

**Leiter: Karl Weber**

**Braunfelsstr. 30, 54459 Wiltingen**

**Telefon: 06501/17177**

**E-Mail:**

**[vhs-wiltingen@kvhs-trier-saarburg.de](mailto:vhs-wiltingen@kvhs-trier-saarburg.de)**

## Theaterbesuch in Trier

**Anrecht für die Spielzeit 2011 – 2012**

So. 04.09.2011	West Side Story Musical von Leonhard Bernstein
So. 16.10.2011	Der Barbier von Sevilla Komische Oper von Gioacchino Rossini
Fr. 03.02.2012	Dornröschen Tanzstück von Tarek Assam
So. 25.03.2012	Die Physiker Komödie von Friedrich Dörrenmatt
So. 29.04.2012	Peter Grimes Oper von Benjamin Britten
Sa. 23.06.2012	Don Giovanni Dramma giocoso Von Wolfgang Amadeus Mozart

## HEIMATKUNDE- UMWELT

### 27. Vortrag zur Wiltinger Geschichte

**Ein Gang durch die Dorfgeschichte Wiltingens**

Neues aus der Arbeit der Wiltinger Ortschronik

Es gibt Neues und Interessantes aus der alten Zeit mit Bildern

Mi., 23.11.2011, 19:30 - 21:45 Uhr

Wiltingen, Bürgerhaus

*Thomas Müller*

**kostenfrei**

**M111WI501**

## KULTUR - GESTALTEN

### Freude am Malen und Zeichnen

**Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene mit geringen Kenntnissen**

Was gibt es Schöneres, als an grauen Wintertagen mit Stift und Pinsel, Farbe in den Alltag zu bringen. Sie können nicht malen? Kein Problem!

Aquarellieren ist ein weites Feld. Sie lernen viele Maltechniken kennen, welche alle ihren Reiz haben, z.B. Nass in Nass, Nass auf Trocken, Linie und Lavieren und vieles mehr. Zeichnen und Malen ergänzen einander. Es werden Impulse zur freien, kreativen Tätigkeit gegeben.

Maltechnik, Malgrundlage und Arbeitsschritte werden erklärt, Farben gemischt. Wir experimentieren mit Stiften, Schwamm und Pinsel und üben Licht und Schatten, ganz nach Wunsch.

Do., 27.10.2011, 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Birgit Möller-Scherf*

**37,50 €**

**M205WI501**

## Rhythmusgitarre

**Anfänger und Fortgeschrittene**

Vom Volkslied über den Blues, Rock- und Popmusik bis hin zu Punk und Metal, es ist für jeden etwas dabei. Wir lernen Normalakkorde, Barré- und Powerchords auf der akustischen und der E-Gitarre. Noten sind kein Hindernis, der Schwerpunkt liegt aber auf der Tabulaturanschreibweise. Hierbei werden wir unterstützt von Computer und Internet.

Do., 25.08.2011, 16:15 - 17:00 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Heinz Jansen*

**35 €**

**M208WI501**

Do., 25.08.2011, 17:00 - 17:45 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Heinz Jansen*

**35 €**

**M208WI502**

Do., 25.08.2011, 17:45 - 18:30 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Heinz Jansen*

**35 €**

**M208WI503**

Do., 25.08.2011, 18:30 - 19:15 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Heinz Jansen*

**35 €**

**M208WI504**

Do., 25.08.2011, 19:15 - 20:00 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Bürgerhaus

*Heinz Jansen*

**35 €**

**M208WI505**

Do., 25.08.2011, 16:15 - 17:00 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Rosi Dostert*

**35 €**

**M208WI506**

Do., 25.08.2011, 17:00 - 17:45 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Rosi Dostert*

**35 €**

**M208WI507**

Do., 25.08.2011, 17:45 - 18:30 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Rosi Dostert*

**35 €**

**M208WI508**

Do., 25.08.2011, 18:30 - 19:15 Uhr, 14 Termine

Wiltingen, Grundschule

*Rosi Dostert*

**35 €**

**M208WI509**

## NÄHEN

### Zuschneiden und Nähen

**Einsteiger**

Dieser Nähkurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse im Zuschneiden sowie Kürzen von Hosen und Einnähen von Reissverschlüssen.

Di., 18.10.2011, 19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Wiltingen, Don Bosco Schule

*Rita Orth*

**45 €**

**M214WI501**

---

### **Rückenschulendes Ganzkörpertraining** **Anfänger und Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs**

Die Übungsstunden setzen sich aus einer Mischung aus Rückenschule, Pilates und Yoga zusammen. Dieses Ganzkörper-Training schließt Aufwärmen, Krafttraining, Stretching und bewusste Atmung ein, für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Ausgleich der Disharmonie von Muskelfunktionen, Besserung körperlicher Beschwerden, u.a. im Bereich der Wirbelsäule.

Mo., 02.05.2011 – 26.09.2011, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 Termine  
Wiltingen, Turnhalle  
*Marion Schwindling*

**50 €** **M302WI002**

Mi., 04.05.2011 – 21.09.2011, 19:30 - 20:30 Uhr, 15 Termine  
Wiltingen, Turnhalle  
*Marion Schwindling*

**50 €** **M302WI004**

---

### **Rückenschulendes Ganzkörpertraining** **Anfänger und Fortgeschrittene**

Die Übungsstunden setzen sich aus einer Mischung aus Rückenschule, Pilates und Yoga zusammen. Dieses Ganzkörper-Training schließt Aufwärmen, Krafttraining, Stretching und bewusste Atmung ein, für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Ausgleich der Disharmonie von Muskelfunktionen, Besserung körperlicher Beschwerden, v.a. im Bereich der Wirbelsäule.

Mo., 17.10.2011, 09:00 - 10:00 Uhr, 9 Termine  
Wiltingen, Turnhalle  
*Marion Schwindling*

**30 €** **M302WI501**

Mi., 19.10.2011, 19:30 - 20:30 Uhr, 9 Termine  
Wiltingen, Turnhalle  
*Marion Schwindling*

**30 €** **M302WI502**

---

### **Rückenfitness mit Pilates-Übungen** **Anfänger und Fortgeschrittene**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird durch ein gezieltes Übungsprogramm gefördert. Die gesamten Rückenmuskeln werden gedehnt und gekräftigt. Durch die Pilatesübungen kommen sanfte, fließende Bewegungen zum Einsatz, die den ganzen Körper straffen und dehnen. Sie erhöhen auch die Kraft und die Flexibilität der Muskeln und Gelenke. Dabei harmonisiert sich die Beziehung zwischen Körper und Geist.

Mo., 08.08.2011, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine  
Wiltingen, Turnhalle  
*Brigitte Kopp*

**50 €** **M302WI503**

Mo., 08.08.2011, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine  
Wiltingen, Turnhalle  
*Brigitte Kopp*

**50 €** **M302WI504**

---

### **Präventive Rückenschulung für Männer** **Anfänger und Fortgeschrittene**

Die Kursteilnehmer sollen ein eigenständiges Rückentraining erlernen und sich im Alltag rückengerecht verhalten. Die Muskeln im Rumpf, Becken und Beinen sollen gestärkt werden.

Di., 09.08.2011, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine  
Wiltingen, Turnhalle  
*Wolfgang Kirch*

**50 €** **M302WI505**

---

### **Festessen zu besonderen Anlässen** **Freude am Kochen für Männer und Frauen**

Erlernen der Kochkunst zu festlichen Anlässen

Di., 15.11.2011, 19:00 - 22:00 Uhr  
Don Bosco Schule, Wiltingen  
*Gisela Krämer*

**10 € zuzügl. Lebensmittelumlage** **M307WI501**

---

### **Festessen zu besonderen Anlässen / Weihnachtsfest**

Erlernen der Kochkunst zu festlichen Anlässen

Di., 22.11.2011, 19:00 - 22:00 Uhr  
Don Bosco Schule, Wiltingen  
*Gisela Krämer*

**10 € zuzügl. Lebensmittelumlage** **M307WI502**

---

### **Festessen zu besonderen Anlässen / Weihnachten und Silvester**

Erlernen der Kochkunst zu festlichen Anlässen

Di., 29.11.2011, 19:00 - 22:00 Uhr  
Don Bosco Schule, Wiltingen  
*Gisela Krämer*

**10 € zuzügl. Lebensmittelumlage** **M307WI503**

---

## **SPRACHEN**

---

### **Früh-Französisch für Grundschüler** **Kinder lernen Fremdsprachen leichter**

Kinder lernen eine Fremdsprache umso leichter, je früher sie damit anfangen. Ziel des Kurses ist es, in spielerischer Form Anfangskenntnisse der französischen Sprache zu vermitteln.

Di., 09.08.2011, 15:00 - 16:00 Uhr, 17 Termine  
Wiltingen, Grundschule  
*Christiane Prinz*

**Für Grundschüler entstehen keine Kosten** **M408WI501**

**Kooperationsvertrag mit der Grundschule Wiltingen**

---

## **ARBEIT - BERUF - EDV**

---

### **Computerkurs für Anfänger**

Dieser Kurs bietet interessierten Neueinsteigern die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und störende Fachsimpelei den Umgang mit dem PC zu erlernen. Angefangen bei den Grundlagen der Bedienung bis hin zu den Grundfunktionen eines Textverarbeitungsprogramms ist viel Raum zum Fragenstellen, Üben und Neues entdecken.

Di., 23.08.2011, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine  
Wiltingen, Grundschule  
*Simone Ruez*

**36 €** **M504WI501**

---

### **Computerkurs für Fortgeschrittene**

Wer sich bereits mit den Grundlagen der Textverarbeitung auskennt, aber das eine oder andere wiederholen und vertiefen möchte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Je nach Teilnehmerwunsch können Themen wie Internet und e-mail, Datenverwaltung und Arbeiten mit Word 2007/2010 aufgenommen werden.

Di., 25.10.2011, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine  
Wiltingen, Grundschule  
*Simone Ruez*

**36 €** **M504WI502**