

**Volkshochschule Thalfang am Erbeskopf
in der Kreisvolkshochschule Bernkastel-Wittlich
Programm 2025
1. Halbjahr
Neue Kurse**

Träger	Verbandsgemeinde Thalfang am Erbeskopf
Vorsitzender	Bürgermeisterin Vera Höfner
Päd. Leitung	Miriam Wagner, Tel.: 06786/2909405 Mail: vhs@rathaus-thalfang.de
Geschäftsstelle	Verbandsgemeindeverwaltung Thalfang am Erbeskopf Sandra Thomas Saarstraße 7 54424 Thalfang Tel.: 06504/9140-116 Mail: sandra.thomas@rathaus-thalfang.de
Bankverbindung	Sparkasse Mittelmosel EMH BLZ 587 512 30 - Nr. 40 000 523 IBAN: DE58587512300040000523 BIC: MALADE51BKS

Pädagogische Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter:

Dozentinnen und Dozenten	Wohnort	Kontakt
Elisabeth Thees (Feldenkrais)	Horath	06504-954072 Mail: ebthees@t-online.de
Hans-Georg Heinz (Qi Gong)	Trier	0157/53 482 102
Marko Haink (Entspannung, Linedance, Aqua-Fitness & FimdeK „Fit mit dem eigenen Körper“)	Thalfang	0171/95 207 84

Allgemeine Hinweise und aktuelles Programm siehe unter:

www.erbeskopf.de

Allgemeine Hinweise

Anmeldungen zu Kursen erbitten wir vor deren Beginn, d. h. spätestens zwei Tage vor der Kurseröffnung, um die Durchführung gewährleisten zu können. Sie können schriftlich oder telefonisch beim pädagogischen Leiter oder beim/bei der Kursleiter/Kursleiterin hereingegeben werden.

Die Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS) sind für jeden offen. Regelmäßige Teilnahme an den Lehrgängen kann bescheinigt werden. In jedem Arbeitsabschnitt werden zusätzliche Veranstaltungen angeboten, die nicht in diesem Programm enthalten sind; sie werden rechtzeitig im Amtsblatt der Verbandsgemeinde Thalfang am Erbeskopf „Thalfang Aktuell“ bekannt gegeben.

Gebühren:

Die angegebene Gebühr ist zu Beginn des Kurses fällig und unter Angabe der Bezeichnung des Kurses und der Kursnummer entweder bei der Verbandsgemeindekasse Thalfang bar einzuzahlen oder zu überweisen. Bankverbindung siehe oben.

Teilnehmer, die ihre Zahlungsverpflichtungen nicht fristgemäß erfüllen, werden von den belegten Kursen ausgeschlossen.

Wer trotz Anmeldung an einer Veranstaltung nicht teilnimmt, ist zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet, sofern er sich nicht vorher bei der Volkshochschule abmeldet.

Ein Kurs, der von weniger als 8, aber mindestens von 5 Teilnehmern besucht wird, kann nur durchgeführt werden, wenn eine Gebühr entrichtet wird, die so bemessen ist, als ob der Kurs von 8 Teilnehmern besucht worden wäre.

Ermäßigungen:

Die Volkshochschule gewährt für Kurse der Erwachsenenbildung folgende Ermäßigung:

- **25%** für Auszubildende, Schüler, Studenten, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende
- **20%** für einen Ehepartner, der den gleichen Kurs belegt.

Die Ermäßigung wird nur auf schriftlichen Antrag gewährt. Entsprechende Formulare sind bei der Geschäftsstelle der VHS erhältlich. Das Vorliegen der Voraussetzungen für die genannte Ermäßigung ist durch entsprechende Anlagen nachzuweisen.

Rückerstattung:

Die Teilnehmergebühren werden in voller Höhe zurückerstattet, wenn eine angekündigte Gesamtveranstaltung nicht durchgeführt werden kann.

Die Teilnehmergebühren werden anteilmäßig zurückerstattet, wenn ein Teilnehmer aus nicht von ihm zu vertretenden Umständen (insbes. längere Krankheit oder berufliche Verpflichtungen) nicht in der Lage ist, weiter am Kurs teilzunehmen.

Kann ein Teilnehmer aus einem solchen Grund einen von ihm belegten Kurs von Beginn an nicht besuchen, ist auch hier eine volle Erstattung der Gebühren möglich.

Bricht ein Teilnehmer aus von ihm zu vertretenden Umständen den Besuch einer Veranstaltung ab, hat er **keinen Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr**.

Gleiches gilt bei Nichtteilnahme an einem Kurs, wenn keine rechtzeitige schriftliche Abmeldung erfolgt.

Ferien:

Grundsätzlich finden in den Ferien keine Veranstaltungen der VHS statt! Ausnahmen sind nur nach vorheriger Rücksprache mit der Pädagogischen Leitung, dem Hausmeister der Schule oder dem Träger möglich und sollten daher rechtzeitig angezeigt werden.

Feldenkrais

Beweglich sein ein Leben lang - die Feldenkrais-Methode

Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Methode nutzt und fördert die lebenslange Lernfähigkeit unseres Gehirns. Mithilfe langsam und achtsam ausgeführter Bewegungen wird die Körperwahrnehmung geschult. Hierbei geht es nicht um Leistung, sondern das Zusammenspiel zwischen Nervensystem, Muskulatur und Skelett wird verbessert. Hierdurch entwickeln sich Lernprozesse, die unsere körperliche und geistige Beweglichkeit fördern.

Durch den respektvollen und achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper werden neue Bewegungsmuster entdeckt und integriert, unnötige Anspannungen lassen nach, der Umgang mit Stress und Schmerzen kann sich verbessern.

Die Methode ist für alle geeignet, besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht notwendig.

Mitzubringen sind eine Matte und evtl. Decke, warme und bequeme Kleidung und eine Unterlage für den Kopf.

Kursleitung: Elisabeth Thees, Feldenkrais-Lehrerin

Verbindliche Anmeldung bei der Dozentin unter 06504/95 40 72

März – April 2025

Feldenkrais I Kurs-Nr.: 25/01

Beginn: Donnerstag, 6. März 2025 von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (á 90 Minuten)

Ort: Gemeindesaal Talling

Kursgebühr: 43 € einschl. 7 € Raumnutzung

Dozentin: Elisabeth Thees

Feldenkrais II Kurs-Nr.: 25/02

Beginn: Donnerstag, 6. März 2025 von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (á 90 Minuten)

Ort: Gemeindesaal Talling

Kursgebühr: 43 € einschl. 7 € Raumnutzung

Dozentin: Elisabeth Thees

Mai – Juni 2025

Feldenkrais I Kurs-Nr.: 25/03

Beginn: Donnerstag, 8. Mai 2025 von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (á 90 Minuten)

Ort: Gemeindesaal Talling

Kursgebühr: 43 € einschl. 7 € Raumnutzung

Dozentin: Elisabeth Thees

Feldenkrais II Kurs-Nr.: 25/04**Beginn:** Donnerstag, 8. Mai 2025 von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr**Dauer:** 6 Veranstaltungen (á 90 Minuten)**Ort:** Gemeindesaal Talling**Kursgebühr:** 43 € einschl. 7 € Raumnutzung**Dozentin:** Elisabeth Thees**Entspannungstraining**

Entspannung ist ein Zustand, in dem man sich wohlfühlt, ein Zustand, in dem sich Geist und Seele in seelischer Balance befinden und Druck, Anspannung und Belastung fehlen. Sich entspannen zu können ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. Um diese Fähigkeit zu aktivieren bzw. zu verbessern werden in dem Kurs folgende Entspannungsmethoden angeboten:

- Einfache Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Phantasieren

Mitzubringen sind eine Matte und evtl. Decke, warme bequeme Kleidung, sowie eine Unterlage für den Kopf.

Info und Anmeldungen bei Marko Haink unter 0171 / 95 207 84**März – April 2025****Kurs-Nr.: 25/05****Beginn:** Dienstag, 18. März.2025 von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**Dauer:** 4 Veranstaltungen (á 60 Minuten)**Ort:** Bürgerhaus in Lückenburg**Kursgebühr einschließlich Raumkosten:** 26 €**Dozent:** Marko Haink

Qigong- und Taijikurs

18er Kurzform Chen-Stil

Taiji Quan ist eine chinesische Kampfkunst, deren Bewegungen bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Fehlhaltungen sollen verbessert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und die Atmung reguliert werden. Auch, um Stresssituationen im Alltag entspannter zu meistern.

Teilnahme:

Für alle geeignet, keine Voraussetzungen nötig. Leichte Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen. Ein Fitnessstab wird zur Verfügung gestellt.

Kursleiter: Hans-Georg Heinz

Verbindliche Anmeldung bei dem Dozenten unter 0157/53 482 102

Februar – Mai 2025

Kurs-Nr.: 25/06

Beginn: Montag, 17. Februar 2025 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr, Taiji-Kurs

Beginn: Montag, 17. Februar 2025 von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, Qigong-Kurs

Dauer: 12 Veranstaltungen (à 90 Minuten)

Ort: Haus der Begegnung in Thalfang

Kursgebühr: 72 €

Dozent: Hans-Georg Heinz

Aquafitness-Kurs

„Workout mit Musik und Power“. Die Ausnutzung des Wasserwiderstandes bei den aerobic ähnlichen Übungen ermöglichen ein optimales Fitness-Training ohne die Gefahr einer eventuellen Überlastung, z. B. der Gelenke. Aqua-Fitness ist zudem längst nicht so schweißtreibend wie vergleichbare Übungen an Land. Weitgehende Schwerelosigkeit im Wasser und die angenehme Temperatur sorgen darüber hinaus für eine optimale Durchblutung und Erwärmung der gesamten Muskulatur und damit zu einem hohen Verbrennungswert.

Teilnahme: Hierbei werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit geschult. Durch die Nutzung von Kleingeräten im Wasser wird der Kurs abwechslungsreich gestaltet.

Kursleiter: Marko Haink

Info und Anmeldungen bei Marko Haink unter 0171 / 95 207 84

Januar - Februar 2025

Kurs-Nr.: 25/07

Beginn: Mittwoch, 29. Januar 2025 von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr,

Dauer: 5 Veranstaltungen (á 60 Minuten)

Ort: Erholungs- und Gesundheitszentrum Thalfang

Kursgebühr: 20 € +22 € Eintritt (Barzahlung am 1 Kurstag)

Dozent: Marko Haink

Bodywighttraining

"Bodyweight" bedeutet „Körpergewicht“. Unter Bodyweight Training versteht man also ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das komplett ohne Geräte auskommt. Bodyweight-Übungen sind funktional – das heißt, die Bewegungen ähneln denen, die wir ohnehin im Alltag ausführen. Die Abfolgen sind nicht komplett neu für den Körper und können ihn deshalb gezielt stärken und vor Belastungen schützen. Ideales Zusatztraining für alle Outdoorsportler.

Kursleiter: Marko Haink

Info und Anmeldungen bei Marko Haink unter 0171 / 95 207 84

April – Juni 2025

Kurs-Nr.: 25/08

Beginn: Dienstag, 29. April 2025 von 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (á 75 Minuten)

Ort: Bürgerhaus Bäsch

Kursgebühr: 30 € +10 € Energiepauschale

Dozent: Marko Haink

Linedance

Tanzen ist ein Training für Körper und Geist. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen und sind für Interessierte ohne Tanzerfahrung als auch für fort-geschrittene Tänzerinnen und Tänzer bestens geeignet.

Info und Anmeldungen bei Marko Haink unter 0171 / 95 207 84

Januar - Februar

Kurs-Nr.: 25/09

Beginn: Dienstag, 28. Januar 2025 von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr

Dauer: 5 Veranstaltungen (á 90 Minuten)

Ort: Bürgerhaus Bäsch

Kursgebühr: 30 € + 10 € Energiepauschale

Dozent: Marko Haink