



Volkshochschule
Mayen



Foto:
Volkshochschule
Mayen



**Semester
2/2024**

DAS GRÖSSTE VOLKSFEST IM
NÖRDLICHEN RHEINLAND-PFALZ

Lukasmarkt Mayen

vom 12. bis 20. Oktober 2024

13.10.	verkaufsoffener Sonntag
15.10.	Pferde-, Vieh-, und Krammarkt
16.10.	Schaf- und Krammarkt
17.10.	Familientag
20.10.	Feuerwerk

www.lukasmarkt.de

WISSENSWERTES



Träger: Stadt Mayen
Gründung: 1947
Pädagogischer Leiter: Josef Brodam
Geschäftsstelle: Leona Ockenfeld

Geschäftsstelle:

56727 Mayen, Rathaus Rosengasse,
Zimmer 390

Telefon: 02651 881002
Fax: 02651 883600
E-Mail: vhs@mayen.de
Internet: www.mayen.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Mi. 08:30 – 12:00 Uhr
 Do. 08:30 – 16:00 Uhr
 Fr. geschlossen

Unterrichtsräume: unter Vorbehalt

- Albert-Schweitzer-Realschule plus, Eingang Genovevastraße (ehemals Hauptschule Hinter Burg, Mayen)
- Grundschule St. Veit, Mayen
- Grundschule Clemens, Mayen
- Burghalle, Mayen
- Kultur- und Vereinsheim, Mayen
- Haus der Jugend, Mayen (Jugendhaus)
- Altes Arresthaus, Mayen
- Gymnastikhalle Megina Gymnasium, Mayen
- Stadtbücherei, Boemundring 6, Mayen

Externe Kursorte finden Sie mit Adressangaben im jeweiligen Kursangebot.

Das Semesterverzeichnis ist kostenlos erhältlich.

Ein besonderer Dank gilt allen Freunden der VHS, die durch Anzeigenwerbung, Mithilfe und Förderung, die Arbeit der Volkshochschule Mayen unterstützen.



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
 liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Mayen,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die neue VHS-Broschüre für das Wintersemester 2024/2025. Unter dem Motto „Miteinander voneinander lernen“ möchten wir Sie einladen, gemeinsam mit uns die vielfältigen Bildungsangebote der VHS zu entdecken und zu nutzen.

Die Volkshochschule steht seit jeher für Chancengerechtigkeit und Mitbestimmung im beruflichen und öffentlichen Leben. In einer Zeit, in der sich die gesellschaftlichen und beruflichen Anforderungen stetig verändern, ist es unser Ziel, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzuentwickeln und sich aktiv in die Gemeinschaft einzubringen.

Durch ein breites Spektrum an Kursen und Veranstaltungen fördern wir das Verständnis füreinander und die Bereitschaft zum Dialog. Lernen Sie neue Perspektiven kennen, tauschen Sie sich aus und bereichern Sie Ihr Wissen durch die Erfahrungen anderer. Bildung schafft Verbindungen und baut Brücken – zwischen Kulturen, Generationen und Lebenswelten.

Unser Kursangebot ist darauf ausgerichtet, Ihnen das Rüstzeug zu geben, um sich in einer zunehmend vernetzten und globalisierten Welt zurechtzufinden und aktiv an einer nachhaltigen und fairen Gesellschaft mitzuwirken. Sei es durch Umweltbildung, EDV- oder Sprachkurse – bei uns finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, sich zu engagieren und weiterzubilden.

Neben diesen zentralen Themen möchten wir auch Ihre kreative und persönliche Entfaltung fördern. In unseren Kursen für Entspannung und Kreativität können Sie dem hektischen Alltag entfliehen und neue Energie tanken. Ob Sie sich für Malerei, Musik, oder Yoga entscheiden, bei uns finden Sie eine Vielzahl von Angeboten, die Ihre Sinne anregen und Ihre innere Balance stärken.

Wir laden Sie herzlich ein, das vielfältige Angebot der VHS zu nutzen und Teil unserer lebendigen Lern- und Bildungsgemeinschaft zu werden. Lassen Sie uns gemeinsam die Chancen ergreifen, die Bildung und Begegnung bieten und im Miteinander voneinander lernen.

Ihr VHS-Team in Mayen



Dirk Meid
 Oberbürgermeister



Josef Brodam
 Pädagogischer Leiter

WISSENSWERTES ÜBER DIE WEITERBILDUNG

Die Volkshochschule der Stadt Mayen ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung. Gemäß Weiterbildungsgesetz Rheinland-Pfalz (WBG) ist sie staatlich anerkannt. Sie ist dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. in Mainz angeschlossen.

Die Aufgabe der VHS liegt im Wesentlichen in der Weiterbildung nach dem WBG. Sie soll durch bedarfsgerechte Bildungsangebote zur Chancengleichheit, insbesondere zur Gleichstellung von Mann und Frau beitragen, Bildungsdefizite abbauen, die Vertiefung, Ergänzung und Erweiterung vorhandener oder den Erwerb neuer Kenntnisse, Fähigkeiten und Qualifikationen ermöglichen und zu eigenverantwort-

lichem und selbstbestimmtem Handeln im privaten und öffentlichen Leben, sowie zur Mitwirkung und Mitverantwortung im beruflichen und öffentlichen Leben befähigen. An den Interessen und Bedürfnissen der Kunden orientiert, legt sie zweimal im Jahr ein Semesterverzeichnis vor. Sie ist Kooperationspartner privater und öffentlicher Weiterbildungsträger in der Region Mayen und gewährleistet dadurch jederzeit ein qualitativ hochwertiges, flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse der Kunden reagierendes, kostengünstiges Bildungsangebot.

Semesterzeiten:

Februar bis August sowie
September bis Januar eines jeden Jahres.

Kursleiter/-innen gesucht

Um das Programm der Volkshochschule Mayen jederzeit aktuell zu halten und den Bedürfnissen der Freizeit- und Bildungsarbeit anzupassen, suchen wir laufend freie Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Egal ob das jeweilige Fachgebiet schon angeboten wird oder ob es sich um ein gänzlich neues Angebot handelt, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie Gruppenerfahrung, Organisationstalent, Flexibilität und Kooperationsbereitschaft mitbringen, sind Sie für die VHS die richtige Frau bzw. der richtige Mann.

Die Tätigkeit als Honorarkraft bei der VHS eignet sich auch für Personen, die nicht mehr im Berufsleben stehen. Ihre Erfahrungen können Sie bei uns einbringen.

Näheres erfahren Sie bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Mayen, Rathaus, Rosengasse, 56727 Mayen, Zimmer 390, Telefon 02651/ 881002, wohin Sie auch bitte Ihre vollständige Bewerbung senden.

Wir freuen uns auf Sie.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Wer kann teilnehmen?

Die Volkshochschule der Stadt Mayen ist eine gemeinnützige Einrichtung der Weiterbildung und als solche, Teil des öffentlichen Bildungswesens. Teilnehmen kann jeder Bildungswillige ohne Rücksicht auf seine/ihre Vorbildung, der/die das 15. Lebensjahr vollendet hat. Zu den Kursen des zweiten Bildungsweges und den berufsbildenden Lehrgängen mit anerkanntem Abschluss beachten Sie bitte die Anmerkungen bei den betreffenden Kursbeschreibungen.

Wann anmelden?

Wer an Kursen/Veranstaltungen der VHS teilnehmen will, ist verpflichtet, sich anzumelden und die entsprechenden Teilnehmergebühren zu zahlen. Grundsätzlich hat die Anmeldung vor Beginn des Kurses/der Veranstaltung zu erfolgen. Es besteht aber die Möglichkeit bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 4 Abenden, einmal vor der festen Anmeldung kostenfrei am Unterricht teilzunehmen, um sich zu orientieren. Hierzu muss aber eine vorherige Absprache mit der Geschäftsstelle der VHS erfolgen.

Nach dem Schnupperabend muss eine verbindliche Anmeldung vorliegen, sofern Sie den Kurs weiterhin besuchen möchten. Mit der Anmeldung zu einem Kurs/einer Veranstaltung und der Annahme der Anmeldung durch die VHS kommt ein Vertrag zwischen dem Teilnehmenden und der VHS zustande. Hiermit werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und den Anmeldenden begründet.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bei der VHS Mayen entgegengenommen und bearbeitet.

Wo anmelden?

VHS-Geschäftsstelle
Rathaus Rosengasse, Zimmer 390, 56727 Mayen
Telefon: 02651 / 881002
Fax: 02651 / 8851000
Email: vhs@mayen.de
Internet: www.mayen.de

Wie anmelden?

Eine Anmeldung ist nur schriftlich möglich. Ein vorgedrucktes Anmeldeformular finden Sie im Semesterverzeichnis. Das ausgefüllte Formular können Sie persönlich bei der VHS-Geschäftsstelle, Rathaus Rosengasse, Zimmer 390 abgeben oder uns per Post, Email oder Fax zusenden. Weiterhin besteht die Möglichkeit sich im Internet auf www.mayenzeit.de anzumelden. Hier finden Sie neben dem Kursprogramm der VHS auch das Anmeldeformular.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie umgehend ein Einladungsschreiben mit beigefügtem Überweisungsträger zur Zahlung der Kursgebühr.

Rücktritt

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung nicht teilnehmen können, ist für einen gebührenfreien Rücktritt spätestens 3 Werktage vor Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Rücktrittserklärung an die Geschäftsstelle erforderlich.

Was kostet es?

Die Kosten der Kurse/Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den entsprechenden Kursangeboten. Sie sind vor Beginn der Veranstaltung zu überweisen. Bei Nichtzahlung der Kursgebühr und darauffolgende Mahnung wird eine Verwaltungsgebühr von 3,00 € fällig.

Ermäßigungen

Auf Nachweis wird, ausgeschlossen sind Einzelveranstaltungen, eine Ermäßigung von 30% auf die entsprechende Teilnehmergebühr für

- Schüler im Sinne des Schulgesetzes,
- Auszubildende,
- Studenten,
- Wehrpflichtige, Zivildienstleistende sowie
- Arbeitslosengeld II Empfänger (Hartz IV) gewährt. Ebenso für
- Schwerbehinderte und Rentner, sofern ihr Einkommen unter der Grundsicherung liegt.
- Inhaber der Jugendleitkarte erhalten eine Ermäßigung von 50%.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Die Vorlage der entsprechenden Nachweise ist bis zum Beginn der Veranstaltung bei der Geschäftsstelle vorzulegen. Eine Inanspruchnahme einer Ermäßigung kann pro Kurs und Person nur einmal in Anspruch genommen werden.

Durch Versäumen oder Abbrechen der Teilnahme an den Veranstaltungen entsteht kein Anspruch auf Erstattung oder Nachlass der Gebühr.

Unsere Bankverbindungen

Kreissparkasse Mayen

BIC: MALADE51MYN
IBAN: DE62 5765 0010 0000 0075 83

VR Bank Rhein-Ahr-Eifel

BIC: GENODED1BNA
IBAN: DE12 5776 1591 0019 2700 00

Commerzbank AG Mayen

BIC: COBADEFFXXX
IBAN: DE25 5704 0044 0251 3729 00

Deutsche Bank AG

BIC: DEUTDE5M574
IBAN: DE45 5747 0047 0140 2700 00

Postbank Köln

BIC: PBNKDEFF
IBAN: DE28 3701 0050 0003 3175 00

Geben Sie bitte auf der Überweisung Ihre vollständige Anschrift sowie die Bezeichnung der betreffenden Veranstaltungen an.

Die Einzahlungsquittung gilt zugleich als Berechtigungsnachweis zur Teilnahme am Kurs. Bitte legen Sie diese als Anmeldebestätigung am ersten Kurstag dem Dozenten vor.

Ausgenommen von dieser Regelung sind Angebote, die in Kooperation mit anderen Trägern durchgeführt werden. Hier sind die Bedingungen des jeweiligen Trägers zu beachten.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner aus-

weisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

Teilnehmerzahl

Kurs- und Seminarveranstaltungen können in der Regel nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 8 Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei einer geringeren Anmeldezahl entscheidet die Geschäftsstelle.

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird den angemeldeten Teilnehmern die bereits gezahlte Kursgebühr zurückerstattet.

Teilnahmebescheinigungen

Die regelmäßige Kursteilnahme wird auf Wunsch nach Ende der Veranstaltungen gerne von der Geschäftsstelle der VHS mit einer Teilnahmebescheinigung bestätigt. Diese ist kostenfrei.

Haftung

Die VHS übernimmt keine Haftung bei Diebstählen, Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen und sonstigen Unregelmäßigkeiten. Für die Veranstaltungsteilnehmer besteht ein begrenzter nachrangiger Unfallversicherungsschutz nach den Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs für Schülerunfälle. Bei evtl. Schäden teilen Sie bitte sofort schriftlich den Schadensfall der VHS Verwaltung mit. Eine über die vorgenannten Versicherungsgrundsätze hinausgehende Haftung kann in keinem Fall übernommen werden. Die Haftung der VHS für fremdes Verschulden wird ausgeschlossen.

Die VHS übernimmt keine Haftung für die von Kursteilnehmer/innen zu den Veranstaltungen eingebrachten Gegenstände, insbesondere Wertsachen und Garderobe. Teilnehmer/innen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, haften dafür persönlich. Die Teilnehmer/innen sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder aber entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Hausordnung

Die Volkshochschule ist in Schulen der Stadt Mayen sowie in anderen angemieteten Räumen zu Gast. Die Hausordnung der einzelnen Veranstaltungsorte ist Vertragsbestandteil. Der Teilnehmer erkennt sie als verbindlich an.

Es wird dringend gebeten, die Hausordnungen zu beachten und in den Kursräumen nicht zu rauchen, die Aufstellung der Möbel nicht zu verändern, die Vorschriften für das Parken von Fahrzeugen strikt einzuhalten. Schwere Verstöße gegen die Hausordnung berechtigen die Volkshochschule den Teilnehmer vom weiteren Kursbesuch auszuschließen.

Steuervergünstigung

Kosten für Veranstaltungen der Volkshochschule können als sogenannte „Werbungskosten“ gelten, wenn der/die Teilnehmende durch die Veranstaltung in seinem/ihrem Beruf weitergebildet wird. Lohnsteuerpflichtige Kursteilnehmer können in der Einkommenssteuererklärung unter Vorlage der Teilnahmebescheinigung die gezahlten Beträge, (einschließlich der entstandenen Kosten für eventuelle Lehrbücher und eventuell anfallende Fahrtkosten) geltend machen.

Datenschutz

Mit ihrer Anmeldung erklären sich die Teilnehmer/-innen an VHS-Veranstaltungen mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, soweit diese für interne Verwaltungszwecke erforderlich sind.

Die Einhaltung der Bestimmungen des Landesdatenschutzgesetzes (LDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) wird zugesichert.

Weitere Informationen unter Informationspflichten Art. 13 und 14 Volkshochschule (mayen.de).

Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

Ankündigungen

Ankündigungen der VHS erfolgen durch regionale Fernseh- und Rundfunksender, die Presse und/oder durch Plakate. Soweit die einzelnen Programmpunkte noch nicht angegeben sind, wird durch besondere schriftliche Einladung bzw. andere geeignete Medien darauf hingewiesen. Wir bitten um freundliche Kenntnisnahme.

Gültigkeit und Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Diese Geschäftsbedingungen gelten ab dem 01.07.2005. Sollte eine Bedingung ungültig sein oder werden, behalten alle übrigen Bedingungen ihre Gültigkeit. Mit dem Vertragsabschluss werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil. Der Teilnehmer erkennt sie durch seine Anmeldung bzw. Teilnahme ausdrücklich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen hängen im Büro der VHS aus.

- Anzeige -

Von wegen Kopf in den Sand stecken...

Wer nach vorne schaut, kommt hier weiter: www.weiterbildungsportal.rlp.de

WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ

Rheinland-Pfalz DIE LANDESBILDUNG

Foto: © NaDi - Fotolia.com

Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen statt.

Januar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5					1	2	3
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18		1	2	3	4	5	
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22					1	2	
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35						1	
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40	1	2	3	4	5	6	
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Gesetzliche Feiertage 2024 Rheinland-Pfalz

1. Januar	Neujahr	1. Mai	Tag der Arbeit	25. Dezember	1. Weihnachtstag
29. März	Karfreitag	9. Mai	Christi Himmelfahrt	26. Dezember	2. Weihnachtstag
1. April	Ostermontag	20. Mai	Pfingstmontag		
				30. Mai	Fronteierntag
				3. Oktober	Tag der Deutschen Einheit
				1. November	Allerheiligen

INHALTSÜBERSICHT

WISSENSWERTES	1		SPRACHEN	23
VORWORT	3		Englisch für Anfänger II	24
GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	5		Englisch für leicht Fortgeschrittene II	24
	GESELLSCHAFT	11	Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Folgekurs	25
	Erbrecht	12	Spanisch für Anfänger für 16-30-Jährige	25
	Familienrecht	12	Französisch für Anfänger	26
	„Seitenwechsel“ – Von dem Beifahrersitz zurück ans Steuer	13	Französisch Conversation facile	26
	Rollator-Fahrschule	13		
	KUNST UND KULTUR	15		EDV
	Afrikanisches Trommeln	16	Tabellenkalkulation mit Excel – Grundlagen	29
	Mal- und Zeichenkurse	16	EDV-Kompaktkurs: Grundlagen, Windows, Word, Internet und E-Mail	30
	GESUNDHEIT UND FITNESS	17	Umgang mit Smartphone/ iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen	31
	Club Rückenpower I und II	18		
	Yoga auf dem Stuhl für Senioren	18		SPEZIAL
	Vinyasa-Yoga	19	Schnell, lecker und gesund kochen	34
	Entspannungstherapie	19	Man(n) kocht	35
	Zumba	20	Einführung in den Ölsektor	36
	Line Dance	20		
	Tinnitus-Atemtraining	21	NOTIZEN	38
	Gesund abnehmen	22	ANMELDUNG	40

HINWEISE

Falls noch kein Kursort oder Datum angegeben ist,
werden wir Ihnen beides bei Ihrer Anmeldung bekannt geben.

Kurzfristig geplante Kurse teilen wir Ihnen über
die Tagespresse oder die Sozialen Medien mit.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



GESELLSCHAFT



Erbrecht

Erbe oder Pflichtteil?

Die Unterschiede zwischen Erbe und Pflichtteil mit den Möglichkeiten, wie jemand sowohl vom Erbe, als auch vom Pflichtteil ausgeschlossen werden kann. Sowie grundsätzliche Gestaltungsmöglichkeiten zum Testament.

Kurs Nr. AH 06/2024
12.09.2024, 1 Abend
Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: RA Julia Kleitz

Kursentgelt: 20,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 20 Personen
Kursort: Stadtbücherei Mayen,
Boemunding 6, Theodor-Dreiser-Haus,
56727 Mayen



Familienrecht

Problemstellung bei Trennung
und Scheidung

Die Voraussetzungen einer Scheidung, das Unterhaltsrecht und der Zugewinnausgleich werden in diesem Vortrag erläutert.

Kurs Nr. AH 07/2024
Oktober, 1 Abend
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Dozentin: RA Anja Krings

Kursentgelt: 20,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 20 Personen
Kursort: Kultur- und Vereinsheim,
Brückenstraße 1, 56727 Mayen



„Seitenwechsel“ – Von dem Beifahrersitz zurück ans Steuer“

Nach jahrelanger Abstinenz als Autofahrerin spielen sie mit dem Gedanken das Steuer wieder in die Hand zu nehmen, wengleich der Stresspegel steigt. Was Frauen wissen sollten und welche sinnvollen Strategien möglich sind.

Kurs Nr. AI 16/2025
1 Nachmittag / 1. Semester 2025

Dozentin: Cornelia Brodeßer
Verkehrssicherheits- und
Mobilitätsberatung für die
Deutsche Verkehrswacht
Mayen-Koblenz e.V.

Kursentgelt: kostenlos
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: Kultur- und Vereinsheim,
ehem. Buchhandlung Reuffel,
Brückenstraße 1, 56727 Mayen

Rollator-Fahrschule

Tipps, Kniffe und Übungen für den
leichteren Umgang mit dem Rollator

Das Rollator-Training richtet sich an alle Rollator-Nutzerinnen und Rollator-Nutzer, insbesondere auch an die Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich einen Rollator anzuschaffen und bislang keine Erfahrungen mit einem Rollator haben.

Wie mit vielen Dingen im Leben setzt die optimale Nutzung des Rollators eine gründliche, alltagstaugliche Einführung und ein Training bzw. Schulung voraus, um mit maximaler Sicherheit und geringem Kraftaufwand künftig Wege auch im Straßenverkehr leichter zu bewältigen.

Kurs Nr. AI 13/2025
1 Nachmittag / 1. Semester 2025

Dozentin: Cornelia Brodeßer
Verkehrssicherheits- und
Mobilitätsberatung für die
Deutsche Verkehrswacht
Mayen-Koblenz e.V.

Kursentgelt: kostenlos
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung
bekannt gegeben



01.06. – 16.08.

2025



Süßes Gold

Ladies Night

Die Leiden des
jungen Werther

Das kleine Gespenst

Sterngarten

Titanic



Gastspiele, Comedy und vieles mehr...



KULTUR
SOMMER
RHEINLAND
PFALZ

www.burgfestspiele-mayen.de



KUNST UND KULTUR



Afrikanisches Trommeln

– für Anfänger und Fortgeschrittene

Rhythmisch Musik machen geht immer, egal ob jung oder alt. Rhythmisch ist jede Person, denn wir alle sind im „Lebensrhythmus“: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Herzrhythmus, Puls, alles in uns und um uns hat Rhythmus. Wir müssen nur hinhören und wahrnehmen. Beim Trommeln sind wir im Hier und Jetzt, Stress und Alltag trommeln wir ab, lassen wir vor der Tür, gemeinsam macht trommeln großen Spaß. Notenkenntnisse brauchen wir nicht, die Lehrerin Rosemarie Lang, bringt Ihnen das rhythmische Trommeln mit einer leicht zu erlernenden Methode bei.

Ganz nebenbei verbessern wir unsere Reaktionsschnelligkeit und Merkfähigkeit und neue Leute lernen wir auch kennen. Freuen Sie sich auf neue Energie durch gemeinsames Trommeln!

Wer keine eigene Trommel besitzt, kann gegen eine Leihgebühr von 2 Euro pro Abend bei Frau Lang eine ausleihen.

Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs Nr. AH 01/2024

Ab dem 09.10.2024, 8 Abende
Mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Dozentin: Rosemarie Lang

Kursentgelt: 58,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen

Kursort: Grundschule St. Veit,
Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



Mal- und Zeichenkurse

Mal- und Zeichenkurse

Ab Oktober bieten wir in Kooperation mit Frau Judith Ellner im Alten Arresthaus verschiedene Mal- und Zeichenkurse an

- Malkurse für Kinder 9-12 Jahre
- Malkurs für Frauen
- Malkurs für Senioren

In diesen Kursen wird sich mit den verschiedenen Möglichkeiten ein Bild zu planen und zu gestalten beschäftigt.

Durch gezielte Ratschläge und Ideen werden Sie dabei unterstützt, eigene Kompositionen zu erstellen.

Entdecken Sie Ihre Kreativität.

Die Kurse eigenen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Kurs Nr. AH 21/2024

Beginn: Starttermine werden noch bekanntgegeben

Dozentin: Judith Ellner

Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen

Kursort: Stehbach-Galerie

im Alten Arresthaus,
Stehbach 31, 56727 Mayen



GESUNDHEIT UND FITNESS

Club Rückenpower I und II

Unsere Rückenpower Clubs

Ganzkörperorientiertes Programm zur Verbesserung der Kraft und Stabilität mit dem Schwerpunkt „Stärkung des Rückens“ und der gesamten Muskulatur.

Durch eine besondere Methodik verbessert sich die Kraft und die Beweglichkeit des gesamten Körpers. Fehlhaltungen werden korrigiert und Schmerzen können dadurch gelindert werden.

Den Ausgleich bildet eine Entspannungsphase, die zur Ruhe und Gelassenheit führt.

Club Rückenpower I

Kurs Nr. AH 04/2024

Beginn: 03.09.2024, 12 Abende
Neueinstieg ist jederzeit möglich
Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Club Rückenpower II

Kurs Nr. AH 05/2024

Beginn: 03.09.2024, 12 Abende
Neueinstieg ist jederzeit möglich
Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Hedwig Wagner

Kursentgelt: 70,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 25 Personen
Kursort: Burghalle Hinter Burg,
56727 Mayen



Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Yoga für ältere Menschen, die in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.

Durch das Yoga können sowohl die Koordination von Bewegungen, die Beweglichkeit des Körpers als auch das Atemvolumen verbessert werden. Dies bringt nebenmehr Lebensfreude auch wieder mehr Vitalität ins Leben.

Mitzubringende Materialien:

Bequeme Kleidung, eine Decke, etwas zu trinken.

Kurs Nr. AH 35/2024

Beginn: Oktober 2024,
8 Vormittage / alle 2 Wochen
Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Dozentin: Ulrike Wilhelmy
(Yoga- und Achtsamkeitslehrerin)

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung
bekannt gegeben.



Vinyasa-Yoga

Vinyasa – Yoga ist ein dynamischer und kraftvoller Yogastil, der sich durchfließende Übergänge zwischen den einzelnen Asanas auszeichnet.

Die Intensität von Vinyasa-Yoga kann variieren und reicht von sanftem Yoga bis hin zum Power Yoga. Somit ist der Yoga Stil für alle Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga baut Stress ab und fördert die Entspannung, verbessert die Kraft, Flexibilität und Ausdauer; stärkt das Herz-Kreislauf-System; Kann Rückenschmerzen und Verspannungen lindern.

Mitzubringende Materialien:

Yogamatte, Blöcke, Meditationskissen, Decke, Yogagurt

Kurs Nr. AH 28/2024

Beginn: 18.09.2024, 10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Dozentin: Daniela Seurer
(Yogalehrerin, Meditationslehrerin,
Entspannungstrainerin)

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 10 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung
bekannt gegeben.

Entspannungstherapie

(Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)

Progressive Muskelentspannung:
Ist eine Entspannungstechnik, die auf der Anspannungs- und Entspannungstechnik der Muskelgruppen basiert.

Autogenes Training:

Ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Durch die Kraft der Selbstbeeinflussung wird das Unterbewusstsein positiv gesteuert.

Beide Techniken fördern den Abbau von Stress und Anspannung;
Verbesserung der Schlafqualität;
Linderung von Schmerzen;
Stärkung des Immunsystems

Mitzubringende Materialien:

Eine Gymnastikmatte oder ähnliches, Decke zum Aufliegen oder Zudecken

Kurs Nr. AH 30/2024

Beginn: 18.09.2024, 10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr

Dozentin: Daniela Seurer
(Yogalehrerin, Meditationslehrerin,
Entspannungstrainerin)

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 10 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung
bekannt gegeben.





Zumba

Zumba® stellt eine Mischung aus Tanz und Aerobic dar. Kniebeugen oder Ausfallschritte gehören ebenso zum Fitness-Workout, wie tänzerische Bewegungen im Rhythmus zu lateinamerikanischer Musik.

Mitzubringende Materialien:

Sportschuhe, Trainingskleidung, Handtuch. Bitte an ein Getränk denken!

Kurs Nr. AH 08/2024

Beginn: September, 10 Abende
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

Dozentin: Lena Wittke

Kursentgelt: 58,00 €
Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Peppige Country Musik
Übung für den Kopf
Ablenkung vom Alltag
Bewegung macht Spaß

Kurs Nr. AI 27/2025

Beginn: 1. Semester 2025, 10 Abende
Neueinstieg ist jederzeit möglich
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Sabine Funke

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 10 - 30 Personen
Kursort: Klöppelstraße 2, 56751 Polch
(ehem. Saal Gasthaus zum Stern)



Tinnitus-Atemtraining (TAT nach Holl)

Viele Menschen kennen dieses unguete Gefühl irgendwo zwischen Ohnmacht und Wut, dass die Ohrgeräusche hervorrufen und das oft in Verzweiflung mündet.

Das Tinnitus-Atemtraining (TAT nach Holl®) ist eine wissenschaftlich untersuchte Methode und bietet sehr gute Heilungschancen die Symptome des Tinnitus können bis zu 85% gemindert werden.

Das TAT ist ein Selbsthilfeprogramm und konzentriert sich auf achtsamkeitsbasierende Entspannungsübungen, Selbstmassage und Vorstellungsübungen aus dem chinesischen Heilwissen des Taoismus, um Stress abzubauen. Die Selbstheilungskräfte werden wieder aktiviert. Begleiterscheinungen wie z. B. depressive Verstimmung, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen werden nachhaltig gelindert. Gerade das Thema Stressabbau und Entspannung ist bei Tinnitus von enormer Bedeutung – schließlich gilt Stress als eine der häufigsten Ursachen für Tinnitus.

Diese Methode bietet zudem auch Hilfe bei Burnout betroffenen Menschen. Körper und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht sie erhalten ein wirksames Stressmanagement anwendbar im beruflichen und auch im privaten Bereich.

Weitere Infos unter
www.tinnitus-rheinland.de

Mitzubringende Materialien:

Bequeme Kleidung, Socken, Wasser zum Trinken

Kurs Nr. AH 02/2024

Beginn: auf Anfrage, 10 Abende
18.00 - 19.00 Uhr

Dozent: N.N.

Kursentgelt: 180,00 €
Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Gesund abnehmen

Erfahren Sie, wie Sie ohne zu Hungern dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren und gesünder leben können.

Der Schlüssel ist eine Umstellung der Ernährung mit Hilfe der 10 Tage Regeln der DEG (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Kurs Nr. AH 10/2024

Beginn: 23.01.2025, 1 Abend
Donnerstag, 18.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Christine Pausch

Kursentgelt: 27,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 15 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



SPRACHEN



Englisch für Anfänger II
Weiterführung des A1

Unit 1 „Ankommen“

Selbststudium, Pronomen, Nationalitäten, Gäste weltweit, im Pub, Sprache & Kultur, Herbstthemen, Beschreibung des Englischunterrichts, Fragen & Verneinungssätze. Grammatik & Schreiben. Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: English Network Now, Starter A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6

Kurs Nr. AH 18/2024

Beginn: 12.09.2024, 12 Abende
Donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen

Englisch für leicht Fortgeschrittene II

Themen wie:

Hallo und Willkommen
Persönliches Profil, Sprache und Kultur aus Ottawa und Canterbury.
Wochentage und Wochenenden,
Tagesablauf, ausführlichere Aussagen,
Fragen und Verneinungssätze

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Niveau A 2.1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-606-588-7

Kurs Nr. AH 19/2024

Beginn: 12.09.2024, 12 Abende
Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen



Spanisch für Anfänger
mit Vorkenntnissen – Folgekurs

Dieser Spanischkurs ist linear und kleinschrittig aufgebaut und vermittelt Ihnen die passenden Strategien, um erfolgreich und selbständig zu lernen. Es wird die lebendige Kommunikation im Unterricht gefördert. Sie lernen im Gespräch mit anderen und können immer wieder das bereits gelernte anwenden.

Kurs Nr. AH 23/2024

Beginn: 07.10.2024, 12 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Lehrbuch: El Curso en Vivo A1

Langenscheidt – Klett
ISBN 978-3-12-606671-6

Dozentin: Dora Greim

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: Kultur- und Vereinsheim,
ehem. Buchhandlung Reuffel,
Brückenstraße 1, 56727 Mayen

Spanisch für Anfänger
für 16-30-Jährige

Der Kurs beinhaltet die Einführung in die spanische Sprache, Vermittlung von einfachen Satzstrukturen, Vokabeltraining. Ob in Alltagssituationen oder auf Reisen, das Hören, Verstehen und Sprechen einer Fremdsprache ist bei vielen Anlässen hilfreich. Es wird Wert auf aktive Sprachanwendung gelegt.

Kurs Nr. AH 23/2024

Beginn: 18.09.2024, 12 Abende
Mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Lehrbuch: El Curso en Vivo A1

Langenscheidt – Klett
ISBN 978-3-12-606671-6

Dozentin: Dora Greim

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,
56727 Mayen





Französisch für Anfänger

Mit geringen oder ohne Vorkenntnisse

Es ist nicht immer ganz einfach, ohne Französischkenntnisse Urlaub in Frankreich zu machen . . . Und es ist wiederum eine schöne Erfahrung, sich mit unseren Nachbarn in deren Muttersprache unterhalten zu können.

Ein Ziel dieses Kurses ist, dass Sie die sprachlichen Grundlagen erwerben, um mit Franzosen ins Gespräch zu kommen (u.a. sich präsentieren, von seinem Beruf und seinen Interessen erzählen). Sie lernen auch die Verwendung des Französischen in alltäglichen Situationen (z. B. Bestellungen im Café, ein Zimmer reservieren). Landeskundliche und interkulturelle Themen werden auch immer wieder im Unterricht angesprochen. A bientôt!

Kurs Nr. AH 34/2024

Beginn: 2. Semester, 12 Abende
Dienstag

Dozentin: Anne-Cécile Kaufmann

Kursentgelt: 65,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,
56727 Mayen

Französisch Conversation facile

In dem Kurs werden Konversation und Grammatikübungen durchgeführt. Weiterhin wird eine Lektüre gelesen, die im Kurs bekannt gegeben wird.

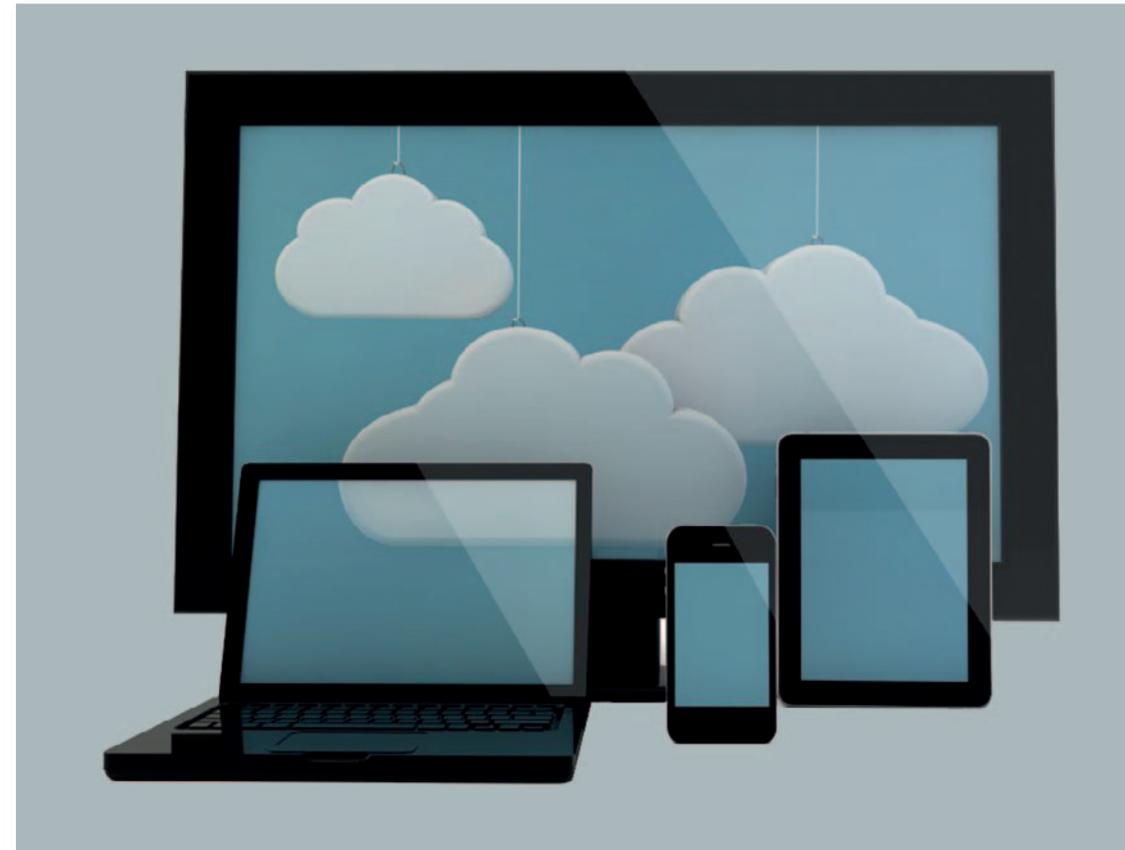
Kurs Nr. AH 33/2024

Beginn: 10.09.2024, 12 Abende
Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Beatrice Hennerici

Kursentgelt: 65,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,
56727 Mayen



EDV

vr-rheinahreifel.de/anihrerseite

Mehr Infos:



einfach
fotografieren!

Wir an Ihrer Seite.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Die Welt um uns herum wird immer komplexer. Gerade jetzt brauchen Sie einen verlässlichen Partner in Finanzfragen. Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!



**VR Bank
RheinAhrEifel eG**

Wir machen uns stark für die Umwelt und unterstützen darüber hinaus Projekte rund um Sport, Soziales, Bildung und Kultur



Euer
Engagement
hat die
Power

evm.de/sponsoring



Tabellenkalkulation mit Excel – Grundlagen

Sie erlernen das Erstellen und Gestalten von Tabellen sowie grundlegende Dateneingaben und einfache Berechnungen.

Kurs Nr. AH 35/2024

Beginn: 29.08. und 30.08.2024
2 Abende, 18.00 - 21.15 Uhr

Kursinhalte:

- Erstellen, Bearbeiten und Ausdruck von Tabellen
- Eingeben von Zahlen, Daten und Zeitangaben
- Grundlegende Formatierung von Daten und Tabellen
- Einfache Berechnungen mit Hilfe von Formeln
- Praktische Übungen anhand von Beispielen

Kurs Nr. AH 38/2024

Beginn: 21.11. und 22.11.2024
2 Abende, 18.00 - 21.15 Uhr

Dozent: Werner Benz

Kursentgelt: 52,00 €
Teilnehmerzahl: 6-12 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in Windows

Mitzubringende Materialien:

Block und Kugelschreiber





EDV-Kompaktkurs: Grundlagen, Windows, Word, Internet und E-Mail

In diesem Kurs erlernen Sie die nötigen Grundvoraussetzungen, um sich sicher an und mit dem PC zu bewegen. Sie erhalten eine Einführung in den Umgang mit dem Betriebssystem Windows, legen Ordner sowie Dateien an und verwalten diese. Im Textverarbeitungsprogramm Word lernen Sie, wie Sie Texte schreiben und formatieren, abspeichern, überarbeiten, korrigieren, Grafiken einfügen, Tabellen erstellen und bearbeiten, Dokumente verwalten und drucken. Außerdem erfahren Sie, wie das Internet funktioniert und was Sie dafür benötigen. Folgende Fragen werden geklärt: Wie kommt man ins Netz? Was kostet das Internet? Die Internet-suche – Wie erhalte ich Hilfe? Was sind die wichtigsten Browser? Auch für Senioren geeignet!

Mitzubringende Materialien:
Schreibblock und Kugelschreiber

Kurs Nr. AH 37/2024
Termine: 21.10., 23.10., 24.10., 25.10.2024
4 Abende, 18.00 - 21.15 Uhr

Dozent: Werner Benz

Kursentgelt: 100,00 €
Teilnehmerzahl: 8-10 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Umgang mit Smartphone/iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet zugelegt und möchten mehr über das Betriebssystem erfahren? Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Inhalte: Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Smartphones und Tablets wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos kennen. Erfahren Sie, wie Sie sich im Store anmelden und Apps laden und verwalten. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte die eigenen aufgeladenen Geräte unbedingt mitbringen.

Mitzubringende Materialien:
Schreibblock und Kugelschreiber

Kurs Nr. AH 39/2024
Termine: 16.09., 19.09., 20.09.2024
3 Vormittage, 09.00 - 12.15 Uhr

Kurs Nr. AH 40/2024
Termine: 13.11., 14.11., 15.11.2024
3 Vormittage, 09.00 - 12.15 Uhr

Dozent: Werner Benz

Kursentgelt: 75,00 €
Teilnehmerzahl: 6-8 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Eifelmuseum

Ein Museum - Drei Ausstellungen

EifelTotal - Deutsches Schieferbergwerk
Erlebniswelten Grubenfeld

www.eifelmuseum-mayen.de

Mayenzeit
Eifelmuseum



ERLEBNISWELTEN
GRUBENFELD



SPEZIAL

Schnell, lecker und gesund kochen

In dem Workshop lernen Sie wie Sie schnell, lecker und ausgewogen für die ganze Familie kochen. Auch für den Single-Haushalt lohnt es sich das effiziente und "gute" Kochen zu erlernen. Abwechslungsreich und gesund zu kochen ist für viele oft eine große Herausforderung, und dabei ist das alles kein Hexenwerk. Lassen Sie sich überraschen.

Was erwartet Sie?

Theoretischer Input: Wir sprechen über Tipps und Tricks für leckeres Kochen ohne viel Fett und unnötige Kalorien.

Kochen: Wir setzen besprochenes in die Praxis um, und kochen gemeinsam. Umlage für Lebensmittel wird auf die Teilnehmer umgelegt und bei der Dozentin gezahlt.

Kurs Nr. AH 26/2024

Beginn: wird noch bekannt gegeben,
1 Abend

Theorie und Praxis: 17.00 - 21.00 Uhr

Dozentin: Elena Göth

Dipl. Oecotrophologin



Kursentgelt: 30,00 €
Teilnehmerzahl: 8-12 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben



Man(n) kocht regelmäßiges Treffen von Männern, die gerne kochen und essen

Seit 13 Jahren gibt es den Kurs „Man(n) kocht“ der VHS Mayen. Einmal im Monat – am zweiten Freitag treffen sich Männer, die gemeinsam einen gemütlichen Abend rund ums Kochen erleben wollen. Dazu gehört das Einkaufen, die Auswahl der Rezepte, die Zubereitung, das Verzehren und natürlich das Spülen und Aufräumen der Küche.

Je zwei wechselnde Kursteilnehmer planen einen Kochabend und legen die Speisefolge fest, kaufen ein (Speisen und Getränke) und rechnen mit den übrigen Kursteilnehmern ab. Sie erläutern auch die Rezepte, die Erfahrungen beim Vorkochen und gestalten den jeweiligen Abend.

Die Kosten für die Speisen und Getränke werden unter den Teilnehmern aufgeteilt, hinzukommen pro Abend 4,00 € pro Teilnehmer für die Nutzung der Küche.

Zu besonderen Anlässen wie Ostern, Weihnachten, usw. wird unter fachlicher Anleitung mit den Teilnehmern jeweils ein komplettes, dem Anlass entsprechendes Menü zubereitet.

Kurs Nr. AH 03/2024

laufend jeden Monat, Einstieg jeder Zeit möglich. Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Freitags, 18.00 – 22.00 Uhr

Ansprechpartner während des Kurses: Bernd Wollenweber

Kursentgelt: 4,00 € pro Abend
Teilnehmerzahl: 8-12 Personen
Kursort: Schulküche der
Grundschule St.-Veit,
Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



Einführung in den Ölsektor

Öl und Ölprodukte sind aus unserem Alltag fast nicht wegzudenken.

Immer noch fahren die meisten Autos mit Diesel oder Benzin. Gleichzeitig wird der Ruf nach anderen Treibstoffen immer lauter. Auch große Banken und internationale Organisationen sprechen mittlerweile vom bevorstehenden Scheitelpunkt des Ölzeitalters.

Vor dem Hintergrund möchte der Kurs interessierten Menschen eine Einführung in den Aufbau und die Funktion der weltweiten Ölmärkte geben. Besprochen werden sollen zunächst Politik, Zukunft und Geschichte des Energieträgers. Geht die Nachfrage so schnell zurück, wie sie es für die Energiewende müsste?

Welche Staaten und Firmen haben das Sagen auf den globalen Ölmärkten?

Daran anschließend geht es um die Märkte selbst: Wer bestimmt eigentlich die Preise für Öl und nach welchen Kriterien entwickeln sich diese? Wie wirkt sich die

Fließgeschwindigkeit von verschiedenen Ölen auf die Weltpolitik aus? Schließlich geht es um die Bemühungen, weg vom Öl zu kommen.

Wie erfolgreich sind Klimaklagen und was erreicht eigentlich die „Letzte Generation“? Wird die E-Mobilität das Öl verdrängen?

Die Fragen sollen in insgesamt sieben Vorträgen mit Diskussionsrunde besprochen werden. Weitere Praxiselemente können in Absprache hinzugenommen werden.

Kurs Nr. AH 15/2024
 Beginn: 04.11.2024, 7 Abende
 Montag, 17.00 - 18.30 Uhr

Dozentin: Michael Sander
 Politikwissenschaftler

Kursentgelt: 50,00 €
 Teilnehmerzahl: 6 - 15 Personen
 Kursort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben



**Volkshochschule
Mayen**

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Fax 02651 883600
E-Mail: vhs@mayen.de

Volkshochschule Mayen
Rathaus Rosengasse

56727 Mayen

ANMELDUNG (bitte in Druckbuchstaben vollständig ausfüllen bzw. entsprechende Felder deutlich ankreuzen)

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende VHS-Veranstaltung an:

Titel: _____ Rubrik-Nr. _____ € _____
Titel: _____ Rubrik-Nr. _____ € _____
Titel: _____ Rubrik-Nr. _____ € _____
Titel: _____ Rubrik-Nr. _____ € _____

Name: _____

Straße: _____ Hausnummer: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Für die Statistik: Ich bin Jahre.

unter 18	18-24	25-34	35-49	50-64	über 65
----------	-------	-------	-------	-------	---------

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich stelle einen Ermäßigungsantrag als:

Eine Bescheinigung füge ich bei. Bei fehlender Bescheinigung wird der reguläre Kurspreis einbehalten.

Kostenbeitrag:

Ist als Verrechnungsscheck beigefügt

Wird von mir überwiesen.

Unterschrift für Einzugsermächtigung

Alexander Unruh,
BeratungsCenter Andernach-Johannesplatz,
mit weiteren Spielern der SG99 Andernach aus der Spielsaison 2022/2023



Mittendrin statt Abseits.

**Mit Herzblut
für die Region.**

Unsere Heimat und die Menschen hier liegen uns am Herzen. Wir fördern seit jeher zahlreiche sportliche, kulturelle und soziale Vereine und Initiativen. Als größte Unterstützerin in der Region machen wir so vieles möglich.

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mittendrin im Leben vor Ort.

www.kskmayen.de



**Kreissparkasse
Mayen**



Einfach mit Herzblut!

Mach was du willst.
Trink was du
dafür brauchst.

MINERAL+



Lucia Kranz | Konditormeisterin
Lucis Kuchenhaus, Mendig



TRINK