

## 7300 Einfach mobil telefonieren: Handykurs für Senioren

Gerade auch für ältere Menschen bietet ein Handy viele Vorteile. Die Veranstaltung richtet sich an Senioren, die sich ein Mobiltelefon anschaffen möchten oder bereits ein Handy besitzen und hin und wieder Probleme mit der Technik oder mit der Gebrauchsanleitung haben. Sie vermittelt die Grundlagen zum Mobilfunk und zeigt an praktischen Beispielen die wesentlichen Funktionen des Handys, wie zum Beispiel die sinnvolle Nutzung von Telefonbuch, SMS und Anrufbeantworter. *Wenn Sie schon ein Handy besitzen, bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy, ggf. das Netzteil und die Bedienungsanleitung mit!*

**Dauer:** 6 Ustd. (2 x 135 Minuten)

**Termine:** a) Montag/Dienstag, 08./09.03.2010, jeweils 18.00 - 20.15 Uhr

b) Montag/Dienstag, 30./31.08.2010, jeweils 18.00 - 20.15 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Christian Hofeditz

**Gebühr:** 18,60 EUR



**Bitte beachten Sie auch das Kursangebot in den umliegenden Orten und die überörtlichen Veranstaltungen im vorderen Teil des Programmheftes!**

## 7301 Heizen mit Holz – gut fürs Raumklima und fürs Weltklima - Vortrag -

Heizen mit Holz - ob klassisch mittels Kachelofen oder innovativ mit Pellet-Zentralheizungen - erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Richtig geplant und fachgerecht genutzt lassen diese Systeme den eigenen Geldbeutel *und* die Umwelt profitieren. Die Veranstaltung vermittelt notwendige Informationen sowohl zum Stand der aktuellen Technik und deren sinnvollen Einsatz als auch zum Umgang mit dem Rohstoff selbst, dem Brennholz. Von der Arbeitstechnik für Selbsterbauer über die Wahl der richtigen Holzart bis hin zur korrekten Lagerung und Trocknung werden alle häufig gestellten Fragen zum Heizen mit Holz beantwortet.

**Termin:** Herbst 2010 (auf Anfrage)

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Hannsjörg Pohlmeier

**Gebühr:** 6,00 EUR

⇒ *Es wird um eine rechtzeitige Anmeldung auch zu dieser Vortragsveranstaltung gebeten.*

# Kempenich

⇒ Informationen + Anmeldungen bei Annemie Schmitz, ☎ (0 26 55) 22 59

## 7302 Streit mit dem Nachbarn? – Nachbarschaftskonflikte einfach lösen - Vortrag -

Ob in Mietwohnungen oder Eigenheimen, Spannungen zwischen Nachbarn sind nicht immer vermeidbar. Egal ob es dabei um störenden Lärm, Grenzziehungen im Garten, Belästigungen durch Laub u.ä. geht, immer sollte man versuchen sich gütlich zu einigen. Im Vorfeld sollte man sich rechtskundig machen; und guter Rat muss nicht teuer sein. Im Rahmen dieses Vortrags gibt ein Fachmann in allen Fragen des Nachbarrechts Auskunft. Themen sind u.a.: Einführung in das private und öffentliche Nachbarrecht, Lärm als Rechtsproblem, nachbarrechtliche Grundstücksfragen, Inhalte des Landesrechts.

**Termin:** Dienstag, 02.03.2010, 19.30 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Detlef Stollenwerk

**Gebühr:** 6,00 EUR

⇒ Es wird um rechtzeitige vorherige Anmeldung auch zu dieser Abendveranstaltung gebeten.

## 7303 Machen Sie Ihr Testament – Richtig vererben und übertragen - Vortrag -

Nur ein Bruchteil der bundesdeutschen Bevölkerung hat ein Testament gemacht. Dabei ist es wichtig, sich über seinen „letzten Willen“ rechtzeitig Gedanken zu machen. Hat der Erblasser ein Testament hinterlegt, muss er darauf achten, dass er den richtigen Text und die korrekte Form wählt. Denn wenn der letzte Wille nicht klar und eindeutig oder nicht formgerecht formuliert wurde, gibt es häufig unnötig Streit unter den Erben. Außerdem entsprechen die dann zur Geltung kommenden gesetzlichen Erbregelungen oft nicht dem, was der Erblasser eigentlich gewollt hatte. Der Vortrag gibt Tipps und Anregungen für die richtige Gestaltung von Testamenten. Auch die steuerlichen Aspekte werden berücksichtigt. Insbesondere wird auf die Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer eingegangen.

**Termin:** Montag, 31.05.2010, 19.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Referent:** Stefan Hange

**Gebühr:** 6,00 EUR

⇒ Es wird um rechtzeitige vorherige Anmeldung auch zu dieser Vortragsveranstaltung gebeten.



# Kempenich

⇒ Informationen + Anmeldungen bei Annemie Schmitz, ☎ (0 26 55) 22 59

## 7304 Let's talk – Easy Conversation - Vormittagskurs -

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse im Englischen verfügen (z.B. etwa fünf Jahre Schulenglisch bzw. Stufe A2 des Europäischen Referenzrahmens) und sich in einfachen alltäglichen Situationen mit der englischen Sprache besser verständigen möchten. Bei Gesprächen über leichte Themen des Alltags werden mögliche Redehemmungen abgebaut, der Wortschatz stetig erweitert und ein grammatisch korrekter Sprachgebrauch vermittelt und geübt.

- Dauer:** a) 14 x 90 Minuten      b) 12 x 90 Minuten  
**Beginn:** a) Dienstag, 26.01.2010, 10.00 Uhr  
              b) Dienstag, 31.08.2010, 10.00 Uhr  
**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich  
**Leitung:** Caroline Schumacher  
**Gebühr:** a) 86,80 EUR                      b) 74,40 EUR

## 7305 A New Start (Aufbaukurs III) (■■■■□ B1 des Europäischen Referenzrahmens) - Englisch-Auffrischkurs -

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende des vorangegangenen Auffrischkurses „A New Start (Basiskurs IV / Aufbaukurs II)“ im zweiten Semester 2009 und an neu hinzukommende Interessenten mit entsprechenden Vorkenntnissen. *Einstufungshilfen auf Anfrage unter ☎ (0 26 41) 41 08.*

- Dauer:** 14 x 90 Minuten  
**Beginn:** Mittwoch, 27.01.2010, 19.30 Uhr  
**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich  
**Leitung:** Caroline Schumacher  
**Gebühr:** 86,80 EUR

## 7306 A New Start (Aufbaukurs IV) (■■■■■ B1 des Europäischen Referenzrahmens) - Englisch-Auffrischkurs -

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende des vorangegangenen Auffrischkurses „A New Start (Aufbaukurs III)“ im ersten Semester und an neu hinzukommende Interessenten mit entsprechenden Vorkenntnissen. *Einstufungshilfen auf Anfrage unter ☎ (0 26 41) 41 08.*

- Dauer:** 12 x 90 Minuten  
**Beginn:** Mittwoch, 01.09.2010, 19.30 Uhr  
**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich  
**Leitung:** Caroline Schumacher  
**Gebühr:** 74,40 EUR

# Kempenich

⇒ Informationen + Anmeldungen bei Annemie Schmitz, ☎ (0 26 55) 22 59

## 7307 Französisch I (■□□□ A1 des Europäischen Referenzrahmens)

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Französischen.

**Dauer:** 12 x 90 Minuten

**Beginn:** Mittwoch, 03.03.2010, 19.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Winfried Schmitz

**Gebühr:** 74,40 EUR

## 7308 Französisch II (■■□□ A1 des Europäischen Referenzrahmens)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende des vorangegangenen Kurses Französisch I sowie an weitere Interessierte mit geringen Grundkenntnissen im Französischen. Erworbene Grundkenntnisse werden im Kurs vertieft und ein grammatisch korrekter Gebrauch der Sprache vermittelt.

**Dauer:** 12 x 90 Minuten

**Beginn:** Mittwoch, 01.09.2010, 19.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Winfried Schmitz

**Gebühr:** 74,40 EUR



**Ausführliche Hinweise zu Lernumfang und Teilnahmevoraussetzungen bei den Fremdsprachenkursen finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 386 bis 391.**

## 7309 Bekennen Sie Farbe! – So schminke ich mich richtig

Jeder Mensch ist schön. Mit den passenden Farben und entsprechend ihrem Typ kann jede Frau ihre Persönlichkeit positiver hervorheben und unterstreichen. Farben wirken bei jedem anders. Ausschlaggebend dafür sind viele Faktoren, wie zum Beispiel Haar- und Augenfarbe und die Hautpigmentierung. In diesem Kurs bekommen die Teilnehmerinnen Tipps und Hinweise, welche Farben ihnen gut stehen und „typgerecht“ verwendet werden sollten. Bekennen Sie Farbe!

**Dauer:** 1 x 120 Minuten

**Termin:** Montag, 15.03.2010, 19.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Heike Rausch

**Gebühr:** 8,30 EUR

# Kempenich

⇒ Informationen + Anmeldungen bei Annemie Schmitz, ☎ (0 26 55) 22 59

## 7310 Abnehmen – aber mit Vernunft - mit Spaß gemeinsam in der Gruppe abnehmen -

Haben Sie endgültig genug von einseitigen Diäten, die alles versprechen und nichts halten? Wollen auch Sie sich nicht länger mit Diät drinks und Nahrungsergänzungsmitteln herumquälen? Der Kurs bietet fachkundige Anleitung zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion ohne den so genannten „Jojo-Effekt“; mit einer ausgewogenen Ernährung, die sich aus dem täglichen Essverhalten ergibt, und einem integrierten Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Er basiert auf dem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelten und seit vielen Jahren erfolgreich durchgeführten Konzept „Abnehmen - aber mit Vernunft“.

**Dauer:** 10 x 90 Minuten

**Beginn:** unverbindlicher Informationsabend: Donnerstag, 09.09.2010, 19.00 Uhr  
Kursbeginn am Donnerstag, 16.09.2010, 19.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Miriam Briem

**Gebühr:** 68,20 EUR (zzgl. Materialkosten)

*Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen*

## 7311 Gesunde Ernährung für Kinder - Kurs für Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren -

Auch Kinder kochen mit Begeisterung und Freude. Wir werden mit und für Kinder einen kunterbunten Kochspaß veranstalten. Die Kinder kochen selbstständig nach leckeren, kindgerecht gestalteten Rezepten, die sie zu Hause auch alleine nachkochen können.

**Dauer:** 1 x 120 Minuten

**Termin:** Dienstag, 23.03.2010, 17.00 Uhr

**Ort:** Küche in der Leyberghalle, Kempenich

**Leitung:** Natascha Schnitzler

**Gebühr:** 8,30 EUR zzgl. Materialkosten (keine Schülerermäßigung)

## 7312 Single Küche

Genießen, genießen... Unter diesem Motto steht dieser Kochkurs. Er soll zum wahren Genuss führen und beweisen, dass Kochen wirklich Spaß macht und nicht nur lästige Notwendigkeit ist. Vorgestellt werden abwechslungsreiche Rezepte der internationalen, aber auch der feinen deutschen Küche.

**Dauer:** 1 x 135 Minuten

**Termin:** Montag, 12.04.2010, 18.00 Uhr

**Ort:** Küche in der Leyberghalle, Kempenich

**Leitung:** Natascha Schnitzler

**Gebühr:** 9,30 EUR zzgl. Materialkosten

# Kempenich

⇒ Informationen + Anmeldungen bei Annemie Schmitz, ☎ (0 26 55) 22 59

## 7313 Asiatische (koreanische) Küche

Die traditionelle asiatische (koreanische) Küche ist ausgewogen und gesund. Reis wird als Basis in verschiedenen Varianten dargeboten. Das Gemüse wird meist nur leicht blanchiert und dann mit feinen Marinaden schonend zubereitet. Dazu kommen raffinierte Fischgerichte und schmackhaft zubereitetes Fleisch. Das alles wird je nach Jahreszeit und Geschmacksnuancen sowie nach Farben „komponiert“. Neugierig geworden? - Wir stellen ein Menü zusammen, dass sich gut nachkochen lässt und dessen Zutaten auch in normalen Geschäften erhältlich sind.

- Dauer:** 1 x 180 Minuten  
**Termine:** a) Mittwoch, 14.04.2010, 18.00 Uhr  
b) Mittwoch, 15.09.2010, 18.00 Uhr  
**Ort:** Küche in der Leyberghalle, Kempenich  
**Leitung:** Zoo-Lan Lee-Rötter  
**Gebühr:** 12,40 EUR (zzgl. Kosten für Lebensmittel)

## 7314 Weihnachtsbäckerei für Kinder (ab 5 Jahren)

Der Kurs gibt Kindern Anleitung beim Backen von Plätzchen für die Advents- u. Weihnachtszeit.

- Dauer:** 1 x 120 Minuten  
**Beginn:** a) Dienstag, 23.11.2010, 15.00 Uhr  
b) Mittwoch, 24.11.2010, 15.00 Uhr  
**Ort:** Küche in der Leyberghalle, Kempenich  
**Leitung:** Natascha Schnitzler  
**Gebühr:** 8,30 EUR zzgl. Materialkosten (keine Schülerermäßigung)

## 7315 Ernährung und Allergie - Vortrag -

Eine gesunde Ernährung ist für unser Wohlbefinden sehr wichtig. Problematisch ist es, wenn die Ernährung krank macht, d.h. wenn sie allergische Reaktionen verursacht. Wie äußern sich Allergien, die ernährungsbedingt sind? Welche Nahrungsmittel lösen eine Allergie aus? Wie lassen sich Nahrungsmittelallergien erkennen bzw. diagnostizieren? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Der Vortrag gibt Antworten auf diese und viele andere Fragen zum Thema.

- Termin:** Dienstag, 27.04.2010, 19.00 Uhr  
**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich  
**Leitung:** Dr. Ingrid Böhm  
**Gebühr:** 6,00 EUR

⇒ Es wird um rechtzeitige vorherige Anmeldung auch zu dieser Abendveranstaltung gebeten.

# Kempenich

⇒ Informationen + Anmeldungen bei Annemie Schmitz, ☎ (0 26 55) 22 59

## 7316 Besser schlafen als Schäfchen zählen

- Vortrag mit praktischen Übungen und heilsamen Snacks -

„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“, rief einst der Dichter Heinrich Heine aus. Inzwischen glaubt ihm fast jeder dritte Deutsche kein Wort mehr - weil er nicht mehr schlafen kann. Die häufigsten drei Ursachen: Stress, Stress, Stress! Leistungsdruck lässt die innere Uhr aus dem Takt geraten, gedankliche Mühlräder beginnen, sich im Kopf zu drehen, und das Empfinden verstärkt sich, von einer Krise in die nächste zu geraten. Wer nachts nicht zur Ruhe kommt, ist tags drauf müde. Wer unter chronischem Schlafmangel leidet, wird dauermüde und zum Risikofaktor. Was kann der Betroffene tun, um künftig wieder ausgeschlafen und aufgeweckt durchs Leben zu gehen? Heilpraktikerin und Trainerin Martina Schneider informiert über Behandlungsmöglichkeiten, darüber, wem und wann der Besuch einer Schlafschule nutzt, zeigt, was man zu Hause für sich tun kann, und serviert passend heilsame Snacks.

**Termin:** Dienstag, 23.11.2010, 19.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Martina Schneider

**Gebühr:** 9,00 EUR (einschl. des Unkostenbeitrages für die Snacks)

*Höchsteilnehmerzahl: 16 Personen*

⇒ Es wird um rechtzeitige vorherige Anmeldung auch zu dieser Abendveranstaltung gebeten.



**Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen rechtzeitig an!**

## 7317 Was tun gegen Winterdepression?

- Vortrag mit praktischen Übungen und heilsamen Snacks -

Wenn die Sonne immer seltener scheint und der Himmel voller Wolken hängt, tritt sie auf, die saisonal abhängige Depression (SAD), auch als Winterdepression bekannt. In den Herbst- und Wintermonaten leiden Betroffene an Leistungsmangel und Energielosigkeit, haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis und Heißhunger auf Kohlenhydrate, der unerwünschte Gewichtszunahme mit sich bringt. Was tun gegen den „Winterfrust“? Heilpraktikerin und Trainerin Martina Schneider informiert über Behandlungsmöglichkeiten und naturheilkundliche Verfahren, zeigt, was man zu Hause für sich tun kann, und serviert passend heilsame Snacks.

**Termin:** Dienstag, 02.11.2010, 19.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Kempenich, Hardtstraße 2, Kempenich

**Leitung:** Martina Schneider

**Gebühr:** 9,00 EUR (einschl. des Unkostenbeitrages für die Snacks)

*Höchsteilnehmerzahl: 16 Personen*

⇒ Es wird um rechtzeitige vorherige Anmeldung auch zu dieser Abendveranstaltung gebeten.

# Kempenich

⇒ Informationen + Anmeldungen bei Annemie Schmitz, ☎ (0 26 55) 22 59

## 7318 Entspannung und sanfte Körpererfahrung

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden gezielte und bewusste Bewegungs- und Atemübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga, T'ai Chi und Qigong. Diese Bewegungsabläufe helfen, Organe und Muskeln zu kräftigen und Kreislauf und Nervensystem zu stärken, also ein insgesamt besseres Wohlbefinden zu entwickeln. Die Übungen werden so erarbeitet und erlernt, dass sie als gesundheitsfördernde Übungen später selbstständig ausgeführt werden können. *Wolldecke und Socken sind mitzubringen.*

**Dauer:** 6 x 60 Minuten  
**Beginn:** a) Mittwoch, 14.04.2010, 20.00 Uhr  
b) Mittwoch, 15.09.2010, 20.00 Uhr  
**Ort:** Leyberghalle Kempenich  
**Leitung:** Brigitte Schweiß  
**Gebühr:** 24,80 EUR

## 7319 Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs bietet eine gezielte Gymnastik und einen auf Rückenbeschwerden abgestellten Übungsaufbau und -ablauf, die den Teilnehmenden helfen, die Gesamtmuskulatur des Körpers je nach den individuellen Bedürfnissen zu dehnen und zu kräftigen und auf diese Weise Verkrampfungen zu verhindern bzw. abzubauen und Haltungsschäden vorzubeugen. Die Kursübungen werden so erarbeitet und erlernt, dass die Teilnehmenden sie als gesundheitsfördernde Übungen später auch zu Hause ausführen können.

**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Beginn:** a) Mittwoch, 10.03.2010, 19.00 Uhr  
b) Mittwoch, 18.08.2010, 19.00 Uhr  
**Ort:** Leyberghalle Kempenich  
**Leitung:** Michaela Uecker  
**Gebühr:** 41,30 EUR

## Musikschule im Kreis Ahrweiler e.v.

Verein zur Förderung der musikalischen Erziehung und musischen Bildung

Informationen finden Sie im Internet unter:

**[www.musikschule-im-kreis-ahrweiler.de](http://www.musikschule-im-kreis-ahrweiler.de)**