



## Volkshochschule Wissen

Christiane Knautz • Rathausstraße 75 • 57537 Wissen  
☎ 0 27 42/93 91 68 • Fax: 0 27 42/93 92 68  
E-Mail: [christiane.knautz@rathaus-wissen.de](mailto:christiane.knautz@rathaus-wissen.de)



Die Teilnahme an Kursen ist nur nach vorheriger Anmeldung bei der Verbandsgemeindeverwaltung (persönlich oder per E-Mail) möglich. Anmeldevordruck unter: [www.vhswissen.de](http://www.vhswissen.de)  
**Ausnahme** sind **alle Schwimmkurse** und der **Amtliche Sportbootführerschein**, diese erfolgen ausschließlich über die Dozent\*innen.  
Für inhaltliche Informationen stehen die jeweiligen Dozent\*innen gerne zur Verfügung.



### Gesellschaft

## Amtliche Sportbootführerschein See/Binnen (4100)

*Theorie und Praxis nach DSV, beziehungsweise DMYY*

**Änderungen der Verordnungen ab 01.06.2023**

**Mindestalter 16. Jahre am Tag der Prüfung**

**Pflichtschein ab 11,03 kW (15 PS)**

Zum 1. Juni 2023 gilt die Änderung der „Rheinschiffahrtsrechtlicher „Vorschriften“ die, die Sportbootführerscheinverordnung betreffen.

Die Längenbegrenzung für Sportboote auf dem Rhein wird angeglichen.

Die bisher geltende Länge von bis 15 m, wird angehoben auf unter 20 m (bis 19,99 m) Schiffslänge auf dem Rhein.

Die bisherige maximale Nutzleistung von Fahrerlaubnis freien Sportbooten (derzeit 3,68 KW) auf dem Rhein, soll zum 1. Juni an die übrige Binnenschiffahrtsstraßen-Ordnung angeglichen werden, (Verbrennungsmotor bis 11,03 KW / Elektromotor 7,5 KW).

**Montag, 19. Februar,**  
18.00 Uhr bis 21.00 Uhr –  
7 Termine  
Jürgen Koslowski  
☎ (0175)2737510  
80 € bei  
Zustandekommen der  
Mindestteilnehmerzahl

Der Sportbootführerschein See ist im Küstenbereich bis 3 Seemeilen und auf Seeschiffahrtsstraßen ab 11,03 KW / 15 PS vorgeschrieben.

Der SBF See ist Voraussetzung für alle weiterführenden Führerscheine

Ein Tauglichkeitsnachweis statt ärztlichem Zeugnis (Attest), ausgestellt durch einen approbierten Humanmediziner ist erforderlich.

Wichtigste Änderung: Der SBF kann jetzt Auflagen beinhalten.

Die aktuellen Kosten und weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter: [www.sailaway-info.de](http://www.sailaway-info.de)

● Kopernikus-Gymnasium, Pirzenthaler Straße 43 in Wissen



Weitere  
Termine werden  
auf der Homepage  
[www.sailaway-info.de](http://www.sailaway-info.de)  
bekannt gegeben



Endlich wieder Lehre  
statt Leere  
Aufgrund der noch anhaltenden  
Einschränkungen durch das Corona-Virus,  
sich möglicherweise ändernden Hygiene- und  
Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen  
und Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine  
Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen.  
Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir  
werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere  
Website und die Presse informieren.  
Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten  
der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich  
immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule –  
hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen  
und Vorträgen.



## Kultur

### Nähen lernen macht Freude (3100)

#### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Dienstag 20. Februar,**  
18.00 bis 20.15 Uhr –  
10 Termine

Dagmar Frenkel

☎ (02742) 6944320

100 €

bei 8 Teilnehmer\*innen

Wenn Sie schon immer das Handwerk der Nähkunst beherrschen wollten, dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, den perfekten Zuschnitt Ihres Stoffes und Tipps und Tricks für gerade Nähte. Daneben zeigt der Kurs, wie Sie Applikationen und Accessoires an Ihren Nähwerken anbringen oder wie man aus Altem etwas Neues herstellt. Gerne können die Teilnehmer\*innen im Laufe des Kurses Wünsche äußern und unter Anleitung der Kursleiterin eigene Projekte verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder, der seiner Kreativität mit Stoffen freien Lauf lassen will, ist eingeladen mitzumachen. Der Kurs eignet sich auch um mit anderen Kulturkreisen zusammen zu lernen und ins Gespräch zu kommen. Acht Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Gerne können Sie auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer\*innen

- Schulungsraum kulturWERKwissen, Walzwerkstr. 22 in Wissen  
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)



## Gesundheit

### Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule (2121/2122)

Kurs 2121:

**Montag, 8. Januar,**  
17.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 2122:

**Montag, 8. Januar,**  
18.15 bis 19.15 Uhr –

jeweils 12 Termine  
Annette Roßbach

☎ (02681) 704554

jeweils 44 €

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

- Turnhalle der Grundschule, Schulstraße 12 in Wissen



### Rücken & Stretch (2410)

**Dienstag, 9. Januar,**  
19.00 Uhr bis 19.45 Uhr –  
10 Termine

Karin Wagener

45 €

Gezielte und schonende Kräftigungs- und Dehnübungen stärken die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken). Diese vorbeugenden Übungen erhöhen die Wirbelsäulengesundheit im Sinne einer Stabilisierung und Schonung. Daher ist der Kurs geeignet für alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen und einseitige Belastungen ausgleichen wollen. Dehnübungen helfen dem Körper die Geschmeidigkeit zu verleihen, die für eine gute Koordination und Spaß am Sport notwendig sind. Bitte eine Isomatte mitbringen!  
Schwerpunkt: Kraft und Entspannung

- Turnhalle der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Straße 87 in Wissen



**Achtung:**  
Begrenzte  
Teilnehmerzahl



**Dienstag, 9. Januar,**  
18.00 bis 18.45 Uhr –  
10 Termine  
Karin Wagener  
45 €

## Pilates (2400)

Pilates verbessert die Körperform - und zwar auf Dauer. Kein Wunder, dass Pilates inzwischen die beliebteste Fitnessmethode weltweit ist und ihre Fangemeinde rasant wächst. Das verdankt sie einer einzigen simplen Tatsache: Pilates funktioniert! Pilates ist ein Ganzkörpertrainingskonzept mit einem einzigartigen System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, geeignet für Jung und Alt. Trainiere dein Powerhouse (die Tiefenmuskulatur) und profitiere von gerader und aufrechter Haltung. Schwerpunkt: Beweglichkeit und Körperkontrolle  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Bitte Antirutsch- oder Stoppersocken sowie eine Isomatte mitbringen.

- Turnhalle der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Straße 87 in Wissen



Kurs 2220:  
**Tai Chi für Anfänger**  
**Mittwoch, 28. Februar,**  
17.00 bis 18.00 Uhr  
Kurs 2210:  
**Tai Chi für Fortgeschrittene**  
**Mittwoch, 28. Februar,**  
18.00 bis 19.30 Uhr –  
jeweils 10 Termine  
Michael Schmidt  
☎ (02682) 966073  
Kurs 2220: 45 €  
Kurs 2210: 55 €

## Tai Chi (2210/2220)

Tai Chi wurde traditionell in China als Kampfkunst entwickelt. Heutzutage steht die Kampfkunst selbst nicht mehr im Mittelpunkt des Übens. Im Vordergrund steht hier vielmehr der gesundheitliche Aspekt. Tai Chi besteht aus einer Aneinanderreihung von Figuren, die dem traditionellen Yang Stil entsprechen. Durch das sogenannte Form-Laufen mit zeitlupeartigen Bewegungen beobachtet der Übende den eigenen Körper. Äußerlich eine Bewegungsgymnastik, aber innerlich der Stressabbau des Körpers durch die Beruhigung des gesamten Nervensystems. Der Geist wird ruhiger, Stress wird abgebaut. Mit Ängsten und Sorgen wird entspannter umgegangen. Das wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus und das eigene Lebensgefühl aus. Dadurch fühlt man sich als Übender dem Alltag oder der Berufswelt gegenüber widerstandsfähiger. Es resultiert eine gesunde Balance. Dem Erlernen von Tai Chi stehen weder das Alter noch bestimmte körperliche Einschränkungen entgegen.  
Mitzubringen sind lockere Kleidung und ein Getränk.  
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl

- Eventraum „Sandberg“, Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a in Wissen



**Mittwoch, 28. Februar,**  
19.30 bis 21.00 Uhr –  
10 Termine  
Michael Schmidt  
☎ (02682) 966073  
55 €

## Qi Gong (2200)

Qi Gong setzt sich zusammen aus dem „Qi“ (Chi), d.h. der Energie und dem „Gong“, d.h. dem Arbeiten und bedeutet intensiv an der Lebensenergie zu arbeiten. Die uralten chinesischen Übungen haben die Menschen schon immer unterstützt fit und ausgeglichen zu werden. Die Übungen laden über die Gelenke, die Faszien, die Sehnen und die Bänder ein, den Körper flexibel sowie entspannt zu bewegen. Neben der muskulären Ebene, wird auch die Funktion der inneren Organe unterstützt. Ganz besonderes Augenmerk wird auf den Atem gerichtet. Gerade in Zeiten von Corona ist die Funktion der Atemorgane besonders wichtig. Die Qi Gong Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden und sind für Menschen jeden Alters geeignet.  
Mitzubringen sind lockere Kleidung und ein Getränk.  
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl

- Eventraum „Sandberg“, Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a in Wissen

### Dozenten- Portrait

#### Michael Schmidt

*Entdeckte seine Leidenschaft  
1994 mit Workshops bei Mantak  
Chia – dem Meister in Qi Gong. Hier  
lernte er die Techniken des Tai Chi und Qi  
Gong. Es folgte eine Ausbildung beim Tai Chi  
Forum Deutschland. Er unterrichtete bereits an  
einigen Volkshochschulen, u.a. beim Lohmarer  
Institut für Weiterbildung. Herr Schmidt selbst  
nahm an mehreren Fortbildungen teil (u.a.  
Tai Chi Schule Wiesbaden). Er lebt seine  
Leidenschaft voll aus und ist ein  
Meister auf seinem Gebiet.*



**Dienstag, 9. April,**  
18.15 bis 19.15 Uhr –  
8 Termine  
Beate Windhagen,  
☎ (0177) 4300403  
36 €  
ab 10 Teilnehmer\*innen

## Reaktives Walken (2150)

REAKTIV WALKING trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist für jedermann/ frau perfekt geeignet. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt. In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird REAKTIV WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform. Durch den Einsatz der Hanteln erfolgt ein reaktives Ganzkörpertraining. Reaktivtraining ist für jeden geeignet, der seine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination schonend und effektiv verbessern will.

● Treffpunkt: Parkplatz Alte Hütte in Wissen



## Schwimmkurse

### Wassergewöhnung und Schwimmen lernen für Kinder im Alter ab 4 ½ Jahren

Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich.

Es ist mit Wartezeiten zu rechnen.

Das Schwimmen findet in Gruppen zu folgenden Zeiten statt:

**Kurs am Montag:**

Marion Becher (zur Zeit keine Anmeldung möglich, da lange Warteliste)

**Kurs am Dienstag:**

15.45 bis 18.45 Uhr – Nicolette Werncke

**Kurs am Mittwoch:**

17.15 bis 18.45 Uhr – Kerstin Breidenbach

**Kurs am Donnerstag:**

16.15 bis 17.45 Uhr – Vanessa Steigerwald

**Kurs am Freitag:**

15.30 bis 18.30 Uhr – Nicolette Werncke

● Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Straße 87 in Wissen

Die Kurse und  
Starttermine  
werden durch die  
Dozentinnen selbst  
zusammengestellt und  
mitgeteilt.

jeweils 12 Termine  
à 45 Minuten  
45 €

in der Kursgebühr sind  
die Benutzungskosten  
für das Schwimmbad  
enthalten

Nähere  
Informationen bei  
unseren Kursleitungen:  
Marion Becher, ☎ (02742) 1884,  
Nicolette Werncke,  
☎ (02682) 670234,  
Kerstin Breidenbach,  
☎ (02742) 72225  
Vanessa Steigerwald,  
☎ (0151) 40753815,





**Donnerstag, 11. Januar,**  
10.00 Uhr bis 11.30 Uhr –  
12 Termine

Jürgen Klose

☎ (0151) 50409595

66 €

ab 8 Teilnehmenden,

zzgl. das Lehrbuch:

„Go for it“ (B 2) plus eine

Zeitung („Read on“ B1-

B2), welches sich jede\*r

Kursteilnehmer\*in

besorgen sollte

## Englisch Mittelstufe – B2 (1100)

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen, ein bisschen Grammatik nochmal in Erinnerung bringen und auch über aktuelle Themen (sprachlich vereinfacht) in der englischen Zeitung „Read On“ lesen und anschließend auf Englisch darüber diskutieren. Neue Teilnehmer\*innen sind immer willkommen.

- Schulungsraum Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a in Wissen



## Englisch für Wiedereinsteiger (1100)

Im Kurs Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger werden Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und Sätze zu verstehen und anzuwenden. Sie werden in der Lage sein, sich vorzustellen sowie Fragen an andere Personen zu stellen und an leichten Gesprächen teilzunehmen. Die Themengebiete werden dabei sowohl die Erweiterung Ihres Wortschatzes als auch grammatikalische Begebenheiten wie unregelmäßige Verben und den richtigen Satzbau beinhalten, sodass Sie sich mit Englisch als Weltsprache auch im Ausland verständigen können.

- Schulungsraum Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a in Wissen

**Montag, 15. April,**

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr –  
12 Termine

Nele Schmidt

☎ (0171) 5387792

66 €

ab 8 Teilnehmenden;

zzgl. das Lehrbuch

„Great! A1“ (ISBN 9783-12-

501750-4), welches sich

jede\*r Kursteilnehmer\*in

besorgen sollte

## Französisch für Anfänger\*innen (1200)

Im Kurs „Französisch für Anfänger\*innen“ werden Sie lernen, einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Sie werden in der Lage sein, sich vorzustellen und leichte Gespräche zu führen und zu verstehen.

Der Kurs wird ebenso grammatikalische Übungen und unregelmäßige Verben, sowie den Satzbau beinhalten.

- Schulungsraum Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a in Wissen

**Dienstag, 6. Februar,**

18.00 bis 19.30 Uhr  
12 Termine

Margarethe Weller

☎ (02742) 3952

66 €

ab 8 Teilnehmenden

zzgl. das Lehrbuch „À plus!

(Cornelsen Verlag),

welches sich jede\*r

Kursteilnehmer\*in

besorgen sollte





## Spanisch für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse – A1 (1300)

*Hola amantes del español ...*

**Mittwoch, 7. Februar,**  
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr –  
12 Termine  
Dr. Stefan Quast,  
☎ (01514) 6619679  
72 € ab 8 Teilnehmenden

Sie wollen sich in spanischer Sprache besser verständigen, um „leichte“ Kommunikation zu betreiben und um kleine Texte und Hinweise besser zu verstehen???

Der Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen und für Wiedereinsteiger geeignet. Auch Anfänger, die bisher wenig Kontakt mit der Sprache hatten, sind herzlich willkommen.

Wer regelmäßig in Spanien Urlaub macht und nicht nur am Strand beziehungsweise Pool liegen möchte, tut gut daran, einen Spanischkurs in Angriff zu nehmen. Indem man die Landessprache lernt, verschafft man sich einen vollkommen neuen Zugang zu der Kultur und den Einheimischen. Zudem ist es ein tolles Erfolgserlebnis, sich nicht mit Händen und Füßen verständigen zu müssen, sondern mit den spanischen Gastgebern in ihrer Sprache zu sprechen.

Darüber hinaus kann ein Spanischkurs ebenfalls für eine beruflich sehr interessante Zusatzqualifikation sorgen, schließlich sind Spanien und ganz Hispanoamerika für viele Unternehmen interessante Märkte. Spanischkenntnisse können somit auch im Job ein vielversprechender Karrierebaustein und nicht nur für Angehörige ausdrücklicher Sprachberufe von Vorteil sein.

- Schulungsraum kulturWERKwissen, Walzwerkstr. 24a in Wissen

## Spanisch Mittelstufe – A2 (1310/1320)

Dieser Kurs baut auf bereits Gelerntem auf, Sprachkenntnisse werden aufgefrischt, vertieft und in alltäglichen Situationen angewendet.

Das Buch „Congosto Nuevo“ müsste besorgt werden.

- Schulungsraum kulturWERKwissen, Walzwerkstr. 24a in Wissen

Kurs 1310:  
**Mittwoch, 7. Februar,**  
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr –  
12 Termine  
Ana Böhm  
☎ (0171) 2884089

Kurs 1320:  
**Donnerstag, 8. Februar,**  
18.30 Uhr bis 20.00 Uhr –  
12 Termine  
Tatjana Pulido López  
☎ (0151) 28856776  
jeweils 72 €

ab 8 Teilnehmenden,  
zzgl. das Lehrbuch  
„Congosto Nuevo“,  
welches sich jede\*r  
Kursteilnehmer\*in besorgen  
sollte

