

# VBW Bitburg-Land e.V.

Das Volksbildungswerk Bitburg-Land e. V. in der Volkshochschule des Eifelkreises Bitburg-Prüm ist die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Bitburg-Land. Aufgabe und Zielsetzung des VBW ist es, laufend aktuelle, neue Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, die in Schule und Beruf erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern und für alle Altersgruppen interessante Angebote zur Freizeitgestaltung mit den Schwerpunkten Gesundheit, Sport und Heimatgeschichte zu offerieren.

## Organisation:

Vorsitzender: Bürgermeister Josef Junk  
Leiter: Dr. Holger Klein  
Geschäftsstelle: Verbandsgemeindeverwaltung Bitburg-Land,  
Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg  
Astrid Konter / Ralph Schmitz  
Tel.: 06561/66-103 u. 66-104.  
e-mail: [vbw@bitburg-land.de](mailto:vbw@bitburg-land.de)  
[www.gak-bitburg.de](http://www.gak-bitburg.de)

## Nebenstelle Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land:

Leitung: Dipl.-Bibl. Manfred Kottmann  
Geschäftsstellen: > Bücherei im Haus Beda  
Brodenheckstr. 13/15, 54636 Bitburg (T.: 06561/96450)  
> Verbandsgemeindeverwaltung Bitburg-Land  
Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg (T.: 06561/66-104)

## **Hinweise:**

Die Angebote stehen grundsätzlich allen interessierten Personen offen. Teilnehmen kann jederfrau/-mann ab vollendetem 16. Lebensjahr. Bei den meisten Kursen ist eine Mindestzahl von **10 Kursteilnehmern** erforderlich. Wird bei geringerer Teilnehmerzahl dennoch die Durchführung des Kurses ausdrücklich gewünscht, kann dies im Einzelfall erfolgen, wenn in Absprache mit den gemeldeten Teilnehmern eine höhere, auskömmliche Kursgebühr vereinbart werden kann.

Die Kurse werden an geeigneten Orten innerhalb der Verbandsgemeinde Bitburg-Land oder ggfls. auch zentral in der Stadt Bitburg durchgeführt, wie z. B. Kurse, die eine gewisse technische oder sportliche Ausrüstung erfordern.

## **Anmeldungen/Informationen**

*Geschäftsstelle Volksbildungswerk Bitburg-Land*  
*Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg*  
Astrid Konter: Tel.: 06561/66-103  
Ralph Schmitz: Tel.: 06561/66-104  
oder per Email [vbw@bitburg-Land.de](mailto:vbw@bitburg-Land.de)

**bzw.** direkt an die jeweils angegebene örtliche VBW-Nebenstelle.

# Bewegung - Fitness - Entspannung

## Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining für Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit

Kooperationskurs mit City-Fit Bitburg

### Zielsetzung:

- Vermittlung theoretischer Inhalte über die Funktionsweise und Anpassungsfähigkeit des Körpers an Bewegung und aktives Training
- praktische Einweisung in ein geplantes und berufsbildbezogenes Ausgleichstraining
- muskuläres Ausgleichstraining für Menschen **mit überwiegend sitzender Tätigkeit**
- gezieltes und individuell pulsgesteuertes Herz-Kreislauftraining
- Verbesserung koordinativer und stabilisierender Fähigkeiten durch Einsatz unterschiedlichster Trainingsmethoden

### Kursinhalte:

#### 45 Minuten Kräftigungsübungen

Konditionstraining, Koordination und Kraftübungen mit Einsatz von Kleingeräten für alle wichtigen Muskelgruppen mit anschließendem Stretchingprogramm

#### 45 Minuten Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein geführtes individuell pulsgesteuertes Herz- Kreislauftraining und Training zur Ankurbelung des Fettstoffwechsels auf speziellen Ergometern. Optimale Steuerung der Belastung durch Pulskontrolle und Verbesserung des Wohlbefindens stehen im Vordergrund.

Mitmachen kann jeder, der Spaß an der Bewegung hat oder entsprechende Trainingsmethoden kennen lernen möchte. Voraussetzungen für die Kursdurchführung sind jew. mind. 12 Anmeldungen; die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

### Kurs Winterhalbjahr

Termin: Kurs 1: ab Montag, 08.10.2012 – 25.03.2013  
Kurs 2: ab Mittwoch, 10.10.2012 – 27.03.2013  
Uhrzeit: jeweils 16.45 – 18.15 Uhr  
Ort: City-Fit, Bahnhofstr. 25, Bitburg  
Leitung: Team City-Fit  
Kosten: 125,00 Euro

### Sommerkurs:

Termin: Montag, 08.04.2013 – 24.06.2013  
Uhrzeit: 16.45 – 18.15 Uhr  
Ort: City-Fit, Bahnhofstr. 25, Bitburg  
Leitung: Team City-Fit  
Kosten: 50,00 Euro

### Gymnastik unter gesundheitsfördernden Gesichtspunkten

In verschiedenen Orten der VG (Bettingen, Idesheim) finden bereits seit Jahren vor Ort Gymnastikkurse statt. Diese Kurse vermitteln exakte Anleitungen zur natürlichen Körperhaltung und –bewegung durch Lockerung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur. Besonders beachtet werden Atmung und Haltung. Die Übungen werden

überwiegend durch Musikbeiträge verschiedener Richtungen unterstützt und von verschiedenen Leiterinnen durchgeführt.

Informationen zu den Kursen, die überwiegend in 10er-Blocks fortlaufend angeboten werden, erhalten Sie vor Ort bzw. im Bitburger Stadt- und Landboten.

### **Gymnastik- und Fitnesskurs**

Der Kurs vermittelt exakte Anleitungen zur natürlichen Körperhaltung und –bewegung durch Lockerung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur. Besonders beachtet werden Atmung und Haltung. Die Übungen sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Benötigt werden lediglich eine Matte (Isomatte o.Ä.), Handtuch und Getränke.

Bei entsprechender Teilnehmerzahl wird der Kurs fortlaufend (außerhalb der Ferien) angeboten.

Termin: ab Dienstag, 14.08.2012, 10 x  
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr  
Ort: Niederweiler, Gemeindehaus  
Leitung: Silvia Kollas, ausgebildete Übungsleiterin  
Kosten: 30,00 € (für 10 x)

### **BreathWalk® – Der Original Yogaspaziergang für Vitalität, Fitness und Wohlbefinden**

BreathWalk kombiniert Spazierengehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen in mehr als 20 Programmen. Jedes BreathWalk-Programm liefert Ihnen wunderschöne, effektive Übungen. Es verschafft Ihnen die Möglichkeit, die Ebene Ihrer Energie, Ihrer Stimmungen und Ihrer mentalen Befindlichkeit frei zu wählen.

Atmen und gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. BreathWalk integriert Atmen, Gehen und Meditation in besonderen Übungsmustern, die neue Lebenskraft erschaffen. Das Geheimnis der Effektivität liegt in der besonderen Kombination von Rhythmus, Übung, innerem Klang und Konzentration. Ein bestimmtes BreathWalk-Programm versetzt Sie in einen Zustand, in dem Sie gelassen sind und bereit zuzuhören. Ein anderes versetzt Sie in einen Zustand konzentrierter Energie, ausgerichtet auf einen Brennpunkt. Sie sind motiviert und bereit, jede Herausforderung anzunehmen.

BreathWalk stärkt die Lebensqualität, steigert die geistige Klarheit und ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Lernen Sie in unserem Schnupperangebot eine neue Art der Bewegung und gleichzeitigen Entspannung in der Natur kennen!

Treffpunkt zur kurzen Einführung jeweils am 1. Termin ist in Wiersdorf im Gemeindehaus. Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhe mitbringen. Es werden keine Stöcke benutzt.

#### Breathwalk® am Vormittag:

Termin: ab Montag, 10.09.2012, 5 x  
Uhrzeit: 9.30 – 11.00 Uhr  
Ort: Stausee Biersdorf  
Leitung: Maria Müller, BreathWalk®-Trainerin  
Kosten: 45,00 € (für 5 x)

#### Breathwalk® am Nachmittag:

Termin: ab Donnerstag, 13.09.2012, 5 x  
Uhrzeit: 16.30 – 18.00 Uhr  
Ort: Stausee Biersdorf  
Leitung: Maria Müller, BreathWalk®-Trainerin  
Kosten: 45,00 € (für 5 x)

#### **Älter werden – aktiv bleiben**

Wer beim Älter werden Lebensqualität gewinnen möchte, sollte sich stets geistig und körperlich fit halten. Schon einfache Übungen können sich auf Fitness, Gesundheit und Lebensgefühl positiv auswirken. Die Folgen sind bessere Beweglichkeit, bessere körperliche Verfassung und gesteigertes seelisches Wohlbefinden.

Bei diesem Vortragsabend werden geeignete Sportarten zur regelmäßigen Ausübung vorgestellt und teilweise durch praktische Übungen ergänzt. Anregungen zur Erhaltung der geistigen Vitalität sind ebenso Bestandteil wie spezielle Tipps zur Bewegung im Alltag.

Termin: Montag, 24.09.2012  
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr  
Ort: Oberweiler, Gemeindehaus  
Leitung: Silvia Kollas, ausgebildete Übungsleiterin  
Kosten: 3,00 €

#### **Schnupperstunde „ZUMBA Fitness“**

ZUMBA ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend abnehmen, sich fit halten kann - und noch eine Menge Spaß dabei hat. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Reggaeton und Cumbia wird dabei in der Gruppe getanzt, bis der Schweiß fließt.

In dieser Schnupperstunde können Sie ZUMBA zunächst kennenlernen und bei Interesse weiter mitmachen.

Termin: Samstag, 29.09.2012  
Samstag, 23.03.2013  
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Tanzcenter Bitburg  
Kosten: 5,00 €

#### **Tanzen 50plus- ein Tanzkurs für Junggebliebene ab 50 Jahren**

Tanzen ist nicht nur Bewegung, sondern gleichzeitig Gedächtnis- und Koordinationstraining. Außerdem fördert geselliges Tanzen neue Kontakte und macht einfach Spaß. Inhalt des Kurses werden der langsame und der Wiener Walzer sowie Foxtrott und Cha-cha-cha sein. Alle Junggebliebenen ab 50 Jahren, die Freude an rhythmischer Bewegung haben und gerne tanzen, sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Termin: ab Donnerstag, 08.11.2012, 4 x  
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr  
Ort: Bitburg, Industriestraße 18  
Leitung: Tanzschule Eifel-Mosel  
Kosten: 35,00 €/Person (für 4 x)

## **Crashkurs Discofox/Hustle**

Wer gerne tanzen lernen möchte, aber nicht das komplette Welttanzprogramm benötigt, der ist in diesem Kurs genau richtig. Im Gegensatz zu den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen ist Discofox ein stationärer Tanz, bei dem die Schritte vor allem zum Drehen an der Stelle und für Wickelfiguren verwendet werden. Zwei kleine, aber feine Schritte bestimmen den Unterschied vom Modetanz Discofox zum amerikanischen Hustle. Beides besitzt klassischen Charakter. Man tanzt Discofox/Hustle auf nahezu alle Popmusikstücke, die im mittleren Tempo gespielt werden. Der Tanz lebt von seiner Kreativität. Motto: Erlaubt ist was gefällt! Auch erfahrene „Discofoxler“ können hier noch was lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Januar/Februar 2013, 3 x  
3 x 60 Minuten  
Ort: Bitburg  
Leitung: Tanzcenter Bitburg  
Kosten: 30,00 €/Person (für 3 x)

## **Vorstellung verschiedener Entspannungsmethoden auf der körperlich-geistig-seelischen Ebene**

Gerade in stressigen Zeiten ist sie wichtig: die Entspannung als Ausgleich. Um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu halten, gibt es unzählige Möglichkeiten. Dabei ist es wichtig, dass jeder Mensch individuell das für sich Passende herausfindet, um Stresssymptome gezielt abbauen zu können und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Bei diesem zweiteiligen Kurs werden am 1. Abend folgende Möglichkeiten vorgestellt:

1. Entspannung durch Wellnessmassagen auf der körperlichen Ebene
2. Entspannung durch Reiki auf der geistig-seelischen Ebene
3. Entspannung durch Klangschalen auf der körperlich-geistigen Ebene.

Am 2. Abend wird am Beispiel der Meditation mit Klangschalen eine praktische Übung durchgeführt.

Termin: Montag, 05.11.2012  
Donnerstag, 08.11.2012  
Uhrzeit: 20.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin  
Kosten: 10,00 € (für 2 Abende)

## **Oasentag für Frauen „Mit Hand und Fuß“**

### **Die Balance finden zwischen Entspannen und Anspannen und sich Gutes tun**

Unser Leben wird immer schneller, rastloser und voller. Immer mehr Menschen werden krank davon. Ein Beispiel hierfür ist die Mehrfachbelastung vieler Frauen, die Familie, Beruf, Ehrenamt etc. im Alltag unter einen Hut bringen müssen. Dieser Tag soll nicht nur Gelegenheit geben, die eigene Situation zu überdenken, eine Bilanz von Belastungen und Hilfreichem aufzustellen, sich Gedanken um das rechte Maß in allem zu machen. Er soll auch gleich Gelegenheit dazu geben, sich selbst etwas Gutes zu tun, liebevoll mit sich selbst umzugehen. Dazu gehören Bewegung, Entspannung, Meditation, Achtsamkeit und die Konzentration auf das, was das Leben schön macht.

Der Oasentag für Frauen wird in Zusammenarbeit mit der Kath. Landvolkbewegung Trier angeboten.

Termin: Samstag, 10.11.2012  
Uhrzeit: 10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr  
Ort: Metterich, Pfarrheim  
Leitung: Barbara Schartz, Diözesanreferentin  
Kosten: 10,00 € (+ gemeinsames Mittagessen)

### **Schnuppermeditationen**

Verschiedenste Untersuchungen in den USA oder Deutschland haben gezeigt, dass Meditation Stress reduziert, Burnout vorbeugt oder den Blutdruck normalisiert. Doch was ist Meditation und ist es etwas für Sie? Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit die verschiedensten Arten kennenzulernen und zu testen. An den verschiedenen Terminen stellen unterschiedliche Dozenten Ihre Art der Meditation vor.

Das Seminar findet 5 x jeden ersten Mittwoch im Monat statt und dauert ca. 45 Minuten.

Termin: ab Mittwoch, 05.09.2012, 5 x (03.10., 07.11., 05.12.2012, 02.01.2013)  
Uhrzeit: 19.30 – 20.15 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Dr. Holger Klein, Coach und Unternehmensberater  
Kosten: 25,00 € (für 5 x)

### **Meditationstag für Jugendliche**

Unsere Kinder und Jugendlichen werden heute schon früh gefordert. Verschiedenste Untersuchungen in den USA oder Deutschland haben gezeigt, dass Meditation Stress reduziert, Burnout vorbeugt oder den Blutdruck normalisiert. Je jünger Menschen sind, desto einfacher lernen sie. Dieser Tag bietet den Jugendlichen die Möglichkeit Meditation kennen zu lernen und zu erfahren, bis hin zu der Erfahrung, wie man ein (dünnes) Holzbrett mit Hilfe von Meditation einfacher durchschlägt. Es stellen unterschiedliche Dozenten Ihre Art der Meditation vor.

Termin: Samstag, 04.05.2013  
Uhrzeit: 10.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Dr. Holger Klein, Coach und Unternehmensberater  
Kosten: 18,00 €

### **Grundkurs „Autogenes Training“**

Das Autogene Training nach Dr. J. H. Schultz ist eine Entspannungsmethode, die den ganzen Menschen betrifft. Sie wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Seele und Geist und bringt den Menschen physisch und psychisch ins Gleichgewicht. Durch konzentrierte Selbstentspannung kommt es zu einer Umschaltung des Organismus, die Körper und Geist tiefe Entspannung ermöglicht. Alle Organe des Körpers werden angesprochen, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt.

Verschiedene ganzheitliche Aspekte ergänzen die Übungen. Ziel ist es, in den Situationen des Alltags schnell körperliche, geistige und seelische Kraft zu schöpfen.

Termin: ab Dienstag, 19.02.2013, 10 x  
Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: Ehlenz, Gemeindehaus  
Leitung: Margit Wachuda, Entspannungstherapeutin  
Kosten: 50,00 € (für 10 Doppelstunden)

## Naturheilkunde – alternative Medizin – Lebenshilfe

### Informationsforum Naturheilkunde

Im Rahmen mehrerer Themenabende haben Sie hier die Möglichkeit, verschiedene Behandlungsmethoden aus dem Bereich der Naturheilkunde kennenzulernen.

#### **1. Abend: Heilkräuterkunde**

Es werden die wichtigsten Heilkräuter aus unserer direkten Umgebung vorgestellt, wo sie zu finden sind, was beim Sammeln zu beachten ist und bei welchen Erkrankungen sie wie angewendet werden können.

#### **2. + 3. Abend: Homöopathie**

Was Sie schon immer über Homöopathie wissen wollten, können Sie an diesen Abenden erfahren. Wir wollen unter anderem der Frage nachgehen, ob und in welchen Situationen eine Selbstbehandlung mit homöopathischen Medikamenten sinnvoll und was dabei zu beachten ist.

**Leitung:** Christiane Wagner  
Heilpraktikerin, SHZ-zertifizierte Homöopathin  
**Kosten:** 15,00 € (für alle 3 Veranstaltungen)

**Ort:** Ehlenz, Gemeindehaus  
**Termine:** Januar 2013  
3 x mittwochs jeweils 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr

**Ort:** Metterich, Gemeindehaus  
**Termine:** Mittwoch, 27.02.2013  
Mittwoch, 06.03.2013  
Mittwoch, 13.03.2013  
jeweils 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr

### **Erkältung und grippale Infekte natürlich behandeln**

Winterzeit ist Erkältungszeit, doch wie kann man Erkältung und grippale Infekte sanft aber natürlich behandeln, ohne dabei zum Antibiotikum greifen zu müssen, dessen Wirkung aufgrund zunehmender Resistenzen der Krankheitserreger immer häufiger versagt? Dieser Vortagsabend gibt einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten der Naturheilkunde, Erkältungen wirksam zu begegnen.

Schwerpunktmäßig werden Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung besprochen, die jeder leicht für sich durchführen kann.

Termin: Mittwoch, 28.11.2012  
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Christiane Wagner, Heilpraktikerin  
Kosten: 6,00 €

### **Tagesseminar „Energetisches Vitaltraining“**

Die Klopfakupressur ist eine hocheffiziente Methode, die bei der Auflösung von emotionalen Belastungen und Blockaden, Burn-Out Symptomen, zur Stressreduktion aber auch bei der persönlichen Karriereplanung, beim Klären von Zielen oder zur Leistungsverbesserung beitragen kann. Sie ist einfach, nachhaltig und jederzeit anwendbar.

In diesem Workshop lernen Sie die Methode der Klopfakupressur in einer ganz neuen Art und Weise kennen. Ob Sie nun das Unternehmen „Familie“ managen oder im Berufsleben stehen, überall können Sie diese Methode anwenden.

Die Referentin Michaela Klinkhammer schöpft aus einem reichen Erfahrungshintergrund aus beiden Welten. Selbst Mutter eines Kindes, selbständige Selbsthilfetrainerin und Yogalehrerin, die nach langer Tätigkeit im Musik-Business (Sony Music) und internationalen Finanzsektor u.a. diese Methode kennengelernt hat und daraufhin den Weg ins Coaching eingeschlagen hat.

Gehen Sie auf innere Schatzsuche – lösen Sie Blockaden – und entfalten Ihre persönlichen Potenziale. Sie halten Ihren Erfolg im wahrsten Sinne des Wortes in Ihren eigenen Händen.

Termin: Samstag, 17.11.2012  
Uhrzeit: 10.00 – ca. 17.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Michaela Klinkhammer, Selbsthilfetrainerin, Yogalehrerin  
Kosten: 60,00 €

### **Von Stress und Burnout zur optimalen Lebensbalance – Vom bewussten Umgang mit sich selbst**

Was ist Stress? Kann ich ihn vermeiden und wenn ja, wie? Wer seine Ziele hoch steckt, steht unter Dauerstress. Stress ist nicht allein eine Folge der Zeit. Stress hat vor allem mit meinen inneren Einstellungen und Erwartungshaltungen zu tun. Und wenn ich die Anforderungen von Beruf und Familie als unvereinbar erlebe, dann ist Burnout nicht mehr weit. Achtsam sein - dem Augenblick volle Aufmerksamkeit schenken, meine fünf Sinne im Hier und Jetzt wahrnehmen - dies verlieren wir oft in unserem Alltag. Zu oft beschäftigen wir uns mit vielen Dingen gleichzeitig, lassen uns von alten Mustern leiten und von Zukunftsängsten einschüchtern. Die Referentin möchte Ihnen Stressbewältigungskonzepte an die Hand geben zur Prävention, zu mehr Lebensqualität und innerer Balance.

Termin: Mittwoch, 24.10.2012  
Uhrzeit: 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kosten: 8,00 €

### **In allem das rechte Maß – Der Weg zur Lebensfülle**

Sicherlich ist die Rede von der „guten alten Zeit“ eine Mär. Dass aber unser Leben immer schneller, rastloser, voller wird, das ist doch auch wahr. Dass wir uns selbst verlieren, ist dabei eine deutliche Gefahr. Viele Menschen sind auf der Suche danach, sich noch selbst zu spüren, auf der Suche nach Entschleunigung und Einfachheit. Work-Life-Balance ist ein Modethema geworden. Das rechte Maß in allem zu finden, wird als Schlüssel zu mehr Lebensfülle gesehen. Maßvoll leben ist nämlich nicht der Gegensatz von Leben in Fülle, sondern der Weg dorthin. Auch das Christentum hat durch eine Überbetonung von Aufopferung und Demut Menschen von der Lebensfülle abgehalten. Dabei gibt es gerade hier auch viele wertvolle Impulse.

Dieser Vortrag wird in Zusammenarbeit mit der Kath. Landvolkbewegung Trier angeboten.

Termin: Mittwoch, 20.02.2013  
Uhrzeit: 19.30 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Barbara Schartz, Diözesanreferentin

### **Aktiviere deine Selbstheilungskräfte mit deinem inneren Arzt und inneren Heiler**

Schon bei einer kleinen Wunde können wir beobachten, wie der eigene Körper seine Kräfte in Gang setzt: Die Wunde schließt sich wieder und heilt. Der Arzt kann diese Prozesse zwar unterstützen, doch heilen muss der Körper selbst. Diese Selbstheilungskräfte trägt jeder Mensch in sich. Wie kann ich diesen wichtigen Partner –meinen "inneren Arzt" mit in den Genesungsprozess einbeziehen. Was kann ich selbst dazu beitragen, wieder gesund zu werden? Was sind die Selbstheilungskräfte des Menschen und wie können sie aktiviert werden? Welche Rollen spielen dabei psychische Kräfte und meine innere Haltung? Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte - ein tragendes Konzept für die Zukunft? Das sind einige der zentralen Fragen, denen die Referentin in ihrem Vortrag nachgehen möchte.

Termin: Mittwoch, 20.03.2013  
Uhrzeit: 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kosten: 8,00 €

### **Wechsel-Jahre - Deine Zeit des Aufbruchs – hinein in den Altweibersommer!**

Wer kennt es nicht: das Gruseln vor den Wechseljahren, der Wettlauf mit der Zeit ab Mitte 40. Bereits sieben Jahre vor der letzten Menstruation beginnt in unserem weiblichen Körper der Wechsel, die hormonelle Umstellung in eine neue Phase unseres Daseins.

Diese Zeit ist oft mit dem Gefühl und der Angst verbunden, alles ist zu Ende. „Kann nichts mehr machen, ist halt vorbei.“ Was heißt Wechsel? Was tauschen wir mit etwas anderem aus? Sozusagen ein Umtausch, aber Pause? Was wir hergeben wissen wir, aber was bekommen wir stattdessen? Was geht denn weiter? Was erfahren wir? Sind wir jetzt bedürftig geworden? Welche beruflichen Chancen gibt man uns? Wie wird die Lebensgestaltung sein?

In ihrem Vortrag möchte die Referentin vor allem alte Sichtweisen, Glaubensmuster und gesellschaftliche Normen kritisch hinterfragen. Er soll zum Mitdenken über neue Lebensentwürfe und Veränderungen ermuntern und anregen. Wenn ich mich früh genug damit beschäftige, was kann und soll in meinem Leben geschehen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, können unsere Wechseljahre und die Zeit danach als eine bedeutsame, vitale Lebensphase erlebt werden.

Termin: Mittwoch, 17.04.2013

Uhrzeit: 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kosten: 8,00 €

## **Beruf- Sachkunde – Umwelt – Sicherheit**

### **Die Kunst der heilenden Berührung**

Reiki ist eine japanische energetische Form der Entspannung, die sich tief heilend auf Körper, Geist und Seele auswirken kann. Es handelt sich dabei um eine Möglichkeit, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie die Persönlichkeitsentwicklung, das Selbstbewusstsein, die Intuition und die Kreativität zu fördern. Reiki ist als energetische Heilmethode inzwischen anerkannt und wird auch oft bei anderen Heilmethoden unterstützend eingesetzt. Dabei ersetzt Reiki keinen Arzt oder Therapeuten und ist an keine Glaubensrichtung gebunden.

In diesem Vortrag erhalten Sie grundsätzliche Informationen, können Reiki in einer Kurzbehandlung praktisch kennen lernen und erfahren Möglichkeiten zum Erlernen der Methode.

Termin: Mittwoch, 23.01.2013  
Uhrzeit: 19.00 – 21.30 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Margit Wachuda, Reikimeisterin  
Kosten: 10,00 €

### **Lernen – Warum muss ich das eigentlich?**

Viele Eltern, aber auch Auszubildende hören diesen Spruch bestimmt öfter. Also warum sollen wir alle Dinge lernen und welche Dinge sollen wir lernen?

Zu dem Thema warum kommt dann noch das Thema WIE lerne ich? Gibt es da Systeme? Wie funktioniert lernen? Wie funktioniert oberflächliches und wie funktioniert nachhaltiges Lernen? Wie sieht unser Lernen von morgen aus? Was motiviert mich zum Lernen? Und warum ist Lernen denn so wichtig? Diese und andere Fragen werden im Rahmen eines Vortrages über das Lernen behandelt.

Der Vortrag richtet sich sowohl an Eltern, Ausbilder als auch an ältere Schüler und Auszubildende.

Termin: Dienstag, 28.08.2012  
Uhrzeit: 19.30 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Michaela Klinkhammer, Dipl.-Betriebswirtin, ber. Kinesiologin/  
Selbsthilfetrainerin (IAK), Yogalehrerin  
Kosten: 5,00 €

### **Wochenendseminar „Eigenmotivation: Anders denken – anders handeln“**

Die innere Motivation bewirkt die Freude, die wir an einer Sache haben. Manchmal aber lähmen Gefühle und Gedanken unser Engagement oder die Einschätzung über festgefahrene Arbeitsbedingungen führt zu Motivationsblockaden. Innere und äußere Demotivatoren begrenzen nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern beeinträchtigen auch die persönliche Lebensfreude. Dagegen hat Eigenmotivation mit der spürbaren inneren Kraft zu tun, sein Leben selbst gestalten zu wollen. Eigenmotivation ist der Schlüssel für einen aktiven Lebensstil in allen Bereichen, für mehr Engagement in Beruf und Gesellschaft.

Nach der Devise „Nicht meckern – selbst etwas ändern!“ soll das Seminar helfen herauszufinden, was den Einzelnen motiviert und wie Sie auch lästige oder schwierige Aufgaben ohne Motivationseinbruch bewältigen können und spricht u. a. folgende Bereiche an:

- Chacka reicht nicht
- Gemeinsam leiden versus Eigenbestimmung
- Was traue ich mir zu?
- Wie entzünde ich ein Belohnungsfeuerwerk im Gehirn?
- Motivation durch Zufriedenheit

Das Seminar ist voraussichtlich zu 50 % förderfähig im Rahmen des Qualischecks Rheinland-Pfalz. Im Vorfeld findet ein unverbindlicher kostenfreier Informationsabend am 09.01.2013 statt.

Termin: Samstag, 02.03.2013  
Sonntag, 03.03.2013  
Uhrzeit: 9.00 – ca. 17.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Dr. Holger Klein, Coach und Unternehmensberater  
Kosten: 299,00 €

### **Sachkundelehrgang Motorsäge (MS-Basis I) für die Aufarbeitung von liegendem Holz**

In Kooperation mit dem Forstamt Bitburg werden für die Aufarbeitung von liegendem Holz weitere Sachkundelehrgänge angeboten. Unter der Leitung eines versierten Fachmanns erhalten die Kursteilnehmer theoretischen und praktischen Unterricht zum Umgang mit der Motorsäge und zu allen damit zusammenhängenden Aspekten einschl. technischer und sicherheitstechnischer Fragen. Am Ende des Kurses wird das offizielle Zertifikat von Landesforsten ausgehändigt.

Teilnahmevoraussetzungen:  
Mindestalter 18 Jahre  
komplette persönliche Schutzausrüstung, eigene Motorsäge

Kursleitung: verschiedene Forstwirtschaftsmeister  
Kosten: 60,-- Euro  
Kursdauer: Tagesseminar (09.00 – 16:30 Uhr)

Termin: Freitag, 21.09.2012  
Kursort: Seffern

Termin: Freitag, 19.10.2012  
Kursort: Wolsfeld

Termin: Freitag, 22.03.2013

Kursort: Seffern  
Termin: Freitag, 19.04.2013  
Kursort: Wolsfeld

## **Bogenbauseminar**

Das Volksbildungswerk Bitburg-Land bietet noch einmal ein 2-tägiges Seminar zum Bau eines Langbogens an. Unter der Anleitung des versierten Bogenbauers Michael Bittl lernen die Teilnehmer nicht nur ihren Bogen selbst zu bauen, sondern erfahren auch viel Interessantes über eine faszinierende Sportart, die immer mehr Anhänger findet. Der Seminarleiter vermittelt das Bogenschießen als Einheit, von der Herstellung des Bogens und der Pfeile bis zum praktischen Schießen. Voraussetzung, um den Pfeil ins Ziel zu treffen ist es, ruhig zu werden und zu sich zu finden, um sich vollständig auf das Ziel konzentrieren zu können. Fähigkeiten, die vielen Menschen in der heutigen Stress- und Hektikgesellschaft abhanden gekommen sind. Dies neu zu erlernen, bietet der Bogensport optimale Voraussetzungen. Nicht ohne Grund wurden bereits im alten China Bogenschießen und ZEN-Meditation in einen direkten Zusammenhang gebracht.

Durch seine archäologische Tätigkeit und Zusammenarbeit mit Museen und Forschungseinrichtungen wurde der Referent zum anerkannten Fachmann im Bogenbau mit fundamentalen Kenntnissen vom römischen Langbogen bis zu den Bögen der Indianervölker Amerikas. Im Seminar vermittelt der Kursleiter alle erforderlichen Fertigkeiten, um aus einem geeigneten Holzrohling einen Langbogen selbst herzustellen zu können. Durch eine überschaubare Zahl von Kursteilnehmern wird sichergestellt, dass für alle ausreichend Zeit zur Anleitung und Beratung besteht.

### Seminarablauf:

Freitagabend: 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Vorstellung Teilnehmer u. kennenlernen. Einführung Bogenschießen und Bogenphysik.

Samstag: Seminar 09:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr.

Gebrauch der Werkzeuge, Vorstellung Rohmaterial, praktisches Arbeiten unter lfd. Anleitung.

Sonntag: Seminar 09:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr (jew. Mittag 1 Std.)

Fertigstellung des Bogens und der Pfeile. Anschl. Einschießen der Bögen.

In der Kursgebühr enthalten ist das gesamte benötigte Material für einen Langbogen und 2 Pfeile, also Bogenholz (Akazie oder Robinie), Griff, Sehne, Pfeilspitzen und Federn. Sonderwünsche beim Bogenholz sind gegen vorherige Abstimmung und Aufpreis möglich.

Mitzubringen sind Handschuhe, evt. eine kleine Axt oder einen Ziemer, Schraubzwingen.

Mindestalter: 12 Jahre, jüngere Teilnehmer nur in Begleitung.

Termin: Freitag, 19.04. – Sonntag, 21.04.2013  
Ort: Raum Bitburg  
Leitung: Michael Bittl, Bogenbauer  
Kosten: ca. 100,00 €

## **Seminar „Kaffee für Genießer“**

Kaffee wird rund um den Globus angebaut, folglich gibt es viele verschiedene Geschmacksrichtungen und Qualitäten. Hier stellen sich viele Fragen: Was braucht ein Kaffee, um besonders gut zu schmecken? Welche Röstverfahren müssen wie angewandt werden, damit der Kaffee seinen besonderen Geschmack erhält? Welche Mischungen

führen zu einem hervorragenden Ergebnis? Diese und viele andere Fragen beantwortet der Kaffeeprofi Guido Prinz den Seminarteilnehmern auf genussvolle Weise.

Erfahren Sie in gemütlicher Atmosphäre Neues über Herkunft, Zubereitung und anderes Wissenswerte über ein Getränk, das für die meisten Menschen zum alltäglichen Leben gehört. Ein Muss für alle Kaffeefans!

Termin: Donnerstag, 04.10.2012  
Uhrzeit: 16.00 – ca. 17.30 Uhr  
Ort: Bitburg, Café Prinz, Petersstraße  
Leitung: Guido Prinz  
Kosten: 8,00 € (incl. Verkostung)

Termin: Freitag, 18.01.2013  
Uhrzeit: 18.00 – ca. 19.30 Uhr  
Ort: Bitburg, Café Prinz, Petersstraße  
Leitung: Guido Prinz  
Kosten: 8,00 € (incl. Verkostung)

### ***„Die Sonne lacht – nimm Blende 8“***

#### **Fotogrundkurs I: Umgang mit einer digitalen Kompaktkamera**

Der Grundkurs wendet sich an alle Anfänger/innen, die mit einer digitalen Kompaktkamera unterwegs sind. Dann stellen sich plötzlich jede Menge Fragen, von den Funktionen der Kamera, bis hin zur eigentlichen Gestaltung der Aufnahme.

In Zusammenarbeit mit dem Fotostudio Nieder aus Bitburg bietet das VBW Bitburg-Land auf vielfache Nachfrage hin deshalb den Grundkurs „Umgang mit der Digitalen Kompaktkamera an. Die Fotoexperten des Studios Nieder werden den Teilnehmern/innen dabei zahlreiche Tipps und Ratschläge mit auf den Weg geben. Der Kurs gliedert sich in die Abschnitte: der einfache Weg zu besseren Bildern, die Technik der Kamera richtig einsetzen und einfache Regeln des Bildaufbaus.

Möglichst alle Fragen der Teilnehmer/innen sollen besprochen und durch praktische Beispiele erläutert werden.

Termin: Dienstag, 06.11.2012  
Dauer: 19.00 – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Fotostudio Nieder  
Kosten: ca. 18,00 €

#### **Fotokurs II: Digitale Spiegelreflex- und Systemkamera**

Grundkurs II richtet sich an alle Fotografen mit Spiegelreflexkamera oder Systemkamera. Den Seminarteilnehmer/innen wollen die Experten den richtigen Umgang mit Belichtung und Blende, dem Einsatz der Kamertechnik und von Bildaufbau und Bildgestaltung näher bringen. Seminarinhalte sind insbesondere die Technik der Kamera richtig einsetzen, grundlegende Regeln für den Bildaufbau, Fotografieren mit den verschiedensten Einstellungen der Kamera, Einsatz von Brennweite und Bildwinkel, von Tiefenschärfe- und Zeiteinstellung.

Am Ende des Kurses sollen die Seminarteilnehmer / – innen ihre Kamera kennen und die wichtigsten Möglichkeiten der Bildgestaltung anwenden können.

Termin: ab Mittwoch, 17.10.2012, 2 x  
Dauer: 18.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Fotostudio Nieder  
Kosten: ca. 30,00 €

### **Praxisseminar „Gestaltung von Gärten und Höfen“ - Anleitung zum Gartenglück-**

Jede gelungene Außenanlage muss geplant werden. Egal ob es sich um Neu- oder Umgestaltung von Balkon, Hof, Hausgarten oder Landschaftspark handelt, die Vorgehensweise ist die gleiche. Das Seminar umfasst folgende Bereiche:

#### **Teil 1**

Wie geht man an eine Planung heran?  
Welche Rolle spielt die Raumwahrnehmung und welcher Gartentyp bin ich überhaupt?  
Entwicklung eines „Planungsgedankens“

#### **Teil 2** Vor Ort an einem Beispiel –

- erfassen der Situation
- gemeinsames Entwickeln von Ideen und Vorstellungen
- Aufmaß der Flächen

#### **Teil 3**

- Anfertigen einer Gestaltungsskizze
- Ausarbeiten der Ideen

#### **Teil 4**

Wie könnte die Umsetzung aussehen?

Mitzubringen sind: Bleistift, Buntstifte, Lineal, Geodreieck, Zirkel, feste Schuhe/ Gummistiefel  
Jeder Teilnehmer erhält eine DIN A2 Plankopie.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Termin: Samstag, 08.09.2012  
Uhrzeit: 14.00 – ca. 18.00 Uhr  
Ort: Nattenheim, Gemeindehaus  
Leitung: Ralf Mayeres, Gärtnermeister  
Kosten: 20,00 €

Termin: Samstag, 27.04.2013  
Uhrzeit: 14.00 – ca. 18.00 Uhr  
Ort: Wolsfeld, GH Schneider  
Leitung: Ralf Mayeres, Gärtnermeister  
Kosten: 20,00 €

### **Gentechnisch veränderte Lebensmittel: Fortschritt oder Gefahr?**

Die Verbraucher in Deutschland lehnen Gentechnik ab, heißt es in der Presse. Wir Menschen haben bekanntlich meist Angst vor Unbekanntem, Neuem. Und so lautet denn auch der Vorwurf der Gentechnikbefürworter und –konzerne, dass wir reagieren wie diejenigen, die bei Einführung der Eisenbahn vor den Gefahren dieses „Monstrums“ gewarnt haben. Und dass mit der Ablehnung der Gentechnik nicht nur die Wirtschaft in Deutschland geschwächt, sondern auch der Hunger in der Welt weiterhin nicht wirksam bekämpft werden kann.

Der Vortrag in Kooperation mit der Kath. Landvolkbewegung Trier soll grundlegendes Wissen über Gentechnik in der Ernährung und ihre Chancen und Risiken vermitteln. Was wird bei gentechnischer Veränderung überhaupt gemacht? Was davon betrifft den Lebensmittelmarkt? Was ist daran von Vorteil und was ist problematisch?

Termin: Mittwoch, 27.02.2013  
Uhrzeit: 19.30 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Barbara Schartz, Diözesanreferentin

## Mobil sein – Mobil bleiben



„Sicher mobil“ ist ein Programm des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und seiner Mitglieder. Das Programm will helfen, ein Leben lang sicher und mobil zu sein. Ein Bestandteil des Programms sind Seminare für Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren, die angeboten werden.

In einer Gesellschaft, in der Jugend und Leistungsbereitschaft einen hohen Stellenwert besitzen, ist es schwierig über das Thema der ersten Anzeichen körperlicher Altersprozesse zu sprechen. Seh- und Hörfähigkeit lassen nach, der Körper ermüdet schneller und braucht mehr Erholung, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeiten lassen nach, das Risiko, an einem Unfall beteiligt zu sein, steigt. Autofahren gehört gerade in unserer ländlichen Region zur Mobilität der Menschen, zu ihrer Freiheit, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

„Mobil sein – Mobil bleiben“ gibt Anregungen, Antworten, wichtige Hinweise auf Möglichkeiten der Verkehrsteilnahme, die Teilnahme sicherer zu machen. In den Seminaren werden Fragen rund um die Mobilität besprochen, sie sind für alle interessant, ganz gleich, ob sie als Fußgänger, Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel, Auto- oder Radfahrer am Verkehr teilnehmen.

Es geht u.a. um folgende Themen:

- >Wege planen, Verkehrsmittel wählen
- >Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- >Gewohnheiten, Ansprüche
- >Technische Ausstattung am Fahrzeug
- >Nutzung von Hilfen
- >Miteinander, Verständigung
- >neue Verkehrsregeln
- >Einsatz des Fahr- und Reaktionssimulators

Die Themen orientieren sich am Interesse der Teilnehmer.

Termin: Mittwoch, 10.10.2012  
Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Klaus Schnarrbach, PHK a.D.  
Kosten: kostenlos

## Künstlerisches Gestalten – Ernährung – Musik

### Aquarellmalen

Dieser Kurs beinhaltet, die Welt „mit anderen Augen“ zu sehen; die Vielfalt der Formen und Farben, die uns umgeben, zu entdecken und auf dem Papier umzusetzen. Es werden Grundkenntnisse (Farbkreis, Mischen etc.) zunächst vermittelt und dann die Vorzeichnung, das Mischen der Aquarellfarben, die verschiedenen Farbaufträge usw. umgesetzt. So fertigen Sie Stück für Stück jeweils Ihr individuelles Bild.

Jeder, der Spaß am Malen hat, auch wenn er denkt, er könne es nicht, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

Der Kurs findet bei schönem Wetter auch im Freien statt.

Termin: ab Donnerstag, 13.09.2012, 10 x  
Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Anne Schoel  
Kosten: ca. 50,00 € (für 10 x)

### Gitarrenkurs für Anfänger „Harmonie unterm Weihnachtsbaum“

Es ist Zeit an Weihnachten zu denken! Da das Christkind jedes Jahr zu Weihnachten plötzlich vor der Tür steht, wollen wir ihm einen harmonischen Empfang beschenken. Für diesen Empfang bietet Dirk Klinkhammer Gitarre für Anfänger fürs Weihnachtsfest an, damit Sie Ihre Lieben und sich selbst unterm Weihnachtsbaum überraschen können. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 und Erwachsene bis 99 Jahre.

Termin: ab Dienstag, 04.09.2012, 14 x  
Uhrzeit: 20.15 – 21.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Dirk Klinkhammer, Diplom-Musiker und Musiklehrer  
Kosten: 77,00 € (für 14 x) + 5,00 € für Notenmaterial

### Grundkurs „Lagerfeuergitarre“

Es handelt sich hierbei um einen Grundkurs im Gitarrespielen für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die gerne singen und mit Freude sich und andere auf der Gitarre begleiten wollen. Wir lernen Akkorde, Schlagtechniken und leichte Zupfmuster (anhand bekannter Lieder). Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Mitzubringen ist lediglich eine Gitarre, wenn vorhanden ein Notenständer und ein Stimmgerät.

Termin: ab Dienstag, 16.10.2012, 14 x  
Uhrzeit: 19.15 – 20.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Leitung: Dirk Klinkhammer, Diplom-Musiker und Musiklehrer  
Kosten: 77,00 € (für 14 x) + 5,00 € für Notenmaterial

## Kultur – Heimatkunde – Geschichte

**(Hinweis:** Alle wichtigen Einzelheiten zu unseren Vorträgen und Seminaren, insbes. Termin, Uhrzeit und Ort der Veranstaltung, werden rechtzeitig vorher in Volksfreund, Landbote und Internet [www.gak-bitburg.de](http://www.gak-bitburg.de) bekannt gegeben!)

30. Aug. 2012                    „Die Römische Villa Ortrang/Fließem im Spiegel neuer Forschungen“  
Vortrag zur aktuellen Grabungskampagne der Universität Trier im  
Gemeindehaus in Fließem

08. Nov. 2012                    Römisches Leben & Wirtschaften in den Villen des Trierer Landes  
Vortrag im Haus Beda, Bitburg-Land  
Referent: Patrick Reinard, Marburg

November 2012                    Seminar Heimatkunde & Familiengeschichte Teil VII  
13., 20., 27. November 2012  
Informationen, Anleitungen und Hinweise für Heimatkundler und  
Familiengeschichtsforscher zu folgenden Themen:  
Auswertung und Lesen alter Urkunden und Handschriften  
Archiv Maria-Theresia und Katasterarchiv  
Vorstellung Notariatsarchiv in Rommerskirchen  
Referenten: GAK Mitarbeiter und Karl Oehms, WGFG  
(Teilnahmegebühr: 15,- Euro; die Seminare werden in Bitburg angeboten,  
Beginn jeweils 19:00 Uhr.)

Dezember 2012

Buchvorstellung – Haus Beda in Bitburg

*Schienenverkehr für die Bitburger Brauerei*

AG Eisenbahn im GAK

**„Schienenverkehr für die Bitburger Brauerei“**

Die AG Eisenbahngeschichte im Geschichtlichen Arbeitskreis Bitburger Land erarbeitet z. Z. in Kooperation mit der Bitburger Brauerei ein umfassendes Buch zum Thema "Die Bitburger Brauerei und die Eisenbahn". Geplant ist die Herausgabe der Publikation für Ende 2012.

Seit Bau und Fertigstellung der Eifelstrecke im Jahre 1871 mit einem Bahnanschluss in Erdorf konnte die Brauerei das neue Verkehrsmittel Bahn nutzen und dadurch ihren Absatz steigern. Der Eisenbahnanschluß brachte damit der Bitburger einen großen wirtschaftlichen Aufschwung.

Auch nach Gründung der DB AG (1994), „MoraC“ und sonstigen Umstrukturierungsmaßnahmen im Schienengüterverkehr wurde die Bitburger Brauerei auf dem Schienenweg mit Gütern (insbesondere Malz und Kohle) versorgt. Zeitweise wurde auch das Endprodukt von Bitburg aus per Bahn in ein norddeutsches Depot (Schiebewandwagen) transportiert. Zunächst führte die DB Cargo diese Leistungen mit V90 weiter, später wurden Privatbahnen beauftragt (EBM, Mittelweserbahn).

Die Bedienung von Bitburg erfolgte quasi zu 98 % für die Bitburger Brauerei, allerdings auch nur noch bei Bedarf. Ende des Jahres 2004 wurden diese Züge auf Samstage verlegt; während der Woche erfolgte seit dem kein regulärer Zuglauf mehr nach Bitburg. Im Jahr 2005 wurde so überwiegend Malz in frz. Silowaggons angeliefert („TMF-CITA“) sowie Kohle in Fals-Waggons (graue Lackierung, KVG). Nebenbei erwähnt erfolgte im Juni 2005 ebenfalls der bislang letzte Schwertransport für das RWE (Umspannanlage Niederstedem) per Trafo-Tragschnabelwagen nach Bitburg. Sporadisch verkehrten noch Sonderzüge.

Die Veröffentlichung beleuchtet u. a. den wirtschaftlichen Aspekt sowie die Zusammenarbeit zwischen Brauerei und Bahn im Laufe der Zeit. Zahlreiche Abbildungen ergänzen den textlichen Inhalt. Weiter wird in dem Buch auf das rollende Material (Waggons und Loks) eingegangen, die die Brauerei anfuhrten.

21. März 2013

Vortrag im Haus Beda in Bitburg

Römerstraßen der Eifel

Referent: Peter zum Kolk

November 2013

Jubiläum „25 Jahre GAK / 20 Jahre Beiträge“

Vorstellung Familienbuch Bitburg

Buchprojekt Bitburger Land 3-sprachig

Sonderdruck Beiträge „Exkursionen“

## **Nebenstelle Seffern**

### **Einstimmung auf Advent und Weihnachten 2012**

Zur Einstimmung auf den weihnachtlichen Festkreis bietet die Nebenstelle Seffern im VBW Bitburg-Land auch in diesem Jahr wieder einen besinnlichen Abend in der Pfarrkirche St. Laurentius in Seffern an. Feierliche Orgelmusik von Evelyn Schmitz umrahmt die von der AG Heimatkunde vorgetragenen Texte und Berichte. Den Abschluß bildet ein adventliches Abendlob mit dem Segen zur Nacht.

Termin: Sonntag, 09. Dez. 2012  
Uhrzeit: 18:00 Uhr  
Ort: Seffern, Pfarrkirche St. Laurentius

### **„Begegnung mit der Heimatgeschichte“**

Seminarreihe zur Geschichte der Pfarrei Seffern, ihrer Dörfer und Menschen.

Schwerpunktthema: 950 Jahre Pfarrei Seffern

Termin: Okt. 2012 – März 2013  
Uhrzeit: Abendveranstaltung  
jew. alle 14 Tage 20:00 Uhr  
Ort: Schulsaal Grundschule Seffern  
Leitung: AG Heimatkunde  
Kosten: ohne

### **Schaufenster der Geschichte**

Erstellung einer Sammlung historischer und aktueller Fotos aus dem Bereich der Pfarrei Seffern und Aufbereitung für die Ausstellung im „Schaufenster der Geschichte“. Außerdem Herstellung aktueller Übersichtsfotographien zur Erstellung einer neuen aktuellen Ansichtskarte für die 4 Dörfern der Pfarrei.

Termin: Juni/Juli/August 2012 (Fototermine)  
Aug./Sept. 2012 (Arbeitstermine)  
Uhrzeit: Abendveranstaltung, jew. 20:00 Uhr  
Ort: Schulsaal Grundschule Seffern  
Leitung: AG Heimatkunde  
Kosten: ohne

## **Nebenstelle Wolsfeld**

### **Vortrag/Wanderung: Die Vorkriegszeit im Bitburger Land**

Auf den Spuren des Bau-Batl. 139 im Raum Dockendorf/Ingendorf

Wanderung Umgebung Dockendorf und Dockendorfer Berg

Termin: November 2012  
Uhrzeit: ca. 14:00 Uhr  
Leitung: Alois Schleder  
Ort: Gemeindehaus Ingendorf  
Kosten: ohne

## **Nebenstelle AG-Eisenbahn:**

Seminarreihe Eisenbahnland Eifel Geschichte der Nimstal-/Sauertalbahn

Regelmäßige Seminare mit wechselnden Themen zur Eisenbahngeschichte

### **Rahmenplan 2012/13**

Die Seminare sind in der Regel auf den 3. Samstag im Monat terminiert und beginnen um 14:00 Uhr.

Termin: jeweils 3. Samstag im Monat  
Uhrzeit: 14.00 Uhr  
Leitung: Jörg Husinger  
Kursdauer: jeweils ca. 2,5 Std.  
Kosten: ohne

Themen & Termine erfragen bei:  
Jörg Husinger, Tel.: 06561/9645-15  
od. e-mail: [j.husinger@haus-beda.de](mailto:j.husinger@haus-beda.de)

## Tagesfahrten – Mehrtätige Exkursionen

**(Hinweis:** Alle wichtigen Einzelheiten zu unseren Exkursionen werden rechtzeitig vorher als Ausschreibung sowie in Volksfreund, Landbote und Internet [www.gak-bitburg.de](http://www.gak-bitburg.de) bekannt gegeben!)

25. Sept. 2012

### GAK-Herbstexkursion

Tagesfahrt Edelsteinstraße & Nahetal, Alsenz, Bad Kreuznach, Fischbach-Bergwerk, Herrstein

03. Okt. 2012

### Wein & Köstlichkeiten der Ahr

Tagesfahrt an die Ahr mit Zwischenstop in Maria Laach

Besichtigung des ehem. Regierungsbunkers

Wanderung auf dem Rotweinwanderweg im Ahrtal

gem. Abschluß und ggfls. Weinprobe (soweit geordert)

30. Nov. – 02. Dez.

### Adventsfahrt 2012 - Kaiserstadt Goslar im Harz

Weihnachtsmarkt in der alten Kaiserstadt Goslar,

Fahrt mit der Dampfeisenbahn zum Brocken-Gipfel

Führung Römerschlacht Seesen (Harzhorn)

03. April 2013

### Tagesfahrt: Dinos & Jumbos

Exkursion nach Frankfurt mit den Zielen Senckenberg-Museum und Flughafenrundfahrt

21. März 2013      **Frühlingsfahrt** des VBW mit Einkaufsbummel u. Musicalbesuch  
im Centro zu Oberhausen
30. April 2013      Tagesfahrt GAK-Frühjahresexkursion  
Zweibrücken, Bitsch und Zabern, Relais du Chateau, Perl
25. – 31.05.2013      **VBW-Jahresexkursion Karwendel & Mittenwald**  
Besichtigungen und Wanderungen im Karwendelgebirge rund um Schliersee,  
Tegernsee und Mittenwald. Tagesfahrt nach Innsbruck und Ausflug zur  
Zugspitze/Eibsee. Ggfls. Abstecher zu den Königsschlössern, Füssen
10. Aug. 2013      „Rhein in Flammen“  
Busanreise zur Teilnahme an der Schiffsparade ab/bis Koblenz  
Reservierte Plätze an Bord (18:30 – 24:00 Uhr), incl. Teilnahme am Festbuffet  
Nachmittag zur freien Verfügung in Koblenz

## Exkursionsvorschau 2013/2014

- Herbst 2013      Wochenendfahrt Nördlingen 2013  
Historisches Stadtmauerfest – Mittelalterspektakel (13.- 15.09.2013)  
Abstecher nach Weißenburg
- Okt. 2013      **GAK-Herbstexkursion**  
Tagesfahrt Nordeifel, Wanderung am Römerkanalwanderweg, Abschluss  
Köln

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03. Okt. 2013     | <b>Wein &amp; Köstlichkeiten des Rheingaus</b><br><u>Tagesfahrt</u> in den Rheingau mit Zwischenstop in Ingelheim<br>Wanderung zum Bismarkturm, anschl. Mittagspause im<br>Hildegardsforum auf dem Rochusberg<br>Fahrt nach Eltville und zum Kloster Eberbach<br>Führung Kloster und Weingut<br>gem. Abschluß und ggfls. Weinprobe (soweit geordert) |
| Adventsfahrt 2013 | <u>Tagesfahrt</u> Adventsausflug an die Saar<br>Besuch Christkindlmarkt Saarbrücken<br><u>alternativ:</u> Weiterfahrt in das Prähistorium Gondwanaland mit Mittagspause<br>und anschl. Besuch des Weihnachtsmarktes auf Burg Kirkel<br>Rückfahrt über Saarbrücken u. gem. Abschluß in Perl-Borg                                                      |
| April 2014        | <b>GAK-Frühjahrs excursion</b><br><u>Tagesfahrt</u> Nachbarland Luxemburg<br>Fahrt nach Echternach und Bourscheid                                                                                                                                                                                                                                    |
| Juni 2014         | <b>VBW-Jahres excursion Ostsee &amp; Holsteinische Schweiz</b><br>Ausflugsziele Kiel und Flensburg, Schiffsausflug Dänemark,<br>Rundfahrt Holsteinische Schweiz, Abstecher nach Lübeck und Hamburg                                                                                                                                                   |
| Sept. 2014        | <b>GAK-Herbst excursion</b><br><u>Tagesfahrt</u> nach Koblenz, Mendig, Rhein                                                                                                                                                                                                                                                                         |

03. Okt. 2014

## Wein & Köstlichkeiten der Südpfalz

Tagesfahrt in die Südpfalz mit Zwischenstop in Bad Bergzabern

nach der Mittagspause Fahrt nach Annweiler und

Wanderung zur Burg Berwartstein, Burgführung

Fahrt nach Schweigen zum Deutschen Weintor

gem. Abschluss und ggfls. Weinprobe (soweit geordert)

## **Publikationen**

# Edelsteinstraße & Nordpfalz

## Tagesfahrt des Geschichtlichen Arbeitskreises Bitburger Land

**Dienstag, 25. September 2012**

**Programm:** (Evt. Änderungen vorbehalten)

07.00 Uhr

Abfahrt Beda-Platz Bitburg

**Anreise nach Alsenz/Nordpfalz**

**Kaffeepause im Burghotel zu Obermoschel;**

**anschl. Besichtigung**

**STEINHAUERMUSEUM DER PFALZ**

11.00 Uhr

**Weiterfahrt nach Bad Kreuznach, dort Besuch**

**RÖMERHALLE & RÖMERVILLA**

**Mittagspause zur freien Verfügung**

14.00 Uhr Fahrt üb. Kirn nach Fischbach

Besuch **HISTORISCHES KUPFERBERGWERK**

16.00 Uhr

Fahrt nach Herrstein

kurze Führung durch den histor. Ortskern

anschl. gemeins. Abschluß

im Restaurant Hunsrücker Faß, Kempfeld

20:00 Uhr

Rückreise nach Bitburg üb. Morbach

### **Anmeldung / Information:**

Die Fahrt ist begrenzt auf 50 Teilnehmer/innen; es gilt die Reihenfolge der Anmeldung. Die Fahrtkosten ohne Eintritte und Verpflegung, betragen je nach Zahl der Teiln. ca. 20,00 Euro und werden bei Antritt der Reise erhoben. Anmeldungen **ausschließlich** an:

Geschäftsstelle Volksbildungswerk Bitburg-Land T.: 06561-66103 od. 104;

oder per Email: [ybw@bitburg-land.de](mailto:ybw@bitburg-land.de)

# AHR-Weine & andere Köstlichkeiten

## Tagesfahrt des Volksbildungswerkes Bitburger Land

**Mittwoch, 03. Oktober 2012**

**Programm:** (evt. Änderungen vorbehalten)  
09:30 Uhr Abfahrt Beda-Platz nach Maria Laach  
11:00 Uhr Zwischenstop in Maria Laach, ggfls. Mittagspause  
14:00 Uhr Weiterfahrt nach Marienthal bei Ahrweiler  
Besichtigung/Führung ehemaliger Regierungsbunker  
16:00 Uhr Fahrt nach Ahrweiler  
Alt. Stadtbummel, Wanderung Rotweinwanderweg  
18:30 Uhr Fahrt nach Walportzheim zum Abendessen  
und soweit gewünscht kleine Weinprobe  
22:00 Uhr Rückreise nach Bitburg  
23.30 Uhr ca. Ankunft in Bitburg, Beda-Platz

### **Anmeldung / Information:**

Die Fahrt ist begrenzt auf 45 Teilnehmer/innen; es gilt die Reihenfolge der Anmeldung. Die Fahrtkosten ohne Eintritte u. Verpflegung, je nach Zahl der Teiln. ca. 25,00 Euro werden bei Antritt der Reise erhoben. Anmeldungen **ausschließlich an:**

Geschäftsstelle Volksbildungswerk Bitburg-Land T.: 06561-66103 od. 104;  
oder per Email: [ybw@bitburg-land.de](mailto:ybw@bitburg-land.de)

# Adventsfahrt Harz

# Dampflokfahrt zum

# Brocken

**30. Nov. bis 02. Dez. 2012**

Adventsfahrt Harz  
Dampflokfahrt zum Brocken  
**30. Nov. bis 02. Dez. 2012**

**Reiseprogramm:** (evtl. Änderungen vorbehalten)

## **Freitag, 30. November 2012**

Abreise in Baustert um 07:00 Uhr und in Bitburg gegen 07:15 Uhr. Gegen Mittag Ankunft in der Kaiserstadt Goslar und Besuch des historischen Weihnachtsmarktes. Anschl. einchecken im „Ramada Hotel Vier Jahreszeiten“ in Hahnenklee bei Goslar. Gleich vor dem Hotel befindet sich die bekannte Gustav-Adolf-Stabkirche, die komplett aus Holz errichtet ist. Das Hotel verfügt über eine große Badelandschaft mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Kneippbad, Fitnessraum, Wellnessabteilung.

## **Samstag, 01. Dezember 2012**

Nach einem reichhaltigen Frühstück fahren wir durch den Nationalpark Harz bis nach Wernigerode, zum Bahnhof der Harzer Schmalspurbahn. Von hier bringt uns die Dampfeisenbahn auf den sagenumwobenen Brocken (1142 m). Von Wernigerode dauert die Fahrt mit der Dampflok etwa 1:40 Stunden. Am frühen Nachmittag Rückfahrt mit der Brockenbahn nach Wernigerode und anschl. zurück zum Hotel.

## **Sonntag, 02. Dezember 2012**

Am frühen Vormittag geht es wieder heim in die Eifel. Auf dem Rückweg Zwischenstopp in Seesen, dem Ort der Harzhorn–Schlacht. Das **Schlachtfeld am Harzhorn** ist ein archäologischer Fundplatz mit zahlreichen Fundstücken eines Gefechtes zwischen Römern und Germanen im 3. Jahrhundert n. Chr..

**Arrangementpreis pro Person/DZ: 229,00 €, Einzelzi.zuschlag: 30,00 €**

Im Preis enthaltene Leistungen

- Hin- und Rückfahrt mit modernem Reisebus
- alle Exkursionen vor Ort, alle Steuern und Parkplatzgebühren
- zwei Übernachtungen mit Frühstücksbüffet im Drei-Sterne-Superieur Hotel in Hahnenklee, alle Zimmer mit Du/WC/Fön/Telefon, SAT-TV, Wellnessbereich mit Schwimmbad
- 1 x kalt – warmes rustikales Abend-Büffet u. 1 x kalt – warmes Advents – Büffet
- 1 x Begrüßungstrunk u. 1 x Kaffee, Apfelstrudel mit Sahne

- Bahnfahrt zum Brocken (Hin- und Rückfahrt) u. Führung Römerschlacht Seesen
- Kurtaxe, Insolvenzabsicherung, Reisesicherungsschein

Veranstalter ist die Fa. Theis-Reisen in Baustert, im Auftrag des VBW Bitburg-Land  
Anmeldung direkt bei **Theis-Reisen Baustert**: -T.: 06527-257- [info@theis-busreisen.de](mailto:info@theis-busreisen.de) oder auch bei der VBW-Geschäftsstelle in Bitburg -T. 05651-66103/104; [vbw@bitburg-land.de](mailto:vbw@bitburg-land.de)

***Neu ab März 2013 in Oberhausen!***  
***Frühlingsfahrt mit***  
***Einkaufsbummel und***  
***Musicalbesuch***  
***„Ich war noch niemals in New York“***  
***im Centro Oberhausen***

**Tagesfahrt Volksbildungswerk Bitburg-Land**

**Donnerstag, 21.03.2013**

**Programm:**

(Evt. Änderungen

vorbehalten)

**09.00 Uhr      Abfahrt Bitburg Beda-Platz  
nach Oberhausen**

**ca. 12.00 Uhr    Einkaufsbummel im Centro Oberhausen**  
Das Centro ist mit 70.000 m<sup>2</sup> eines der zwölf größten Einkaufs-  
und  
Freizeitzentren in Deutschland.

**Gelegenheit zum Besuch der Ausstellung im**

**Gasometer**

**18:30 Uhr      Besuch Musical „Ich war noch niemals in New  
York“**

Erleben sie 20 der größten Songs von Udo Jürgens im Erfolgs-  
Musical, in dem es um eine Dreigenerationengeschichte von  
unerfüllten Träumen, Lebensfreude und Liebe geht.

**ca. 22:00 Uhr    Rückfahrt nach Bitburg**

Die Fahrtkosten betragen je nach Teilnehmerzahl ca. 20,00 €. Die Preise  
für die Musickarten liegen zwischen ca. 50,00 € und 95,00 € (je nach  
Kategorie).

## **Anmeldung / Information:**

Geschäftsstelle des Volksbildungswerks Bitburg-Land:

Tel.: 06561/66-103 od. 06561/66-104 bzw. [vbw@bitburg-land.de](mailto:vbw@bitburg-land.de)

# Frankfurt am Main Dinos & Jumbos

## Tagesfahrt des Volksbildungswerkes Bitburger Land

**Mittwoch, 03. April 2013**

**Programm:** (evt. Änderungen vorbehalten)  
08.00 Uhr Abfahrt Beda-Platz nach Frankfurt  
10:30 Uhr alternativ Stadtbummel Frankfurt oder  
Besuch/Führung Senckenbergmuseum mit Dinosaurierausstellung  
Mittagspause in Frankfurt  
15:30 Uhr Fahrt zum Frankfurter Flughafen  
Große Flughafenrundfahrt  
18:00 Uhr Rückreise nach Bitburg  
mit Zwischenstop/Kaffeepause  
21.00 Uhr ca. Ankunft in Bitburg, Beda-Platz

### **Anmeldung / Information:**

Die Fahrt ist begrenzt auf 45 Teilnehmer/innen; es gilt die Reihenfolge der Anmeldung. Die Fahrtkosten ohne Eintritte und Verpflegung, je nach Zahl der Teiln. ca. 25,00 Euro, werden bei Antritt der Reise erhoben. Anmeldungen **ausschließlich an:**

Geschäftsstelle Volksbildungswerk Bitburg-Land T.: 06561-66103 od. 104;  
oder per Email: [vbw@bitburg-land.de](mailto:vbw@bitburg-land.de)

# Lothringenfahrt

## Metz, Gorze, Roscheider Hof

Tagesfahrt des Geschichtlichen  
Arbeitskreises Bitburger Land

**Dienstag, 30. April 2013**

**Programm:**

(Evt. Änderungen vorbehalten)

07.30 Uhr

Abfahrt in Bitburg vom Beda-Platz

Fahrt über Echternach, Luxemburg, Thionville nach Metz

Hauptstadt des frz. Departements Mosel, ca. 120.000 EW)

ca. 09:30 Uhr

Besichtigung der gotischen Kathedrale, erb. 13. bis 16. Jhdt.,  
komplett aus Sandstein, 42 m hoch, anschl. Stadtrundgang

11.00 Uhr

Weiterfahrt nach Gorze, ( alter Marktflecken um die Abtei)

Gelegenheit zum Mittagessen im Hotel „Lion d’or“

anschl. Besichtigung der historischen Klosterkirche

15:30 Uhr

Rückreise nach Metz und weiter über Thionville nach Perl.

16:30 Uhr

Besichtigung des Volkskunde- und Freilichtmuseums in der  
ehemaligen Gutsdomäne des Klosters St. Matthias

18:30 Uhr

Abschluß/Kaffeepause im Restaurant des Museums  
anschl. Rückfahrt nach Bitburg

**Anmeldung/Information**

Geschäftsstelle Volksbildungswerk Bitburg-Land: Tel.: 06561 / 66 -103 oder  
06561 / 66 -104, bzw. [vbw@bitburg-land.de](mailto:vbw@bitburg-land.de). Die Fahrt ist beschränkt auf 45  
Personen, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Die Fahrtkosten von ca. 28,--  
Euro, je nach Teilnehmerzahl, werden bei Antritt der Reise erhoben.

Für Interessenten besteht die Möglichkeit, das Archiv Departemental zwischen 09:30 Uhr und 15:30 Uhr zu besuchen.

# Mittenwald & Karwendelgebirg e

## Jahresexkursion 25. – 31. Mai 2013

7-Tage-Reise in die herrliche Alpenwelt des Karwendelgebirges mit den Zielpunkten Innsbruck, Ausflug Tegernsee und Schliersee mit Freilichtmuseum Wasmeier, Partnachklamm, Zugspitze und Eibsee, Bergwanderung Karwendel ab Scharnitz, Abstecher zu den Königsschlösser bei Füssen,

### **Samstag, 25. Mai 2013**

Anreise mit komfortablem Fernreisebus über Kaiserslautern, Heilbronn, Ulm, München nach Mittenwald,

### **Sonntag, 26. Mai 2013**

Ausflug nach Innsbruck, Führung und Stadtbummel, Rückreise rund um das Karwendelgebirge über Jenbach, Achenpaß, Wallgau

### **Montag, 27. Mai 2013**

Mittenwald-Bummel, vormittags Ausflug/Wanderung Partnachklamm, nachmittags zur freien Verfügung.

### **Dienstag, 28. Mai 2013**

Tagestour zum Tegernsee und Schliersee, Mittagspause in Schliersee, Besuch des Freilichtmuseums Markus Wasmeier mit Führung;

### **Mittwoch, 29. Mai 2013**

Fahrt zum Forgensee und Besuch Schloß Neuschwanstein; Nachmittags zur freien Verfügung in Füssen, alt. Seilbahnfahrt zum Tegelberg und Wanderung zur Buchenbergalm.

### **Donnerstag, 30. Mai 2013**

Ausflug nach Garmisch Partenkirchen. Nach der Mittagspause zur freien Verfügung in Garmisch. Alternativ Fahrt mit der Zahnradbahn ab Grainau zur Zugspitze; Rückfahrt mit Seilbahn an den Eibsee.

### **Freitag, 31. Mai 2013**

Heimreise mit Mittagspause und Zwischenstops

Weitere Auskünfte und Voranmeldung:

Geschäftsstelle Volksbildungswerk Bitburg-Land: Tel.: 06561 / 66 -103 oder  
06561 / 66 -104, bzw. [ybw@bitburg-land.de](mailto:ybw@bitburg-land.de).

# Rhein in Flammen 2013

Tagesfahrt des  
Volksbildungswerkes Bitburg  
Land

**Samstag, 10. Aug. 2013**

**Programm:**

14:00 Uhr

(Evt. Änderungen vorbehalten)

Abfahrt in Bitburg, Beda-Platz

Anreise nach Koblenz zum Deutschen Eck

Zeit zur freien Verfügung in Koblenz bis Schiffsabfahrt

18:30 Uhr

bis 24:00 Uhr

24:00 Uhr

Abfahrt MS Paloma am Schiffsableger Koblenz

Teilnahme am Schiffskorso „Rhein in Flammen“

Ausschiffung am Anleger Lahnstein

Busrückreise nach Bitburg

**Anmeldung/Information**

Geschäftsstelle Volksbildungswerk Bitburg-Land: Tel.: 06561 / 66 -103 oder 06561 / 66 -104, bzw. [vbw@bitburg-land.de](mailto:vbw@bitburg-land.de). Die Fahrt ist beschränkt auf 45 Personen, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Die Fahrtkosten betragen ca. 95,- Euro, je nach Teilnehmerzahl. Enthalten sind Busfahrt, Schiffsfahrt und Teilnahme am Festessen an Bord.

## Französisch in der Grundschule

Zusätzlich zu den regulären Fächern wird durch das Volksbildungswerk Bitburg-Land mittlerweile an allen **Grundschulen der Verbandsgemeinde Bitburg-Land, d. h. in Bettingen, Bickendorf-Seffern, Dudeldorf, Idesheim, Rittersdorf und Wolsfeld** Französisch als freiwilliges Angebot vorgehalten, um die bereits teilweise im Rahmen des Landesprogrammes „Lerne die Sprache des Nachbarn“ im Kindergarten erlernten Sprachkenntnisse in Französisch weiter zu vertiefen. Diese AG findet außerhalb des regulären Schulunterrichts einmal wöchentlich an Schultagen statt.

Die Kosten betragen zur Zeit 4,00 €/Monat. Die Zahlung der Gebühren erfolgt per Einzug im Voraus für ein Schuljahr. Es sind lediglich drei Quartale kostenpflichtig, da auf Grund von Sommerferien, Vorbereitung für das nächste Schuljahr etc. in den Monaten Juli, August und September in der Regel keine AG stattfindet. Das heißt, die Kosten betragen insgesamt 36,00 € für das gesamte Schuljahr. Das Unterrichtsmaterial (Arbeitsblätter etc.) wird vom Volksbildungswerk zur Verfügung gestellt.

Eine Abmeldung von der AG ist grundsätzlich zum Ende des Schuljahres möglich. Im 1. Schuljahr bieten wir jedoch zusätzlich die Möglichkeit, das Angebot erst einmal 3 Monate auszuprobieren und evtl. zum 31.12. des jeweiligen Jahres wieder zu kündigen.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei  
Astrid Konter, Tel.: 06561/66-103 (vorm.) und  
Ralph Schmitz, Tel.: 06561/66-104.