker, sie machen auch wunderbar satt.

**Lebensmittelkosten von 8-10 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30709**

**Freitag, 18.11., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche 22,- EUR**

**Gabriele Köhnen**



### Valentinsmenü

Passend zum bevorstehenden Valentinstag laden wir Sie ein, ein besonderes Menü zuzubereiten. Wollten Sie nicht immer schon einmal zu Zweit kochen? Leider fehlt oft die Zeit oder der Platz. An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir kochen mit Herz!

**Lebensmittelkosten von 10-12 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!

**Kurs Nr. 162-30710**

**Freitag, 10.02., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche 22,- EUR; Gabriele Köhnen**

### Gesundheit und Harmonie aus dem Kochtopf

Indisch, vegetarischer Kochkurs für Einsteiger/innen

Tauchen Sie ein in eine Welt sinnlicher Genüsse und lassen Sie sich begeistern vom Zauber der vedischen Kochkunst! Erleben Sie selbst, wie diese Art des Kochens Freude bereitet, Gesundheit und Vitalität stärkt und auch einfach in der Zubereitung ist! Das vedische Essen erfreut die Sinne und das Herz, es stärkt Körper und Geist, spendet Energie und stellt uns zufrieden - es ist Nahrung für Körper und Seele. Auch wer nicht mit den Prinzipien des Ayurveda vertraut ist, kann uneingeschränkt diese Kochkunst praktizieren.

Zur Verwendung kommen frische Bioprodukte - ohne Fleisch, Fisch und Ei.

**Lebensmittelkosten in Höhe von 7 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.**

# Cheers!

## HERRES Werkverkauf!






nestwärme

Von jeder verkauften Flasche Herres Sekt Hochgewächs 0,75l spenden wir 5 Cent an den Nestwärme e.V. Trier.



## HERRES

Have a drink

Öffnungszeiten: Mo. bis Mi. 8 bis 16 Uhr · Do. 8 bis 18 Uhr · Fr. 8 bis 14 Uhr  
Rudolf-Diesel-Str. 7-9, 54292 Trier · Tel. 0651/20906-132 · www.herres-sekt.com



## Gesundheit & Ernährung

Bitte einen Behälter für Lebensmittel, ein Geschirrtuch und eigenes Getränk mitbringen!

### 1. Kurs Nr. 162-30715

**Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**20.09. bis 04.10., 3 Termine**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**55,- EUR**

**Theo Kuhn**

### 2. Kurs Nr. 162-30718

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**24.11. bis 08.12., 3 Termine**

## Gesundheit und Harmonie aus dem Kochtopf

Verkürzter Kurs

### 1. Kurs Nr. 162-30716

**Mittwoch, 26.10., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**20,- EUR**

**Theo Kuhn**

### 2. Kurs Nr. 162-30717

**Donnerstag, 17.11., 18.30 - 21.30 Uhr**

### 3. Kurs Nr. 162-30719

**Donnerstag, 15.12., 18.30 - 21.30 Uhr**

## Unbeschwert genießen mit Gemüse, Tofu & Co

- die vegane Küche

Ein Menü ohne tierisches Eiweiß

Vegan klingt kompliziert und aufwändig? Stimmt nicht, hier finden Alle, die nicht gern lange in der Küche stehen, alltagstaugliche Anregungen für blitzschnelle und frische vegane Gerichte. Vom Pausensnack über vegane Varianten vertrauter Speisen bis zu Desserts und Backwaren wird eine abwechslungsreiche und vollwertige vegane Küche vorgestellt. Dazu gibt es viele Tipps, wie sich Fleisch, Käse, Eier und Co. im Alltag unkompliziert ersetzen lassen.

Lebensmittelkosten in Höhe von 7 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte einen Behälter für Lebensmittel mitbringen und ein Geschirrtuch.

### 1. Kurs Nr. 162-30720

**Mittwoch, 23.11., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**20,- EUR**

**Theo Kuhn**

### 2. Kurs Nr. 162-30721

**Dienstag, 13.12., 18.30 - 21.30 Uhr**

## Kochen & Ernährung

### Übersäuerung und Mineralienhaushalt

Übersäuerung macht schlapp und krank. Es ist tatsächlich wenig bekannt, dass Säurebildner in der Nahrung dem Körper wertvolle Mineralien entziehen und dadurch zu gesundheitlichen Störungen führen. Basische Kost dagegen versorgt uns rundum mit Mineralien und anderen wichtigen Vitalstoffen, wenn sie frisch und schonend zubereitet wird. Den größten Schaden fügen wir unserem Säure-Basen-Gleichgewicht durch falsche Ernährung und eine schlechte Esskultur zu. Zu einer wirksamen Entsäuerungstherapie gehören eine ausgewogene Ernährung, seelische Entlastung und viel Bewegung.

Ziele des Kurses:

- Entsäuern durch basenreiche Kost
  - Eine gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion
  - Erkennen von Ess- und Ernährungsfehlern
  - Gezielter Körperfettabbau
  - Steigerung der Lebensqualität
- Materialkosten für Handbuch und Wochenpläne sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

### Kurs Nr. 162-30600

**Montags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**07.11. bis 12.12., 6 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.207**

**65,- EUR; Marlis Smoll**

### Übersäuerung und Mineralienhaushalt - Infoabend

An diesem Abend werden die Inhalte des Ernährungsberatungskurses vorgestellt, der Ablauf der einzelnen Abende, wie die Ziele erreicht werden sollen und die Erfolgskontrolle. Die Teilnahme ist offen für alle Interessierten, die sich gesund ernähren (möchten).

Eine Anmeldung ist erforderlich!

### Kurs Nr. 162-30601

**Montag, 24.10., 19.00 - 20.00 Uhr**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.207**

**kostenfrei; Marlis Smoll**

### Ernährung von Säuglingen Tagesseminar für Gesundheitsberufe

Wie lange soll ich stillen? Woran erkenne ich, dass mein Kind für seinen ersten Brei bereit ist? Welche Lebensmittel darf ich ihm dann geben? Als Mediziner oder medizinisches Fachpersonal müssen Sie häufig Fragen zur Ernährung im ersten Lebensjahr beantworten. Mit dieser Fortbildung erhalten Sie das nötige Wissen, um junge Familien individuell vom Stillen bis zur Beikost beraten zu können und sie zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Zusätzlich bekommen Sie Fortbildungs- und Infomaterialien zum vertiefenden Eigenstudium. Die eintägige Fortbildung richtet sich an Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/innen, Kinder- und Frauenärzte/innen, Erzieher/innen, Tagesmütter und Tagesväter.

Referentinnen: Silvia Pallien, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Gesundheitspädagogin (GPA) und Frauke Lang, Diätassistentin und Ernährungsmedizinische Beraterin/DGE

Es empfiehlt sich die Teilnahme an dem Seminar „Krippenpädagogik“ am 17.10.2016.

Unterstützt durch: AID Infodienst Bonn  
In der Gebühr sind Pausengetränke und ein Mittagsimbiss enthalten.

### Kurs Nr. 162-50801

**Dienstag, 18.10., 9.00 - 18.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**125,- EUR**

**Silvia Pallien / Frauke Lang**

**Jetzt anmelden**

# SO VIEL AUTO WIE ICH WILL!

**Stadtmobil-CarSharing – clever Auto teilen und dabei sparen.**

Günstig · Alles inklusive  
Flexibel · Komfortabel · Einfach

**VRT-Bonus:**  
Rabatte für alle VRT-Jahreskartenbesitzer und Studierende!



## Weinseminare mit Hanne Krier

### Masse und Klasse

Liegt es an der Qualität oder ist es nur gutes Marketing? Es gibt Weine für 40 Euro oder 2,99 Euro. Nicht immer bestimmen die tatsächlichen Herstellungskosten den Preis des Weins. Für viele Weintrinker ist der Preis jedoch ein Gradmesser für Qualität. Was gut ist, muss auch teuer sein. Dabei schmeckt ein Wein für 10 Euro nicht unbedingt doppelt so gut wie ein Wein für 5 Euro. Wie bei jedem anderen Lifestyleprodukt spielt auch beim Wein Image und Trend eine große Rolle. Der teure Wein muss nicht immer der bessere sein oder vielleicht doch? In diesem Seminar versuchen wir den Qualitätsunterschieden auf die Spur zu kommen. Wir probieren und vergleichen Weine verschiedener Preiskategorien (ca. 9 Weine namhafter Weingüter) und lernen mit Hilfe der Weinsensorik auf die feinen Unterschiede zu achten.

**Kurs Nr. 162-11600**  
**Dienstag, 04.10., 19.00 - 21.15 Uhr**  
**Domfreihof, Lesecafe**

### Rotwein - Winterzeit - Rotweinzeit

Dank Klimaveränderung und ausgereifter Weinanbau- und Ausbaumethoden hat sich die Qualität der Weine aus den nördlichen europäischen Weinregionen enorm gesteigert. In diesem Seminar verkosten wir, der Jahreszeit entsprechend, kräftige Weine aus Deutschland (Pfalz, Baden), Österreich und Südtirol (ca. 9 Weine namhafter Weingüter). Die Rotweine aus den Rebsorten, z. B. Spätburgunder, Blaufränkisch und Lagrein, passen zur deftigen, aber auch zur festlichen Winterküche. Erlebbar wird das anhand einer Auswahl hochwertiger Weine aus den jeweils gebietstypischen Rebsorten. Dabei

Die Weinseminare von Hanne Krier kosten je 12,- EUR Kursgebühr; zzgl. wird vor Ort ein Kostenbeitrag von 20,- EUR für Wein, Wasser und Brot erhoben.

erfahren Sie Wissenswertes über die Weinregionen und die Methoden der Rotweinbereitung.

**Kurs Nr. 162-11601**  
**Dienstag, 08.11., 19.00 - 21.15 Uhr**  
**Domfreihof, Lesecafe**

### Neue Weintrends

Naturwein, Orange Wine, biodynamischer Wein, veganer Wein. Die Weinszene ist in Bewegung. Gerade aus dem einstigen Nischenprodukt Biowein hat sich eine hochwertige und schicke Weinkategorie entwickelt. Etwa 90 Prozent der weltweiten Bioweinproduktion finden in Europa statt. Die einst belächelten Außenseiter der Winzerschaft sind etabliert und anerkannt. Vor allem die gut geschulte und engagierte junge Winzergeneration orientiert sich an den Vorgaben der Biodynamie und setzt neue "gesunde" Maßstäbe: Wein macht Spaß und nicht krank. In diesem Seminar lernen wir die Unterschiede zwischen Naturwein, Orange Wine und Biowein kennen und verkosten Weine aus Deutschland, Österreich und Frankreich (ca. 9 Weine namhafter Weingüter).

**Kurs Nr. 162-11602**  
**Dienstag, 13.12., 19.00 - 21.15 Uhr**  
**Domfreihof, Lesecafe**

### Weinanbaugebiet Italien



Italien ist ein Schwerpunkt dieses vhs-Semesters. Italien ist auch der weltweit größte Weinproduzent und Deutschlands größter Weinlieferant. 560 Mio. Liter Wein liefert Italien nach Deutschland und die Schweiz. Grund genug, sich einmal mit diesem klassischen Weinland näher zu beschäftigen. Reben wachsen in diesem Land fast überall, keine 20 Regionen sind ohne Wein. Ca. 3000 verschiedene Rebsorten sorgen für ein breites Spektrum, sowohl an Qualität und Vielfalt als auch an Masse und Klasse. Dieses Seminar gibt einen Einblick in die fast 3000jährige Weinkultur und macht Sie mit den interessantesten Weinregionen und Weinstilen Italiens bekannt. Es werden ca. 9 Weine namhafter Weingüter verkostet.

**Kurs Nr. 162-11603**  
**Dienstag, 07.02., 19.00 - 21.15 Uhr**  
**Domfreihof, Lesecafe**

### Whiskyseminare mit Hendrick Stöppler

### Kulturelle Highlights und das Lebenslexier der Schotten

#### Neue Whiskys, neue Destillen

Nicht nur auf die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks wird im Laufe der Veranstaltung eingegangen, sondern es werden auch verschiedene Destillate verkostet und verglichen. Über bekannte aber auch unbekanntere Seiten des faszinierenden Landes erfahren Sie ausführlich in dem von Dias (PowerPoint-Präsentation) begleiteten Seminar.

**Kurs Nr. 162-11605**  
**Sonntag, 16.10., 18.00 - 20.30 Uhr**

### Whiskys unabhängiger Abfüller

Vorgestellt werden Whiskies unabhängiger Abfüller in Schottland.

**Kurs Nr. 162-11607**  
**Sonntag, 20.11., 18.00 - 20.30 Uhr**

Die Whisky-Kurse von Henrik Stöppler finden im Zapotex am Pferdemarkt 1a statt. Kursgebühr je 10,- EUR zzgl. wird vor Ort ein Kostenbeitrag von 25,- EUR für die Whiskys erhoben.



Die **Weinstube Kesselstatt** – vis à vis von Dom und Liebfrauenkirche malerisch im barocken Palais Kesselstatt gelegen – lädt Sie ein, in unvergleichlicher Atmosphäre ausgesuchte Rieslingweine und regionale Speisen und Getränke zu genießen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Liebfrauenstraße 10 · 54290 Trier · Tel.: 0651 - 41178  
[www.weinstube-kesselstatt.de](http://www.weinstube-kesselstatt.de)



# Sprachen

## In der Welt zu Hause sein

Globalisierung, Mobilität und starke Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebenslangen Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse sind der Schlüssel zur Integration in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein (siehe unten).



Fachbereichsleitung  
**Rita Brockhaus**

0651-718-1431  
rita.brockhaus@trier.de

## Einstufung

Ihre Kenntnisse stufen wir mithilfe der kostenlosen Online-Einstufungstests unter

[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

ein. Zudem stehen Dozenten/innen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung. Sie können den kostenlosen Online-Test auch zu Hause machen und so herausfinden, welche Kursstufe für Sie am besten passt.

## Prüfungen/Zertifikate

Auf den verschiedenen Niveaustufen kann man eine Prüfung ablegen. Die Kurse der Grundstufe führen auf das Zertifikat B1, die der Mittelstufe auf das Zertifikat B2. Kurse der Oberstufe können in Französisch, Englisch und Deutsch mit dem TELC-Zertifikat C1 abgeschlossen werden. Weitere Infos unter

[www.sprachenzertifikate.de](http://www.sprachenzertifikate.de)

## Sprachberatung

„Wie finde ich den für mich passenden Kurs?“  
**Kostenfreie** Beratung und Einstufung für die Sprachen **Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:**

**Donnerstag, 08.09. 17.00 - 19.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 106 - 108**

*An diesem Tag ist die Geschäftsstelle bis 19.30 Uhr geöffnet.*

## Klassifizierung der Sprachkenntnisse

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebotes richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen **Europäischen Referenzrahmen**. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten eine Kursteilnehmerin oder ein Kursteilnehmer in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die **Kommunikationsfähigkeit**.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer **Sprachberatung** Gebrauch.

### A1 – Grundstufe

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

### A2 – Grundstufe

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

## Grundbausteinprüfung der Europäischen Sprachzertifikate möglich

### B1 – Aufbaustufe

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

## Europäische Sprachzertifikatsprüfung möglich

### B2 – Aufbaustufe

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

### C1 – Oberstufe

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

### C2 – Oberstufe

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

# Integration Deutsch als Fremdsprache

## Integration fängt bei Sprache an

Integration als wichtige gesellschaftspolitische Aufgabe - die vhs nimmt sie ernst: mit einem breiten Kursangebot im Bereich Deutsch als Fremdsprache und der Möglichkeit, u.a. das Zertifikat Deutsch B1 oder die Prüfung telc Deutsch B2 zu erreichen.

Der heutige Sprachunterricht ist nicht nur reine Sprachvermittlung, sondern unterstützt die Integration in Alltag und Beruf in Deutschland. Die vhs Trier ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Träger für die Integrationskurse.

Sie möchten sich erkundigen, ob Sie die BAMF-Förderung in Anspruch nehmen können? - <http://www.integration-in-deutschland.de>

## Kostenlose Einstufung und Beratung

### Verpflichtend für BAMF-geförderte Teilnehmer/innen!

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, kommen Sie bitte zu unserer **kostenlosen** Beratung. Hier stellen wir fest, welcher Kurs am besten passt, damit Sie Ihre Zeit gut nutzen und ab dort weiterlernen, wo Sie gerade stehen.

Für Teilnehmer/innen mit BAMF-Berechtigung oder -Verpflichtung ist die Einstufung unbedingt erforderlich!

Sie möchten sich erkundigen, ob Sie die BAMF-Förderung in Anspruch nehmen können? - [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de)

**Donnerstag, 01.09., 14.00 - 19.00 Uhr**  
Domfreihof, R. 1, 3 und 5

**Dienstag, 06.09., 14.00 - 15.30 Uhr**  
Domfreihof, R. 1

**Donnerstag, 17.11., 14.00 - 19.00 Uhr**  
Domfreihof, R. 1 und 5

**Dienstag, 22.11., 14.00 - 15.30 Uhr**  
Domfreihof, R. 1

**Donnerstag, 02.02., 14.00 - 19.00 Uhr**  
Domfreihof, R. 1, 3 und 5

**Dienstag, 07.02., 14.00 - 15.30 Uhr**  
Domfreihof, R. 1

## Intensivkurse

### Integrationskurse für BAMF-Teilnehmer/innen und Kurse für Selbstzahler

Die Intensiv-Grundstufe mit 600 Unterrichtsstunden teilt sich in die Stufen A1 (A1.1. und A1.2), A2 (A2.1. und A2.2) und B1 (B1.1 und B1.2) mit jeweils 200 Unterrichtsstunden. Dies entspricht den 600 Stunden Sprachunterricht im Integrationskurs von Modul 1-6. Es wird der Stoff bis zur Stufe B1 des Europäischen Referenzrahmens erarbeitet. Nach dem dritten Kurs ist es sinnvoll, die Prüfung zum Zertifikat Deutsch abzulegen.

Das Zertifikat Deutsch dokumentiert, dass Sie über die Kenntnisse einer abgeschlossenen Grundstufe verfügen, d. h., Sie können sich in allen wichtigen Situationen des Alltags sprachlich behaupten, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern.

**Teilnehmer/innen können in diesem Kurs vollständig oder z. T. vom BAMF gefördert werden.**

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn und legen bei der persönlichen Anmeldung vor Kursantritt Ihren Berechtigungsschein vor.

**Achtung: In den Intensiv-Grundstufenkursen ist die Mindestteilnehmerzahl 10.**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Für das komplette Level A1 buchen  
Sie bitte direkt A1.1 sowie A1.2!

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus 1 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 011911-0)

**montags - freitags,**  
**8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine**  
Bürgerhaus Trier-Nord, R.208  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
200,- EUR

Kurs Nr. 162-40404  
09.09.2016 bis 07.10.2016

Kurs Nr. 162-40406  
28.11.2016 bis 10.01.2017

Kurs Nr. 162-40462  
09.02.2017 bis 10.03.2017

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

### A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Für das komplette Level A1 buchen  
Sie bitte direkt A1.1 sowie A1.2!

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus 2 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 011912-7)

**montags - freitags,**  
**8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine**  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
200,- EUR

Kurs Nr. 162-404041  
24.10.2016 bis 22.11.2016

Kurs Nr. 162-404061  
11.01.2017 bis 07.02.2017



Deutsch als Fremdsprache  
**Dr. Manuela Zeilinger-Trier**  
0651-718-0  
[manuela.zeilinger-trier@trier.de](mailto:manuela.zeilinger-trier@trier.de)

Teilnehmer/innen, die das Niveau A1 abgeschlossen haben

### A2.1 Deutsch als Fremdsprache

Für das komplette Level A2 buchen  
Sie bitte direkt A2.1 sowie A2.2!

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus 3 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 011913-4)

**montags - freitags,**  
**8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine**  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
200,- EUR

Kurs Nr. 162-40408  
09.09.2016 bis 07.10.2016

Kurs Nr. 162-40410  
28.11.2016 bis 10.01.2017

Kurs Nr. 162-404102  
09.02.2017 bis 10.03.2017

Für Teilnehmer/innen, die das Niveau A2.1 abgeschlossen haben

### A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Für das komplette Level A2 buchen  
Sie bitte direkt A2.1 sowie A2.2!

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus 4 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 011914-1)

**montags - freitags,**  
**8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine**  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
200,- EUR

Kurs Nr. 162-404081  
24.10.2016 bis 22.11.2016

Kurs Nr. 162-404101  
11.01.2017 bis 07.02.2017

Für Teilnehmer/innen, die das Niveau A2 abgeschlossen haben

### B1.1 Deutsch als Fremdsprache

Für das komplette Level B1 buchen  
Sie bitte direkt B1.1 sowie B1.2!

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus 5 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 011915-8)

**montags - freitags,**  
**8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine**



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
200,- EUR

Kurs Nr. 162-40412  
09.09.2016 bis 07.10.2016

Kurs Nr. 162-40414  
28.11.2016 bis 10.01.2017

Kurs Nr. 162-40412  
09.02.2017 bis 10.03.2017

Für Teilnehmer/innen, die das Niveau B1.1 abgeschlossen haben

### B1.2 Deutsch als Fremdsprache

Für das komplette Level B1 buchen  
Sie bitte direkt B1.1 sowie B1.2!

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus 6 mit  
Audio-CD (Hueber, ISBN 011916-5)

montags - freitags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
200,- EUR

Kurs Nr. 162-404121  
24.10.2016 bis 10.01.2017

Kurs Nr. 162-404141  
11.01.2017 bis 07.02.2017

### Integration: Orientierungskurs

Deutschland:

Geschichte, Rechtsordnung, Kultur

**ACHTUNG: Gesonderte Anmeldung für die Prüfung!**

12 Termine  
montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
141,- EUR

Kurs Nr. 162-40450  
05.09. bis 20.09.

Kurs Nr. 162-40451  
23.11. bis 08.12.

Kurs Nr. 162-40452  
08.02. bis 23.02.

### Integration: Test: „Leben in Deutschland“

Test nur mit Orientierungskursbesuch

Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
25,- EUR

Kurs Nr. 162-404501 (zum Kurs 162-40450)  
Dienstag, 20.09., 10.00 - 11.00 Uhr

**ACHTUNG:**  
Anmeldefrist Montag 29.08.2016

Kurs Nr. 162-404511 (zum Kurs 162-40451)  
Donnerstag, 08.12., 10.00 - 11.00 Uhr

**ACHTUNG:**  
Anmeldefrist Mittwoch 16.11.2016

Kurs Nr. 162-404521 (zum Kurs 162-40452)  
Donnerstag, 23.02., 10.00 - 11.00 Uhr

**ACHTUNG:**  
Anmeldefrist Mittwoch 01.02.2017

## Intensivkurs Mittel und Oberstufe

### B1+ Deutsch als Fremdsprache Einführung Mittelstufe

Lehrbuch und Arbeitsbuch: Sicher B1+ (Hueber,  
ISBN 001206-0 und 011206-7)

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die einen B1-Kurs abgeschlossen haben und vor dem Besuch eines B2-Kurses noch intensiv wiederholen und üben wollen.

montags - freitags  
08.30 - 12.30 Uhr,  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier

Kurs Nr. 162-40415  
21.09.2016 bis 22.11.2016  
32 Termine; 400,- EUR

Kurs Nr. 162-404151  
09.12.2016 bis 07.02.2017  
31 Termine; 385,- Euro

Kurs Nr. 162-404152  
24.02.2017 bis 07.04.2017  
29 Termine; 370,- EUR

### B2 - Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe

Lehrbuch und Arbeitsbuch: Aspekte neu B2  
(Klett, ISBN 605025-8 und 605026-5)

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die einen B1-Kurs mit gutem Erfolg abgeschlossen haben oder zuvor einen B1+-Kurs besucht haben.

montags - freitags, vormittags  
8.30 - 12.30 Uhr, 40 Termine  
Karl-Berg-Musikschule,  
V-Gebäude, Raum V4  
500,- EUR

1. Kurs Nr. 162-40416  
09.09.16 bis 22.11.16

2. Kurs Nr. 162-404162  
28.11.16 bis 07.02.17

3. Kurs Nr. 162-404164  
09.02.17 bis 07.04.17

montags - freitags, nachmittags  
13.30 - 17.30 Uhr, 40 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, Raum 206b  
500,- EUR

4. Kurs Nr. 162-404161  
09.09.16 bis 06.11.16

5. Kurs Nr. 162-404163  
28.11.16 bis 07.02.17

6. Kurs Nr. 162-404165  
09.02.17 bis 07.04.17

### B2 - Deutsch als Fremdsprache für medizinische Berufe

Mittelstufe

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrwerk Deutsch im Krankenhaus Neu. Berufssprache für Ärzte und Pflegekräfte. Lehr- und Arbeitsbuch (Klett, ISBN 606179-7).

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die

die Niveaustufe B1 besucht haben oder über entsprechende Kompetenzen verfügen.

montags - freitags, 13.30 - 17.30 Uhr,  
40 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.209b  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
500,- EUR

Kurs Nr. 162-404166  
09.09.2016 bis 22.11.2016

Kurs Nr. 162-404167  
09.02.2017 bis 07.04.2017

### C1 Deutsch als Fremdsprache Oberstufe

Lehrbuch und Arbeitsbuch: Aspekte neu C1  
(Klett, ISBN 605035-7 und 605036-4)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits über Kompetenzen auf Niveau B2 verfügen.

Ergänzend kann ein Prüfungsvorbereitungskurs besucht werden, der parallel freitags stattfindet.

montags - donnerstags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 31 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
400,- EUR

Kurs Nr. 162-40417  
12.09.2016 bis 22.11.2016

Kurs Nr. 162-404171  
28.11.2016 bis 07.02.2017

Kurs Nr. 162-404172  
09.02.2017 bis 06.04.2017

## Berufsbezogener Deutschkurs

### ESF / BAMF - Berufsbezogene Sprachförderung

Der Kurs hat drei Teile:

1. Sprachunterricht Deutsch, der sich am Beruf orientiert,
2. Qualifizierung mit theoretischem Unterricht,
3. einen Monat Betriebspraktikum.

Teilnehmen können Personen, die 'Hartz IV' (Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II) oder Arbeitslosengeld (Leistungen nach den Sozialgesetzbuch III) erhalten.

Die Teilnahme ist kostenlos. Fahrtkosten werden übernommen.

Der Kurs dauert sechs Monate, Unterrichtszeiten sind montags bis freitags von 8.30 - 13.30 Uhr, der nächste Beginn ist am 05.09.2016.

Für weitere Infos sprechen Sie mit  
Frau Dr. Zeilinger-Trier.



## Prüfungsvorbereitung

### B1 Deutsch als Fremdsprache

Vorbereitung auf die Prüfung B1 - Zertifikat Deutsch und den DTZ

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Zertifikat Deutsch / die Prüfung DTZ vor: Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen auf Niveau B1 lernen die einzelnen Testteile und den Prüfungsablauf kennen.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

**samstags, 8.30 - 12.30 Uhr**

**2 Termine; 29,50 EUR**

**Kurs Nr. 162-40433**

**19.11. bis 26.11.**

**Domfreihof, R. 101**

**Kurs Nr. 162-404331**

**28.01. bis 04.02.,**

**Domfreihof, R. 108**

### B2 Deutsch als Fremdsprache

Vorbereitung auf die Prüfung B2

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B2 vor: Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen auf Niveau B2 lernen die einzelnen Testteile und den Prüfungsablauf kennen.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

**freitags, 13.30 - 17.30 Uhr, 3 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.201**

**50,- EUR**

**Kurs Nr. 162-40434**

**18.11. bis 02.12.**

**Kurs Nr. 162-404341**

**27.01. bis 10.02.**

### C1 Vorbereitung auf die Prüfung C1 - Hochschule

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die den Kurs C1 besuchen oder bereits über Kompetenzen auf Niveau C1 verfügen. Er bereitet auf die Prüfung C1 - Hochschule vor. Die Teilnehmer/innen lernen die einzelnen Testteile und den Prüfungsablauf kennen.

**freitags, 8.30 - 12.30 Uhr, 8 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock**

**120,- EUR**

**Kurs Nr. 162-404173**

**16.09.2016 bis 18.11.2016**

**Kurs Nr. 162-404174**

**25.11.2016 bis 03.02.2017**

**Kurs Nr. 162-404175**

**17.02.2017 bis 07.04.2017**

**Wir bieten regelmäßig kostenfreie Deutschkurse für Asylbewerber/innen an, die noch keinen Berechtigungsschein für Integrationskurse haben.**

**Bitte sprechen Sie uns an.**

## Sprachprüfungen

Die Zahl der Plätze bei Prüfungen ist begrenzt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Auch vor dem offiziellen Anmeldeschluss kann die Prüfung bereits ausgebucht sein! Bei Rücktritt von Sprachprüfungen entsteht eine Verwaltungsgebühr von 30 EUR.

Modelltests (kostenlose Downloads) finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net)

Die Anmeldung zu einer Prüfung erfolgt durch Vorlage des unterschriebenen Anmeldeformulars in der Geschäftsstelle am Domfreihof. Selbstzahler/innen entrichten zudem die Prüfungsgebühr in bar.

### A1 Prüfung Start Deutsch

Die Prüfungsgebühr beträgt 86,50 EUR.

**Mittwoch, 23.11.2016**

**Anmeldefrist Mittwoch, 09.11.2016**

**Mittwoch, 08.02.2017**

**Anmeldefrist Mittwoch 25.01.2017**

### A2 - B1 DTZ

**Deutsch-Test für Zuwanderer**

Selbstzahler zahlen die Prüfungsgebühr von 120 EUR.

**Samstag, 10.09.2016**

**Anmeldefrist Freitag, 29.07.2016**

**Samstag, 03.12.2016**

**Anmeldefrist Freitag, 14.10.2016**

**Samstag, 11.02.2017**

**Anmeldefrist Dienstag, 20.12.2016**

### B1 Zertifikat Deutsch

Die Prüfungsgebühr beträgt 120 EUR

**Samstag, 17.09.2016**

**Anmeldefrist Freitag 29.07.2016**

**Samstag, 10.12.2016**

**Anmeldefrist Freitag 28.10.2016**

**Samstag, 18.02., 8.30 - 19.00 Uhr**

**Anmeldefrist Freitag, 06.01.2017**

### B2 - Prüfung zum Zertifikat Deutsch

**telc Deutsch B2**

Die Prüfungsgebühr beträgt 140 EUR.

**Samstag, 17.09.2016**

**Anmeldefrist Freitag, 29.07.2016**

**Samstag, 10.12., 8.45 - 16.45 Uhr**

**Anmeldefrist Freitag, 28.10.2016**

**Samstag, 18.02.2017**

**Anmeldefrist Freitag, 06.01.2017**

### C1 - Prüfung Hochschule

**telc Deutsch C1 Hochschule**

Sprachnachweis für den Hochschulzugang

Die Prüfungsgebühr beträgt 160 Euro

**Samstag, 26.11., 8.45 - 16.45 Uhr**

**Anmeldefrist Freitag 07.10.2016**

**Samstag, 04.03.2017**

**Anmeldefrist Freitag 20.01.2017**

## Einbürgerungstest

Melden Sie sich mit dem Formblatt 'Teilnehmermeldebogen' bei der vhs zu einem Prüfungstermin an. Die vhs nimmt vom Testteilnehmer die Kostenpauschale von 25,- EUR bei der Anmeldung entgegen.

### ACHTUNG - WICHTIG:

Testteilnehmer/innen müssen zum Prüfungstermin (vor Beginn der Prüfung) ein geeignetes Dokument zur Identitätsfeststellung vorlegen: das sind ausschließlich amtliche Ausweisdokumente mit Lichtbild.

**Samstag, 19.11.2016**

**Anmeldefrist 28.10.2016**

**Samstag, 28.01.2017**

**Anmeldefrist 06.01.2017**

**Samstag, 18.03.2017**

**Anmeldefrist 24.02.2017**

## Grundstufe Abendkurse

### A1 Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe I für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kursbuch und Arbeitsbuch Menschen A1.1 (Hueber, ISBN 301901-1 und 311901-8)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die noch keinen Kontakt mit der deutschen Sprache hatten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 162-40460**

**montags u. mittwochs,**

**19.09. - 15.02.17**

**18.30 - 20.00 Uhr, 34 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209b**

**170,- EUR; Julian Röder**

### A1 Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe I für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen A1.2 (Hueber, ISBN 501901-9 und 511901-6)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die schon über erste Kenntnisse des Deutschen verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 162-40461**

**dienstags u. donnerstags,**

**20.09.2016 - 16.02.2017**

**18.30 - 20.00 Uhr, 34 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209b**

**170,- EUR; Julian Röder**

### A2 Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe II für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Kursbuch und Arbeitsbuch Menschen A2.1 (Hueber, ISBN 301902-8 und 311902-5)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die einen A1-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A1 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 162-40462**

**dienstags u. donnerstags,**

**20.09.2016 - 16.02.2017**

**18.00 - 19.30 Uhr, 34 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b**  
**170,- EUR**  
**Friederike Paudtke**

### B1 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe III

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen B1.1 (Hueber, ISBN 301903-5 und 311903-2)  
 Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die einen A2-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A2 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 162-40463**  
**montags u. mittwochs,**  
**19.09.2016 - 08.02.2017**  
**18.00 - 20.15 Uhr, 32 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.210**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**200,- EUR**  
**Blagovesta Dimitrova Bliznakova**

### Mittel- und Oberstufe Abendkurse

### B2 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe

Lehrbuch und Arbeitsbuch Aspekte 2 (Klett, ISBN 606009-7 und 606010-3)  
 Dieser Kurs eignet sich nur für fortgeschrittene Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen entsprechend einer abgeschlossenen Grundstufe (B1).

**Kurs Nr. 162-40465**  
**donnerstags, 18.45 - 21.00 Uhr**  
**22.09.16 bis 09.02.17, 16 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.210**  
**127,50 EUR; Laziza Umarova**

### C1.1 Deutsch als Fremdsprache Oberstufe

Lehrbuch und Arbeitsbuch Aspekte neu C1 ab Lektion 1 (Klett, ISBN 605035-7 und 605036-4)  
 Dieser Kurs eignet sich nur für Teilnehmer/innen, die bereits einen B2-Kurs abgeschlossen haben oder über entsprechende Sprachkompetenzen verfügen.

**Kurs Nr. 162-40466**  
**dienstags, 18.45 - 21.00 Uhr**  
**20.09.16 bis 07.02.17, 16 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**127,50 EUR; Petra Poenaru-Sava**

### C1.2 Deutsch als Fremdsprache Oberstufe

Lehrbuch und Arbeitsbuch Aspekte 3 ab Lektion 8 (Klett, ISBN 606017-2 und 606018-9)  
 Dieser Kurs eignet sich nur für fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die schon den C1-Kurs im Sommersemester besucht haben oder über entsprechende Sprachkompetenzen verfügen.

**Kurs Nr. 162-40467**  
**mittwochs, 18.45 - 21.00 Uhr**  
**21.09.16 bis 01.02.17, 16 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**127,50 EUR;**  
**Petra Poenaru-Sava**

### Sprachkurse für Frauen

#### Kostenlose Kurse für Frauen mit Migrationshintergrund

Die folgenden beiden Kurse werden vom Beirat für Migration und Integration der Stadt Trier (Tel. 0651 / 718 - 4450) in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Trier kostenlos angeboten. Während des Unterrichts steht bei Bedarf eine kostenlose Kinderbetreuung zur Verfügung.

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### A1 Deutsch für ausländische Frauen

**Kurs Nr. 162-40470**  
**montags u. freitags,**  
**19.09.2016 - 17.02.2017**  
**9.00 - 10.30 Uhr, 33 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**Rochan Alo-Hesso**

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

#### A2 Deutsch für ausländische Frauen

**Kurs Nr. 162-40471**  
**montags u. freitags,**  
**19.09.2016 - 17.02.2017**  
**10.30 - 12.00 Uhr, 33 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**Rochan Alo-Hesso**

### Ehrenamt

#### Qualifizierung Ehrenamtlicher zur Begleitung von Sprachförderangeboten für Flüchtlinge neu

Sie engagieren sich in der Flüchtlingsbegleitung und helfen Flüchtlingen, ihren Alltag zu bewältigen.

Unser Kursziel ist es, mit Ihnen zu erarbeiten,  
 1. wie Sie Ihre Rolle als Ehrenamtliche/r sehen,  
 2. wie Sie Ihre Stärken gut einbringen können,  
 3. wie Sie Netzwerke nutzen können,  
 4. wie Sie die Flüchtlinge beim Spracherwerb (vor, während, nach einem Kurs) unterstützen können.

Die beiden Seminartermine werden durch einen Besuch im Lerntreff an einem Montag- oder Mittwochabend um 18 Uhr ergänzt. Der genaue Termin wird gemeinsam im Seminar festgelegt. inkl. Workbook mit Arbeitsblättern 'Deutschkurs für Asylbewerber'

**Kurs Nr. 162-40473**  
**samstags, 10.00 - 13.00 Uhr**  
**05.11. bis 19.11., 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**kostenfrei**  
**Blagovesta Dimitrova Bliznakova**



### Sprachkurs für Kinder

#### Feriensprachkurs für schulpflichtige Kinder 2. - 4. Schuljahr und 5. - 8. Schuljahr

Initiiert und gefördert durch das Ministerium für Bildung, Weiterbildung, Wissenschaft und Kultur  
 Altersstruktur: Kinder vom 2. bis 4. Schuljahr bzw. vom 5. - 8. Schuljahr

Zielgruppe: Kinder, die kein oder so gut wie kein Deutsch sprechen und die seit Mitte 2015 eingereist sind. Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz. Eine Vermittlung der Schriftsprache steht nicht im Vordergrund  
 Die Gruppengröße beträgt 6 bis 10 Teilnehmende.

Anmeldung: Nur über die Schule des Kindes.  
 Fahrtkosten für die Schülerinnen und Schüler werden nicht übernommen.

**Anmeldefrist 13.09.2016**  
**montags - freitags, 10.10. - 21.10.**  
**9.00 - 12.15 Uhr, 10 Termine**

### Weitere Kurse

#### Die Deutsche Sprache im interkulturellen Dialog neu

##### Texte lesen, interpretieren, schreiben - Konversation

Eng an den Bedürfnissen und Interessen der Kursteilnehmer werden wir verschiedenartige Texte lesen, analysieren und schreiben. Wo immer gewünscht, wiederholen wir dabei die Grammatik und tauschen uns im interkulturellen Gespräch aus über Themen, die uns alle angehen.

**Kurs Nr. 162-40430**  
**freitags, 14.00 - 16.30 Uhr**  
**23.09. bis 25.11., 8 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**70,- EUR**  
**Dr. Petra Klaß-Meenken**

**Wir bieten regelmäßig kostenfreie Deutschkurse für Asylbewerber/innen an, die noch keinen Berechtigungsschein für Integrationskurse haben. Bitte sprechen Sie uns an.**



## Arabisch

Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Arabisch

**Salam! neu A1-A2, ab Lekt. 1**

Kursbuch mit Audio-CD  
ISBN 978-3-12-528835-5  
Umlage für zusätzliche Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**1. Kurs Nr. 162-40101**  
**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**22.09. bis 16.02., 17 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**94,50 EUR; Khaled Elgawady**

**2. Kurs Nr. 162-40102**  
**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**19.09. bis 20.02., 17 Termine**  
**BBS Wi B, B107**  
**94,50 EUR; Sara Elsherif**

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### A1 Arabisch

**Salam! neu A1-A2, ab Lekt. 3**

Kursbuch mit Audio-CD  
978-3-12-528835-5  
Umlage für zusätzliche Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**Kurs Nr. 162-40106**  
**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**19.09. bis 20.02., 17 Termine**  
**BBS Wi B, B107**  
**94,50 EUR; Sara Elsherif**

### A1 Arabisch

**Salam! neu A1-A2, ab Lekt. 6**

Kursbuch mit Audio-CD  
978-3-12-528835-5  
Umlage für zusätzliche Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**1. Kurs Nr. 162-40107**  
**Montags, 10.30 - 12.00 Uhr**  
**19.09. bis 20.02., 17 Termine**  
**Domfreihof, R. 101**  
**94,50 EUR; Sara Elsherif**

**2. Kurs Nr. 162-40108**  
**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**20.09. bis 14.02., 17 Termine**  
**Domfreihof, R. 101**  
**94,50 EUR; Khaled Elgawady**

### A2 Arabisch

**Salam! neu A1-A2, ab Lekt. 13**

Wir haben Salam! fast abgeschlossen und unser Schwerpunkt liegt nun darauf, das freie Sprechen und das Hörverstehen zu üben und zu verbessern.

Umlage für zusätzliche Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**Kurs Nr. 162-40110**  
**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**20.09. bis 14.02., 17 Termine**  
**Domfreihof, R. 101**  
**94,50 EUR; Khaled Elgawady**

## Brasilianisch

Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Brasilianisch für Anfänger/innen

**Oi, Brasil!**

ISBN 978-3-19-005420-6

Ein kurzes und abwechslungsreiches Sprachtraining für die Reise. Typische Situationen und wichtige Redewendungen, um Land und Leute kennen zu lernen - anhand von handlungspraktischen Aufgaben und Hörverstehensübungen, wobei eigenständiges Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen. Das Lehrbuch wird ergänzt mit aktuellen Texten sowie brasilianischen Musiktexen. Ziel soll ein Verständnis der brasilianischen Sprache, Kultur und Mentalität sein.

**Kurs Nr. 162-41810**  
**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**20.09. bis 14.02., 17 Termine**  
**BBS Wi B, B111**  
**93,50 EUR**

**Fernanda Frieling**

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### B1 Brasilianisch für Fortgeschrittene

Este curso é para pessoas com bom conhecimento da língua portuguesa e com vontade de falar. Neste curso nós lemos e comentamos textos literários, jornais, informações atuais da internet para o interesse geral. Repassamos, contudo, ao mesmo tempo a gramática do português brasileiro. Trabalhamos todas as competências: ler, ouvir / entender, falar e escrever

**Kurs Nr. 162-41811**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**21.09. bis 08.02., 17 Termine**  
**BBS Wi B, B110**  
**93,50 EUR**

**Fernanda Frieling**

## Bulgarisch

Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Bulgarisch

Die geografische Lage Bulgariens zwischen Ost und West bestimmt das äußerst reiche und vielfältige Kulturerbe des Landes. Spuren haben seit dem Altertum Thraker, Altgriechen, Römer, Slawen, Protobulgaren, Byzantiner und Osmanen hinterlassen. Bulgarien ist die Heimat des mystischen Sängers Orpheus und des legendären Gladiators Spartakus, das Land des ältesten Goldschatzes der Welt. Die Wiedergeburt Bulgariens im 18. Jh. öffnet das Land wieder nach Europa, zur modernen Zeit und Weltkultur.

In diesem Kurs sind alle willkommen, die Interesse an der bulgarischen Sprache und Kultur haben, vielleicht auch bald einmal Bulgarien besuchen. Landeskundliche Informationen ergänzen den Unterricht.

Die Wahl des Lehrwerks wird am ersten Kursabend besprochen.

Umlage für Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**Kurs Nr. 162-42650**  
**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**20.09. bis 14.02., 17 Termine**  
**BBS Wi B, B111**  
**95,50 EUR**

**Blagovesta Dimitrova Bliznakova**

## Gebärdensprache

### Einführung in die Gebärdensprache und Kommunikation 6-Wochenkurs

Der Kurs umfasst sechs Abende und ist eine erste Einführung in die Gebärdensprache und die Gehörlosenkultur. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen erste Alltagsdialoge und ein Grundvokabular der Gebärdensprache. Sie erarbeiten gemeinsam Kommunikationsstrategien und -regeln für den Umgang mit hörgeschädigten Menschen. In Verbindung mit der pädagogischen Erfahrung der Referentin werden praxisnahe Situationen in die Übungen einbezogen.

**Kurs Nr. 162-20210**  
**Mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**26.10. bis 30.11., 6 Termine**  
**Domfreihof, R. 108**  
**60,- EUR**  
**Kerstin Wolff**



### In Kooperation mit dem HörBIZ Trier

Das HörBIZ Trier leistet Beratung und Betreuung für hörgeschädigte Menschen und veranstaltet Seminare und Projekte rund um die Themen Hörschädigung und Kommunikation.



## Englisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Englisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Network Now Starter, ab Lekt. 1  
ISBN: 978-3-12-606585-6

Kurs Nr. 162-40601  
Montags, 10.30 - 12.00 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 108  
93,50 EUR  
Eva Schilling

#### Englisch:

#### Kostenlose Beratung und Einstufung

Wenn Sie in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstudieren: [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Donnerstag, 08.09.16  
17.00 - 19.00 Uhr  
vhs Domfreihof, R.107  
kostenfrei

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

### A1 Englisch

Network Now Starter, ab Lekt. 4  
ISBN: 978-3-12-606585-6

Kurs Nr. 162-40602  
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B18  
93,50 EUR; Veronika Schwengler

### A1 Englisch

Network Now Starter, ab Lekt. 5  
ISBN: 978-3-12-606585-6

Kurs Nr. 162-40603  
Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 107  
93,50 EUR; Brigitte Hansen

### A1 Englisch

Network Now, ab Lekt. 1  
ISBN 978-3-12-606588-7

Kurs Nr. 162-40604  
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B18  
93,50 EUR; Veronika Schwengler

Kurs Nr. 162-40605

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B107  
93,50 EUR; Kristina Nenner

**SHOPPEN AM VIEHMARKT IN TRIER ODER BEQUEM VON ZU HAUSE!**

**24/7 ONLINESHOPPING**

**SHOECITY.DE**  
TRIER - AM VIEHMARKTPLATZ 1

SHOECITY.DE IHR REGIONALER ONLINESTORE - DER BEQUEMSTE WEG ZU IHREN LIEBLINGSSCHUHEN !

**GROSSE NEUERÖFFNUNG AM 18.08.2016**

**10% ERÖFFNUNGSRABATT DONNERSTAG - SONNTAG**

[WWW.SHOECITY.DE](http://WWW.SHOECITY.DE)

### A1 Englisch

Network Now, ab Lekt. 5  
ISBN 606588-7

Kurs Nr. 162-40606  
Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 101  
93,50 EUR; Maria Löns

### A2 Englisch

Network Now A2.1, ab Lekt. 1  
ISBN 978-3-12-606591-7

Kurs Nr. 162-40610  
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B18  
93,50 EUR; Veronika Schwengler

Kurs Nr. 162-40611

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B18  
93,50 EUR; Thorsten Dörr

### A2 Englisch

Network Now A2.2, ab Lekt. 1  
ISBN 978-3-12-606593-1

Kurs Nr. 162-40612  
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B18  
93,50 EUR Veronika Schwengler

### A2 Englisch

Network Now A2.2, ab Lekt. 5

Kurs Nr. 162-40613  
Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 108  
93,50 EUR ; Maria Löns

### Für Wiedereinsteiger/innen

**WIEDER-EINSTIEG:** Wiederholen und Auffrischen  
Die folgenden drei Kurse bieten eine zügige Wiederholung für Teilnehmer/innen, die früher schon einmal die englische Sprache (ca. 3 Jahre) erlernt haben, und nun die einmal erworbenen Kenntnisse auffrischen, ergänzen, üben und anwenden möchten.

### B1 Englisch Wiedereinstieg

Network Refresher B1. New edition, ab Lekt. 1  
ISBN 606566-5

Kurs Nr. 162-40620  
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B120  
93,50 EUR; Kristina Nenner

### B1 Englisch Wiedereinstieg Intensivkurs

Wir wiederholen an fünf Vormittagen typische Sprechsituationen (Leben und Alltag, Arbeit, Freizeit und Urlaub) und grammatische Strukturen. Als Material dienen u. a. Hör- und Lesetexte, sodass wir vor allem das Sprechen, Lesen und Verstehen intensiv üben können.

Umlage für Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**ACHTUNG: Anmeldefrist 14.02.17**

Kurs Nr. 162-40621  
Montag, 20.02. - Freitag, 24.02.17  
09.00 - 12.00 Uhr, 5 Termine  
Domfreihof, R. 108  
59,- EUR; Tamsin Rohdenburg

### B2 Englisch Wiederholung für Fortgeschrittene Refresh your English

Dieser Auffrischkurs bietet sich besonders für Teilnehmer/innen an, die ihre Eng-

neu



lischkenntnisse für Alltagszwecke aufwecken möchten. Ziel des Wochenend-Workshops ist es, die Konversationsfähigkeiten in der fremden Sprache zu reaktivieren, sodass eine ungezwungene Unterhaltung wieder möglich ist. Anhand von Hör- und Lese-Texten zu unterschiedlichen geläufigen Themen wiederholen und üben wir situationsbezogenen Wortschatz und Grammatik. Dadurch verbessern wir Hörverstehen und das freie Sprechen.

Umlage für Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**ACHTUNG: Anmeldefrist 16.09.16**

**Kurs Nr. 162-40622**

**Samstags 24.09., 01.10., 08.10.16**

**9:00 - 14:15 Uhr (mit Pausen),**

**3 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**53,- EUR**

**Sabrina Sattler**

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

## B1 Englisch

**Network Now B1.1, ab Lekt. 3**

**Kurs Nr. 162-40630**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**93,50 EUR**

**Maria Löns**

## B1 Englisch

**Headway B1 Part One, ab Lekt. 4**

ISBN: 978 0 19 471655 0

**Kurs Nr. 162-40631**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**93,50 EUR**

**Tamsin Rohdenburg**

## B1 Englisch

**Englisch Headway B1, Lekt. 8**

ISBN 978-0-19-474139-2

Zudem kursbegleitende Lektüre

**Kurs Nr. 162-40632**

**Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**93,50 EUR; Christoph Dähling**

## B1 Englisch

**Headway B1, ab Lekt. 11**

ISBN 978-0-19-474139-2

**Kurs Nr. 162-40633**

**Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**93,50 EUR; Christoph Dähling**

## B1 Englisch

Headway B1, ab Lekt. 11

ISBN 978-0-19-474139-2

**Kurs Nr. 162-40634**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**93,50 EUR; Tamsin Rohdenburg**

## Für Fortgeschrittene

### B1 Englisch

**New Headway Upper-Intermediate, ab Lekt. 1**  
ISBN 978-0-19-477181-8

**Kurs Nr. 162-40635**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B108**

**93,50 EUR; Karen Blunt**

### B1 Englisch

**Active English**

Finden Sie es nicht immer einfach, Englisch zu sprechen? Sie brauchen Übung? In diesem Kurs wollen wir das Verstehen und Sprechen üben, sodass Sie den Mut und die Fähigkeit bekommen, Gespräche auf Englisch zu führen.

**Kurs Nr. 162-40636**

**Montags, 18.30 - 20.00 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**93,50 EUR; Karen Blunt**

### B2 Englisch

**English Conversation**

This is an advanced course. We will be discussing various current news items at the beginning of each lesson and then we will be going on to read and talk about interesting topics such as lifestyle, travel, art, public figures etc.

Vocabulary and grammar will be reviewed as required. Ideas and suggestions are more than welcome.

**Kurs Nr. 162-40640**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B122**

**93,50 EUR; Sebastian Köhnen**

### B2 Englisch

**New Headway Advanced**

Conversation

Let's talk about Shakespeare, washing machines, the sound of music, Sherlock Holmes or cosmetic surgery: These are some of the topics we might discuss in the advanced course. You will practice your conversational English, enlarge your vocabulary and deepen your knowledge of grammar. Participants will furthermore be free to make their own suggestions as to what they would like to talk about.

**Kurs Nr. 162-40641**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 15.02., 14 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**93,50 EUR; Dr. Rainer Nolden**

### C1 Englisch

**The world of short stories**

Do you want to improve your English? Short stories and newspaper articles will be presented for improving your reading and discussion skills.

**Kurs Nr. 162-40650**

**Montags, 16.00 - 17.30 Uhr**

**19.09. bis 23.01., 13 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**71,50 EUR; Marlene zur Nieden**

## C1 Englisch

**Conversation and Revision: English-Morning-Course**

In this course you will have the opportunity of talking about a variety of interesting topics, brushing up some grammar and enlarging your vocabulary.

Main emphasis on reading, listening and talking. Unterrichtsmaterial: Kopien aus englischsprachigen Zeitungen und kurze literarische Texte (short story)

**Kurs Nr. 162-40651**

**Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**22.09. bis 19.01., 13 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**71,50 EUR; Marlene zur Nieden**

## ENGLISCH FÜR DEN BERUF

neu

**Bildungsurlaub**

**B1 Englisch für Erstberatung und Schulsekretariat**

**Auffrischung und Vertiefung**

Englisch als Verständigungssprache für Personen im Kontakt mit nicht deutsch-sprachigen Migrant/innen; Vorkenntnisse durch Englisch in der Schule; ca. 3 Jahre Schulenglisch; grundlegende Kenntnisse; selten angewandt, daher auffrischungsbedürftig

Meldefrist: Freitag 12.08.16

**Kurs Nr. 162-40660**

**Fr, 02.09./ Mo, 05.09./ Mi, 07.09.16**

**10:30 - 13:00 Uhr und 13:30 - 15:30**

**Uhr, 3 Termine; Domfreihof, R. 108**

**75,- EUR**

**Blended Learning**

**B1 Business English**

**In Company 3.0 Intermediate**

ISBN 978-3-19-432981-2

Im Online Student's Resource Center stehen Hörübungen aus dem Student's Book als MP3-Datei, Business Scenarios sowie ein Online-Workbook mit interaktiven Übungen, Wortlisten und Lösungsschlüssel bereit. Diese Materialien können so auch unterwegs und unabhängig von Betriebssystemen o. ä. genutzt werden.

**Kurs Nr. 162-40661**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B108**

**93,50 EUR; Karen Blunt**

## B2 Englisch

**Business English Conversation**

Do you have difficulty communicating in English in the modern world of business? In this course you will be able to practise speaking and writing about business topics of your choice, in order to attain the necessary confidence and ability to communicate fluently. The level of English required for the course would be equivalent to 4 years of school English.

Meldefrist: Freitag 21.10.16

**Kurs Nr. 162-40662**

**Samstags, 9.00 - 12.00 Uhr**

**29.10. bis 03.12., 6 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**70,- EUR; Heike Körner**

neu



## Französisch

**FRANZÖSISCH WIEDEREINSTIEG:**  
Wiederholen und Auffrischen

### B1 Französisch Wiedereinstieg

**Reprise, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-003380-5

Das Lehrwerk ist modular angelegt und wir bearbeiten die Lektionen - in Reihenfolge und Vertiefung - nach Bedarf der Teilnehmenden.

**Kurs Nr. 162-40801**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B121**

**93,50 EUR**

**Catherine Giarra**

### B1 Französisch Wiedereinstieg

**Reprise, ab Lekt. 10**

ISBN 978-3-19-003259-4

**Kurs Nr. 162-40802**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B118**

**93,50 EUR**

**Anke Eggert-Gottschlich**

Die folgenden Kurse eignen sich für Teilnehmer/innen, die einmal 4 - 5 Jahre Französisch gelernt haben und nun wieder intensiv und rasch ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

### B1 Französisch Wiedereinstieg

**Grundlagen**

Das Sprechen steht im Vordergrund: Konversation (Situationen des alltäglichen Lebens, am Telefon, im Restaurant) und Diskussion (Artikel aus französischen Zeitungen, einfache literarische Texte). In der Grammatik werden die Grundlagen aufgefrischt: présent, passé composé, Pronomen, Adjektive usw.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten  
**ACHTUNG: Anmeldefrist 23.09.16**

**Kurs Nr. 162-40805**

**Freitag, 30.09. 18.00 - 20.15 Uhr**

**Samstag, 01.10., 9.00 - 12.00 Uhr**

**Sonntag, 02.10., 9.00 - 12.00 Uhr, 3**

**Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**35,- EUR**

**Anais Bourgois**

### B1 Französisch Wiedereinstieg

**Aufbaukurs I**

Konversation und Diskussion werden weiter geübt: Wir gehen einkaufen, wir erklären anderen ihren Weg durch die Stadt, wir hören französische Chansons an und diskutieren darüber. In der Grammatik stehen imparfait, futur, Adverbien, Präpositionen auf dem Programm. Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

**ACHTUNG: Anmeldefrist 24.10.16**

**Kurs Nr. 162-40806**

**Freitag, 28.10., 18.00 - 20.15 Uhr**

**Samstag, 29.10., 9.00 - 12.00 Uhr**

**Sonntag, 30.10., 9.00 - 12.00 Uhr**

**3 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**35,- EUR Anais Bourgois**

**Französisch:  
Kostenlose Beratung und  
Einstufung**

Wenn Sie in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstuften: [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

**Donnerstag, 08.09.16  
17.00 - 19.00 Uhr  
vhs Domfreihof, R.108  
kostenfrei**

### B1 Französisch Wiedereinstieg

**Aufbaukurs II**

Konversation und Diskussion an Hand von kurzen literarischen Texten und Zeitungsartikeln, aber auch geschäftlicher Briefwechsel, berufliche Situationen am Telefon werden geübt. In der Grammatik werden wir uns mit subjonctif und conditionnel befassen.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten  
**ACHTUNG: Anmeldefrist 11.11.16**

**Kurs Nr. 162-40807**

**Freitag, 18.11., 18.00 - 20.15 Uhr**

**Samstag, 19.11., 9.00 - 12.00 Uhr**

**Sonntag, 20.11., 9.00 - 12.00 Uhr, 3**

**Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**35,- EUR**

**Anais Bourgois**

### Intensiver Wochenkurs

### B2 Französisch Wiedereinstieg

**Intensivkurs**

Ce cours a une durée d'une semaine. Il propose une révision rapide à tous ceux, qui ont appris le français pendant environ cinq ans et qui souhaitent rafraîchir et élargir leurs compétences ainsi que s'entraîner avec un enseignant natif. Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

**ACHTUNG: Anmeldefrist 14.02.17**

**Kurs Nr. 162-40808**

**Montag, 20.02. - Freitag, 24.02.17**

**09.00 - 12.00 Uhr, 5 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**59,- EUR**

**France de Chaignon**

## FRANZÖSISCH FÜR DEN BERUF

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Französisch für den Beruf - Objectif Express, Nouvelle édition - Bd.1

**Le monde professionnel en français, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-003379-9

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die Französisch in einem beruflichen Kontext erlernen und üben wollen.

**Kurs Nr. 162-40810**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**93,50 EUR Yannick Goin**

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### A2 Französisch für den Beruf

**Objectif Express 2, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-023379-3

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die schon über erste Kenntnisse verfügen und noch mehr in einem beruflichen Kontext üben wollen.

**Kurs Nr. 162-40811**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B118**

**93,50 EUR**

**Anke Eggert-Gottschlich**

## Fortgeschrittene

neu

### Bildungsurlaub

### B1 Französisch Auffrischung und Vertiefung für kaufmännische Berufe

Lernziel der Veranstaltung: Auffrischung ab Niveau A2 bis zu B1; Vertiefung der Sprachkompetenz im handels- und wirtschaftsbezogenen Kontext

Lehrwerk: **Pour parler affaires A2/B1** (ISBN 526946)

**Meldefrist: Freitag 12.08.16**

**Kurs Nr. 162-40815**

**Mo - Fr, 8:45 - 14.45 (45 min Pause)**

**05.09. - 16.09.16, 10 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**265,- EUR**

neu

## B2 Französisch

**Le français du vin, de la vigne et de l'oenologie**

Six cours de deux heures pour se familiariser avec le vocabulaire technique et les expressions utilisées par les professionnels français de la viticulture.

Le cours s'adresse à un public ayant une bonne connaissance de la langue générale (niveau B2 minimum) et désireux de perfectionner sa connaissance du français spécialisé. Il n'est pas indispensable d'être un professionnel du vin. A l'issue du cours, l'élève est capable d'accéder aux publications et sites Internet spécialisés dans le domaine du vin.



Umlage für 'Les 100 mots du vin' ist in der Kursgebühr enthalten

**Meldefrist: Freitag 20.10.16**

**Kurs Nr. 162-40816**

**Donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr**

**27.10. bis 01.12., 6 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**56,- EUR**

**Marc Weltmann**

## ALLGEMEIN FRANZÖSISCH

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Französisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

**On y va!, ab Lekt. 1**

**1. Kurs Nr. 162-40820**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B121**

**93,50 EUR Helma Thelen-Oberbillig**

**2. Kurs Nr. 162-40821**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B121**

**93,50 EUR Helma Thelen-Oberbillig**

**3. Kurs Nr. 162-40822**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B121**

**93,50 EUR Bettina Ghasempoor**

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### A1 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 4**

**1. Kurs Nr. 162-40830**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B8**

**93,50 EUR Angelique Zinn**

**2. Kurs Nr. 162-40831**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B8**

**93,50 EUR Angelique Zinn**

### A1 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 5**

**Kurs Nr. 162-40832**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B109**

**93,50 EUR**

**Bettina Kufferath-Sieberin**

### A1 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 6**

Achtung: Kein Unterricht am 06.12.16

**1. Kurs Nr. 162-40833**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B8**

**93,50 EUR**

**France de Chaignon**

**2. Kurs Nr. 162-40834**

**Dienstags und donnerstags**

**10:30 - 12:00 Uhr, 32 Termine**

**Domfreihof, R. 101 u. 107**

**176,- EUR**

**France de Chaignon**

### A1 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 8**

**Kurs Nr. 162-40835**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B107**

**93,50 EUR Yannick Goin**

### A2 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 1**

ISBN: 978-3-19-003325-6

**Kurs Nr. 162-40840**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B107**

**93,50 EUR Yannick Goin**

### A2 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 4**

ISBN: 978-3-19-003351-5

**Kurs Nr. 162-40841**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B17**

**93,50 EUR Bettina Kufferath-Sieberin**

### A2 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 8**

**Kurs Nr. 162-40842**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**93,50 EUR Winfried Keidel**

### B1 Französisch

**Alter ego+ 3, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-003372-0

Wir haben die Reihe On y va abgeschlossen und wiederholen und vertiefen nun den Stoff der Stufe B1.

**Kurs Nr. 162-40850**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**93,50 EUR Winfried Keidel**

### B1 Französisch

**On y va, ab Lekt. 8**

**Kurs Nr. 162-40851**

**Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**93,50 EUR Martine Schäfer**

## B1 Französisch

**Rendez-vous**

Aktuelle Texte und Medienaufzeichnungen stehen im Vordergrund und dienen als Impulse für Diskussionen in französischer Sprache.

**Kurs Nr. 162-40852**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B8**

**93,50 EUR**

**N.N.**

## B1 Französisch

**Cours de Conversation**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die Basisgrammatik und -wortschatz erarbeitet haben. Mit Hilfe leichter, authentischer Texte aus der französischsprachigen Presse und kurzer literarischer Texte soll der Wortschatz erweitert und die Kommunikationsfähigkeit geschult werden. Schwerpunkte sind das Lese- und Hörverstehen. Die Wiederholung grammatischer Strukturen erfolgt - nach Bedarf - im Rahmen der Textarbeit und aus der Unterrichtssituation.

**Kurs Nr. 162-40853**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**21.09. bis 11.01., 13 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**71,50 EUR**

**Marlene zur Nieden**

## B1 Französisch

**Passe-partout**

L'émission "Passe-partout", diffusée sur la chaîne allemande SWR présente des documentaires d'une durée de 30 minutes, en version bilingue, qui traitent des sujets sociaux d'un point de vue comparé France-Allemagne. Différents thèmes sont abordés : les clichés et les idées reçues, l'homme et la nature, l'urbanisation, la santé, la famille ... Nous apprendrons à mieux comprendre nos voisins.

**Kurs Nr. 162-40854**

**Montags, 20.00 - 21.30 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**93,50 EUR**

**Angelique Zinn**

Für Fortgeschrittene

## B2 Französisch

**Lektüre**

Die Lektüre wird am ersten Kurstag besprochen.

**Kurs Nr. 162-40860**

**Montags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**93,50 EUR**

**Angelique Zinn**





## Französisch

### B2 Französisch Konversation

Zeitungsartikel, aktuelle Themen, Chansons, Gedichte oder Filme liefern Anlässe zur Konversation. Nach Wunsch werden Grammatik-Schwerpunkte behandelt. Eventuell lesen wir einen Roman oder Kurzgeschichten. Umlage für Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**Kurs Nr. 162-40861**  
Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 3  
94,50 EUR  
Martine Schäfer

### B2 Französisch

#### Cours de Conversation

Videoaufzeichnungen, Filme und aktuelle Texte stehen im Vordergrund und dienen als Impulse für Diskussionen in französischer Sprache.

**Kurs Nr. 162-40862**  
Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 101  
93,50 EUR  
Hans-Georg Müller

### C1 Französisch

#### Conversation, Vormittagskurs

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sendungen der Schulfernsehreihen "C'est ça, la vie" und "Esquisses de France" sowie aktuelle Videos und Texte. Ziel des Kurses ist die Einführung in die französische Konversation und die Verbesserung des Hörverstehens.

**Kurs Nr. 162-40870**  
Dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 101  
93,50 EUR  
Hans-Georg Müller

### C1 Französisch

#### Regards sur la France

Une combinaison de cours de conversation et de "cours-vidéo" s'appuyant sur des émissions de la télévision scolaire, des documents audiovisuels authentiques et des articles de journaux. Niveau avancé.

**Kurs Nr. 162-40871**  
Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
22.09. bis 16.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 101  
93,50 EUR  
Hans-Georg Müller

**Kurs Nr. 162-40872**  
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B8  
93,50 EUR  
N.N.

## Italienisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Italienisch

**Nuovo Espresso, ab Lekt. 1**  
ISBN 978-3-19-205438-9

**1. Kurs Nr. 162-40901**  
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B110  
93,50 EUR  
Maria Bremm

**2. Kurs Nr. 162-40902**  
Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 3  
93,50 EUR  
Loredana Pellegrino

#### Italienisch:

#### Kostenlose Beratung und Einstufung

Wenn Sie in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstudieren: [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Donnerstag, 08.09.16  
17.00 - 19.00 Uhr  
vhs Domfreihof, R.106  
kostenfrei

Kurs mit besonderem Schwerpunkt

### A1 Italienisch für den Urlaub

**Buon viaggio! für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Ein kurzes und abwechslungsreiches Sprachtraining für die Reise: Typische Situationen und wichtige Redewendungen, Land und Leute kennenlernen - anhand von handlungspraktischen Aufgaben und Hörverstehensübungen, wobei eigenständiges Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

**ACHTUNG: Anmeldefrist 13.01.17**

**Kurs Nr. 162-40903**  
Mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr  
18.01. bis 22.02., 6 Termine  
Domfreihof, R. 108  
46,50 EUR; Chiara Cordisco

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### A1 Italienisch

**Nuovo Espresso, ab Lekt. 3**  
ISBN 978-3-19-205438-9

**Kurs Nr. 162-40906**  
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B17  
93,50 EUR Alice Grazzani

## A1 Italienisch

**Nuovo Espresso, ab Lekt. 5**  
ISBN 978-3-19-205438-9

**1. Kurs Nr. 162-40907**  
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
22.09. bis 16.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B16

93,50 EUR  
Loredana Pellegrino

**2. Kurs Nr. 162-40908**  
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B17  
93,50 EUR; Alice Grazzani

## A1 Italienisch

**Espresso 1, ab Lekt. 9**  
ISBN 978-3-19-005438-1

**Kurs Nr. 162-40909**  
Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
22.09. bis 16.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 108  
93,50 EUR; Adriano Cristiano

## A1 Italienisch

**Espresso 1, ab Lekt. 10**  
ISBN 978-3-19-005438-1

**Kurs Nr. 162-40910**  
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B16  
93,50 EUR  
Adriano Cristiano

## A2 Italienisch

**Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 1**  
ISBN 978-3-19-205439-6

**Kurs Nr. 162-40920**  
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B18  
93,50 EUR  
Chiara Cordisco

**Kurs Nr. 162-40921**  
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B107  
93,50 EUR  
Christina Kuhn

## A2 Italienisch

**Espresso 2, ab Lekt. 6**

**Kurs Nr. 162-40922**  
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B16  
93,50 EUR  
Adriano Cristiano

## B1 Italienisch

**Espresso 3, ab Lekt. 6**

**Kurs Nr. 162-40930**  
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B110  
93,50 EUR  
Adriano Cristiano



## Sprachen

Für Fortgeschrittene

### B1 Italienisch

#### Italiano da parlare

Partiremo dalla lingua parlata per arrivare alla grammatica corretta. L'obiettivo è "rompere il ghiaccio" della lingua italiana, con divertimento e simpatia. Useremo articoli e suggestioni culturali. Potete così usare le vostre conoscenze migliorando con allegre mattinate fino a padroneggiare la lingua italiana.

**Kurs Nr. 162-40933**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**93,50 EUR; Glauco Trebbi**

### B2 Italienisch

#### Wiederholung und Lektüre

Wir wiederholen Grammatik und Wortschatz bis zur Stufe B1 nach Bedarf. Am ersten Kurstag wird die Lektüre besprochen.

**1. Kurs Nr. 162-40940**

**Freitags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**23.09. bis 17.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**93,50 EUR; Adriano Cristiano**

**2. Kurs Nr. 162-40941**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**93,50 EUR; Adriano Cristiano**

### B2 Italienisch

#### Parliamo italiano!

Corso pratico di conversazione su temi culturali e di attualità. Verranno usati testi originali italiani allo scopo di ampliare il vocabolario e favorire la conversazione. Particolare attenzione sarà dedicata alla lettura e alla comprensione. Le strutture grammaticali verranno trattate secondo necessità durante il lavoro sui testi e sulla base di esigenze didattiche concrete. Il corso è idoneo per partecipanti che hanno già acquisito le strutture grammaticali e un vocabolario di base.

**Kurs Nr. 162-40942**

**Mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**93,50 EUR; Giuseppe Calidoni**

### C1 Italienisch

#### Italiano da parlare: colpito e affondato!

È un corso di conversazione libera in lingua italiana. L'obiettivo è "rompere il ghiaccio" della lingua italiana, divertendosi con simpatia. Saranno proposti in classe temi di discussione attraverso articoli e suggestioni culturali. Potrete usare la vostra conoscenza dell'italiano per passare allegri incontri serali che vi condurranno a padroneggiare la lingua italiana. Obiettivo livello C1.

**Kurs Nr. 162-40950**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**93,50 EUR; Glauco Trebbi**

## Katalanisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse



### A1 Katalanisch

Sie wollen in Barcelona, Valencia oder Palma an einer der Universitäten studieren, im Urlaub auf den Spuren Gaudis wandeln, ein Wochenende am Strand verbringen oder die Fallas in Valencia besichtigen? Molt bé, perfecte!

Katalanisch gehört zur Familie der romanischen Sprachen. Mit dem Spanischen ist es eng verwandt. Katalanisch ist Amtssprache in Andorra sowie neben dem Spanischen co-offizielle Amtssprache in Katalonien, auf den Balearen, in der Comunidad Valenciana und in einigen Gebieten von Aragon.

**Kurs Nr. 162-42290**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B117**

**93,50 EUR**

**Marina Folqués Copoví**

## Latein

In Trier, dem „zweiten Rom“ (Roma secunda), ist das Lateinische so präsent wie wohl in kaum einer anderen Stadt nördlich der Alpen. So begegnet uns die Sprache unserer Stadtgründer nicht nur in den zahlreichen, über das Stadtgebiet verstreuten Inschriften. Auch der Name des Trierer „Nationalgetränks“, Vierz, ist lateinischen Ursprungs, ebenso wie die Bezeichnung des Kruges, aus dem er getrunken wird, die Porz (von lat. portio „Teil, Anteil“). Gerade in Trier gibt es also genügend Gründe, um die Lateinkenntnisse aufzufrischen oder mit dem Erlernen des Lateinischen zu beginnen. In unseren über mehrere Semester angelegten Kursen werden wir das Lateinische von der Pike auf erlernen.

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### Latein

Lehrwerk: Helmut Schlüter/Kurt Steinicke: LATINUM Ausgabe B, Lehrgang für den später beginnenden Lateinunterricht (ISBN 3-525-71403-3)

**Kurs Nr. 162-41101**

**Donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**93,50 EUR**

**NN**

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### Latein

Lehrwerk: Helmut Schlüter/Kurt Steinicke: LATINUM Ausgabe B, Lehrgang für den später beginnenden Lateinunterricht (ISBN 3-525-71403-3), **ab Lekt. 17**

Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und ‚Wiedereinsteiger/innen‘ sind herzlich willkommen.

**Kurs Nr. 162-41102**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B109**

**93,50 EUR**

**NN**

Fortgeschrittene Teilnehmer/innen I

### Historia Apollonii regis

#### Tyri, ab Kap. 1

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die erste Lektüreefahrung sammeln möchten, und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Gegenstand wird ein Erzähltext aus der beliebten mittelalterlichen Geschichtensammlung ‚Gesta Romanorum‘ sein, die um 1300 entstanden ist. Die ‚Historia Apollonii regis Tyri‘ ist ein Beispiel für antike Soap und Unterhaltungslektüre der Römer. Sie eignet sich aufgrund ihrer einfachen Syntax und Grammatik besonders gut als Einstiegslektüre. Daneben wollen wir jedoch auch unser Stammformen-Repertoire ausbauen und regelmäßige Satzanalyse im Rückgriff auf Caesars ‚Bellum Gallicum‘ betreiben.

**Kurs Nr. 162-41103**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B109**

**93,50 EUR**

**NN**

Fortgeschrittene Teilnehmer/innen II

### P. Vergilius Maro, Aeneis

hg. von Thorsten Krüger, Stuttgart: Reclam 2012, ab Buch 4

Wir werden die Lektüre von Vergils berühmtestem Werk und Nationalepos der Römer, der ‚Aeneis‘, in Auszügen fortsetzen. Voraussichtlich steigen wir in diesem Semester gemeinsam mit Aeneas in die Unterwelt hinab (Buch 6), nachdem er aus Karthago abgefahren ist und seine Liebe zu Dido ein tragisches Ende gefunden hat (Buch 4). Wir werden uns weiterhin im Lesen des epischen Versmaßes (Hexameter) üben und außerdem begleitend aus der lateinischen Übersetzung des ‚Kleinen Prinzen‘ lesen.

**Kurs Nr. 162-41104**

**Donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**93,50 EUR**

**NN**



## Luxemburgisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Luxemburgisch

**Lëtzebuergesch fir all Dag. 1, ab Lekt. 1**  
Umlage für zusätzliche Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**1. Kurs Nr. 162-42601**  
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 1  
94,50 EUR  
Henri Muller

**2. Kurs Nr. 162-42602**  
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
22.09. bis 16.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 101

**3. Kurs Nr. 162-42603**  
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
22.09. bis 16.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 101

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

### A2 Luxemburgisch

**Lëtzebuergesch fir all Dag. 1, ab Lekt. 6**  
Umlage für zusätzliche Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**1. Kurs Nr. 162-42609**  
Montags, 19.30 - 21.30 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
Domfreihof, R. 1  
94,50 EUR  
Henri Muller

**2. Kurs Nr. 162-42610**  
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B119  
94,50 EUR  
Henri Muller

Fortgeschrittene

### B1 Lëtzebuergesch

Mit Hilfe authentischer Texte aus der luxemburgischen Presse und literarischer Texte soll der Wortschatz erweitert und die Kommunikationsfähigkeit geschult werden.  
Umlage für zusätzliche Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

**Kurs Nr. 162-42611**  
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B119  
94,50 EUR  
Henri Muller

## Neugriechisch

### A1 Neugriechisch

**Jassu!, ab Lekt. 6**  
Lehrbuch u Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528890-4 und 978-3-12-528891-1

**Kurs Nr. 162-41201**  
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B106  
93,50 EUR Angeliki Kalogeraki

### A2 Neugriechisch

**Jassu!, ab Lekt. 10**  
Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen wiederholen mit dem Lehrwerk „Jassu!“ und vertiefen mit zusätzlichem Text- und Übungsmaterial.

**Kurs Nr. 162-41210**  
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B106  
93,50 EUR Angeliki Kalogeraki

### B1 Neugriechisch

**Epikoiniste Ellinika 2, ab Lekt. 8**  
**Kurs Nr. 162-41212**  
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B19  
93,50 EUR Angeliki Kalogeraki

Ein neuer Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse wird im kommenden Semester wieder angeboten.

## Niederländisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Niederländisch

**Taal Vital! ab Lekt. 1**  
ISBN 978-3-19-005252-3

**Kurs Nr. 162-41401**  
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B15  
93,50 EUR; Michiel Bulthuis

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

### A1 Niederländisch

**Taal Vitaal, ab Lekt. 10**  
ISBN 978-3-19-005252-3

**Kurs Nr. 162-41402**  
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B15  
93,50 EUR; Michiel Bulthuis

### B1 Niederländisch

**Wat Leuk, ab Lekt. 1**  
ISBN 978-3-19-005472-5

**Kurs Nr. 162-41410**  
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B15  
93,50 EUR; Michiel Bulthuis

## Norwegisch

Norwegen ist ein beliebtes Reiseziel. Gerade für Wander- oder Fahrradtrips ist es hilfreich, über Grundkenntnisse der Landessprache zu verfügen. Norwegisch lässt sich sicher nicht in zwei oder drei Wochen lernen. Aber Grundkenntnisse sind eine große Hilfe im Urlaub und Sie können sich viel eingehender auf Land und Leute einlassen. Beim Lernen hilft Ihnen sehr, dass Norwegisch als alte germanische Sprache durchaus viele Ähnlichkeiten mit der deutschen Sprache aufweist. Also: Ha det gøy mens du lærer!

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Norwegisch

Die Wahl des Lehrwerks wird am ersten Unterrichtsabend besprochen.

**Kurs Nr. 162-41501**  
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B9  
93,50 EUR; Marit Kjølrsrud

### A1 Norwegisch

**Norsk for deg, ab Lekt. 10**  
ISBN 978-3-12-528920-8

**Kurs Nr. 162-41502**  
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B9  
93,50 EUR; Marit Kjølrsrud

## Polnisch

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

### A1 Polnisch (Witam!, ab Lekt. 5)

**Kurs Nr. 162-41711**  
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
21.09. bis 08.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B16  
93,50 EUR; Anna Schankweiler

### A1 Polnisch (Witam!, ab Lekt. 12)

Das Lehrwerk wird ergänzt durch kurze Zeitungsartikel und Musik.

**Kurs Nr. 162-41712**  
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
20.09. bis 14.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B108  
93,50 EUR; Anna Schankweiler

Fortgeschrittene

### B1 Polnisch

Zeitungsartikel, aktuelle Themen, Chansons oder Filme sind Ausgangspunkt für das Gespräch. Nach Wunsch werden Grammatik-Schwerpunkte behandelt.

**Kurs Nr. 162-41713**  
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
19.09. bis 20.02., 17 Termine  
BBS Wi B, B16  
93,50 EUR; Anna Schankweiler

Ein neuer Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse wird im kommenden Semester wieder angeboten.



## Russisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Russisch

A1 Otlitschno!, ab Lekt. 1

Kurs Nr. 162-41901

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

19.09. bis 20.02., 17 Termine

BBS Wi B, B106; 93,50 EUR

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### A1 Russisch

A1 Otlitschno!, ab Lekt. 3

Kurs Nr. 162-41902

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

22.09. bis 16.02., 17 Termine

BBS Wi B, B18; 93,50 EUR

### A1 Russisch

A1 Otlitschno!, ab Lekt. 5

Kurs Nr. 162-41903

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

22.09. bis 16.02., 17 Termine

BBS Wi B, B18; 93,50 EUR

### A1 Russisch

A1 Otlitschno!, ab Lekt. 7

Kurs Nr. 162-41910

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

21.09. bis 08.02., 17 Termine

BBS Wi B, B107; 93,50 EUR

### A2 Russisch

A2 Otlitschno!, ab Lekt. 5

ISBN 978-3-19-004478-8

Kurs Nr. 162-41920

Montags, 19.30 - 21.00 Uhr

19.09. bis 20.02., 17 Termine

BBS Wi B, B106; 93,50 EUR

Dozentin aller Russisch-Kurse ist Antonina Doskovski



## Schwedisch

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Schwedisch

Jasvisst!, ab Lekt. 1

Hej! - Wir lernen hier die Grundlagen der schwedischen Sprache. Am Ende des Kurses können Sie auf Schwedisch grüßen, sich nach dem Befinden erkundigen, einen Kaffee bestellen und im Laden fragen, wo die Milch steht. Hjärtligt välkommen!

Kurs Nr. 162-42001

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

20.09. bis 07.02., 16 Termine

BBS Wi B, B19

88,- EUR; Christina Rydner

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

### A1 Schwedisch

Jasvisst!, ab Lekt. 14

Kurs Nr. 162-42010

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

21.09. bis 08.02., 17 Termine

BBS Wi B, B9

93,50 EUR; Christina Rydner

### A1 Schwedisch

Jasvisst!, ab Lekt. 16

Kurs Nr. 162-42011

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

22.09. bis 09.02., 16 Termine

BBS Wi B, B19

88,- EUR; Christina Rydner

Für Fortgeschrittene

### B1 Schwedisch

Einführung in die Konversation

Themen und Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

Kurs Nr. 162-42021

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

21.09. bis 08.02., 17 Termine

BBS Wi B, B9

93,50 EUR Christina Rydner

### B2 Schwedisch

Konversation

Vi talar svenska, läser artiklar och böcker från LL-företaget.

Parallellt övar vi också grammatik. Kursens mål är att utveckla språket och fördjupa sina kunskaper så att man kan uttrycka ideer och åsikter någorlunda säkert och korrekt på svenska.

Kurs Nr. 162-42032

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

20.09. bis 14.02., 17 Termine

BBS Wi B, B19

93,50 EUR; Christina Rydner

### C1 Schwedisch

Konversation

Vi talar och diskuterar svenska.

Läser normala böcker och tidningsartiklar. Här deltar också elever som studerat eller varit en längre tid, i Sverige!

Kurs Nr. 162-42040

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

22.09. bis 07.02., 16 Termine

BBS Wi B, B19

88,- EUR; Christina Rydner

Stadtbibliothek, Stadtarchiv und Schatzkammer Trier  
Weberbach 25, 54290 Trier

[www.stadtbibliothek-weberbach.de](http://www.stadtbibliothek-weberbach.de)  
[www.stadtarchiv-trier.de](http://www.stadtarchiv-trier.de)

Tel. 0651/718-1429 (Stadtbibliothek Sekretariat)  
0651/718-3420 (Stadtbibliothek Ausleihe)  
0651/718-4420/-21/-22 (Stadtarchiv)  
0651/718-1427 (Schatzkammer)

E-Mail: [stadtbibliothek@trier.de](mailto:stadtbibliothek@trier.de)  
[stadtarchiv@trier.de](mailto:stadtarchiv@trier.de)  
[schatzkammer@trier.de](mailto:schatzkammer@trier.de)

2800 Handschriften und 3000 Inkunabeln  
11 000 Drucke des 16. Jahrhunderts  
95 000 Druckschriften bis 1850  
Regionalgeschichte und Landeskunde/ Kunstgeschichte/  
Wissenschaftliche Literatur  
4000 Urkunden seit dem 8. Jahrhundert  
Ca. 4 km Archivgut  
Karten, Pläne, Fotos und sonstige Sammlungen  
Regionale Zeitungen seit 1744

Öffnungszeiten Stadtbibliothek und Stadtarchiv:  
Mo - Do 9:00 - 17:00 Uhr  
Fr 9:00 - 13:00 Uhr  
Das Stadtarchiv ist montags und mittwochs nachmittags geschlossen.

Öffnungszeiten Schatzkammer:  
Di - So u. Feiertag 10:00 - 17:00 Uhr  
Montag geschlossen

Hochkarätige Ausstellung „Hundert Highlights“ -  
Kostbare Handschriften und Drucke der  
Stadtbibliothek Trier

## Schatzkammer geöffnet ...



**Hundert Highlights**  
Kostbare Handschriften und  
Drucke der Stadtbibliothek Trier

Die Stadtbibliothek Trier hütet bibliophile Schätze von höchstem Wert und internationalem Rang. Eine herausragende Stellung besitzen der zum Weltokumentenerbe der UNESCO gehörende „Codex Egberti“, das „Ada-Evangeliar“ oder die „Trierer Apokalypse“.

Öffnungszeiten: Di - So u. Feiertag 10 - 17 Uhr  
Montag geschlossen

**Schatzkammer der Stadtbibliothek**

Weberbach 25 E-Mail: [schatzkammer@trier.de](mailto:schatzkammer@trier.de)  
54290 Trier [www.stadtbibliothek-weberbach.de](http://www.stadtbibliothek-weberbach.de)

☎ 0651-718 1427



## Spanisch

### Intensivkurse

Der Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen mitbringen und daher recht zügig vorwärts kommen können.

#### A1.1 Spanisch

##### Intensivkurs 1

Con gusto A1, Lekt. 1 - 5

ISBN 3-12-514980-9

Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs

**Meldefrist Mittwoch, 26.10.16**

**Kurs Nr. 162-42201**

**Mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr**

**02.11. bis 21.12., 8 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**92,- EUR**

#### A1.2 Spanisch

##### Intensivkurs 2

Con gusto A1, Lekt. 6 - 12

ISBN 3-12-514980-9

Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs

**Meldefrist Mittwoch, 21.12.16**

**Kurs Nr. 162-42202**

**Mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr**

**11.01. bis 01.03., 8 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**92,- EUR**

### Kurs mit besonderem Schwerpunkt

#### A1 Spanisch für den Urlaub

Buen Viaje! für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ein kurzes und abwechslungsreiches Sprachtraining für die Reise: Typische Situationen und wichtige Redewendungen, Land und Leute kennenlernen - anhand von handlungspraktischen Aufgaben und Hörverstehensübungen, wobei eigenständiges Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

**ACHTUNG: Anmeldefrist 13.01.17**

**Kurs Nr. 162-42203**

**Dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr**

**17.01. bis 21.02., 6 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**46,50 EUR**

**Maria-Nuria Trigo Hurtado**

#### Spanisch:

##### Kostenlose Beratung und Einstufung

Wenn Sie in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstudieren: [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

**Donnerstag, 08.09.16**

**17.00 - 19.00 Uhr**

**vhs Domfreihof, R.106**

**kostenfrei**

### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### A1 Spanisch

Con gusto A1, ab Lekt. 1

ISBN 3-12-514980-9

**Kurs Nr. 162-42210**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B117**

**93,50 EUR**

**Marina Folqués Copoví**

**Kurs Nr. 162-42211**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B106**

**93,50 EUR**

**Judith Tamayo Cosme Schuh**

### Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

#### A1 Spanisch

Con gusto A1, ab Lekt. 5

ISBN 3-12-514980-9

**Kurs Nr. 162-42220**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B106**

**93,50 EUR**

**Judith Tamayo Cosme Schuh**

#### A1 Spanisch

Perspectivas ¡Ya!, ab Lekt. 7

ISBN 978-3-464-20488-7

**Kurs Nr. 162-42221**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**93,50 EUR**

**Doveli Gutierrez Hernandez**

#### A1 Spanisch

Con gusto A1, ab Lekt. 7

ISBN 3-12-514980-9

**Kurs Nr. 162-42222**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B15**

**93,50 EUR**

**Ricardo Bueno**

#### A1 Spanisch

Con gusto A1, ab Lekt. 9

ISBN 3-12-514980-9

**Kurs Nr. 162-42223**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B17**

**93,50 EUR**

**Maria-Nuria Trigo Hurtado**

**Kurs Nr. 162-42224**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**06.10. bis 02.03., 17 Termine**

**BBS Wi B, B15**

**93,50 EUR**

**Daniel Berghoff**

#### A1 Spanisch

Con gusto A1, ab Lekt. 10

ISBN 3-12-514980-9

**Kurs Nr. 162-42225**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B109**

**93,50 EUR**

**Ricardo Bueno**

#### A2 Spanisch

Con gusto A2, ab Lekt. 1

**Kurs Nr. 162-42230**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B17**

**93,50 EUR**

**Maria-Nuria Trigo Hurtado**

**Kurs Nr. 162-42231**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B111**

**93,50 EUR**

**Judith Tamayo Cosme Schuh**

#### A2 Spanisch

Perspectivas ¡Ya!, ab Lekt. 4

ISBN 978-3-464-20489-4

**Kurs Nr. 162-42232**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**21.09. bis 08.02., 17 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**93,50 EUR**

**Doveli Gutierrez Hernandez**

#### A2 Spanisch

Caminos neu 2, ab Lekt. 8

**Kurs Nr. 162-42233**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**20.09. bis 14.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B15**

**93,50 EUR**

**Ricardo Bueno**

#### B1 Spanisch

Con gusto B1, ab Lekt. 1

**Kurs Nr. 162-42240**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**22.09. bis 16.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B121**

**93,50 EUR**

**Raquel Julio Eleno**

#### B1 Spanisch

Caminos neu 3, ab Lekt. 5

**Kurs Nr. 162-42241**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**19.09. bis 20.02., 17 Termine**

**BBS Wi B, B110**

**93,50 EUR**

**Adriano Cristiano**



## B1 Spanisch

Camino neu 3, ab Lekt. 11

Kurs Nr. 162-42242

Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

22.09. bis 16.02., 17 Termine

Domfreihof, R. 3

93,50 EUR

Doveli Gutierrez Hernandez

## B1 Spanisch

Aula internacional. Nueva edición 3,

ab Lekt. 6; ISBN 978-3-12-515740-8

Curso español para un nivel medio-alto

En este curso estudiaremos gramática. Trabajaremos con artículos de actualidad y hablaremos sobre temas de interés para todos.

Kurs Nr. 162-42243

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

20.09. bis 14.02., 17 Termine

BBS Wi B, B108

93,50 EUR

Elena Alonso Nieto

## Fortgeschrittene

### B1 Spanisch

#### Introducción a la Conversación

En este curso leemos, comentamos textos y hablamos sobre temas del mundo de habla española y de interés general, y repasamos al mismo tiempo la gramática.

Kurs Nr. 162-42244

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

21.09. bis 08.02., 17 Termine

BBS Wi B, B8

93,50 EUR

Fernando Santos

## B2 Spanisch

Avenida, ab Lekt. 10

ISBN 978-3-12-514960-1

Kurs Nr. 162-42250

Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr

22.09. bis 16.02., 17 Termine

Domfreihof, R. 3

93,50 EUR

Doveli Gutierrez Hernandez

## B2 Spanisch

Avenida, ab Lekt. 12

ISBN 978-3-12-514960-1

In diesem Kurs arbeiten wir sehr viel mit der Zeitschrift 'Ecos - Die Welt auf Spanisch' - z.B. Hörverständnis, Grammatikübungen, Texte zur Landeskunde, Kultur etc. Hinzu kommen Zeitungsartikel und interessante Lektüren nach Absprache; unser Lehrbuch nutzen wir themenbezogen.

Kurs Nr. 162-42251

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

19.09. bis 20.02., 17 Termine

BBS Wi B, B16

93,50 EUR

Petra van Ackeren

## B2 Spanisch

### Revisión y conversación

En este curso leeremos distintos artículos de actualidad y conversaremos acerca de ellos. También revisaremos la gramática y el vocabulario relacionados con el tema, para mejorar aspectos lingüísticos y la pronunciación.

Kurs Nr. 162-42252

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

21.09. bis 08.02., 17 Termine

BBS Wi B, B8

93,50 EUR

Javier Urbano Sastre

## B2 Spanisch

### Conversación

Este curso es para personas con buenos conocimientos de español y ganas de hablar. Leemos y comentamos textos literarios cortos, artículos de periódicos y otros textos de interés general, repasando al mismo tiempo la gramática.

Kurs Nr. 162-42253

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

19.09. bis 20.02., 17 Termine

BBS Wi B, B111

93,50 EUR

Fernando Santos

## Prüfungsorientierung unserer Sprachkurse

Die Lernziele für den Erwerb von Fremdsprachenkenntnissen in den Sprachkursen der vhs werden durch den gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen beschrieben (siehe Seite 42).

Hier sehen Sie, welche Kenntnisse und Fertigkeiten Lernende erwerben und entwickeln sollen, um in der Lage zu sein, erfolgreich zu kommunizieren. Die Volkshochschulen orientieren ihr Angebot an diesen Kompetenzniveaus.

Im Hinblick darauf, wie wichtig Fremdsprachenkenntnisse im Berufsleben sind, sollten Sie sich Ihre Sprachkompetenzen mit einem Zertifikat bescheinigen lassen.

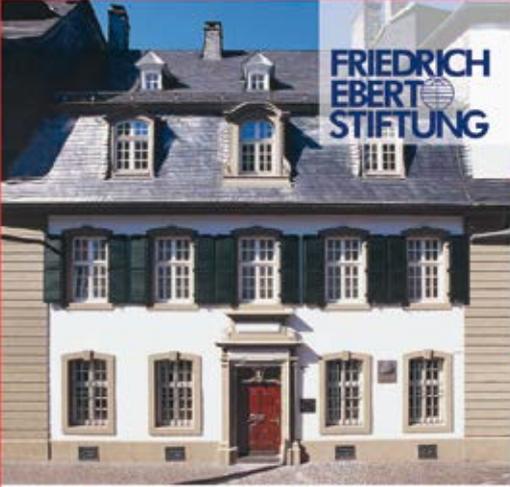
Die Europäischen Sprachenzertifikate der **telc GmbH** bescheinigen Ihnen Sprachkompetenzen auf den verschiedenen Kompetenzniveaus des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens.

Diese Zertifikate gibt es in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch und Russisch. Die Prüfungen werden bei hinreichender Anmeldezahl in Trier angeboten, ansonsten an einer anderen Volkshochschule in Rheinland-Pfalz.

Alle Prüfungen finden in Form eines normierten, einheitlichen Tests statt, in dem die schriftliche und mündliche Kompetenz geprüft wird.

Informationen zu den von der telc GmbH angebotenen Prüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

Museum Karl-Marx-Haus



**FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG**

Dauerausstellung zu Leben, Werk und Wirkung von Karl Marx (1818-1883) bis in die Gegenwart

**Öffnungszeiten**

April-Oktober:  
Mo-So 10-18 Uhr  
November-März:  
Di-So 11-17 Uhr  
Mo 14-17 Uhr

**Service**

Führungen auf Anfrage  
Kostenloser Audioguide

Partner des Trierer Kulturseniorenrats  
[www.di-mi-do.de](http://www.di-mi-do.de)



Brückenstr. 10 | D-54290 Trier | Tel. 0651/970 680  
E-Mail: [info.trier@fes.de](mailto:info.trier@fes.de) [www.fes.de/Karl-Marx-Haus](http://www.fes.de/Karl-Marx-Haus)



# EDV, Arbeit & Beruf

## Beschäftigungsfähigkeit erhalten und ausbauen

Berufliche Qualifizierung und Vorbereitung auf anerkannte Abschlüsse sind integraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Millionen von Berufstätigen haben in den letzten Jahren die Volkshochschulangebote beim Erwerb von IT-Kompetenzen genutzt – ein eindrucksvolles Wirtschaftsförderungsprogramm.

Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz verfügen über jahrzehntelange Erfahrung in der beruflichen Weiterbildung. Allein in den Bereichen Informationstechnik und kaufmännische Praxis haben sie in Rheinland-Pfalz im Jahr 2010 mit 3.300 Lehrgängen ca. 30.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht. Die Volkshochschulen fördern aber auch systematisches Lernen in Kurs- und Lehrgangsangeboten zum Erwerb berufsübergreifender oder fachspezifischer Kompetenzen, etwa für kaufmännische Dienstleistungsberufe. Das Kernangebot der Volkshochschulen in der beruflichen Bildung wird ergänzt durch Bildungsangebote für öffentliche Auftraggeber, durch zielgerichtete Weiterbildung für Firmen und Einrichtungen und Angebote für spezielle Zielgruppen.

Die Volkshochschulen verfügen dabei über verschiedene Zertifikatssysteme in den Bereichen berufliche Bildung und Sprachen.

### Windows/Office

#### Einführung in Windows

##### Wochenendkurs

Kenntnisse des Betriebssystems Windows, seiner grafischen Benutzeroberfläche und den vielfältigen Möglichkeiten sind für ein effizientes Arbeiten mit dem PC unabdingbar.

Im Kurs werden alle grundsätzlichen Funktionen und Einstellungen behandelt und in praktischen Übungen trainiert.

- Anforderungen an die Hardware
- neue Eigenschaften und Anpassungsmöglichkeiten der grafischen Oberfläche
- Dateimanagement mit dem Explorer
- Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen

**Kurs Nr. 162-50118**

**Freitag 27.01., 18:30 - 21:30 Uhr**

**Samstag 28.01., 09:00 - 16:00 Uhr,**

**2 Termine; Domfreihof, R. 107**

**69,- EUR; Werner Hardt**

#### Umstieg auf das neue Microsoft Office

##### 2010/ 2013/2016

Die neuen Office Versionen (2007/2010/2013/2016/365) mit den Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook unterscheiden sich erheblich von den früheren Versionen.

Die Benutzeroberfläche wurde komplett überarbeitet. Im Kurs werden Sie mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut gemacht und lernen effektiv mit der Oberfläche umzugehen. Nach dem Kurs können Sie problemlos mit dem neuen Office umgehen und werden schnell von den Vorzügen der intuitiveren Bedienung begeistert sein.

- Was ist neu in Office 2010/2013?

- Das neue Bedienkonzept

- Die neuen Dateiformate (doc, docx, xls,xlsx, pdf, ...)

- Spezielle Neuerungen in Excel, Powerpoint und Outlook

- Tipps und Tricks

**Kurs Nr. 162-50101**

**Freitag, 25.11., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**23,- EUR; Werner Hardt**

### EDV Beratungstabend

„Wie finde ich für mich den passenden EDV-Kurs?“

**Donnerstag, 15.09.,**

**18.30 - 20.00**

**vhs Domfreihof, R.106**

**kostenfrei**

### MS - Word

#### Einführung in MS Word I

##### Anfänger/innen

Der Kurs vermittelt praxisrelevante Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten, Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale von MS Word.

Lerninhalte:

- Programmstart, Grundeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten: Dateien erstellen, öffnen und speichern
- Texteingabe und -bearbeitung: Text eingeben, korrigieren und löschen; Text verschieben und kopieren; suchen und ersetzen von Text
- Einfache und spezielle Formatierung von Texten
- Textüberarbeitung, Rechtschreibkontrolle und Ausdruck

Praktische Übungen auf modernen Personalcomputern vertiefen die erworbenen Kenntnisse.

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

##### Abendkurs

**Kurs Nr. 162-50119**

**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**

**21.09. bis 26.10., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**77,- EUR; Werner Hardt**

##### Wochenendkurs

**Kurs Nr. 162-50121**

**Freitag, 07.10., 18:30 - 21:30 Uhr**

**Samstag, 08.10., 09:00 - 16:00 Uhr,**

**2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR; Werner Hardt**



Fachbereichsleitung:

**Rudolf Fries**

0651-718-1430

rudolf.fries@trier.de

#### Einführung in MS Word II

##### Fortgeschrittene

Inhalte des Seminars sind:

- Mit Tabulatoren arbeiten
- Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen
- Seitenansicht, Drucken
- Serienbrief- und Etikettendruck oder Textbausteine oder Tabellen.

Die Seminarinhalte werden mit den Teilnehmer/innen abgestimmt.

Voraussetzung: Teilnahme am Anfänger/innenkurs oder entsprechende Vorkenntnisse.

##### Abendkurs

**Kurs Nr. 162-50120**

**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**

**14.11. bis 05.12., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**77,- EUR; Werner Hardt**

##### Wochenendkurs

**Kurs Nr. 162-50122**

**Freitag, 18.11., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Samstag, 19.11., 09.00 - 16.00 Uhr,**

**2 Termine; Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR; Werner Hardt**

#### Word Spezial - Serienbriefe mit Word

Sie arbeiten schon lange mit Word, haben aber Schwierigkeiten mit Serienbriefen oder sind bisher davon verschont geblieben. Nun möchten Sie endlich wissen, wie es geht. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Serienbriefe aus vorhandenen Adressdateien erstellen oder neue Adressdateien anlegen und diese dann für Ihre Serienbriefe nutzen können.

Weitere Themen:

- Adressimport von Excel, Access, Outlook und anderen Quellen...
- Etiketten
- Serien-E-mails und mehr

**1. Kurs Nr. 162-50123**

**Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**14.02. bis 21.02., 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR; Werner Hardt**

**2. Kurs Nr. 162-50124**

**Samstag, 04.03., 9.00 - 16.00 Uhr**



## Tabellenkalkulation

### MS Excel I - Grundlagen

Sie erlernen das Erstellen und Gestalten von Tabellen sowie grundlegende Dateneingabe und einfache Berechnungen.

Kursinhalte:

- Erstellen, Bearbeiten und Ausdruck von Tabellen
- Eingaben von Zahlen-, Daten- und Zeitan-gaben
- Grundlegende Formatierung von Daten und Tabellen
- Einfache Berechnungen mit Hilfe von Formeln
- Praktische Übungen anhand von Beispielen sind fester Bestandteil des Kurses.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

#### Vormittagskurs

Kurs Nr. 162-50102

04.10. - 07.10.

8.45 - 11.45 Uhr, 4 Termine (16 Std.)

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

Werner Hardt

#### Abendkurs

1. Kurs Nr. 162-50104

Dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr

20.09. bis 25.10., 4 Termine (13 Std.)

Domfreihof, R. 106

77,- EUR

2. Kurs Nr. 162-50112

Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr

11.01. bis 01.02., 4 Termine

Domfreihof, R. 106

77,- EUR

#### Wochenendkurs

1. Kurs Nr. 162-50107

Sa/ So, 01.10. + 02.10.

09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

2. Kurs Nr. 162-50109

Sa/ So, 17.12. + 18.12.

09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

### MS Excel II - Aufbau

Dieses Seminar ist für Anwender/innen gedacht, die Excel professionell nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Arbeit mit den wichtigsten Funktionen (Summenfunktion, Datums- und Uhrzeit-funktionen, einfache statistische Funktionen, Textfunktionen, Wenn-Funktion).
- Diagramme, Grafiken und Zeichenobjekte
- bedingte Zellformatierung
- Seitenlayout und Drucken

Praktische Übungen anhand von Beispielen sind fester Bestandteil des Kurses.

Voraussetzung: Tabellenkalkulation für Anfänger/innen oder entsprechende Kenntnisse.

#### Vormittagskurs

Kurs Nr. 162-50103

05.12. - 08.12.

8.45 - 11.45 Uhr, 4 Termine (16 Std.)

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

Werner Hardt

#### Abendkurs

1. Kurs Nr. 162-50105

Dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr

08.11. bis 29.11., 4 Termine (13 Std.)

Domfreihof, R. 106

77,- EUR

2. Kurs Nr. 162-50113

Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr

08.02. bis 01.03., 4 Termine

Domfreihof, R. 106

77,- EUR

#### Wochenendkurs

1. Kurs Nr. 162-50108

Sa/ So, 12. + 13.11.

09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

2. Kurs Nr. 162-50110

Sa/ So, 21.01. + 22.01.

09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

3. Kurs Nr. 162-50114

Sa/ So, 11.02 + 12.02.

09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

### MS Excel III - Fortgeschrittene

Dieses Seminar ist für Anwender und Anwend-erinnen gedacht, die Excel professionell nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Arbeiten mit großen Tabellen
- Sortieren, filtern und gliedern von Daten
- Tabellen verknüpfen, kombinieren und konsolidieren
- Funktionen: Textfunktionen, Wenn und SVerweis, Datenbankfunktionen
- Fehler in Formeln, Formelüberwachung
- Arbeitsmappen schützen
- Pivot-Tabellen

Je nach Bedarf und Zeit können auch weitere Themen behandelt werden, z. B.: Arbeiten mit Makros, im Team arbeiten.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend der Seminare Tabellenkalkulation I und II und ein sicherer Umgang mit Excel.

#### Abendkurs

Kurs Nr. 162-50106

Dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr

06.12. bis 10.01., 4 Termine

Domfreihof, R. 106

77,- EUR

Werner Hardt

#### Wochenendkurs

Kurs Nr. 162-50111

Sa/ So, 26.11. + 27.11.

09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

Werner Hardt

Die Themen können zu Beginn der Veranstaltung abgesprochen und nach Bedarf angepasst werden, z. B. können die Themen „Arbeiten mit Makros“, „Im Team arbeiten“, o. ä. einige der oben angegebenen Themen ersetzen.

Voraussetzung für dieses Seminar ist der sichere Umgang mit Excel.



sparkasse-trier.de

# Begeistern ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der Bildung und Kultur in unserer Region fördert.

Wenn´s um Geld geht





## MS - PowerPoint

### Präsentation mit MS PowerPoint - Grundkurs

Überall dort, wo Sie Informationen ansprechend darstellen wollen, ist PowerPoint unerlässlich; es eignet sich sowohl für Firmenpräsentationen, Projektberichte und Produktpräsentationen als auch zur Illustration von Seminar- und Schulungsinhalten und für den privaten Bereich. Themen: Die Programmoberfläche (Anzeigeneinstellungen)

- Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung
- Erstellen von Präsentationsfolien mit unterschiedlichen Layouts: Texte, Absätze, Listen, Tabellen, Diagramme
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- Präsentationen und Begleitmaterial drucken (Handzettel, Notizen, etc...)
- Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Fotos, etc.
- Bildschirmpräsentationen erzeugen: Automatische Präsentation, Präsentation mit besonderen Effekten, Animationen und Folienübergänge, Schaltflächen zur Steuerung
- Die Planung einer Präsentation: Gliederung, Gestaltung der Master-Folie.

Auf Wunsch werden die Programme Prezi und Impress kurz vorgestellt (kostenlose Präsentations-Programme).

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Word

**Kurs Nr. 162-50116**  
**Donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**08.12. bis 19.01., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

### Präsentation mit MS PowerPoint - Fortgeschrittene

Im Kurs werden fortgeschrittene Techniken zur Präsentationserstellung und Vortragsplanung behandelt.

Themen:

- Organigramme, Diagramme und Schaubilder mithilfe von SmartArts erstellen
- Bildschirmpräsentationen abspielen und steuern
- Präsentationen planen
- Folien mit Designs gestalten

- Vorlagen professionell gestalten (Folienmaster, ...)
- Passende Farben und Schriftarten einsetzen
- Einzelne Folien gestalten
- Grafiken und Multimedia-Elemente verwenden
- Excel-Funktionen in PowerPoint nutzen
- Animationen wirkungsvoll einsetzen
- Verknüpfungen
- Professionelles Begleitmaterial anfertigen
- Die optimale Bildschirmpräsentation
- Präsentationen professionell durchführen
- Zusatzwissen zu Gestaltung und Bildbearbeitung

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse von Windows und PowerPoint

**Kurs Nr. 162-50117**  
**Donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**26.01. bis 16.02., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

## Grafik & Gestaltung

### Einführung in Adobe Illustrator CS6

Adobe Illustrator CS6 ist die professionelle Standard-Lösung zum Erstellen von Zeichnungen und Illustrationen, Logos und anderen Vektorgrafiken. Im Kurs lernen Sie die umfangreichen Funktionen dieses Programms kennen. Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Werkzeugpalette
- Objekte zeichnen und bearbeiten
- Komplexe Formen zeichnen und bearbeiten
- erweiterte Objektbearbeitung
- Farben definieren und editieren
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Texte einfügen und bearbeiten
- Bilder importieren
- Dateiformate für Im- und Export
- Ebenentechnik u.v.m.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. Auch für Macintosh-Anwender geeignet.

**Kurs Nr. 162-56115**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**30.11. bis 21.12., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**108,- EUR; Werner Hardt**

### Mediengestaltung kompakt Photoshop, InDesign und Illustrator CS6

Sie lernen die drei wichtigsten Werkzeuge der Mediengestaltung kennen: Das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop, das Vektorgrafikprogramm Illustrator und das Layoutprogramm InDesign.

Sie erhalten erste Kenntnisse, um einzelne Aufgaben (Erstellung von Flyern, Broschüren, Plakate, Logos) selbständig zu bearbeiten.

Inhalte:

- Photoshop: Tonwert-/Farbkorrekturen und

- Schärfen, Freistellen und Kombinieren
- Illustrator: Vektorgrafiken erstellen, Texteffekte
- InDesign: Text-, Grafik- und Bildintegration, Seitenlayout.
- Grundlagen der Datenaufbereitung für den Druck mit Acrobat

Auch für Macintosh-Anwender geeignet

**Kurs Nr. 162-56116**  
**Montags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**19.09. bis 07.11., 5 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**135,- EUR, Werner Hardt**

### Desktop Publishing (DTP) mit Adobe InDesign CS6

Adobe InDesign CS6 ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate.

Inhalte:

- Vorstellung des Programms
- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche
- Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien
- Platzieren von Text und Grafik
- Absatz- und Zeichenformate
- Arbeiten mit Farbe
- Vorlagen, Mustervorlagen, Seitenlayout, mehrspaltiger Text.
- Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export

In praktischen Übungen wird erlernt, wie man Flyer, Visitenkarten, Briefbögen oder kleine Broschüren erstellt. Der Kurs wendet sich auch an Umsteiger von QuarkXPress oder PageMaker. Auch für Macintosh-Anwender geeignet

**Kurs Nr. 162-56117**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**02.11. bis 23.11., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**108,- EUR; Werner Hardt**

### Kreativ am Computer Corel Draw Wochenendkurs

Sie möchten ihre kreativen Ideen in professionelle Resultate verwandeln. Mit CorelDraw stehen Ihnen viele Wege offen. Schnell und mühelos lassen sich die unterschiedlichsten Ideen umsetzen: von Logos, Inseraten, Visitenkarten und Webgrafiken bis zu mehrseitigen Broschüren oder Schildern..

Kursinhalte:

- Möglichkeiten von CorelDraw
- Einführung in die Benutzeroberfläche von CorelDraw
- grundlegende und spezielle Techniken der Objektbearbeitung
- Textobjekte (Grafik- und Mengentext) erstellen und bearbeiten
- Farben, Farbverläufe, Füllmuster und Farbpaletten
- Arbeiten mit Ebenen
- Erstellen von Einladungen, Visitenkarten, Plakaten etc.

Anhand zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie das Programm kennen.

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

**Kurs Nr. 162-56118**  
**Sa/ So, 29.10. + 30.10.**  
**09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**92,- EUR**  
**Werner Hardt**



## Bildbearbeitung

### Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6

#### Grundkurs

Photoshop ist das Referenzprogramm für digitale Bildbearbeitung, sowohl für professionelle Anwender/innen, als auch für Hobbyfotografen/innen. Der Kurs zeigt, wie Sie Ihren PC in ein "Fotolabor" verwandeln.

Inhalte:

- Programmaufbau, Paletten und Werkzeuge, Dateiformate
- Bildimport, Bildoptimierung
- Farbkorrekturen und Nachbearbeitung
- Licht und Sättigung anpassen
- Beschneiden und Ausrichten
- Ebenentechnik
- Zeichen- und Textwerkzeuge
- Filter und Effekte
- Retusche (z.B. Aufbereiten alter Familienfotos)
- Einbinden von Bildern in andere Anwendungen wie Word und PowerPoint
- Grafikaufbereitung für Druck, E-Mail und Internet

Im Kurs wird mit Adobe Photoshop CS6 gearbeitet. Der Kurs richtet sich auch an Anwender, die mit den Programmen Photoshop Elements, CorelPhoto-Paint oder PaintShopPro arbeiten. Auch für Macintosh und Anwendern/innen von älteren Photoshop Versionen geeignet.

#### Abendkurs

**Kurs Nr. 162-56100**

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**22.09. bis 27.10., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**108,- EUR**

**Werner Hardt**

#### Vormittagskurs

**Kurs Nr. 162-56105**

**Montag - Freitag, 12.12. - 16.12.**

**08:45 - 11:45 Uhr, 5 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**135,- EUR**

**Werner Hardt**

#### Wochenendkurs

**Kurs Nr. 162-56103**

**Freitag 04.11. 18:30 - 21:30 Uhr,**

**Samstag 05.11. 09:00 - 16:00 Uhr, 2**

**Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**82,- EUR**

**Werner Hardt**

### Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6

#### Aufbaukurs

Im Kurs werden die Kenntnisse zur professionellen Foto/Bild-Montage und Retusche spezialisiert und ausgebaut.

Inhalte:

- Werkzeugpalette und Auswahltechniken
- Fotoretusche
- Fotomontagen und Ebenentechnik
- Farbkorrekturen
- Freistellen und Beschneiden
- Panoramaaufnahmen

- Schrifteffekte
- Tricks für das perfekte Profifoto (Verlaufsfilter, etc.)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Programms Photoshop (Elements) oder vorherige Teilnahme am Grundkurs.

Im Kurs wird mit Adobe Photoshop CS6 gearbeitet. Auch für Macintosh und Anwendern/innen von älteren Photoshop Versionen geeignet.

#### Abendkurs

**Kurs Nr. 162-56101**

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**03.11. bis 24.11., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**108,- EUR**

**Werner Hardt**

#### Wochenendkurs

**Kurs Nr. 162-56104**

**Freitag 02.12. 18:30 - 21:30 Uhr,**

**Samstag 03.12. 09:00 - 16:00 Uhr,**

**2 Termine am Domfreihof, R. 106**

**82,- EUR**

**Werner Hardt**

### Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6

#### Professionell

Sie kennen sich in Photoshop bereits gut aus. In diesem Kurs werden die Kenntnisse zur professionellen Foto/Bild-Montage und Retusche spezialisiert und ausgebaut.

Lernen Sie nun in zahlreichen Übungen fortgeschrittene Techniken kennen:

- mit Kanälen und Masken arbeiten
- Ebenen- und Schnittmasken verwenden
- Automatisierungsprozesse
- Einstellungsebenen und Schnittmasken
- Smartobjekte
- Vektorobjekte als Pfade erstellen und bearbeiten
- Panoramen erstellen
- HDR Bilder erstellen
- Plug-In`s und Zusatzmodule

Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt

Voraussetzung: vorherige Teilnahme am Kurs "Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6 - Aufbaukurs" oder vergleichbare Kenntnisse.

**Kurs Nr. 162-56102**

**Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**17.01. bis 07.02., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**108,- EUR**

**Werner Hardt**

### Adobe Photoshop Elements

Adobe Photoshop Elements ist vor allem für Hobbyfotografen entwickelt worden, die mit Digitalkamera oder Scanner arbeiten. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren PC in ein "Fotolabor" verwandeln.

Inhalte:

- Programmaufbau, Paletten und Werkzeuge, Dateiformate
- Bildimport, Bildoptimierung

- Farbkorrekturen und Nachbearbeitung
- Licht und Sättigung anpassen
- Beschneiden und Ausrichten
- Ebenentechnik
- Zeichen- und Textwerkzeuge
- Filter und Effekte
- Retusche (z. B. Aufbereiten alter Familienfotos)
- Einbinden von Bildern in andere Anwendungen wie Word und PowerPoint
- Grafikaufbereitung für Druck, E-Mail und Internet.

Der Kurs richtet sich auch an Anwender, die mit den Programmen Photoshop, CorelPhotoPaint oder PaintShopPro arbeiten. Im Kurs arbeiten wir mit Adobe Photoshop Elements 13.

PC-Grundkenntnisse notwendig.

**Kurs Nr. 162-56106**

**Montags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**09.01. bis 30.01., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**108,- EUR**

**Werner Hardt**

### Adobe Photoshop Lightroom

#### Grundlagen

Fotos sichten, sortieren, bearbeiten und entwickeln- diese Tätigkeiten werden nicht mehr in der klassischen Dunkelkammer, sondern am PC durchgeführt.

Adobe Photoshop Lightroom ist die ideale digitale Dunkelkammer und bietet umfangreiche Werkzeuge für die Verwaltung großer Bildbestände, für die Bild-Bearbeitung (speziell auch Entwicklung von RAW Daten) und für die Präsentation auf Bildschirm, Drucker und im Internet.

Inhalte:

- Vorstellung der Programmoberfläche und des Bedienkonzeptes
- Bilder importieren, verwalten und organisieren
- Grundlagen der Bildbearbeitung in Lightroom
- optimaler Workflow der Bildentwicklung
- Fotopräsentation in Diashows
- Fotobücher erstellen
- GPS-Daten verarbeiten

Im Kurs wird mit Adobe Photoshop Lightroom 5.7 gearbeitet.

#### Abendkurs

**Kurs Nr. 162-56107**

**Freitags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**03.02. bis 17.02., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**82,- EUR**

**Werner Hardt**

#### Wochenendkurs

**Kurs Nr. 162-56108**

**Freitag 13.01. 18:30 - 21:30 Uhr,**

**Samstag 14.01. 09:00 - 16:00 Uhr,**

**2 Termine am Domfreihof, R. 107**

**82,- EUR**

**Werner Hardt**



## PC-Einsteigerkurs

50+

### Wochenkurs

In dem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. In entspannter Atmosphäre werden Sie Schritt für Schritt lernen, Programme zu starten und zu beenden, Dateien zu speichern und Texte zu drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete.

#### Inhalte:

- Wie benutze ich den PC?
- Wie verwende ich die Maus und Tastatur?
- Laptop, Notebook, Netbook oder PC was passt zu mir ?
- Welche Arten von Programmen gibt es und was macht man damit?
- Welche Begriffe sollte ich kennen und verstehen, wenn ich mir einen PC kaufen möchte?

Als solide Grundbasis für alle weiterführenden 50+ Kurse empfehlen wir diesen Kurs.

Bitte beachten Sie die vielfältige Sachliteratur dazu in der Stadtbibliothek Palais Walderdorff.

Nehmen Sie ruhig Ihren eigenen Laptop o.ä. am ersten Tag mit!

#### 1. Kurs Nr. 162-52004

**Montag - Donnerstag, 17.10. - 20.10.**

**13:00 - 16:45 Uhr, 4 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**114,- EUR**

**Alexander Lindemann**

#### 2. Kurs Nr. 162-52005

**Montag - Donnerstag, 16.01.-19.01.**

**08:30 - 12:15 Uhr, 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

#### 3. Kurs Nr. 162-52006

**Montag - Donnerstag, 20.02. - 23.02.**

**08:30 - 12:15 Uhr, 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

## Internet Einsteigerkurs

50+

Lernen Sie in diesem Kurs die weite Welt des Internets kennen. Im Kurs üben Sie in Ruhe viele Möglichkeiten, es zu nutzen. Eine Vielzahl von Informationen und Auskünften lässt sich über das Internet abrufen.

Sie lernen auch, Fallstricke und Kostenfallen zu erkennen und zu meiden.

Vorausgesetzt werden Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC.

#### Inhalte:

- Wie kann ein Zugang zum Internet hergestellt werden?
- Was ist ein Browser und wie gehe ich damit um?
- Wie finde ich Informationen im Internet
- Welche Browser gibt es ?
- Welche und wieviele benötigt man ?

Bitte beachten Sie die vielfältige Sachliteratur dazu in der Stadtbibliothek Palais Walderdorff.

## Wochenkurs am Vormittag

**Kurs Nr. 162-52007**

**Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 05. - 09.12.**

**08:30 - 12:15 Uhr, 4 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**114,- EUR**

**Alexander Lindemann**

## Wochenkurs am Nachmittag

**Kurs Nr. 162-52008**

**Montag - Donnerstag, 16.01 - 19.01.**

**13:00 - 16:45 Uhr, 4 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**114,- EUR**

**Alexander Lindemann**

### EDV

#### Beratungstag 50+

„Wie finde ich für mich den passenden EDV-Kurs?“

**Montag, 19.09., 13.00 - 15.15 Uhr**

**Donnerstag, 08.12., 13.00 - 15.15 Uhr**

**kostenloser Schnupperkurs 50+**

**Montag, 19.09., 15.15 - 17.30 Uhr**

**Donnerstag, 08.12., 15.15 - 17.30 Uhr**

**vhs Domfreihof, R.107**

**kostenfrei**

## Themennachmittag Android 50+

#### 1. Kurs Nr. 162-52014

**Montag, 19.09., 17.30 - 19.45 Uhr**

**Domfreihof, R. 101**

**Kostenfrei**

**Alexander Lindemann**

#### 2. Kurs Nr. 162-52015

**Donnerstag, 08.12., 17.30 - 19.45 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**Kostenfrei**

**Alexander Lindemann**

## PC Excel Einsteigerkurs

50+

### Excel ganz leicht gelernt.

Spalten, Zellen, Zeilen und Zellverknüpfungen verständlich erklärt und selbst praktisch umgesetzt.

In nur wenigen Stunden erfahren und erlernen Sie, wie einfach Excel sein kann und wann und wie Sie es einsetzen werden.

Haushaltsbuch, Nebenkostenabrechnung, Diagramm oder Wenn=>Dann=>Sonst ...

Am besten, Sie überlegen sich schon Zuhause ein passendes EXCELPROJEKT ?

**Kurs Nr. 162-50115**

**Montag - Mittwoch, 20. - 22.02.**

**16:45 - 19:00 Uhr, 3 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**55,- EUR**

**Alexander Lindemann**

## Fotobücher erstellen

50+

### Wochenendkurs Samstag

Machen Sie einfach mehr aus Ihren digitalen Fotos.

Sie haben eine Digitalkamera und hunderte Bilder?

Schade, auf dem eigenem Computer kann keiner Ihre Aufnahmen sehen!

Erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie tolle und ansprechende Fotobücher, Weihnachtskarten ect. mit Ihren eigenen Bildern erstellen können. Machen Sie einfach mehr aus IHREN Fotos.

Dazu gibt's Tipps, wie Sie mit wenig Aufwand tolle Effekte zaubern können.

Unser Dozent hilft Ihnen auch gern bei speziellen und ausgefallenen grafischen Wünschen weiter.

Wenn vorhanden Bilder und Digitalkamera mit in den Kurs bringen!

Das fertige Buch kann nach Wunsch sogar bestellt werden!

#### 1. Kurs Nr. 162-52016

**Samstags, 9.15 - 12.15 Uhr**

**24.09. bis 08.10., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**85,- EUR**

**Alexander Lindemann**

#### 2. Kurs Nr. 162-52017

**Samstags, 9.15 - 12.15 Uhr**

**04.02. bis 18.02., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**85,- EUR**

**Alexander Lindemann**

## Grafik- und Bildbearbeitung 50+

### Wochenkurs vormittags

Sie möchten Ihre "alten" Dias oder Fotos digitalisieren oder möchten Ihre Bilder aus der Digitalkamera bearbeiten? Sie möchten selbst Einladungen, Flyer oder Grußkarten erstellen? Dann sind Sie hier genau richtig.

#### Inhalte:

- effektive Bearbeitung von digitalen Fotos
- Scannen von Dias, Negativen und Papierbildern
- Layouten am Computer
- Fotomontagen

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

**Kurs Nr. 162-52301**

**Montag - Freitag, 24.10 - 28.10.**

**08.45 - 11.45 Uhr, 5 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**115,- EUR**

**Werner Hardt**



## Verkaufen/ Kaufen und Online stellen

Online stellen, verkaufen und selber kaufen. DAS können Sie nach diesem Kurs selbst: Mit wenig viel erreichen. Der Einkaufsbummel im WWW zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Geld viel einkaufen können. Kombinieren, recherchieren und dann kaufen. Gutscheincodes finden und einsetzen. Preise vergleichen und günstige Angebote finden. Sichere Portale finden usw. Lernen Sie ebenfalls, Ihre „alten Schätze“ zu verkaufen!  
Hier gibt's viele Tricks und Tipps für Einsteiger. Nicht wegwerfen, sondern online stellen! Dieser Kurs dient auch dazu, Ihnen die Skepsis vor dem Kauf aus dem WWW zu nehmen. Bitte USB-Stick mit in den Kurs bringen.

**1. Kurs Nr. 162-52018**  
**Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,**  
**20.09 - 22.09.;**  
**16:45 - 19:45 Uhr, 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**66,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

**2. Kurs Nr. 162-52019**  
**Montag, Dienstag, Mittwoch,**  
**05.12. - 07.12.**  
**16:45 - 19:45 Uhr, 3 Termine**

**3. Kurs Nr. 162-52020**  
**Montag, Dienstag, Mittwoch,**  
**16.01. - 18.01.**  
**16:45 - 19:45 Uhr, 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 106 + 107**

## Tablet & Smartphone

### Apples iPad: Vorstellung und Einführung

Das innovative iPad wiegt gerade mal knapp 700 Gramm und lässt Sie Internet und Multimediaanwendungen neu erleben. Im diesem Seminar werden Sie zunächst mit dem Aufbau und den technischen Möglichkeiten des iPad vertraut gemacht. Dann nehmen wir das Betriebssystem und die Software unter die Lupe beschäftigen uns mit den Anwendungsmöglichkeiten (sog. „Apps“).

#### Inhalte

- Ersteinrichtung (iTunes)
- Systemeinstellungen
- Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail Konten, WLAN, Simkarte)
- Touchscreen-Funktionen und Ausschneiden/ Kopieren / Einfügen
- Synchronisieren mit Mac und Windows
- Email und Surfen im Internet
- Fotos, Musik und Videos
- Karten und Routenplanung
- Drahtlos im Internet Surfen (WLAN)
- App-Store - Vorstellung nützlicher Programme
- eBooks downloaden
- iPad an externe Speicherdienste anbinden und Daten übertragen (Cloud)
- Tipps und Tricks

Voraussetzungen: PC- oder Mac Grundkenntnisse (von Vorteil)

Bitte iPad mitbringen, falls vorhanden. Die vhs verfügt für den Kurs über einen WLAN-Zugang.

**Kurs Nr. 162-50125**  
**Montags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**12.12. bis 19.12., 2 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**47,- EUR**  
**Werner Hardt**

### Android-Smartphone und Tablet: erste Schritte

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen, die mobilen Daten aktivieren oder eine kostenlose Antiviren-App installieren? Wie empfangen und sende ich Emails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? In diesem Workshop erfahren Sie, was es mit Android, App's und Co auf sich hat, nehmen wichtige Grundeinstellungen vor, erlernen die Gestensteuerung und verstehen Kostenfallen zu vermeiden. Den Homescreen einrichten, überflüssige Apps löschen und evtl. auf externe Speicherkarten verschieben. Sie erfahren, wie Sie Emails versenden bzw. empfangen und Anhänge öffnen können. Des weiteren verstehen Sie, warum ein Android Gerät ein Google-Konto braucht. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones und Android-Versionen der Teilnehmenden baut der Workshop darauf, dass die Teilnehmer sich nach Kräften gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.

Eigenes Smartphone, Ladekabel (Stromanschluss) und, sofern vorhanden, USB-Kabel (Handy zum PC).

**1. Kurs Nr. 162-52009**  
**Samstags, 8.30 - 12.15 Uhr**  
**14.01. bis 28.01., 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 106 + 107**  
**85,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

**2. Kurs Nr. 162-52010**  
**Montag, Dienstag, Mittwoch,**  
**20.09. - 22.09.**  
**13:00 - 16:45 Uhr, 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**

**3. Kurs Nr. 162-52011**  
**Montag, Dienstag, Mittwoch,**  
**21.11. - 23.11.**  
**16:45 - 19:45 Uhr, 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**

**Hinweis: Diese Kurse sind nicht für iPhone-Nutzer!**

### Android-Smartphone und Tablet: Teil II

Mit Ihrem Android Mobil-Gerät lässt sich sehr viel mehr machen als nur surfen, mailen oder telefonieren. Mehr als eine halbe Million Apps, viele davon gratis oder für wenige Euro, eröffnen eine ganze „Wundertüte“ voller Möglichkeiten. Sie werden staunen, was alles in Ihrem Gerät steckt. Schwerpunkt dieses Kurses sind Anwendungen

für den Freizeitbereich: Bücher zum ausleihen und kaufen, Musik und Videos, Fotografieren und die Bilder auf den eigenen PC übertragen und kostenlose Nachrichtenmagazine installieren. Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit. Sie wollen gern Ihr Android Smartphone als Navigationsgerät nutzen? Wir behandeln im Kurs eine kostenlose Navi-App, die anderen kostenpflichtigen Geräten bzw. App's in nichts nachsteht. Fernsehen unterwegs über die mobilen Daten oder über das W-Lan eines Hotels oder Campingplatzes. Wir verkaufen mit Hilfe unseres Smartphones bzw. Tablet (vom Bild zur fertigen Anzeige im WWW) usw. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert, was im digitalen Zeitalter so gebraucht wird. Eigenes Smartphone, Ladekabel (Stromanschluss) und, sofern vorhanden, USB-Kabel (Handy zum PC).

**Kurs Nr. 162-52012**  
**Montag, Dienstag, Mittwoch,**  
**05.12 - 07.12; 13:00 - 16:45 Uhr,**  
**3 Termine; Domfreihof, R. 107**  
**85,- EUR;**  
**Alexander Lindemann**

**Kurs Nr. 162-52013**  
**Montag, Dienstag, Mittwoch,**  
**20.02. - 22.02., 13:00 - 16:45 Uhr,**  
**3 Termine**

**Hinweis: Diese Kurse sind nicht für iPhone-Nutzer!**

## Abitur - auf dem Zweiten Bildungsweg

**bei uns erhalten Sie:**  
- den **SI-Abschluss**  
- die **Fachhochschulreife**  
- die **allgemeine Hochschulreife**

### Staatliches Eifel-Kolleg

**Pestalozzistraße 25**  
**54673 NEUERBURG**

**FON: 06564 96730**  
**FAX: - 9673 31**



**eifel-kolleg.de**



## Computerschreiben

## Computerschreiben in vier Stunden

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das in nur 2 Treffen zu je 2 Stunden! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Einhämmern auf die Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es einfach Spaß, Tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhält jeder ein Kursheft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet.

**1. Kurs Nr. 162-57000**  
**Mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**26.10. bis 02.11., 2 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**87,- EUR**  
**Annette Lang**

**2. Kurs Nr. 162-57002**  
**Donnerstags, 9.00 - 11.00 Uhr**  
**24.11. bis 01.12., 2 Termine**

**3. Kurs Nr. 162-57004**  
**Montags, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**12.12. bis 19.12., 2 Termine**

**4. Kurs Nr. 162-57006**  
**Montags, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**23.01. bis 30.01., 2 Termine**

**5. Kurs Nr. 162-57008**  
**Freitags, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**10.02. bis 17.02., 2 Termine**

## Hinweise zum Test

Mit 10 Fingern blind Computerschreiben zu können ist die Voraussetzung für professionelles Arbeiten am Computer. Immer mehr Firmen erwarten von Ihren Mitarbeitern/innen, dass Sie im 10-Finger-System tippen können und möchten eine Bestätigung über die Schreibgeschwindigkeit haben. Ein Zertifikat in Ihren Bewerbungsunterlagen erhöht die Einstellungschancen.

Beachten Sie bitte, dass nur das Schreiben mit 10-Finger-System bewertet werden kann und nicht allein die Fähigkeit, schnell zu schreiben. Ein Schreibtest dauert 10 Minuten, woraus die Anschläge pro Minute berechnet werden. Nach der Auswertung des Tests erhalten Sie das Zertifikat per Post zugestellt.

Wer vorab den Kurs „Computerschreiben in 2x2 Stunden“ belegt hat, erhält 25% Rabatt auf den Preis des Schreibtests.

Preis pro Schreibtest incl. Zertifikat: 30 Euro

## Test Maschinenschreiben am PC

Da mehr und mehr Firmen einen Nachweis von Mitarbeitern bezüglich der Fähigkeiten im 10-Finger-Schreibsystem benötigen, bieten wir einen Test an.

Die meisten Teilnehmenden sollten aber nach dem Computerschreiben-in-4-Stunden-Kurs noch trainieren, um ihre Schreibgeschwindigkeit zu steigern. Die vhs stellt dann das Zertifikat mit Anschlagsgeschwindigkeit aus und schickt es den Teilnehmenden zu. Beachten Sie bitte, dass nur das Schreiben im 10-Finger-System bewertet werden kann und nicht allein die Fähigkeit, schnell zu schreiben.

**1. Kurs Nr. 162-57001**  
**Mittwoch, 02.11., 15.30 - 16.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 106**  
**30,- EUR**

**Annette Lang**

**2. Kurs Nr. 162-57003**  
**Donnerstag, 01.12., 11.00 - 11.30 Uhr**

**3. Kurs Nr. 162-57005**  
**Montag, 19.12., 20.30 - 21.00 Uhr**

**4. Kurs Nr. 162-57007**  
**Montag, 30.01., 20.30 - 21.00 Uhr**

**5. Kurs Nr. 162-57009**  
**Freitag, 17.02., 15.30 - 16.00 Uhr**

## Weiterbildung

Landesprogramm zur Qualifizierung und Prozessbegleitung der pädagogischen Fachkräfte und Teams in Kindertagesstätten in Rheinland-Pfalz



## Qualifizierung Sprachförderkräfte

**Samstag, 14.01.17**

**Modul 1:** Leitlinien, Rahmenbedingungen und Querschnittsaufgaben der frühkindlichen Pädagogik für die sprachliche Förderung in der Kindertagesstätte (Claudia Dunger)

**Samstag, 28.01.17**

**Modul 2:** Wahrnehmung und Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse I (Claudia Dunger)

**Samstag, 04.02.17**

**Modul 3:** Wahrnehmung und Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse II (Claudia Dunger)

**Samstag 18.02.17**

**Modul 4:** Beobachtung und Dokumentation von Sprache und Sprachentwicklung (Claudia Dunger)

**Samstag, 11.03.17**

**Modul 5:** Methodisch-didaktisches Wissen für die Sprachförderung (Claudia Dunger)

**Freitag, 24.03.17**

**Modul 6:** Konzeption und Durchführung von Sprachförderereinheiten (Matthias Deutsch)

**Samstag, 25.03.17**

**Modul 7:** Dokumentation, Auswertung und Weiterentwicklung von Sprachförderereinheiten (Matthias Deutsch)

**Freitag, 12.05.17**

**Modul 8:** Reflexions- bzw. Präsentationstag (Matthias Deutsch)

**Samstag, 13.05.17**

**Modul 9:** Die Sprachentwicklung der 0- bis 3-Jährigen begleiten (Matthias Deutsch)

**Teilnahme nur an Modul 9:** Die Sprachentwicklung der 0- bis 3-Jährigen begleiten am Samstag, den 13.05. ist möglich; Gebühr 25 EUR inkl. Selbstlernmaterialien. Kursort: vhs Domfreihof, Raum 5 von 9.00 bis 16.00 Uhr.

**Kurs Nr. 162-51000**

**jeweils von 9.00-13.00 und 14.00-16.00 Uhr, 9 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**130,- EUR**

**Claudia Dunger / Matthias Deutsch**



## Basisworkshop: Forschen mit Wasser

- als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken

Sie entdecken Wasser mit allen Sinnen, forschen zu den verschiedenen Aggregatzuständen und testen die Löslichkeit von Stoffen. Dabei lernen Sie den pädagogischen Ansatz der Stiftung kennen und erhalten Anregungen für Ihre Rolle als Lernbegleitung.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Kitas und Grundschulen. Die Fortbildung ist für Lehrkräfte vom Pädagogischen Landesinstitut anerkannt (Az.: 16ST14508)

Bitte bringen Sie Verpflegung und Getränke mit! Anmeldung nur über die Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ möglich. Anmeldung unter: monika.stoehr@haus-der-kleinen-forscher.de

**1. Kurs Nr. 162-51001**  
**06.09.2016, 9.00-16.00 Uhr**  
**vhs Trier, Domfreihof 1b, Raum 5**  
**25,00 EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**  
**Dr. Claudia Meurer, Dipl. Päd.**

**2. Kurs Nr. 162-51002**  
**Dienstag, 04.10., 9.00 - 16.00 Uhr**  
**Annette Hoef, Dipl. Geogr. und Umweltpädagogin**

**3. Kurs Nr. 162-51008**  
**31.01.2017, 9.00-16.00 Uhr**  
**Annette Hoef**



## Weiterbildung (Fortsetzung)

**4. Kurs Nr. 162-51010**  
**18.05.2017, 9.00-16.00 Uhr**  
**Dr. Claudia Meurer**

### Basisworkshop: Forschen mit Luft

- als Lernbegleitung Dialoge gestalten

Sie holen Wind ins Zimmer, fangen Luftblasen ein und erkennen, dass Luft nicht „nichts“ ist. Sie arbeiten mit der Methode „Forschungskreis“, tauschen sich über Erfahrungen aus und üben, Fragen zu stellen, die das metakognitive Denken anregen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Kitas und Grundschulen

Die Fortbildung ist für Lehrkräfte vom Pädagogischen Landesinstitut anerkannt (Az.: 16ST14506)

Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen!

Anmeldung nur über die Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ möglich.

Anmeldung unter: monika.stoehr@haus-der-kleinen-forscher.de

**1. Kurs Nr. 162-51003**  
**25.10.2016, 9.00-16.00 Uhr**  
**VHS Trier, Domfreihof 1b, Raum 5**  
**25,00 EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**  
**Dr. Claudia Meurer, Dipl. Päd.**

**2. Kurs Nr. 162-51009**  
**23.03.2017, 9.00-16.00 Uhr**

### Themenworkshop: „Forschen mit Sprudelgas“ - als Lernbegleitung die sprachliche Bildung unterstützen“

In unserem Alltag finden sich fast überall chemische Stoffe, deren Eigenschaften mit Kindern leicht erkundet werden können. In der Fortbildung wird deutlich, dass beim Forschen und Entdecken naturwissenschaftliche und sprachliche Förderung besonders gut miteinander verbunden werden können.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Kitas und Grundschulen

Anerkennung beim PL: Az.: 16ST14510  
 Bitte bringen Sie Verpflegung und Getränke mit!

**Kurs Nr. 162-51004**  
**09.09.2016 2016, 9.00-16.00 Uhr**  
**EGP, Albert-Camus-Allee, Trier**  
**25,00 EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**  
**Dr. Claudia Meurer**

### Themenworkshop: Technik-Kräfte und Wirkungen - als Lernbegleitung gemeinsam mit Kindern Technik entdecken

Im Themenworkshop „Technik - Kräfte und Wirkungen“ erkunden Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden grundlegende Kräfte und ihre Wirkungen und nutzen Ihr so gewonnenes Wissen für eigene Konstruktionen und Anwendungen. Sie lernen außerdem bewährte Methoden der Technikdidaktik kennen, die dabei helfen können, technikbezogenen Denk- und Handlungsprozesse bei den Kindern zu fördern.

Konkrete Praxisideen und Beispiele ergänzen das theoretische Hintergrundwissen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Kitas und Grundschulen

Anerkennung beim PL: Az.: 16ST14511  
 Bitte bringen Sie Verpflegung und Getränke mit!

**Kurs Nr. 162-51005**  
**29.09.2016, 9.00-16.00 Uhr**  
**Stadtwerke Trier, Ostallee 7-13**  
**25,00 EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**  
**Dr. Claudia Meurer**

### Themenworkshop: Forschen zu Strom und Energie

- als Lernbegleitung Bildungspartner einbinden

Das Thema „Strom und Energie“ begegnet uns im Alltag überall und bietet deshalb eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten zum Forschen und Entdecken. Neben verschiedenen Phänomenen aus diesem Themenkomplex wird der Frage nachgegangen, wie hierbei Familien als Bildungspartner eingebunden werden können.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Kitas und Grundschulen.

Anerkennung beim PL: Az. folgt  
 Bitte bringen Sie Verpflegung und Getränke mit!

**Kurs Nr. 162-51006**  
**26.01.2017, 9.00-16.00 Uhr**  
**Stadtwerke Trier, Ostallee 7-13**  
**25,00 EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**  
**Annette Hoeft**

### Themenworkshop: Forschen zu Licht, Farben und Sehen - als Lernbegleitung Projekte mit Kindern gestalten

In unserer täglichen Erfahrungswelt begegnen uns viele Anknüpfungspunkte zum Thema: Schatten, Sonnenbrillen, Malfarben u.a. Ergänzend werden in der Fortbildung wichtige Prinzipien der Projektarbeit thematisiert.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Kitas und Grundschulen

Anerkennung beim PL: Az. folgt  
 Bitte bringen Sie Verpflegung und Getränke mit!

**Kurs Nr. 162-51007**  
**30.03.2017, 9.00-16.00 Uhr**  
**Stadtwerke Trier, Ostallee 7-13**  
**25,00 EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**  
**Annette Hoeft**

### Kursreihe: Experimentieren mit Kindern

Kinder haben eine starke Motivation, ihre Welt zu verstehen, sie im doppelten Wortsinn begreifen zu wollen und dabei mehr über Zusammenhänge in der Natur zu erfahren. Sie sind aktive Konstrukteure ihres eigenen Wissens und sollen durch das gemeinsame Lernen und Forschen mit den Erwachsenen als Lernbegleitung das naturwissenschaftliche, mathematische und technische Verständnis entwickeln. Die Stiftung Haus der kleinen Forscher liefert durch ihren pädagogischen Ansatz und ihr Fortbildungsangebot dazu einen wichtigen Beitrag.

Die vorliegende Modulreihe vermittelt entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Grundlagen des Lernens von Kitakindern.

**Dienstag, 27.09.16**  
**Modul 1:** Workshop 1: Forschen mit Wasser „Als Lernbegleitung mit Begeisterung und Freude die Welt entdecken“ (Dr. Claudia Meurer)

**Donnerstag, 08.12.16**  
**Modul 2:** Workshop 2: „Forschen mit Luft - Als Lernbegleitung Dialoge gestalten“ (Annette Hoeft)

**Dienstag, 21.03.17**  
**Modul 3:** Themenworkshop „Organisation und Planung - Auf dem Weg zur Zertifizierung“ (Annette Hoeft)

**Freitag, 12.05.17**  
**Modul 4:** Themenworkshop: „Naturerfahrung: Regenwurm, Assel, Stabschrecke und Co.-Spannende Experimente mit lebenden Tieren“ (Prof. Dr. Andrea Möller)

**Freitag, 25.08.17**  
**Modul 5:** Themenworkshop „Forschen zu Licht, Farben und Sehen - Als Lernbegleitung Projekte mit Kindern gestalten“ (Claudia Meurer)

Die Kosten reduzieren sich bei Förderung durch das Land auf 125 EUR.

**Kurs Nr. 162-51004**  
**Dienstags, 9.00 - 16.00 Uhr**  
**27.09.16 bis 25.08.17, 5 Termine**  
**Domfreihof, R. 5**  
**250,- EUR**  
**Claudia Meurer / Annette Hoeft / Andrea Möller**

### Krippenpädagogik

Der Übergang von der Familie ist für Säuglinge mit großen Herausforderungen verbunden. Die Sensibilität der Erzieher/innen für diese entwicklungspsychologische Phase ist maßgeblich dafür, dass sich die Babys in der neuen Umgebung wohl fühlen und Beziehungen zu ihnen vorerst fremden Menschen aufbauen können.

- Seminarinhalte:
- Die Erzieher/innen werden sensibilisiert für die Sprache des Babys und lernen hilfreiche Techniken, Säuglinge in alltäglichen Situationen bedürfnisorientiert und konkret zu unterstützen.
  - Die Ernährung im ersten Lebensjahr, Umgang mit Muttermilch, Formelnahrung und Beikost.
  - Die Bedeutung von Nähe und Körperkontakt in Bezug auf Tragen eines Säuglings.
  - Schmetterlingsmassage für Erzieher/innen und Babys zur Förderung des emotionalen und körperlichen Gleichgewichts.

Referentin: Silvia Pallien, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Gesundheitspädagogin (GPA)  
 Es empfiehlt sich die Teilnahme an dem Seminar „Ernährung für Säuglinge“ am 18.10.2016.  
 Bitte Matte und Decke mitbringen!

**Kurs Nr. 162-51015**  
**Montag, 17.10., 9.00 - 16.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5**  
**50,- EUR**  
**Silvia Pallien**



# Grundbildung & Schulabschlüsse

## Eine zweite Chance wahrnehmen

Um Bildungserfolg nicht länger von der sozialen und ethnischen Herkunft abhängig zu machen, muss jedem Erwachsenen – unabhängig von seinem Einkommen – das Nachholen von Grundbildung oder von Schul- und Berufsbildungsabschlüssen verbindlich ermöglicht werden.

Die rheinland-pfälzischen Volkshochschulen leisten hier seit über 30 Jahren einen wichtigen Beitrag: Sie bieten erwachsenen, funktionalen Analphabeten und tausenden jungen Menschen, die ohne erfolgreichen Abschluss die Schule verlassen haben, mit ihren Grundbildungs- und Schulabschlussprogrammen eine zweite Chance.

Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz bieten deshalb jährlich 120 Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen an, an denen ca. 1.700 Menschen teilnehmen.

## Grundbildung und Schulabschlüsse

### Informationsabend

#### zum Vorbereitungslehrgang auf den Hauptschulabschluss 2016/17

Ein neuer Vorbereitungskurs zur Erlangung des Hauptschulabschlusses für Teilnehmer/innen, die nicht mehr schulpflichtig sind (Nachweis!), ist ab 24.10.16 geplant. Unterrichtstage sind Montag, Dienstag und Mittwoch von 18.00 bis 21.00 Uhr. Der Kurs umfasst 300 Unterrichtsstunden und endet mit anschließender staatlich anerkannter Abschlussprüfung. Die Kursgebühr beträgt 205,- EUR und ist bar zu entrichten. Sie können sich ab sofort für den kostenlosen Infoabend vormerken lassen und werden dann vor dem Lehrgang schriftlich zu dem Informati-

onsabend eingeladen. Der Termin wird voraussichtlich Montag, der 12.09.16 am Domfreihof 1b in Raum 5 (Vortragssaal) im Parterre.

Zudem wird vor dem Lehrgang eine Wiederholung in Deutsch (Rechtschreibung, Grammatik, Schreiben) und Rechnen angeboten. Das ist kostenlos und umfasst 88 Unterrichtsstunden. Vormerken und weitere Infos unter Tel. 0651/718 - 1431 / Frau Brockhaus oder vhs@trier.de

**Kurs Nr. G60101**

**Montag, 12.09., 18.30 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**Der Informationsabend ist kostenfrei!**

**Claudia Barzen**

## Brückenkurs

### Wiederholung Deutsch und Mathematik

Dieser kostenlose Kurs ist offen für alle, die sich im Schreiben und in der Textarbeit verbessern und nochmals ihre Rechenkenntnisse auffrischen möchten.

Der Kurs eignet sich auch für die, die den Hauptschulabschluss nachholen wollen und vor dem Lehrgang noch ein bisschen Wiederholung und Unterstützung v. a. in Deutsch benötigen. Themen:

Deutsch-Rechtschreibung und Grammatik; Texte lesen, verstehen und schreiben  
Grundlagen in Mathematik - Grundrechenarten und Bruchrechnen

Lernen lernen – in eigener Regie lernen und sich auf eine Prüfung vorbereiten

**Kurs Nr. 162-60102**

**Mo - do, 13.09. - 20.10.16**

**18:00 - 21:00 Uhr, 22 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.205**

**kostenfrei**

## Deutsch und Integration

### Alphabetisierung für Migranten/innen

Sie erlernen die Schrift und die Grundlagen der Schriftsprache des Deutschen. Egal, ob Sie schon etwas Deutsch können oder nicht oder ob Sie noch kein anderes Schriftsystem beherrschen, wir leiten jede/n Einzelne/n zum Schreiben an. Der Unterricht findet in sehr kleinen Gruppen statt.

Teilnehmer/innen können in diesem Kurs vom BAMF gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig und legen bei der persönlichen Anmeldung vor Kursantritt Ihren Berechtigungsschein vor.

Antragsformulare finden Sie unter <http://www.integration-in-deutschland.de>

Ein Eintritt in den laufenden Kurs ist nach einer Einstufung ggf. möglich. Infos erhalten Sie unter Tel. 0651/718 1437 bei Frau Dr. Zeilinger-Trier oder vhs@trier.de.

### Deutsch als Fremdsprache/ Alphabetisierung

#### Deutsch lesen und schreiben für Migranten/innen.

Integrationskurs (BAMF)

Lehrwerk: Von A bis Z - Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1.

Kursbuch ISBN 978-3-12-676040-9

Übungsbuch 978-3-12-676041-6

**Kurs Nr. G60711**

**Montags bis freitags, 13.30 - 17.30 Uhr,**

**06.06.16 - 14.09.17**

**Karl-Berg-Musikschule**

**Verwaltungsgebäude, Raum V2**



Fachbereichsleitung  
**Rita Brockhaus**

0651-718-1431  
[rita.brockhaus@trier.de](mailto:rita.brockhaus@trier.de)

### Unsere Bitte:

**Da viele Betroffene vielleicht aus Angst vor der Öffentlichkeit sich scheuen, diesem Problem ins Auge zu sehen, möchten wir Sie bitten, auf unser Angebot aufmerksam zu machen.**

**Infos erhalten Sie unter Tel. 0651/718 - 1431.**

## Deutsch lesen und schreiben

Auch Erwachsene mit deutscher Muttersprache können zum Teil nicht so gut lesen und schreiben, wie es im beruflichen und sonstigen Alltag eigentlich nötig ist. Manche haben lesen und schreiben nicht oder nur teilweise gelernt, manche sind aus der Übung gekommen. Wir bieten Kurse an, in denen das Lesen und Schreiben (noch einmal) gelernt und trainiert wird, in kleinen Gruppen, mit Beratung und Betreuung für jeden Einzelnen.

Teilnehmer/innen der Kurse erhalten bei regelmäßiger Teilnahme einen kostenlosen Nutzerpass für die Stadtbibliothek am Domfreihof.

## Deutsch für Deutsche

### Lesen und Schreiben verbessern

Der Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich!

Kursort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier

**Kurs Nr. 162-60701**

**Montags u. Mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr,**

**20.06. bis 14.12.16**

**Raum 206b**

**Dorothee Steinkamp / Hildegard Settinger-Kirchen**

**Kurs Nr. 162-60702**

**Montags u. Mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr,**

**20.06. bis 14.12.16**

**Raum 206a**

**Hubert Weis**

**Kurs Nr. 162-60703**

**Montags u. Mittwochs, 9.00 - 11.15 Uhr**

**20.06. bis 14.12.16**

**Raum Zur Linde, 3. Stock**

**Gudrun Bastmeyer / Birgitt Ziegelmayr**

# Ihre Ansprechpartner/innen

## Fachbereichsleitungen



Leiter der vhs und  
Fachbereichsleiter 1 und 5

**Rudolf Fries**

rudolf.fries@trier.de



Stellvertretende Leiterin der vhs und  
Fachbereichsleiterin 4 und 6

**Rita Brockhaus**

rita.brockhaus@trier.de



Fachbereichsleiterin 2 und 3

**Gisela Sauer**

gisela.sauer@trier.de



Fachbereichsleiterin Integration

**Dr. Manuela Zeilinger-Trier**

manuela.zeilinger-trier@trier.de

## Verwaltung/Geschäftsstelle



Verwaltungsleiter

**Heinz Schwarz**

heinz.schwarz@trier.de



Anmeldung/Statistik/Bildungsberatung

**Andrea Bettendorf**

andrea.bettendorf@trier.de



Anmeldung/EDV

**Patrick Bettendorf**

patrick.bettendorf@trier.de



Anmeldung/Dozentenverwaltung

**Petra Resch**

petra.resch@trier.de



Anmeldung

Verwaltung DaF und Integrationskurse

**Claudia Fuchs**

claudia.fuchs@trier.de



Rechnungswesen

**Sieglinde Rausch**

sieglinde.rausch@trier.de



Technik

**Achim Schoßau**

achim.schossau@trier.de

**Tel.: 0651 - 7180**

# Teilnahmeinformationen & Geschäftsbedingungen

## Dauer des Semesters:

von Montag 19. September 2016  
bis Freitag 03. März 2017

**Unterrichtsfrei** ist in den Schulferien und an allen gesetzlichen Feiertagen.

## Anmeldung

**Die schriftliche Anmeldung ist unabdingbare Voraussetzung für die Kursteilnahme.**

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

**Kommen Sie bitte ohne weitere**

**Aufforderung zu Ihrem ersten Kurstermin.**

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken ist der vhs gestattet.

**Sie können sich auch online anmelden: [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)**

Die Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldeformulare bei der vhs. Unvollständige Anmeldeformulare können nicht berücksichtigt werden. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Bankeinzugsermächtigung oder Barzahlung möglich und verbindlich. Ausnahmen hiervon bilden Einzelveranstaltungen wie Filme, Einzelvorträge und zwei- bis dreiteilige Vortragsreihen (Einzelkarten). Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich; aus sachlichen Gründen sind Änderungen möglich.

Selbstverständlich benachrichtigen wir Sie umgehend, wenn Ihr Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig werden.

## Mindestteilnehmerzahl

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn **mindestens acht Personen** daran teilnehmen. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einem anteiligen Aufpreis einverstanden sind oder wenn im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen, bei gleicher Gebühr, die Laufzeit verkürzt wird. Kommt es zu keiner solchen Regelung, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten.

## Kursgebühren

Die Kursgebühren ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm/Aushang/Internet). Die Kursgebühr wird bei Anmeldung fällig. Auch bei späterem Kurseintritt ist die gesamte Teilnehmergebühr zu entrichten.

## Ermäßigungen

Gegen Vorlage der entsprechenden Nachweise gewähren wir folgende Ermäßigungen

Arbeitslosengeldempfänger (mit Leistungsbescheid)	20 %
Schwerbehinderten (ab GdB 50)	20 %
Senioren mit Seniorenkarte (2 Kurse/Jahr)	20 %

Die Ermäßigung muss bei Anmeldung beantragt werden, nachträgliche Ermäßigungen werden grundsätzlich nicht gewährt.

## Kurswechsel

Das Wechseln von einem in einen anderen Kurs ist nur nach persönlicher Rücksprache mit der Geschäftsstelle unter Vorlage der Originalanmeldebescheinigung möglich.

## Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch werden nach Beendigung des Kurses Teilnahmebescheinigungen über den Kursbesuch ausgestellt, für die eine Gebühr von **2,50 EUR** erhoben wird. Werden auf Wunsch des Teilnehmenden Bescheinigungen mit **Leistungsbeschreibung** ausgestellt, werden hierfür **5,- EUR** Gebühr erhoben. Für Teilnahmebescheinigungen zurückliegender Semester und sonstige Bescheinigungen werden Gebühren je nach Aufwand berechnet (Mindestgebühr **10,- EUR**).

Die Gebühr entsteht auch bei Versand per email. Für den Versand per Brief berechnen wir den aktuellen Preis der Post (z.Zt. 0,70 EUR)

## Ratenzahlungen

In begründeten Einzelfällen ist eine Ratenzahlung möglich. Diese kann nur **persönlich in der Geschäftsstelle** vereinbart werden. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis oder eine Meldebestätigung mit.

## Abmeldung/Widerruf

Die vhs behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden die bereits entrichteten Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Die Abmeldung/der Widerruf muss schriftlich an die vhs gerichtet werden. Bis 14 Tage nach Anmeldung ist diese/r kostenfrei. Danach werden bei Abmeldung/Widerruf vor dem Veranstaltungsbeginn Verwaltungskosten in Höhe von **6,- EUR** erhoben. Bei Abmeldungen von Kochkursen am Veranstaltungstag werden zusätzlich Lebensmittelkosten berechnet. Diese werden mit einer eventuellen Rückerstattung der bereits entrichteten Kursgebühren verrechnet. Ab Veranstaltungsbeginn ist auch innerhalb der 14tägigen Abmelde-/Widerrufsfrist ein kostenfreier Rücktritt nicht mehr möglich. Ist im Programmheft ein Anmeldeschluss angegeben, gilt dieser auch als letzter Abmeldetermin.

Erfolgt die/der Abmeldung/Widerruf nach Veranstaltungsbeginn oder nach Anmeldeschluss, ist die gesamte Gebühr fällig.

Im Falle einer begründeten Ausnahme wird nach Vorlage der Originalanmeldebescheinigung und einer Bescheinigung über die Gründe (Arbeitgeber, Arzt, Meldebehörde) die anteilige Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von **10,- EUR** zurückerstattet. Die Rückzahlung erfolgt unbar.

## Kursleitende

Die vhs Trier arbeitet mit qualifizierten Kursleitenden. Sie bietet diesen interne, regionale und überregionale Fortbildungsveranstaltungen an.

Aus Datenschutzgründen werden keine näheren Angaben zur Person im Programm abgedruckt.

## Studienreisen/Studienfahrten

Den Veranstalter der Studienreise/-fahrt entnehmen Sie bitte der Beschreibung der jeweiligen Veranstaltung im Programmheft oder den Sonderprogrammen. Der Vertragspartner ist der in der Beschreibung angegebene Reiseveranstalter. Die Auftragsbestätigung und die Rechnungsstellung erfolgt durch den jeweiligen Reiseveranstalter. Voraussetzung für die Durchführung einer Studienreise/-fahrt ist eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese nicht erreicht, so können die vhs oder der Veranstalter von der Durchführung zurücktreten. Den Teilnehmenden wird empfohlen, sich gegen Unfälle, Krankheit und den Verlust von Reisegepäck zu versichern bzw. den Umfang des Versicherungsschutzes vor Fahrtantritt bei ihrer Versicherung zu erfragen. Eine Haftung der vhs oder des Veranstalters in diesem Bereich wird ausgeschlossen.

## Rücktritt von Studienreisen

Der Rücktritt von der Teilnahme an einer Studienreise/-fahrt ist der vhs/dem Veranstalter schriftlich zu erklären. Erfolgt der Rücktritt vor dem im Programmheft angegebenen Anmeldeschluss, sind der vhs Verwaltungsgebühren in Höhe von **6,- EUR** zu zahlen.

Wenn der Rücktritt nach dem im Programmheft angegebenen Anmeldeschluss erklärt wird, gelten die Stornobedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Diese entnehmen Sie bitte der Beschreibung der jeweiligen Veranstaltung im Programmheft oder den Sonderprogrammen.

## Anmeldung bei Studienreisen

Die Anmeldung ist nur persönlich bei Frau Gisela Sauer (vhs Trier). Rückfragen an Frau Gisela Sauer.

## SEPA

**Bargeldlose Zahlungen in Europa werden einfacher Was bedeutet SEPA?**

SEPA (Single Euro Payments Area) bedeutet übersetzt Einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum. Mit dem SEPA-Verfahren werden bargeldlose Zahlungen (Überweisungen und Lastschriften) innerhalb des SEPA-Raums zukünftig einfacher. Der SEPA-Raum umfasst alle Mitgliedstaaten der Europäischen Union und des Europäischen Wirtschaftsraumes sowie die Schweiz und Monaco. Überweisungen und Lastschriften in SEPA-Länder werden künftig ebenso schnell und günstig sein wie inländische Zahlungen. Seit dem 1. Semester 2014 haben wir den gesamten bargeldlosen Zahlungsverkehr umgestellt. Das gilt auch für unsere Kunden, die am Lastschriftverfahren teilnehmen. Umfassende Informationen über das weitere Umstellungsverfahren finden Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de).

## Haftungsfragen

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der Stadt nur dann ein, wenn Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit eines ihrer Organe oder eines ihrer Bediensteten nachgewiesen wird. Etwasige Schäden sind unverzüglich der vhs-Leitung zu melden.

Tel.: 0651-7180

Anmeldung (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.  
Kommen Sie bitte ohne weitere Auf-  
forderung zu Ihrem ersten Kurstermin.

vhs Trier  
Domfreihof 1b  
54290 Trier

Tel.: 0651 7180  
Fax.: 0651 718 1438  
E-Mail: vhs@trier.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu

1. Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn
2. Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn
Name		Vorname
Straße	Hausnr.	PLZ Ort
Telefon	E-Mail	Geburtsdatum

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen der VHS Trier an und bin mit der Speicherung meiner Daten (nur zum internen Gebrauch) und der Weitergabe meiner Adressdaten an den Kursleitenden zur Kursabwicklung einverstanden. Ich bin auf mein Widerrufsrecht hingewiesen worden und stimme diesem ausdrücklich zu. Mit der Angabe der E-Mailadresse erkläre ich mich damit einverstanden, den Newsletter der vhs zu erhalten. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, ihn abzubestellen.

Eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht. Wenn Sie nichts von uns hören, gilt Ihre Anmeldung als angenommen. Sollte die Veranstaltung ausgebucht sein oder ausfallen, werden Sie benachrichtigt.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

SEPA-Lastschriftmandat (bitte in Blockschrift ausfüllen)

vhs Trier  
Domfreihof 1b  
54290 Trier

Die Angabe der IBAN und BIC-Nummer ist zwingend erforderlich. Eine Rückgabe des Lastschrift-Mandats ist nur im Original, nicht als Fax oder E-Mail zulässig. Bitte beachten Sie auch, dass Abbuchungen von einem Sparkonto nicht möglich sind.

Ich/Wir ermächtige(n) die Stadt Trier, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtverwaltung Trier auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Ermächtigung gilt als Rahmenmandat für alle Kurse der vhs (wiederkehrende Zahlungen).

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich erkläre mich mit einer Verkürzung der 14tägigen Frist für die Vorabinformation auf bis zu 1 Tag vor Fälligkeit einverstanden.

Die Lastschriften erfolgen jeweils am 5. des Folgemonats nach Beginn des jeweiligen Kurses bzw. der Veranstaltung in Höhe der jeweiligen Kursgebühr. Fällt das Fälligkeitsdatum auf ein Wochenende oder einen Feiertag, verschiebt sich diese auf den ersten folgenden Werktag.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE22ZZZ0000004811

Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für die Kurse der vhs Trier

Mandatsreferenz: (wird von der vhs ausgefüllt)

Name / Vorname (Kontoinhaber)

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Kreditinstitut

BIC (8 oder 11 Stellen)

IBAN

Ort, Datum

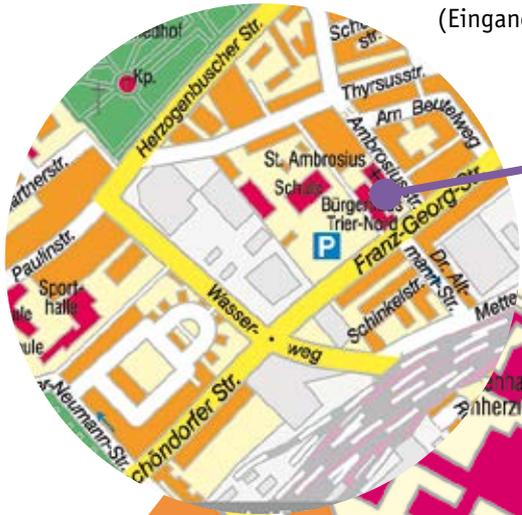
Unterschrift des Kontoinhabers

# Unsere Hauptunterrichtsorte

**Bürgerhaus Trier Nord**  
 Franz-Georg-Str. 36,  
 (Eingang an der Seite)



**Karl-Berg-Musikschule**  
 Nebengebäude,  
 Eingang über Paulinstr. 42b/c,  
 (Tor neben Metzgerei Martin)

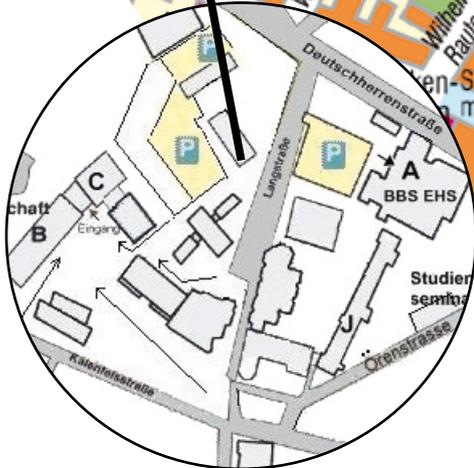


**Geschäftsstelle**  
 Domfreihof 1b im Palais  
 Walderdorff, Seminar- und  
 EDV-Räume, Vortragssaal



**Turnhalle Heiligkreuz**  
 Rotbachstr. 21  
 Eingang: Tordurchfahrt  
 zwischen Edeka-Markt und Grund-  
 schule, nach ca.  
 50 m Gebäude rechts

**forum feyen/  
 Familienzentrum  
 Feyen/Weismark**  
 Gratianstraße 18  
 Gesundheitskurse



**Berufsbildenden Schulen (BBS)**  
 Deutscherherrenstraße  
 B) BBS Wirtschaft  
 A) BBS Ernährung, Hauswirtschaft, Soziales  
 (Eingang siehe Pfeile)



TaTa!

Die neue  
**Think!**  
Gesunde Schuhe • Bewusst • Schön.  
Kollektion ist da

DESIGN macht  
*Wohlfühlen*  
noch schöner



  
informieren  
reservieren  
shoppen  
[Schuhe-zum-Leben.de](http://Schuhe-zum-Leben.de)



GANZ  
SCHÖN  
EIGEN

*Erleben Sie unsere Vielfalt der  
neuen Damen-, Herren- und  
Kinderkollektionen online ... oder  
live und in Farbe...*

  
in der Neustraße 58 | Trier



Schuhe  
zum Leben

  
Berg



und viele andere  
ausgesucht gute  
Marken mehr ...