

## Kreativ

### Informationsabend Motor- und Segelbootsport 2002/4

**Leitung:** R. Mundhenke  
**Beginn:** Mittwoch, 24.8.2011, 18:30  
**Dauer:** 1 Kursabend  
**Raum:** Raum I des VBW, Realschule plus, Langenlo  
**Kosten:** kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Wassersportschule "Nauticus" bieten wir auch im Herbst 2011 wieder unterschiedliche Kurse an.

Geplant sind Bootsführerschein (Binnen bzw. Küste, je nach Teilnehmerwunsch)

Beginn am 31.8.2011

Interessierte Personen haben die Möglichkeit, an unserem Informationsabend teilzunehmen.

Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an! (Frau Vollmer: 06707 8027 oder [auskunft@vbw-langenlonsheim.de](mailto:auskunft@vbw-langenlonsheim.de))

Die angebotenen Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mind. 6 Personen statt. (verbindliche Anmeldung)

### Aquarellmalerei (Achtung! Terminänderung) 2051/5

**Leitung:** Frau Sievers  
**Beginn:** Samstag, 12.11.2011, 10:00  
**Dauer:** 1 Tag  
**Raum:** Raum des VBW, Grundschule, Guldental  
**Kosten:** 40,00 €

Jeder kann malen!

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene. In diesem Zeitraum (ca. 6 Zeitstunden) können Sie mindestens zwei schöne Bilder fertigstellen.

Das benötigte Material wird gestellt, vorhandene Ausrüstung kann aber neben Lappen, Wassergefäß und Verpflegung gerne mitgebracht werden.

Die Leiterin hat große Kurserfahrung. Wer mehr über sie wissen will, klickt bei "[www.wallauer-fachwerk.de](http://www.wallauer-fachwerk.de)" auf "Künstler".

### Modellieren in Ton 2061/15

**Leitung:** Frau Liesel Klören  
**Beginn:** donnerstags, 07.11.2011, 19:00  
**Dauer:** 5 Doppelstunden  
**Raum:** Frau Liesel Klören, Laubenheim  
**Kosten:** 40,00 Euro

Freies Modellieren in Ton.

Kursbeginn jeweils Mo, ab 18:00 oder Di (ab 8.11.2011), Mi(ab 9.11.2011), Do (10.11.2011) jeweils 19:00 Uhr.

### Töpfern für Kinder 2062/3

**Leitung:** Hilde Kasper  
**Beginn:** freitags, Herbst 2011, 16:00  
**Dauer:** 8 Doppelstunden  
**Raum:** Privathaus, Windesheim  
**Kosten:** 48 € incl, Material

Hergestellt werden kleine Gefäße wie Körbchen, Seifenschalen, Kerzenständer oder Osterfiguren wie Lämmchen oder Häschen.

Der Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren gedacht.

Die Teilnahme ist auf maximal 8 begrenzt.

In den Osterferien findet kein Kurs statt.

### Töpfern für Erwachsene 2062/5

**Leitung:** Rolf Kasper  
**Beginn:** montags, noch offen, 18:30  
**Dauer:** 8 Doppelstunden  
**Raum:** Privathaus, Windesheim  
**Kosten:** 45 € incl, Material

Wir töpfern nach uralter Technik Schalen, Krüge, Vasen, Schüsseln, Töpfe...

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Anschließend können die Gefäße noch mit zauberhaften

Glasuren verziert werden. Es ist angedacht, in einem weiterführenden Kurs historische Gefäße zu kopieren. Die Teilnahme ist auf maximal 8 Personen begrenzt.

### Brunnen in kreativer Tonkunst 2063/1

**Leitung:** Frau J. Sieber  
**Beginn:** Samstag, 5.11.2011, 10:00  
**Dauer:** 1 Wochenende  
**Raum:** Werkraum der Realschule plus, Langenlonshe  
**Kosten:** 60,00 zuzügl. Material

Die maximale Höhe der Brunnen ist mit der Auffangschale ca.90 - 100 cm.

Natürlich können die Kursteilnehmer/innen auch kleinere Brunnen und andere Stilrichtungen anfertigen.

Geeignet sind alle Brunnen für drinnen und draussen.

Jeweils Sa und So von 10.00Uhr bis 17.00 Uhr mit 1 Std. schöpferischen Mittagspause zum Essen und Kommunizieren.

Maximale Teilnehmerzahl 6 Pers, Anmeldeschluss 28.10.2011.

### Flöten für Anfänger 2086/1

**Leitung:** Frau V. Häckel  
**Beginn:** donnerstags, 25.08.2011, 16:45  
**Dauer:** 7 Unterrichtsstunden  
**Raum:** Naheweinstr. 1, Langenlonsheim  
**Kosten:** 6,00 € je Stunde

Wir können nach den Sommerferien einen Anfängerkurs für Sopranblockflöten anbieten. Frau Häckel, die schon seit längerem Kindern Musikunterricht gibt, bietet nun einen Anfängerkurs für Kinder beim VBW Langenlonsheim an.

Wir werden Blockflöte spielen lernen, das heißt, nicht nur Noten pauken, sondern auch Spaß am Spiel haben.

Kurstag:

Jeweils donnerstags, ab 16:45. Dauer richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer, maximal jedoch 45 Minuten

Kursdauer: 7 Unterrichtseinheiten

Veranstaltungsort: Naheweinstraße 1, Langenlonsheim

### **Singen für Frauen** **2088/12**

**Leitung:** Frau Dagmar Roth  
**Beginn:** donnerstags, 13.08.2011, 20:00  
**Dauer:** 15 Doppelstunden  
**Raum:** Rathaus, Windesheim  
**Kosten:** 50,00 €

Schon seit einigen Jahren studieren wir mit unserer Chorleiterin Frau Dagmar Roth unterschiedliches Liedgut ein. Das kann ein Weihnachtslied, aber auch schon mal eine Messe sein!

Für unser Konzert im Sept 2011 suchen wir noch einige kräftige Frauenstimmen, die uns unterstützen, aber auch gerne ständig bei uns singen können.

Die Chorproben finden in der Regel jeden Donnerstagabend von 20h bis 21h30 in Windesheim, statt. > Nicht nur die Stimmbänder werden geschult, auch die Lachmuskeln werden so manche Stunde tüchtig trainiert. Es macht Spass zu singen, trauen sie sich, machen sie den ersten Schritt. Vielleicht entdecken sie ungeahnte Talente und Fähigkeiten.

### **Korbflechten** **2120/3**

**Leitung:** Rolf Kasper  
**Beginn:** mittwochs, noch offen, 18:00  
**Dauer:** 8 Abende  
**Raum:** Privatgrundstück, Windesheim  
**Kosten:** 48 Euro + Material

Die vergangenen Kurse haben allen Teilnehmern viel Spaß gemacht. Es sind wunderschöne Körbe und Übertöpfe entstanden.

Jetzt geht es im September weiter. Je nach Wetter auch im Freien.

Die Teilnehmer fertigen 2 Teile

Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig an, da das Material besorgt werden muss.

### **Dekorative Weidengeflechte für Haus und Garten** **2121/1**

**Leitung:** Herr Zimmermann  
**Beginn:** donnerstags, 20.10.2011, 18:00  
**Dauer:** 2 Abende

**Raum:** Werkraum der Realschule plus, Langenlonsheim  
**Kosten:** 20 Euro + Material

-Stockkörbe für Lampen, Flaschen, Blumen...  
Es werden verschiedene Körbe kreiert, die man auf Stöcken befestigt im oder ums Haus herum aufstellen kann. Die Verwendung verschiedener Weidensorten verwandelt jedes Flechtobjekt in eine farbenfrohe Augenweide! Material ist extra zu zahlen (etwa 5€/kg).

### **Klöppelgruppe** **2130/11**

**Leitung:** Frau Sylvia Vollmer  
**Beginn:** Donnerstag, 11.8.2011, 19:00  
**Dauer:** 12 Abende  
**Raum:** Raum des VBW, Grundschule, Guldental  
**Kosten:** 16,00 Euro

Lernziele: Freie Schläge, Eckenbildung und Rundungen, Torchon für Anfänger. Neue Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse sind willkommen!  
Besuchen Sie uns am Kreuzbacher Bauernmarkt (20.09.2011)

### **Workshop "Filzen"** **2133/5**

**Leitung:** Frau Christian  
**Beginn:** Montag, 12.09.2011, 18:30  
**Dauer:** 1 Kursabend  
**Raum:** Raum des VBW, Grundschule, Guldental  
**Kosten:** 12 € incl, Material

Filzen - ein altes Handwerk mit Tradition- ist seit Jahren ein beliebtes Thema bei den Freunden des Kunsthandwerks.

In diesem Workshop lernen Sie das klassische Naßfilzen, wie es bereits vor 7000 Jahren praktiziert wurde, kennen. Sie stellen ein eigenes Werkstück unter Anleitung her und nehmen es direkt mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, 1 (einteiliges) Backblech.

### **Grundkurs Filzen (in Planung)** **2133/6**

**Leitung:** Frau Christian  
**Beginn:** montags, Herbst 2011, 18:30  
**Dauer:** 4 Kursabende  
**Raum:** Raum des VBW, Grundschule, Guldental

**Kosten:** 58,00 € zuzügl, Material  
Filzen - ein altes Handwerk mit Tradition- ist seit Jahren ein beliebtes Thema bei den Freunden des Kunsthandwerks.  
Dieser Grundkurs baut auf dem Workshop auf.  
An jedem Abend wird eine andere Technik erlernt und ein eigenes Werkstück fertig gestellt.  
(Flächenfilzen, Schnurtechnik und Trockenfilzen mit der Nadell)

Bitte mitbringen: 3-4 Handtücher

das Material bitte mit der Kursleiterin direkt abrechnen.

### **Tanzkurs für Paare** **2901/11**

**Leitung:** Frau Gabriele Jörg  
**Beginn:** mittwochs, 14.11.2011, 20:00  
**Dauer:** 12 Zeitstunden  
**Raum:** Gemeindehalle, Langenlonsheim  
**Kosten:** 120 Euro (je Person)

Wir unterrichten Sie in Standard, Latein und modernen Tänzen!

... wer uns kennt, tanzt bei uns!

... wer fit bleiben will, muss jetzt beginnen!

... tanzen ist für jedes Alter ein idealer Sport!

Auch mit einem Gutschein für einen Tanzkursus bei uns, können Sie Ihre Lieben überraschen und Freude schenken!

21.00 h Grundkursus f. Paare, Singles /Senioren (Einsteiger)

20.00 h Kursus f. Fortgeschrittene / Aufbaukursus

## **Kochen und Gesundheit**

### **YOGA FÜR ANFÄNGER** **3014/2**

**Leitung:** Frau U. Herm, Yogalehrerin  
**Beginn:** donnerstags, 18.8.2011, 20:00  
**Dauer:** 10 Doppelstunden  
**Raum:** Foyer Grundschule, Guldental  
**Kosten:** 55,00 €

Yoga kräftigt und dehnt den ganzen Körper, verhilft zu mehr Gesundheit, Vitalität und Gelassenheit.

Hatha-Yoga-Einführungskurs mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Keine Vorkenntnisse nötig; Du musst auch nicht besonders sportlich oder flexibel sein. Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen und eine Decke mitbringen. Bei Bedarf kann für Interessierte mit Vorkenntnissen ein Mittelstufen-Kurs eingerichtet werden.

**neu!! Pilates - der sanfte Weg zu Gesundheit und Fitness** 3015/1

**Leitung:** Frau D. Heinz-Petry  
**Beginn:** Mittwoch, 31.8.2010, 18:30  
**Dauer:** 10 Zeitstunden  
**Raum:** Foyer Grundschule, Guldental  
**Kosten:** 45 Euro

Lassen Sie sich von einem sanften ganzheitlichen Körpertraining begeistern, das Ihnen eine optimale Mischung aus Anspannung, Kraft, Dehnung und Entspannung bietet. Pilates basiert auf der harmonischen Verknüpfung von Atmung und Bewegung und spricht ganz gezielt unsere tiefe Rumpfmuskulatur an. Mit den Pilates Übungen können Sie Überlastungsschäden vorbeugen, Ihre täglichen Rückenschmerzen lindern und Ihre Haltung verbessern.

**neu!! Pilates - der sanfte Weg zu Gesundheit und Fitness** 3015/2

**Leitung:** Frau D. Heinz-Petry  
**Beginn:** Mittwoch, 31.8.2011, 19:30  
**Dauer:** 10 Zeitstunden  
**Raum:** Foyer Grundschule, Guldental  
**Kosten:** 45 Euro

Lassen Sie sich von einem sanften ganzheitlichen Körpertraining begeistern, das Ihnen eine optimale Mischung aus Anspannung, Kraft, Dehnung und Entspannung bietet. Pilates basiert auf der harmonischen Verknüpfung von Atmung und Bewegung und spricht ganz gezielt unsere tiefe Rumpfmuskulatur an. Mit den Pilates Übungen können Sie Überlastungsschäden vorbeugen, Ihre täglichen Rückenschmerzen lindern und Ihre Haltung verbessern.

Bemerkung: Die Pilates-Kurse mit Frau Reinhardt können leider nicht mehr angeboten werden.

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer** 3024/27

**Leitung:** Frau M. Schöffel  
**Beginn:** Dienstag, 6.9.2011, 18:00  
**Dauer:** 10 Zeitstunden  
**Raum:** Gemeindehalle, Langenlonsheim  
**Kosten:** 40,00 €

Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Bitte Gymnastikmatte, ein Theraband und einen Igelball mitbringen. Anmeldung bei der Kursleiterin. Neue Teilnehmer sind willkommen!

**Stepkurs** 3029/13

**Leitung:** Frau Helga Bauer-Schramm  
**Beginn:** mittwochs, 10.08.2011, 18:00  
**Dauer:** 10 Doppelstunden  
**Raum:** Gemeindehalle, Langenlonsheim  
**Kosten:** 30,00 Euro

Für Jugendliche und Erwachsene. Den Unterricht erteilt Ballettmeisterin Helga Bauer-Schramm, ehemalige Solotänzerin an verschiedenen deutschen Theaterbühnen, eigene Ballettschule. Sie wird allen Interessierten die Freude am Tanz vermitteln.

**Kindgerechtes Tanzen / Ballett** 3029/25

**Leitung:** Frau Helga Bauer-Schramm  
**Beginn:** Mittwoch, 10.08.2011, 15:00  
**Dauer:** 10 Doppelstunden  
**Raum:** Gemeindehalle, Langenlonsheim  
**Kosten:** 30,00 Euro

Fortsetzung der Kurse Altersstufe 3 bis 6 Jahre. Der Kurs findet ganzjährig, auch zu anderen Uhrzeiten statt. Neulinge sind jederzeit herzlich willkommen. Informationen zu allen Tanzkursen erhalten Sie bei Frau Bauer-Schramm 06704-962571.

**Ballet und Folklore für Jugendliche** 3029/65

**Leitung:** Frau Helga Bauer-Schramm  
**Beginn:** Dienstag, 09.08.2011, 16:00  
**Dauer:** 10 Doppelstunden  
**Raum:** Gemeindehalle, Langenlonsheim

**Kosten:** 30,00 Euro

Den Unterricht erteilt Ballettmeisterin Helga Bauer-Schramm, ehemalige Solotänzerin an verschiedenen deutschen Theaterbühnen, eigene Ballettschule. Sie wird allen Interessierten die Freude am Tanz vermitteln.

**Desserts** 3076/1

**Leitung:** Herr R. Albert  
**Beginn:** mittwochs, 26.10.2011, 18:00  
**Dauer:** 2 Kursabende  
**Raum:** Küche, Realschule plus Langenlonsheim  
**Kosten:** 20 Euro zuzgl. Zutaten (9 €)

Am ersten Abend werden Sie in die Herstellung von internationalen Desserts, am zweiten Abend köstliche Desserts der österreichischen Küche kennenlernen.

**Backen leicht gemacht** 3077/23

**Leitung:** Herr K. Maginot  
**Beginn:** donnerstags, 24.11.2011, 18:00  
**Dauer:** 2 Kursabende  
**Raum:** Küche, Realschule plus Langenlonsheim  
**Kosten:** 16 Euro zuzgl. Zutaten

In diesem Backkurs erlernen Sie die Zubereitung einiger klassischer Teige und Massen wie Hefeteig, Mürbteig, Plunder- und Croissantteig, Quarkteig sowie Biskuitmasse und weihnachtliches Gebäck in verschiedenen Variationen. Des Weiteren deren vielseitige Verwendungs- und Einsatzmöglichkeiten als Kuchen, Teilchen, Dessert oder auch herzhaftes Snacks. Ebenso vermittelt Ihnen dieser Kurs einiges zur Warenkunde und den verschiedenen Lockerungsmitteln für Teige und Massen. Bitte eine Schürze und Geschirrtuch mitbringen. Ebenso einen Plastikbehälter für den Transport der hergestellten Backwaren.

**Pralinen selbst hergestellt** 3077/24

**Leitung:** Herr K. Maginot  
**Beginn:** donnerstags, 20.10.2011, 18:00  
**Dauer:** 2 Kursabende  
**Raum:** Küche, Realschule plus Langenlonsheim  
**Kosten:** 16 Euro zuzgl. Zutaten

Neue Rezepte und Formen

Stellen Sie Ihre Trüffel-Hohlkörper selbst her und füllen diese mit verschiedenen leckeren Füllungen. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen (Anfänger und Fortgeschrittene)

die Herstellung von leckeren Pralinen aus selbsthergestellten Formen. Diese werden mit exklusiven und phantasievollen Füllungen gefüllt. Des Weiteren erlernen Sie die fachgerechte Handhabung von Kuvertüre/Schokolade um feine Pralinen herstellen zu können.

Der Kursinhalt ergänzt somit das in vorherigen Pralinenkursen erworbene Wissen. Aber auch Interessierte ohne Vorkenntnisse können gerne teilnehmen. Bitte eine Schürze und Geschirrtuch mitbringen. Ebenso einen Plastikbehälter für den Transport der Pralinen.

Terminvorschlag: 20. und 27.10.2011

### **Die Marone – mehr als eine köstliche Frucht (Terminänderung) 3078/10**

**Leitung:** Sabine Seith, Hildegard-Referentin

**Beginn:** Dienstag, 26.10.2011, 19:15

**Dauer:** 1 Zeitstunde

**Raum:** Raum des VBW, RealschulePlus Langenlonsch

**Kosten:** 5,00 €

Die Römer führten diese köstliche Frucht bei uns ein. Hildegard von Bingen hat in der Physica die vielseitige Verwendung der Edelkastanie beschrieben. Sie bezeichnet sie als „Baum der Weisheit“.

An diesem Abend erfahren Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Marone. Ebenso beleuchten wir das Thema aus der Sicht der Wissenschaft.

An verschiedenen Universitäten laufen Untersuchungen, ob die Edelkastanie vorbeugend gegen Krebs eingesetzt werden kann.

Sie sehen, sie hat mehr Potential als nur „heiße Maronen“ auf dem Weihnachtsmarkt.

### **Frohmachende Nahrungsmittel – unterschiedliche Mittel aus der Natur gegen die Tristesse 3078/11**

**Leitung:** Sabine Seith, Hildegard-Referentin

**Beginn:** Dienstag, 8.12.2011, 19:15

**Dauer:** 1 Zeitstunde

**Raum:** Raum des VBW, RealschulePlus Langenlonsch

**Kosten:** 5,00 €

Vortrag: Hildegard von Bingen beschrieb ungefähr 300 Pflanzen in ihrem heute als Physica bekannten Buch. Einigen hat sie frohmachende Wirkung zugeschrieben. Diese wirken auf allen Ebenen des menschlichen Seins, dem leiblichen, seelischen und geistigen Wohl. An diesem Abend lernen Sie diese Nahrungsmittel kennen. Der Fenchel gehört beispielsweise ebenso dazu wie der Dinkel. Um nur zwei heraus zu greifen. Seien Sie gespannt.

### **Der Regionalität im Essen Rechnung 3078/12 tragen (Kochkurs:)**

**Leitung:** Sabine Seith, Hildegard-Referentin

**Beginn:** Montag, 21.11.2011, 18:00

**Dauer:** 1 Abend

**Raum:** Küche, RealschulePlus Langenlonsheim

**Kosten:** 12,00 €

Indem wir uns mit regionalen Produkten ernähren, versorgen wir uns mit den Stoffen, die wir benötigen. Darüber hinaus schonen wir die Umwelt und tragen zu einer ausgeglichenen Ökobilanz bei. An diesem Abend begleitet uns die Marone, die durch die Römer bei uns eingeführt wurde. Lassen Sie sich verzaubern von den unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten dieser Frucht. Kosten: € 12,00 zzgl. ca. € 9,00 Umlage für Nahrungsmittel

### **Kochen mit Rolf Lichtenberg: Pasta, 3079/7 Pasta ...**

**Leitung:** Herr R. Lichtenberg

**Beginn:** montags, 21.09.2011, 18:00

**Dauer:** 1 Abend

**Raum:** Küche, RealschulePlus Langenlonsheim

**Kosten:** 10,00 €

Wir stellen diesen Kochkurs unter das Motto "Pasta-Abend". Aber natürlich keine Fertigteigwaren sondern alles selber machen, mit 4 verschieden Soßen dazu und als Vorspeise gibt es jetzt eine neue Bruschetta gemacht aus Zucchini. Buon appetito!

## **Sprachen**

### **Englisch für Anfänger VIII 4061/8**

**Leitung:** R. Scholpp

**Beginn:** montags, 17.10.2011, 16:00

**Dauer:** 10 Doppelstunden

**Raum:** Raum des VBW, Realschule plus Langenlons

**Kosten:** 60 €

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrwerk: Bridges 1, Klett Verlag. Wir fahren mit Lektion 10 fort. Neue Teilnehmer sind nach Rücksprache mit dem Kursleiter willkommen.

## **EDV**

### **WORD Grundkurs 5018/26**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** mittwochs, 17.1.2012, 18:15

**Dauer:** 4 X 3 Unterrichtsstunden

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsch

**Kosten:** 48,00 € zuzgl. Buch

Voraussetzung: Windows Kenntnisse, Umgang mit Maus und Tastatur

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundtechniken der Textverarbeitung WORD vertraut gemacht.

- Texte erstellen und gestalten
- Rechtschreibung kontrollieren
- Bilder einfügen
- Texte drucken

Kursbegleitend wird ein Buch eingesetzt. Es kann in der 1. Stunde über die Kursleiterin bestellt werden.

### **EXCEL Grundkurs 5018/27**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** mittwochs, 29.02.2012, 18:15

**Dauer:** 4 X 3 Unterrichtsstunden

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsch

**Kosten:** 48,00 € zuzgl. Buch

Voraussetzung: Windows Kenntnisse, Grundkenntnisse der Textverarbeitung

EXCEL bietet Ihnen die Möglichkeit, Daten in Tabellen zu verwalten und komfortabel damit zu rechnen. Es ist damit ideal für private oder berufliche Zwecke oder zur Verwaltung von Vereinen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie

- Tabellen erstellen und gestalten
- Tabellen drucken
- Inhalte sortieren
- in Tabellen rechnen.

Kursbegleitend wird ein Buch eingesetzt. Es kann in der 1. Stunde über die Kursleiterin bestellt werden.

### **Präsentieren mit POWERPOINT 5018/28**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** Montag, 28.2.2012, 18:15

**Dauer:** 4 X 3 Unterrichtsstunden

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh

**Kosten:** 48,00 € zuzgl. Buch

Voraussetzung: Windows Kenntnisse, Grundkenntnisse der Textverarbeitung

PowerPoint ist das bekannteste Programm zur Erstellung von Präsentationen im persönlichen oder beruflichen Alltag.

In diesem Kurs werden Sie lernen, Fotos, Grafiken und Text anschaulich darzustellen. Sie werden dabei

- Layouts und Entwurfsvorlagen für Folien einsetzen
- Grafiken und Texte in Folien plazieren
- Animationen und Folienübergänge gestalten

Kursbegleitend wird ein Buch eingesetzt. Es kann in der 1. Stunde über die Kursleiterin bestellt werden.

### **EXCEL für fortgeschrittene Anwender 5018/29**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** mittwochs, 18.04.2012, 18:15

**Dauer:** 4 X 3 Unterrichtsstunden

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh

**Kosten:** 52,00 € zuzgl. Buch

Voraussetzung: EXCEL Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Der Kurs erweitert die Kenntnisse des EXCEL Grundkurses:

- mit Funktionen arbeiten

- Zeitberechnungen

- Diagramme

- sortieren und filtern

- drucken

Kursbegleitend wird das Buch aus dem EXCEL Grundkurs fortgeführt.

### **Infoveranstaltung zu den EDV Kursen 5018/30**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** Montag, 5.9.2011, 18:00

**Dauer:** 1 Zeitstunde

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh

**Kosten:** kostenlos

Im September 2011 startet das Volksbildungswerk Langenlonshheim in der Realschule Plus Langenlonshheim eine neue Serie von EDV Kursen.

Nach Foto- und Internetkursen im Herbst folgen ab Januar der bewährte Basiskurs PC/Notebook-Grundlagen (nicht nur) für ältere Damen und Herren und eine Reihe von Kursen zu Microsoft Office Anwendungen. Dazu gehören je ein Grundkurs in Microsoft WORD, EXCEL und POWERPOINT sowie Kurse zu weiterführenden Office Themen für die berufliche und private Nutzung.

Das Volksbildungswerk möchte Sie in dieser kostenlosen Informationsveranstaltung über das aktuelle Angebot informieren und Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen entspricht und zu Ihren Voraussetzungen passt. Eine Anmeldung zu dieser Infoveranstaltung ist nicht erforderlich.

### **E-Mail (nicht nur) für ältere Damen und Herren 5018/31**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** montags, 12.09.2011, 18:00

**Dauer:** 3 Doppelstunden

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh

**Kosten:** 24,00 €

Voraussetzung: PC Grundkenntnisse

Inhalt:

- Kostenfreie Email Adresse einrichten
- Emails versenden, empfangen, beantworten, weiterleiten
- Anhänge versenden

- Adressbücher verwalten

- Auf Sicherheit achten

### **Silver Surfer - auch im Alter sicher im Umgang mit PC und Internet 5018/32**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** montags, 17.10.2011, 18:00

**Dauer:** 7 X 3 Unterrichtsstunden

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh

**Kosten:** 90,00 €

Kosten: 90€ incl. Begleitmaterial

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet

Hinweis:

Mehr als die Hälfte der 60- bis 69-Jährigen ist mittlerweile im Internet unterwegs. In etlichen Situationen fühlen sie sich aber unsicher und haben Angst, Fehler zu machen oder finanziell geschädigt zu werden. Im Laufe des Seminars vertiefen die Teilnehmer/Innen ihr Wissen über das Internet, sie lernen, wie man gezielt Informationen im Daten-Dschungel findet, Kontakte über das Internet pflegt und sich gegen Gefahren in der digitalen Welt schützt.

Die Themen: Was ist das Internet? / Wie man das Internet nutzt / Unterhaltungsangebote im Netz / Wie man Risiken im Netz vermeidet / Datenschutz im Internet / Mitmachen im Netz / Hilfen rund ums Netz.

### **Digitalkamera und PC 5018/33**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin

**Beginn:** mittwochs, 19.10.2011, 18:00

**Dauer:** 1 Abend

**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh

**Kosten:** 14,00 €

Voraussetzungen:

- Windows Grundkenntnisse

Die Themen:

- Fotos und Speicherformate
- Fotos von der Kamera auf den PC übertragen
- Fotos systematisch speichern und archivieren
- Fotos drucken.

Bringen Sie bitte Ihre Digitalkamera mit Handbuch und

USB-Kabel oder Fotos auf USB Stick oder CD/DVD mit.

Bei direkter Buchung aller 3 Fotokurse (5018/33, 5018/34 und 5018/35) erhalten Sie eine Gebührenermäßigung und zahlen 67,00 Euro.

### **Workshop Diashow** **5018/34**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin  
**Beginn:** mittwochs, 26.10.2011, 18:00  
**Dauer:** 2 X 3 Unterrichtsstunden  
**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh  
**Kosten:** 24,00 €

Voraussetzung:

- Windows Grundkenntnisse,
- Kenntnisse im Umgang mit Digitalfotos, z.B. aus Kurs Digitalkamera und PC

Wir erstellen eine Diashow

Bringen Sie bitte Fotos für Ihre Diashow auf USB Stick oder CD/DVD mit.

Bei direkter Buchung aller 3 Fotokurse (5018/33, 5018/34 und 5018/35) erhalten Sie eine Gebührenermäßigung und zahlen 67,00 Euro.

### **Workshop Fotobuch** **5018/35**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin  
**Beginn:** mittwochs, 16.11.2011, 18:00  
**Dauer:** 3 X 3 Unterrichtsstunden  
**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh  
**Kosten:** 36,00 €

Voraussetzungen:

- Windows Grundkenntnisse
- Kenntnisse im Umgang mit Digitalfotos, z.B. aus Kurs Digitalkamera und PC

Sie suchen ein persönliches Geschenk zu Weihnachten? Dann gestalten Sie doch ein Fotobuch oder einen Kalender nach Ihren Vorstellungen. Wie das mit Ihren Fotos auf Ihrem eigenen Notebook geht, vermittelt Ihnen dieser Kurs. Ein kostenloses Fotobuch Programm auf CD, ein gedrucktes Handbuch und ein Fotobuch-Gutschein über 5€ sind im Preis enthalten.

Kosten: 36,00 € ohne die Kosten für den Druck Ihres Fotobuchs.

### **PC/Notebook-Grundlagen (nicht nur) für 5018/36 ältere Damen und Herren**

**Leitung:** Gertrud Schuh, Dipl.Mathematikerin  
**Beginn:** mittwochs, 18.01.2012, 16:30  
**Dauer:** 3 X 4 Doppelstunden  
**Raum:** Computerraum, Realschule plus Langenlonsh  
**Kosten:** 32,00 € je Block

Sie haben keine PC Kenntnisse? Der Kurs vermittelt die notwendigen Grundkenntnisse in 3 Blöcken zu je 4 Doppelstunden. Diese sind je nach Vorkenntnissen auch einzeln buchbar. Viele praktische Übungen machen Sie sicher im Umgang mit Ihrem PC. Hierfür steht pro TeilnehmerIn ein separater PC zur Verfügung. Bei direkter Buchung aller 3 Blöcke erhalten Sie eine Gebührenermäßigung und zahlen 86,00 Euro.

Block 1: PC Grundkenntnisse

Beginn: 18.1.2012

Voraussetzung: keine

Inhalt:

- Der PC und seine Umgebung
  - Umgang mit Tastatur und Maus
  - Bedienung von Windows
  - Erste Schritte zum Schreiben mit einem Textprogramm
- Block 2: Ordnung halten mit dem Windows Explorer

Beginn: 29.2.2012

Voraussetzung: PC Grundkenntnisse entsprechend Block 1

Inhalt:

- Umgang mit Laufwerken, Dateien und Ordern
  - Dateitypen und was Sie sonst noch brauchen
- Block 3: Die Welt erkunden mit dem Internet Explorer

Beginn: 18.4.2012

Voraussetzung: PC Kenntnisse entsprechend Block 1 und 2

Inhalt:

- Im Internet navigieren
- Interessante Internetseiten
- Nach Informationen suchen
- Bilder und Texte herunterladen
- Sicherheitsaspekte

## **Einzel**

### **Angst und Panik** **1071/1**

**Leitung:** Diplom-Psychologin Frau A. Braun

**Beginn:** Mittwoch, 28.9.11, 19:00  
**Dauer:** 1 Doppelstunde  
**Raum:** Raum des VBW, Realschule plus Langenlons  
**Kosten:** 5,00 €

Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten, Selbsthilfe

"Vortrag - keine Anmeldung erforderlich"

Über 5 Million Menschen leiden in unserem Land unter Angsterkrankungen, mit oder ohne Panikattacken.

Frauen sind noch häufiger betroffen sind als Männer. Diese Angsterkrankungen sind im Alltag eine große Belastung für die Betroffenen und auch für deren Angehörige.

Weil es aber die wenigsten wagen über ihre Ängste zu sprechen, glauben die meisten Betroffenen, sie allein haben dieses Problem, nur mit ihnen "stimmt etwas nicht".

Themen des Vortragsabend sind:

- wo liegen die Ursachen für Angst und Panik
- welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es
- welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es
- was kann man zur Vorbeugung tun.

### **Man kann sich den ganzen Tag ärgern - 1071/2 aber man ist nicht dazu verpflichtet.....**

**Leitung:** Diplom-Psychologin Frau A. Braun  
**Beginn:** Mittwoch, 2.11.2011, 19:00  
**Dauer:** 1 Doppelstunde  
**Raum:** Raum des VBW, Realschule plus Langenlons  
**Kosten:** 5,00 €

"Vortrag - keine Anmeldung erforderlich"

Für die meisten Menschen gibt es jeden Tag viele Gründe sich zu ärgern:

über den Partner, über die Kinder, über den Chef, über die Mitarbeiter, über die Kollegen, über die Nachbarn, über die Verkäufer und und und.....

Dieser Ärger verbraucht viel Energie und vermindert unsere Lebensfreude.

Deshalb wollen wir uns an diesem Vormittag mit den Fragen beschäftigen:

- Muss all dieser Ärger wirklich sein....
- Woher kommt dieser Ärger....

- Welchen Unterschied gibt es zwischen Frauen u. Männern beim sich ärgern
- Was können wir tun um uns weniger oder gar nicht zu ärgern.

**PILZE KENNENLERNEN 1101/1**

**Leitung:** Frau Herm  
**Beginn:** Samstag, Sept. 2011, 11:00  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Raum:** , Langenlonsheimer Wald  
**Kosten:** Kostenfrei

Pilzwanderung durch den Langenlonsheimer Wald zur Erkundung der heimischen Pilzwelt und Unterscheidung essbarer von giftigen Exemplaren.  
 Findet nur bei "Pilzwetter" statt (d.h. feucht und nicht zu kalt); ohne Finde-Garantie (denn Pilze sind flüchtige Erscheinungen)...!  
 Bitte Körbchen und Messer mitbringen! Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Wir informieren Sie in der Woche davor über den Termin.  
 Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt.  
 Zeit: samstags 11-13 h ab September (??)

**Konzert: "Mister Sandman & andere Sehnsüchte" 2088/99**

**Leitung:** Frau Dagmar Roth  
**Beginn:** Sonntag, 11.9.2011, 19:00  
**Dauer:** Konzert  
**Raum:** Kath. Kirche, Windesheim  
**Kosten:** frei

Wir sind ein kleiner Chor des Volksbildungswerkes, Langenlonsheim.  
 Unser diesjähriges Konzert, unter Mitwirkung des Männergesangsvereins, Windesheim, steht unter dem Motto: "Mister Sandman und andere Sehnsüchte".  
 Lassen Sie sich entführen und genießen Sie den Abend mit uns, in der Kath. Kirche Windesheim, am 11.09.2011 um 19: 00 Uhr.  
 Der Eintritt ist frei, jedoch ist jede Spende willkommen, die unsere Chorarbeit unterstützt.