

vhs

Kreisvolkshochschule
Germersheim



**PROGRAMM
1 / 2025**

FUTURE SKILLS
#zukunftsart-vhs

angeschlossene
Volkshochschulen

VHS Schwegenheim
VHS Lingenfeld - VHS Bellheim
VHS Rülzheim - VHS Neupotz
VHS Rheinzabern
VHS Hatzenbühl
VHS Jockgrim - VHS Wörth
VHS Hagenbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,



die Kreisvolkshochschule ist Ihre Anlaufstelle für Weiterbildung direkt vor Ort. Mit ihren zehn Außenstellen im gesamten Landkreis bietet sie Ihnen ein breites und vielfältiges Kursangebot – und das in direkter Nähe.

Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, berufliche Qualifikationen erweitern, Ihre Kreativität entfalten oder etwas für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun möchten – die Volkshochschule hält für jeden das passende Angebot bereit.

Weiterbildung ist immer ein Thema. Sie eröffnet Ihnen immer wieder neue Perspektiven. Das engagierte Team aus erfahrenen Dozentinnen und Dozenten begleitet Sie auf Ihrem Bildungsweg und stellt sicher, dass Sie jederzeit hochwertige Lernmöglichkeiten nutzen können.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu vertiefen und neue Horizonte zu entdecken. Die Kreisvolkshochschule ist der ideale Ort, um lebenslanges Lernen zu leben.

Besonders danke ich allen Mitarbeitenden und allen, die mit ihren Ideen, ihrer Zeit und Arbeit zu diesem Programm beitragen – insbesondere den Verantwortlichen der Kreisvolkshochschule, der örtlichen Volkshochschulen sowie den zahlreichen Referentinnen und Referenten. Nur durch ihren Einsatz können wir ein kontinuierliches und attraktives Angebot sicherstellen.

Liebe Bürgerinnen und Bürger, lassen Sie sich von mir dazu ermuntern, das vielfältige Angebot zu entdecken und aktiv zu nutzen!

Herzlichst,

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Martin Brandl'.

Martin Brandl

Landrat und Vorsitzender der Kreisvolkshochschule

KURSLEITER*INNEN GESUCHT:

Die Kreisvolkshochschule und die vhs Außenstellen suchen immer wieder auf Honorarbasis qualifizierte und erfahrene Kursleiter*innen für verschiedene Kurse.

Eigene Kursideen und Themenvorschläge sind herzlich willkommen. Honorar nach Vereinbarung.

Kurzbewerbung mit Lebenslauf und ggf. Ankündigungstext mit Lerninhalt Ihres Kursangebotes, gerne per E-Mail an:

siehe Kontaktdaten auf Seite 4

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
lerne nachhaltig zu handeln!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

Anschriften der Kreisvolkshochschule Germersheim und den angeschlossenen örtlichen Volkshochschulen - gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt -

Kreisvolkshochschule

Vorsitzender:	Landrat Martin Brandl	Öffnungszeiten:
Leiterin:	Karin Träber, Tel (0 72 74) 53 - 3 19	Mo - Fr 08:30 - 11:45 Uhr
E-Mail:	k.traeber@kreis-Germersheim.de	Di 13:30 - 15:45 Uhr
Postanschrift:	Kreisverwaltung Germersheim	Do 13:30 - 17:45 Uhr
	Luitpoldstraße 1, 76726 Germersheim	
Besuchsadresse:	Schulstraße 4, 2. OG, Realschule Plus, 76756 Bellheim	
E-Mail:	vhs@kreis-Germersheim.de	
	Barbara Sachse, Tel (0 72 74) 53 - 3 34	b.sachse@kreis-Germersheim.de
E-Mail:	Shirin Bäcker, Tel. (0 72 74) 53 - 3 82	s.baecker@kreis-germersheim.de
	www.kreis-Germersheim/kvhs	
	www.facebook.com/kvhs.Germersheim	

Örtliche Volkshochschulen

vhs Bellheim

Leiterin:	Andrea Völker	Öffnungszeiten:
Telefon	(07272) 70 08 605	Mo 14:30 - 18:00 Uhr
E-Mail:	a.voelker@vg-bellheim.de	Di 09:00 - 12:30 Uhr
Geschäftsstelle:	Gemeindebücherei Bellheim	14:30 - 19:00 Uhr
	76756 Bellheim, Schulstraße 2c	Do 14:30 - 18:00 Uhr
Telefon	(0 72 72) 70 08 - 6 16 oder 6 05	Fr 09:00 - 12:30 Uhr
E-Mail:	vhs@vg-bellheim.de	14:30 - 18:00 Uhr

vhs Hagenbach

Leiterin	Marijana Scherrer	Öffnungszeiten:
Geschäftsstelle:	VG Hagenbach, Ludwigstraße 20, 76767 Hagenbach	Mo - Do 08:00 - 12:00 Uhr
Telefon	(0 72 73) 9 33 70 18	Di u. Mi 14:30 - 16:30 Uhr
E-Mail:	vhs@vg-hagenbach.de	Do 14:30 - 18:00 Uhr
		Fr 08:00 - 12:30 Uhr

vhs Hatzenbühl

Leiterin:	Brunhilde Ballweber	Öffnungszeiten
E-Mail:	vhs@hatzenbuehl.de	über VG Jockgrim:
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim	Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Telefon:	(0 72 71) 59 91 79, Nicole Werling	Mo 14:00 - 18:00 Uhr
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de	Do 14:00 - 16:00 Uhr

vhs Jockgrim

Leiterin /	Marlise Scherrer	Öffnungszeiten
Geschäftsstelle:	Telefon (0 72 71) 5 19 15	über VG Jockgrim:
E-Mail:	vhs@jockgrim.de	Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim	Mo 14:00 - 18:00 Uhr
Telefon:	(0 72 71) 59 91 79, Nicole Werling	Do 14:00 - 16:00 Uhr
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de	

vhs Lingenfeld

Leiterin:	Susanne Grabau	Öffnungszeiten:
Geschäftsstelle:	OG Lingenfeld, Bibliothek	Di u. Fr 10:00 - 12:00 Uhr
	Hauptstraße 58, 67360 Lingenfeld	
Telefon:	(0 63 44) 59 61	
E-Mail:	vhslingenfeld@t-online.de	

vhs Neupotz

Leiterin:	N.N.	Öffnungszeiten
E-Mail:	vhs@neupotz.de	über VG Jockgrim:
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim	Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Telefon:	(0 72 71) 59 91 79, Nicole Werling	Mo 14:00 - 18:00 Uhr
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de	Do 14:00 - 16:00 Uhr

vhs Rheinzabern

Leiterin:	Alexandra Pfanger	Öffnungszeiten:
Telefon:	(0 72 72) 10 98	über VG Jockgrim:
E-Mail:	vhs@rheinzaubern.de	Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim	Mo 14:00 - 18:00 Uhr
Telefon:	(0 72 71) 59 91 79, Nicole Werling	Do 14:00 - 16:00 Uhr
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de	

vhs Verbandsgemeinde Rülzheim

Vorsitzender: Matthias Schardt
 Geschäftsstelle: Sabine Wendling
 VG Rülzheim, Am Deutschordensplatz 1, 76761 Rülzheim
 Telefon: (0 72 72) 70 0 - 2 10 85
 E-Mail: s.wendling@ruelzheim.de

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr

vhs Schwegenheim

Leiterin: Cornelia Schmitt
 Geschäftsstelle: OG Schwegenheim, Hauptstraße 78, 67365 Schwegenheim
 Telefon: (0 63 44) 56 58
 E-Mail: vhs@schwegenheim.de

Öffnungszeiten:
 Di 14:30 - 19:30 Uhr
 Fr 08:00 - 13:00 Uhr

vhs Wörth

Vorsitzender: Steffen Weiß
 Leiterin: Caroline Frech
 Geschäftsstelle: Stadtbücherei am Rathausplatz
 Postanschrift: Stadtverwaltung Wörth
 76744 Wörth, Mozartstraße 2
 Telefon: (0 72 71) 13 - 12 25
 E-Mail: vhs@woerth.de

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 10:00 - 12:00 Uhr
 (außer Mittwoch) Di 14:00 - 16:00 Uhr
 Do 14:00 - 18:00 Uhr

Leitbild der Kreisvolkshochschule Germersheim**Das sind wir****Identität und Werte**

Wir, die Kreisvolkshochschule (kvhs) Germersheim, mit den ihr zehn angeschlossenen Außenstellen, ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung für den Landkreis Germersheim in örtlicher Trägerschaft. Wir verstehen uns als Bildungs-Dienstleisterin in öffentlicher Verantwortung. Unsere Arbeit basiert auf den Grundwerten einer demokratischen Gesellschaftsordnung wie Meinungsvielfalt und Toleranz.

Unser offenes Weiterbildungsangebot richtet sich an alle Bildungsinteressierten und ist für alle räumlich, inhaltlich und finanziell zugänglich.

Wir ermöglichen individuelle und gesellschaftliche Entwicklung, indem wir persönliche sowie berufliche Orientierung und Qualifizierung anbieten und fördern.

Darüber hinaus nehmen wir Interessen und Bildungswünsche von privaten und öffentlichen Auftraggebern auf und setzen sie in entsprechende Bildungsangebote um.

Dafür stehen wir

Unser Kursangebot gestalten wir vielseitig, bedarfsgerecht und aktuell. Bei seiner Entwicklung orientieren wir uns an Wünschen und Erfahrungen unserer Kundinnen und Kunden und berücksichtigen dabei gesellschaftliche, politische, kulturelle, soziale und wirtschaftliche Entwicklungen im Landkreis Germersheim. Wir bieten mit unserem Programm die Möglichkeit vielfältiger Lernerfahrungen in unterschiedlichen Bereichen: Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit, Kultur, Grundbildung und sonstiges, sowie projektbezogene Qualifizierungsmaßnahmen. Auf Anfrage erarbeiten wir gerne maßgeschneiderte Bildungsangebote oder erbringen Dienstleistungen in Kooperation mit unterschiedlichen Einrichtungen an.

Wir legen Wert auf Kommunikation, Dialog und Selbstreflexion auf der Grundlage von Offenheit und Toleranz.

Kunden

Unser Kundenkreis sind nach dem Weiterbildungsgesetz von Rheinland-Pfalz vom 17. November 1995 alle Personen ab 16 Jahren, die Neues erlernen, Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern oder zertifiziert haben möchten. Die diversen Zielgruppen finden speziell ausgerichtete Angebote in unserem Bildungsprogramm wieder. Firmen und Behörden beauftragen uns mit der Ausarbeitung und Durchführung maßgeschneiderter Mitarbeiterschulungen. Für verschiedene öffentliche Einrichtungen sind wir ein gefragter Kooperationspartner.

Allgemeine Ziele

Unser Leitziel „Weiterbildung dient der Verwirklichung des Rechts auf Bildung“ ist aus dem § 2 des Weiterbildungsgesetz Rheinland-Pfalz sinngemäß übernommen.

Wir sehen uns mit der Aufgabe betraut, dem Einzelnen die Vertiefung vorhandener und den Erwerb neuer Kenntnisse und Qualifikationen wohnortnah und kostengünstig zu ermöglichen und zu einem eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Handeln im persönlichen, beruflichen und öffentlichen Leben beizutragen.

Das können wir

Fähigkeiten

Wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der kvhs, arbeiten engagiert und effektiv im Sinne unserer Kundinnen und Kunden. Dies tun wir stets zuverlässig und flexibel. Der freundliche Umgang mit unseren Kunden und deren Beratung sind für uns selbstverständlich. Unsere Kompetenz fördern und verbessern wir durch stetige Fortbildung. Das kvhs-Team arbeitet kollegial mit den Dozentinnen und Dozenten zusammen.

Leistungen

Wir bieten:

- Zweimal jährlich ein aktuelles und vielfältiges Programm in sieben Bildungsbereichen
- Veröffentlichung kurzfristiger und außerplanmäßiger Kursangebote im Internet, der Tagespresse, den sozialen Medien und dem Newsletter
- Wohnortnahe Außenstellen
- Breitgefächerte und qualitativ hochwertige Angebote
- Kostengünstige Kursgebühren
- Abschlussprüfungen/Zertifikate/Teilnahmebestätigungen
- Notwendige Flexibilität
- Interkulturelle Bildung
- Gesellschaftliche Themen
- Qualifizierte Referenten
- Lernprozessdienliche Teilnehmeranzahl/Gruppengrößen
- Gute persönliche Erreichbarkeit zu den öffentlich ausgewiesenen Öffnungszeiten
- Veröffentlichte, transparente AGB

Ressourcen

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich qualifiziert, arbeiten motiviert und haben Freude am Lehren. Sie bilden sich in Fortbildungen auf fachlicher und pädagogischer Ebene eigenverantwortlich weiter.

Die Kompetenz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der kvhs ist durch fachspezifische Ausbildung, langjährige Erfahrung und Fortbildungen gewährleistet.

Im Unterricht kommen zeitgemäße Medien zum Einsatz, die Unterrichtsräume sind erwachsenen- und fachgerecht ausgestattet.

Gelungenes Lernen

Lernen ist für uns gelungen, wenn die Teilnehmenden ihr Wissen erweitert haben, entsprechend anwenden und in ihrem Inneren, ganzheitlichen Entwicklungsprozess gefördert und gestärkt werden.

Weiterhin beinhaltet gelungenes Lernen die Motivation zum Weiterlernen und die Nachhaltigkeit des Erlernten.

Wir geben unseren Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, bewusster, verantwortungsvoller und sicherer durch das Leben zu gehen. Dies bezieht sich auch auf den Umgang mit anderen Menschen.

Verabschiedet im Arbeitskreis der Volkshochschulen
in der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Stand: 10.04.2019

Allgemeine Hinweise

Die Kreisvolkshochschule besteht aus der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule und den zehn örtlichen Außenstellen (kvhs). Die Veranstaltungen der Geschäftsstelle Kreisvolkshochschule mit den angeschlossenen Außenstellen sind für jedermann offen. Ausnahmen sind im Programm erkennbar.

Verwaltungstechnische Abläufe (Annahmeerklärung, Ablehnungen, Rechnungsstellung usw.) können in den einzelnen Geschäftsstellen der kvhs voneinander abweichen.

Soweit im Einzelfall nicht anderes vermerkt ist, erfolgen die Anmeldungen bei der jeweiligen Geschäftsstelle (Veranstalter). Das tatsächliche Zustandekommen angebotener Kurse ist von einer bestimmten Teilnehmerzahl abhängig.

Anmeldung

Anmeldungen zu den Kursen und Einzelveranstaltungen müssen beim Veranstalter der jeweiligen Kurse erfolgen. Bitte beachten Sie die verschiedenen Anmeldemodalitäten der kvhs-Geschäftsstellen. Mit der Anmeldung werden die veröffentlichten **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Widerrufsbelehrung** anerkannt. Diese finden Sie im aktuellen Programm der kvhs vor dem Stichwortverzeichnis oder auf unserer Homepage www.kreis-Germersheim.de/kvhs.

Gehen mehr Anmeldungen ein als Kursplätze vorhanden sind, so entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.

Die kvhs verzichtet grundsätzlich auf einen Anmeldeschluss, um Ihnen auch eine kurzfristige Teilnahme zu Kursangeboten zu ermöglichen. Ein Anmeldeschluss kann im Einzelfall aber vermerkt sein.

Abmeldung

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss drei Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder persönlich, bei der jeweiligen kvhs-Geschäftsstelle erklärt werden. Bei Rücktritt des Teilnehmers nach dieser Frist ist die volle Gebühr zu zahlen.

Gebühren

Die Gebühren sind im Text vermerkt. Nach Erhalt einer Rechnung sind diese zu entrichten, bei Einzugsermächtigung wird die Gebühr vom angegebenen Konto eingezogen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass nur solche Personen an der Teilnahme berechtigt sind, die sich bei der kvhs angemeldet haben. Die Mindestteilnehmerzahl eines Lehrganges beträgt acht. Die kvhs kann Kurse wegen zu geringer Beteiligung absagen oder bei Kursen, die auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden, einen Gebührenaufschlag festsetzen.

Gegen Entgelt können Teilnehmerbescheinigungen ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden.

Haftung

Die Veranstalter übernehmen für Diebstahl, Verlust der Garderobe, Unfall auf dem Weg zu und von den Unterrichtsräumen keine Haftung.

Vorbehalt

Die Veranstalter behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremistischen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder sie von dieser auszuschließen.

Programm

Änderungen im Programm bleiben vorbehalten und werden durch die Presse bekannt gegeben.

Für etwaige Rechtschreibfehler bitten wir jetzt schon um Entschuldigung.

Anregungen und Ergänzungshinweise zum Arbeitsplan oder zum Ablauf des Lehrbetriebes werden gerne entgegengenommen und nach Möglichkeit berücksichtigt. In der Rubrik „Anschriften“ finden Sie die jeweiligen Kontaktdaten des Veranstalters.

Die kvhs ist in den jeweiligen Gebäuden Gast. Die Einrichtungsgegenstände sind schonend zu behandeln; die Arbeitsplätze sauber zu verlassen. Das Rauchen in den Unterrichtsgebäuden und -räumen ist nicht gestattet.

Ein gutes
Geschenk für
(fast) jeden
Anlass

Veranstalter:
kvhs
Germersheim

Ein
Kurs aus dem
Programm der kvhs
Germersheim

Verschenken
Sie Bildung

vhs Kreisvolkshochschule
Germersheim

Kreisverwaltung
Germersheim - kvhs
Luitpoldplatz 1
76726 Germersheim
Telefon 0 72 74 / 53-319
E-Mail: vhs@kreis-germersheim.de

Gutschein

für eine Bildungsveranstaltung in
der Kreisvolkshochschule Germersheim

Die Kreisvolkshochschule Germersheim hat ihr Programm in sieben Fachbereiche zusammengefaßt. Im Stichwortverzeichnis am Ende des Buches finden Sie die Kurstitel mit genauer Seitenangabe.



Gesellschaft

Demokratie.....	16
Einbürgerungstest.....	18
Globales Lernen - Bildung für nachhaltige -Entwicklung - Umweltbildung und Verbraucherfragen	21
Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur	26
Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft).....	27
Pädagogik - Erziehung - Familie.....	35
Naturwissenschaft	37



Gesundheit

Entspannung	40
Bewegung - Fitness	65
Prävention - Gesundheit - Krankheit.....	87
Kosmetik	92
Ernährung	92



Kultur

Schach.....	102
Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk.....	102
Literatur - Theater	104
Kunst- und Kunstgeschichte	105
Textiles Gestalten	109



Sprachen

Einstufungsberatung - persönlich.....	115
Sprachprüfung.....	119
Deutsch.....	121
Englisch	128
Französisch	135
Italienisch.....	140
Japanisch.....	143
Spanisch	144
Türkisch	145



Beruf

Qualifikationen für das Arbeitsleben	150
EDV- / Computeranwendung.....	151
Rhetorik - Kommunikation	153



Schulbildung

Berufsreife (Hauptschulabschluss).....	156
Sekundarstufe I (Realschulabschluss).....	158
Fachhochschulreife (Abitur)	159



Grundbildung

Grundbildung	162
--------------------	-----



Spezial

Deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums.....	176
Kunst & Kultur	176
Essen & Trinken	178
Sprachen & Landeskunde.....	180
Geschichte & Gesellschaft	182
Natur & Gesundheit.....	184



Allgemein

Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen.....	186
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	187
Widerrufsrecht (Dienstleistung)	191
Widerrufsformular	192
Die Dozentinnen und Dozenten der kvhs.....	195
Stichwortverzeichnis.....	197

Gesellschaft

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft - Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, öko-

nomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Wir halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.





Demokratie

Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat

2 Termine aus der 8teilige Seminar- und Dialogreihe der ARD mit der Kreisvolkshochschule Germersheim im »Jahr der Nachricht« 2024

Journalismus und Demokratie sind eng miteinander verbunden. Einige Zusammenhänge sind allgemein bekannt, andere lohnt es genauer zu erkunden.

Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um in diesem Superwahljahr ins Gespräch zu kommen: Was Meinungs- und Pressefreiheit mit Demokratie zu tun haben? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback. Die Veranstaltungen hatte ab 10. Oktober 2024 begonnen und findet alle zwei Wochen donnerstags um 18:00 Uhr online statt. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen (können auch einzeln gebucht werden) erfolgt über die Geschäftsstelle kvhs 07274-53382 oder vhs@kreis-germersheim.de. Bei der Anmeldung ist eine E-Mail-Adresse anzugeben und Sie erhalten vor Veranstaltungsbeginn den Zugangslink geschickt. Die Teilnehmenden benötigen einen internetfähigen PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

7. Termin

- 9. Januar 2025: NEWSROOM - So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Referent*innen: N.N. (BR)

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java - Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergegeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

8. Termin

- 23. Januar 2025: ERINNERUNGSKULTUR - Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Referent*innen: Jule Küpper, Stefan Domke (WDR)

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. In diesem Vortrag wird das Projekt vorgestellt und aufgezeigt, wie journalistische Projekte



wie „Stolpersteine NRW“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können

Bitte mitbringen: internetfähigen PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone

Leitung: siehe unter Termine

I1024001KV: ab Donnerstag, 9.1.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr, zweiwöchig

Ort: Online

Gebühr: gebührenfrei, je Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Argumentieren gegen Stammtischparolen - Vorankündigung

Egal, ob in der Schule, im Sportverein, im Büro oder beim Familientreffen: Diskriminierende, menschenverachtende oder rassistische Sprüche begegnen uns

überall. Sie treffen uns oft unvorbereitet und machen uns sprachlos. Wie reagieren wir richtig und angemessen darauf? Was entgegnen wir bei diskriminierenden und menschenverachtenden Aussagen? Wann ist Widerspruch und Argumentation gegen solche Aussagen nötig und sinnvoll? Der in Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung RLP organisierte interaktive Workshop soll zunächst sensibilisieren, in der Schule, auf der Arbeit und in der Freizeit genauer hinzuhören, Dinge zu hinterfragen und einzuhaken, wenn pauschal abwertende Sätze fallen. Sie lernen, geäußerten Vorurteilen die eigene Meinung entgegenzusetzen und die Diskussion auf ein sachliches Niveau zu bringen.

Das Argumentationstraining kann als „Labor“ genutzt werden, in welchem Argumente erprobt und Gegenstrategien entworfen werden. Es wird geübt, die eigene Position argumentativ, auch gegen Widerstände, zu vertreten und es werden Methoden erlernt, die dabei unterstützen, gewalttätigen, diskriminierenden und fremdenfeindlichen Parolen effektiv entgegenzutreten. Zielgruppe sind Menschen in pädagogischen Arbeits- und Lernkontexten, Vereinen, Institutionen, dem Ehrenamt und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Das eintägige Training wird von zwei ausgebildeten Argumentationstrainer*innen durchgeführt mit maximal 20 Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Anne Waninger

J1024001KV: 2. Halbjahr 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS)

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 9 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 erfordert das Staatsangehörigkeitsgesetz (v. 19.08.07) bundesweit, dass Einbürgerungswillige neben dem Nachweis der deutschen Sprachkenntnisse (B1), auch Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen müssen. Dieser Nachweis kann erbracht werden durch:



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

- einen im Inland erworbenen Hauptschulabschluss oder mindestens gleichwertigen deutschen Schulabschluss oder höhereroder
- den erfolgreich bestandenen Einbürgerungstest
- oder
- den erfolgreichen Test „Leben in Deutschland“

Zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest werden Einbürgerungskurse angeboten; die Teilnahme daran ist nicht verpflichtend.

Bei dem Einbürgerungstest handelt es sich um einen Multiple-Choice-Test, der 33 Fragen umfasst, von denen 17 richtig beantwortet werden müssen.

Unter der Internetadresse: <https://oet.bamf.de/ords/oetut/f?p=514:1:0> befindet sich die Möglichkeit diesen Test, ohne offizielles Ergebnis, durchzuführen (Beachten Sie hierbei, das Bundesland auszuwählen, in welchem Sie Ihren Wohnsitz haben). Auf der Internetseite des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/zugewanderteteilnehmende-node.html> können Sie weitere Informationen zu Integration und Einbürgerung finden.

Termin 1 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 13.12.2024

I1021001KV: Montag, 13.01.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 2

Anmeldeschluss: 13.12.2024

I1021002KV: Montag, 13.01.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 3 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 17.01.2025

I1021003KV: Montag, 17.02.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 4

Anmeldeschluss: 17.01.2025

I1021004KV: Montag, 17.02.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 5 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 14.02.2025

I1021005KV: Montag, 17.03.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 6

Anmeldeschluss: 14.02.2025

I1021006KV: Montag, 17.03.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 7 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 14.03.2025

I1021007KV: Montag, 14.04.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 8

Anmeldeschluss: 14.03.2025

I1021008KV: Montag, 14.04.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 9 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 11.04.2025

I1021009KV: Montag, 12.05.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 10

Anmeldeschluss: 11.04.2025

I1021010KV: Montag, 12.05.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 11 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 09.05.2025

I1021011KV: Dienstag, 10.06.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 12

Anmeldeschluss: 09.05.2025

I1021012KV: Dienstag, 10.06.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 11 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 06.06.2025

J1021013KV: Montag, 07.07.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 12

Anmeldeschluss: 06.06.2025

J1021014KV: Montag, 07.07.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Vorankündigung - Termine im 2. Halbjahr 2025

Termin 13 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 18.07.2025

J1021015KV: Montag, 18.08.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 14





Anmeldeschluss: 18.07.2025

J1021016KV: Montag, 18.08.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 15 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 15.08.2025

J1021017KV: Montag, 15.09.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 16

Anmeldeschluss: 15.08.2025

J1021018KV: Montag, 15.09.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 17 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 12.09.2025

J1021019KV: Montag, 13.10.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 18

Anmeldeschluss: 12.09.2025

J1021020KV: Montag, 13.10.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 19 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 10.10.2025

J1021021KV: Montag, 10.11.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 20

Anmeldeschluss: 10.10.2025

J1021022KV: Montag, 10.11.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 21 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 07.11.2025

J1021023KV: Montag, 08.12.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 22

Anmeldeschluss: 07.11.2025

J1021024KV: Montag, 08.12.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr

Zur persönlichen Anmeldung (nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung) bei der Geschäftsstelle der kvhs, Schulstraße 4, Realschule plus, 2. OG, 76756 Bellheim, muss der Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25 Euro in bar mitgebracht werden.

Leitung: Karin Träber
Ort: Bellheim, Schulstraße 4, 2. OG, Besprechungsraum (Eingang über Feuerterrepe)
Gebühr: jeweils 25,00 Euro, 1 Termin, 1 UStd.
Veranstalter: kvhs Germersheim



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Globales Lernen - Bildung für nachhaltige -Entwicklung - Umweltbildung und Verbraucherfragen

Gartengestaltung - step by step

Möchten Sie die Gestaltung Ihres Gartens selbst in die Hand nehmen? Entspricht Ihr Garten nicht mehr Ihren Vorstellungen? Vielleicht denken Sie an einen neuen Sitzplatz, interessieren sich für eine neue Bepflanzung oder Sie möchten Ihre Fassade oder Ihr Dach begrünen? Bei einer Gartenneu- oder Umgestaltung stellen sich plötzlich viele Fragen: Wie ist das beste Vorgehen? Was sollte zuerst und was zuletzt gemacht werden, welche Dinge müssen beachtet werden? In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie vorgehen sollten. Außerdem erhalten Sie Tipps und praktische Ratschläge hinsichtlich der Planung, Bepflanzung und späteren Pflegearbeiten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Susanne Wien

I1044001LI: **Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Gartengestaltung mit der Natur

Immer mehr Menschen wünschen sich einen naturnahen Garten, einen Garten, in dem es summt und brummt, der aufgrund seiner Vielfalt nicht nur uns Menschen, sondern auch Vögeln, Insekten, Eidechsen und vielen weiteren Tieren einen Lebensraum bietet. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln auch Ihren Garten zum Refugium für unsere heimische Tier- und Pflanzenwelt machen können. Daneben erhalten Sie Tipps, wie Sie eine artenreiche, ansprechende und doch wenig pflegeintensive Pflanzung im Vorgarten umsetzen oder gar Ihren jetzigen Schottergarten in einen Lebensraum für Insekten und Pflanzen umwandeln können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Susanne Wien

I1044002LI: **Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Leitung: Susanne Wien

I1044001WÖ: **Dienstag, 25.03.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, Foyer

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Hart im Nehmen - Wildpflanzen für Terrasse und Balkon

Im Beamer-Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um eine Naturoase auf Terrasse oder Balkon zu schaffen, die sowohl für die Artenvielfalt als auch für den Mensch ein Gewinn ist. Empfehlungen zu geeigneten Pflanzen für sonnige und schattige Bereiche garantieren Wasserersparnis sowie ganzjährigen, langlebigeren und gesünderen Bewuchs. Eine artenreichere Insektenwelt wird sich auch auf kleinstem Raum einstellen.

Die zahlreichen Fotos von heimischen Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin Christiane Hilsendegen zeigen eine große Palette dessen, was durch einheimische Wildpflanzen so alles erreicht werden kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Christiane Hilsendegen

I1044003LI: Mittwoch, 26.03.2025, 19:00 bis 20:45 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Freude am Nutzgarten im Zeitalter der Erderhitzung

Die Anpassung an den Klimawandel wird immer wichtiger: Dürre, Starkregen, Verlängerung der Vegetationszeit, neue Schädlinge und der Klimaschutz verändern die Anforderungen an die Bewirtschaftung unserer Gärten.

Der Vortrag des praktizierenden Kleingärtners Oliver Decken behandelt folgende Themen:

- Humusaufbau
- Schonende Bodenbearbeitung
- Mulchen
- Gründüngung
- Fruchtwechsel
- Mischkultur
- Neue Schädlinge
- Bewässerung
- Klimaneutrale Bewirtschaftung

Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps für den Nutzgarten. Dabei findet auch ein Erfahrungsaustausch mit anderen Gärtnerinnen und Gärtnern statt. Fragen und Diskussion während des Vortrags sind erwünscht.

Weitere Information finden Sie auf www.klimagarten-suedpfalz.de

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Oliver Decken

I1044004LI: Freitag, 21.03.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Starkregen - Hochwasser: Grundlagen und mögliche Schutzmaßnahmen

Das Pfingstwochenende wie auch der 13. August 2024 haben es gezeigt: Starkregen und Hochwasser können auch bei uns in der Verbandsgemeinde für erhebliche Schäden sorgen. Sei es im Zusammenhang mit Starkniederschlägen oder einer Dauerregenlage. In diesem Kurs werden zunächst die meteorologischen und hydrologischen Grundlagen - ohne nötige Vorkenntnisse - anschaulich, aber detailliert erklärt und aufgezeigt, wie man verlässliche Wetter- und Warninformationen erhält. Anschließend werden die unterschiedlichen Gefahren vor allem auch im Bereich der Verbandsgemeinde diskutiert, um schließlich einige Vorsorgemöglichkeiten und Verhaltenstipps während und nach dem Ereignis vorzustellen.

Herr Neuper spendet sein Honorar an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Landau.

Leitung: Malte Neuper

I1101001HA: Donnerstag, 10.04.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 20, VG Hagenbach

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

I1100001WÖ: Dienstag, 01.04.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, Foyer

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Kennen Sie Ihren CO²-Fußabdruck? - Vortrag

Hilfestellungen zum persönlichem Klimaschutz.

Dieser Vortrag ist für Menschen jedes Alters und Geschlechts, die sich für den Klimaschutz mitverantwortlich fühlen und für ihre Nachkommen sagen wollen: „Mir ist es nicht egal, wie es Dir später geht. Ich übernehme Mitverantwortung für Euren Planeten“

Der Vortrag spricht Menschen an, die mit den politischen Auseinandersetzungen nicht zufrieden sind, weil sie Hilfestellungen erwarten. Sie wollen selbst etwas zum Klimaschutz beitragen.

Dazu sollten sie wissen, wie groß ihr persönlicher Fußabdruck tatsächlich ist und wie er sich zusammensetzt. Denn der eigene Lebensstil und die täglichen Entscheidungen und Handlungen bestimmen, wieviel CO²-Emission mit der eigenen Art zu leben verbunden ist.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden mehr als die bekannten Aufrufe. Sie lernen ihre eigenen Klimaschutz-Maßnahmen in Zahlen zu bewerten. Sie erfahren, wieviel CO² sie einsparen, wenn sie dies oder jenes tun.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Peter Hasbach

I1040000KV: Mittwoch, 12.03.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Fahrt mit dem Römerschiff „Lusoria Rhenana“

Das Schiff ist ein originalgetreuer Nachbau eines römischen Flusskriegsschiffes der Spätantike, das damals auch auf dem Rhein - auch in unserer Region - zur Verteidigung gegen die Germanen eingesetzt wurde. Es wird betrieben vom gemeinnützigen Verein zur Förderung von Umweltbildung und römischer Geschichte. Die vhs lädt ein, zusammen mit zwei erfahrenen Vereinsmitgliedern und mind. 12 Teilnehmern über 16 Jahren, die Ruderleistung erbringen sollten, auf einem Baggersee bei Neupotz das Schiff zu bewegen.

Etwa 2 Stunden lang werden die Teilnehmer dabei etwas über Schiffbau, Historie, Rudertechnik und auch über die Flora und Fauna des sensiblen Naturraums Pfälzer Rheinauen erfahren und ein gemeinschaftliches Erlebnis der besonderen Art haben.

Nach der Anmeldung erhalten Sie detaillierte Informationen.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, ggfs. Sonnenschutz

Leitung: Vereinsmitglieder

- Vortrag A:

I1043001LI: **Dienstag, 03.06.2025, 11:00 bis 13:00 Uhr**

- Vortrag B:

I1043002LI: **Samstag, 21.06.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: Neupotz, Baggersee

Gebühr: je Termin 20,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Auf der Pirsch nach dem „Ottersheimer Bären“ - Naturführung im Ottersheimer Wald

Wasser prägt den Ottersheimer Wald und die Queichwiesen. Als FFH- und Vogelschutzgebiet bildet er Lebensraum verschiedener seltener Tiere.

Im Rahmen unserer Naturführung lassen wir uns überraschen, welche Pflanzen und Tiere unseren Wanderweg kreuzen...vielleicht treffen wir auch den „Ottersheimer Bären“.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Leitung: Andrea Frech

I1046001LI: **Samstag, 10.05.2025, 13:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Bahnhof

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Rheinauen Lingenfeld - „Der Wildfluss Rhein...und heute?“

Flussauen können aufgrund ihres Pflanzenwachstums als der „Dschungel der gemäßigten Breiten“ bezeichnet werden. Bei einer Führung in den Lingenfelder Rheinauen tauchen wir in dieses faszinierende Ökosystem ein. Dabei beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Lebensräumen der Rheinauen, deren Bewohner und widmen uns den Gründen für sowie den ökologischen Auswirkungen des Oberrheinausbaus.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Leitung: Andrea Frech

I1046002LI: **Samstag, 14.06.2025, 13:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Bahnhof

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Gemeinsam Pilze sammeln - Vorankündigung

Auf unserer Exkursion durch den Westheimer Wald lernen wir die Bedeutung der Pilze für das Ökosystem Wald sowie die essbaren und giftigen Gesellen unter den Pilzen kennen.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Leitung: Volker Westermann

- Kurs A

J1045001LI: **Freitag, 12.09.2025, 15:00 bis 18:00 Uhr**

- Kurs B

J1045002LI: **Samstag, 27.09.2025, 09:00 bis 12:00 Uhr**

Ort: Westheim, Wertholzplatz an der L538 Bellheim-Westheim

Gebühr: je Termin 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Die Kunst des Weingenußes: Eine sensorische Reise in die Weinwelt

Sie sind Weinliebhaber und möchten tiefer in die faszinierende Welt der edlen Tropfen eintauchen? Dann ist unser Weinseminar unter der fachkundigen Leitung der renommierten Weinakademikerin und Agraringenieurin Dr. Susanne Geipert genau das Richtige für Sie!

Tauchen Sie ein in eine sensorische Reise und verkosten Sie eine sorgfältig ausgewählte Kollektion erlesener Weine, die die ganze Bandbreite des Genußes widerspiegeln.

Dr. Susanne Geipert teilt mit Ihnen ihr umfassendes Wissen und ihre Begeisterung für Wein. Unter ihrer Anleitung lernen Sie auf unterhaltsame Art, Weine wie ein Profi zu verkosten und ihre charakteristischen Eigenschaften zu erkennen. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Genuß, Inspiration und neuer Erkenntnisse, der sowohl lehrreich als auch ein Fest für die Sinne sein wird.

Bitte mitbringen: 15,- € für Weinproben, Wasser und kleine Snacks (direkt vor Ort zu entrichten)

Leitung: Susanne Geipert

I1000001WÖ: **Freitag, 21.03.2025, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, Foyer

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur

Infoabend über die Studienreise 2025 - Reise nach Vada/Toscana

Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Stadt Vada, die Stadt in der wir während der Reise wohnen. Über die weiteren Orte in der Toscana, die wir besuchen werden, ihre Geschichten in Kurzfassung. Was sie dort Neues an Wissen und Erfahrung sich aneignen können, außerdem erhalten die Teilnehmenden verschiedene Info-Materialien.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

I1092091HZ: Donnerstag, 20.03.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal,

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Studienreise 2025 - Reise nach Vada/Toscana

Am Samstagmorgen um 3:00 Uhr werden wir uns auf den Weg Richtung Italien machen. Nach der Ankunft im Hotel Quisisana in Vada können wir noch, je nach Wetterlage, einen Spaziergang an den schönsten weißen Sandstränden Italiens unternehmen.

Am Sonntag fahren wir nach Lucca. Die Stadtmauer aus dem 16. Jahrhundert umschließt noch die komplette Altstadt von Lucca. Dort lernen wir einiges über die römische Vergangenheit, z. B. das Amphitheater, wo es stand und welche Bauten im Mittelalter mit diesen Steinen errichtet wurden. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Pisa, dort werden wir mit der Bimmelbahn zu den Sehenswürdigkeiten in der Altstadt gebracht. Bei einer Führung lernen wir mehr über den Höhepunkt der Stadt in der Zeit als Seerepublik und über die Prachtvollen Bauten aus dieser Zeit. Am Montag geht es nach Livorno. Bei einer Gondel in „Klein Venedig“, werden wir über die römische Vergangenheit der Stadt als Kriegshafen informiert. Aber auch über die neuere Geschichte der Stadt bekommen wir Informationen, sowie einen Einblick über die Handelsbeziehungen als Freihafen im 16. Jahrhundert.

Dienstags geht es nach Lari, dort werden wir eine Pastamanufaktur besuchen und einiges über die Produktion der Pasta erfahren. Nach dem Mittagessen geht es nach Certaldo. Die Altstadt von Certaldo liegt auf einem Hügel und ist über eine Standseilbahn gut zu erreichen. Bei der Stadtführung lernen wir etwas über die Geschichte der Stadt und der Burg.

Nach Volterra fahren wir am Mittwoch. Volterra ist die älteste Stadt in Italien deren Gründung ca. 3.000 Jahre zurückgeht und heute noch als Zentrum etruskischer und mittelalterliche Kunst bekannt ist. Sie ist aber auch von jeher berühmt, für den Abbau und die Bearbeitung von Alabaster. Die vielen Kunsthandwerker des Ortes exportieren ihre Kunstwerke in die ganze Welt. Über dies alles werden wir bei einer Führung durch die Stadt informiert. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach San Gimignano in das „Manhattan des Mittelalters“, dort ließen sich die reichen Familien, Geschlechtertürme bauen. Je höher der Turm, desto größer war das Ansehen der darin wohnenden Familien. Bei einem Rundgang lernen wir einiges über Türme und die Stadt. Nach diesem erlebnisreichen Tag geht es zurück nach Vada.

Am Donnerstag geht es Richtung Süden, in den Archäologischen Park von Populonia. Das ist eine Art Freilichtmuseum der etruskischen Kultur am Tyrrhenischen Meer, zu dem auch die Reste des



antiken Populonia gehören, der einzigen etruskischen Stadt am Meer. Bei einer Führung erfahren wir mehr über die einzigartige Kultur dieses Volkes. Nach dem Mittagessen werden wir bei einem Rundgang durch die Burganlage geführt.

Der Freitag ist zur freien Verfügung, nach den vielen Informationen der vergangenen Tage. Vielleicht nutzt man ihn zum Shoppen oder einfach am schönen Stand die Sonne genießen. Nach dem Abendessen wird das erlernte Wissen bei einem kleinen Test abgefragt. Aber ans Koffer packen müssen wir auch noch denken, denn am Samstagmorgen geht es dann schon wieder zurück in die schöne Pfalz.

(Änderungen vorbehalten)

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

I1093092HZ: Samstag, 17.05.2025

Ort: Vada/Toscana

Gebühr: Preis bei Redaktionsschluss noch nicht festgelegt, 7 Termine

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Nachtreffen Studienreise 2025 - Reise nach Vada/Toscana - Vorankündigung

Die Studienfahrt 2025 führte uns dieses Jahr nach Italien in die Toscana und dort in die Stadt Vada und vielen sehenswerten Orten, wie Lucca; Pisa und noch einige mehr. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und erfragen was an erlerntem Wissen vorhanden ist.

Leitung: Manfred Werling

J1093093HZ: Donnerstag, 03.07.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal,

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft)

Polizeiliche Prävention - Einbruchschutz / Opferschutz - Vortrag

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden ist wohl für jeden Betroffenen ein großer Schock. Mit der Frage „Wie sichere ich mein Haus wirkungsvoll gegen Einbruch?“ beschäftigt sich der Vortrag von Kriminalhauptkommissar Hartmut Weis, Fachberater des Polizeipräsidiums Rheinpfalz und gibt Tipps, wie man sich selbst und sein Eigentum vor Einbrechern schützen kann.

Jeder von uns kann Opfer einer Straftat oder eines schlimmen Ereignisses werden.

Unabhängig von der Schwere einer Straftat stehen die Opferberaterinnen der Polizei als Ansprechpersonen zur Verfügung und versuchen zu helfen und zu unterstützen.

Simone Eisenbarth, Opferberaterin beim Polizeipräsidium Rheinpfalz, informiert in Ihrem Vortrag über die Polizeiliche Opferberatung.

Leitung: Simone Eisenbarth

I1032841WÖ: Mittwoch, 12.03.2025, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 1 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Testamente nach Maß, nicht von der Stange

Nur die individuelle Lösung schützt die Beteiligten und vermeidet Streit und Kosten. Viele Testamente werden bedauerlicherweise ohne eine gründliche und sorgfältige Sachverhaltsermittlung erstellt, und das oftmals lieblos mit allgemeinen Textbausteinen. Dass dies keine optimale Lösung darstellt, ist offensichtlich. Rechtsanwalt Dr. Schermann ist Fachanwalt für Erbrecht und zeigt auf, wie methodisch richtig vorzugehen ist, um ein auf die individuelle Situation abgestimmtes Testament zu errichten und dabei Kosten und Steuern zu sparen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Olaf Schermann

I1032501LI: **Mittwoch, 19.02.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Pflegefall - was nun?

Kinder haften für Ihre Eltern..., wenn der Pflegefall eintritt - Vortrag

Ein Pflegefall in der Familie fordert alle Angehörigen in organisatorischer, emotionaler und finanzieller Hinsicht. Nur wer sich beizeiten auf die Situation vorbereitet, muss im Ernstfall keine übereilten Entscheidungen treffen, mit denen letztlich alle unzufrieden sind oder einzelne Familienmitglieder völlig überfordert werden. In diesem Kurs erfahren Sie, was die gesetzliche Pflegeversicherung leistet und wie Sie für den Ernstfall richtig vorsorgen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

I1032701KV: **Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 bis 21:15 Uhr**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 046

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

**Gute Gründe
Kursleiter/in
zu werden**

Sie haben besondere
Qualifikationen,
Fähigkeiten, Kenntnisse,
Erfahrungen und würden
diese gerne an andere
Menschen weitergeben?

Dann sprechen Sie uns an!



Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag

Wer hilft mir, wenn...

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ein Erwachsener, der keine Vorsorge getroffen hat und durch Krankheit oder Behinderung seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann, erhält einen gesetzlichen Vertreter, den Betreuer. Der Betreuer wird vom Betreuungsgericht bestellt und kontrolliert. Er hat dem Gericht jährlich Bericht über seine Tätigkeit zu erstatten und Rechnung zu legen. Vorsorge lohnt sich, denn: Man bestimmt selbst, wer in Phasen der Krankheit oder Pflegebedürftigkeit die eigenen Interessen vertritt. Man kann durch Festschreibung seiner Wünsche diese Phase selbst ausgestalten und bestimmen. Man kann festlegen, welche medizinische Behandlung oder Nichtbehandlung man wünscht. Man erleichtert durch die schriftliche Formulierung seiner Wünsche der Vertrauensperson die Regelung seiner Angelegenheiten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Holger Bast

I1032601WÖ: **Donnerstag, 20.03.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - Vortrag

Da sich ein Unglück selten ankündigt, ist es unerlässlich, im Hinblick auf einen folgenschweren Unfall oder eine ernsthafte Erkrankung, also für den Ernstfall gerüstet zu sein. In dem Vortrag erklärt die Referentin anhand einiger Beispiele Struktur und Funktion von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Der Vortrag will zeigen, wie man rechtzeitig vorsorgen kann. Es besteht ausreichend Gelegenheit mit der Referentin ins Gespräch zu kommen.

Die Beglaubigung der Vorsorgevollmacht findet in Absprache mit den Teilnehmenden aus dem Vortrag zu einem späteren Zeitpunkt statt.

Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Reinhardt Michael

I1032601HA: **Mittwoch, 09.04.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 20, Verbandsgemeinde Hagenbach, 2. OG Ratssaal

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach



Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung - Vortrag

Ein Erwachsener, der keine Vorsorge getroffen hat und durch Krankheit oder Behinderung seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann, erhält einen gesetzlichen Vertreter, den Betreuer. Der Betreuer wird vom Betreuungsgericht bestellt und kontrolliert. Er hat dem Gericht jährlich Bericht über seine Tätigkeit zu erstatten und Rechnung zu legen.

Vorsorge lohnt sich, denn:

- Man bestimmt selbst, wer in Phasen der Krankheit oder Pflegebedürftigkeit die eigenen Interessen vertritt.
- Man kann durch Festschreibung seiner Wünsche diese Phase selbst ausgestalten und bestimmen.
- Man kann festlegen, welche medizinische Behandlung oder Nichtbehandlung man wünscht.
- Man erleichtert durch die schriftliche Formulierung seiner Wünsche der Vertrauensperson die Regelung seiner Angelegenheiten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Holger Bast

- Kurs A

I1032601JO: **Donnerstag, 09.01.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr**

- Kurs B

I1032602JO: **Donnerstag, 13.02.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr**

- Kurs C

I1032603JO: **Donnerstag, 13.03.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr**

- Kurs D

I1032604JO: **Donnerstag, 10.04.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr**

- Kurs E

I1032605JO: **Donnerstag, 08.05.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr**

- Kurs F

I1032606JO: **Donnerstag, 12.06.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: Jockgrim, Untere Buchstr. 20, VHS-Gebäude, Seminarraum

Gebühr: jeweils gebührenfrei, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Jockgrim



Vorsorgevollmacht - Beglaubigung

Die Beglaubigung der Vorsorgevollmachten werden von Herrn Stegner, Betreuungsbehörde Kreisverwaltung Germersheim, genehmigt.

Vorwiegend nur für Teilnehmende die den vorausgegangenen Vortrag besucht haben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Jürgen Stegner

I1032602HA: **Mittwoch, 21.05.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 20, Verbandsgemeinde Hagenbach, 2. OG Ratsaal

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach

Vorsorgeordner - praktische Anleitung - Vorankündigung

Sie haben sich bereits Gedanken gemacht, was passiert mit mir nach Unfall/Krankheit, wenn man über sich selbst nicht mehr bestimmen kann. Evtl. haben Sie schon über Internet, Vorträge o.ä. sich Formulare oder einen Vorsorgeordner besorgt.

Doch es fehlt Ihnen an Zeit/Wissen, was und wie werden die Formulare ausgefüllt, damit dieses rechtsgültig bzw. aussagekräftig sind.

In diesem „Workshop“ wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung, die Bearbeitung / das Ausfüllen dieser Formulare im vorhandenen/ausgehändigtem Vorsorgeordner, erläutert und dazu werden Ihnen Informationen und Wissenswertes gegeben.

Dieser Workshop wird in Kooperation mit der Betreuungsbehörde Kreisverwaltung Germersheim angeboten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, falls vorhanden Vorsorgeordner

Leitung: Kim Brandstetter

J1032601KV: **2. Halbjahr 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Str., Seiteneingang Berufsbildenden Schule, Saal E.02

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Übersichert? - Unterversichert? - Geld verschenkt! - Vortrag

Laut einer Statistik hat jeder Bundesbürger sechs Versicherungsverträge abgeschlossen. Und trotzdem sind viele schlecht versichert. So haben viele z. B. keine Absicherung für den Fall der Berufsunfähigkeit. Auf der anderen Seite geben private Haushalte Jahr für Jahr große Geldsummen für falsche, nicht sinnvolle oder zu teure Versicherungen aus. Das Problem ist, dass die meisten von ihren Fehlern nichts ahnen. Die Verluste setzen sich daher fort, wenn die Versicherungen nicht „in Ordnung gebracht“ werden. In diesem Vortrag werden die Versicherungsmöglichkeiten vorgestellt. Es wird darüber informiert, wie man sich richtig versichern und dabei möglicherweise viel Geld sparen kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

I1033401KV: Mittwoch, 21.05.2025, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 046

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Versicherungsbeiträge sparen - Vortrag für 60+

Sie bereiten sich auf den Ruhestand vor oder haben diesen Schritt schon getan? Dann können Sie Geld sparen! In diesem Vortrag können Sie erfahren, welche Versicherungen Sie nicht mehr benötigen und wie Sie bei notwendigen Verträgen Ihren „Senioren“-Bonus erhalten können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

I1033442KV: Mittwoch, 30.04.2025, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 046

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Anmeldung immer erforderlich!



Die Rente ist weiblich - sicher - zu wenig!?! Frauen und ihre Altersvorsorge - Vortrag

Rentnerinnen beziehen in Deutschland im Durchschnitt eine gesetzliche Rente von 650 Euro. Die Durchschnittsrenten der Männer liegen doppelt so hoch.

Die Erwerbsbiographien von Frauen sind durch Kindererziehung, Teilzeitarbeit, Pflege von Angehörigen usw. viel unregelmäßiger als die der Männer. Umso wichtiger ist es für Frauen, frühzeitig ihre finanzielle Situation zu überdenken. Doch wie kann die private Vorsorge unter den aktuellen Rahmenbedingungen und steuerlichen Aspekten aussehen? Was macht Sinn, was sollte vermieden werden? Welche Form der Vorsorge passt zur individuellen Lebenssituation? Welche Summe ist notwendig?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

I1033451KV: Mittwoch, 26.02.2025, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 046

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

So „rocke“ ich meine Finanzen - Vortrag für junge Erwachsene

Wie kümmere ich mich um meine Finanzen, z.B. Haushaltsbuch, Kosten, Einsparpotential. Wie lege ich mein Geld an? Welche Versicherungen brauche ich in welcher Lebenslage? Was ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Diese und andere Fragen werden beantwortet. Weitere Informationen zum Regeln der eigenen Finanzen können den Teilnehmenden in diesem Vortrag gegeben werden.

Leitung: Michael Schneider

I1033300HA: Donnerstag, 13.02.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Wie kann ich „passives“ Einkommen generieren?

Wer träumt nicht davon, von einem finanziell sorgenfreien Leben im Alter?

An zwei Abenden möchte der Referent Ihnen aufzeigen, welche Wege man beschreiten kann, um zumindest finanziell im Alter keine Sorgen haben zu müssen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen (idealerweise die Altersgruppe zwischen 30 und 45 Jahren), die ihr Geschick selbst in die Hand nehmen wollen, um neben ihrer gesetzlichen Rente ein zusätzliches Einkommen neben ihrer Altersrente erzielen zu können.

Themen u.a.:

- Was versteht man unter passiven Einkommen
- Höhe des Kapitaleinsatz (Aktienportfolio), um ein passives Einkommen von 1.000 € mtl. zu generieren
- Schritte um ein passives Einkommen zu erzielen
- das erste Aktienportfolio
- Anlagestrategie

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Den Teilnehmenden sollen Erkenntnisgewinne und Handlungsmaxime aufgezeigt werden.

Der Referent vermittelt eigene Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Hermann Ohmer

I1033301KV: Dienstag, 08.04.2025, je 18:30 bis 20:00 Uhr und Donnerstag, 10.04.2025

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 048

Gebühr: 20,00 Euro, 2 Termine, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Baufinanzierung - bankenunabhängige geldwerte Tipps rund um Finanzierung und Umschuldung

Das Seminar richtet sich an alle Haus- und Wohnungsinteressenten, die sich einen grundsätzlichen Überblick über die vielfältigen Finanzierungsarten und -angebote am Markt verschaffen wollen.

Außerdem lernen Sie wichtige Fakten zu neuer Zinsfestschreibung und Umschuldung, Gebrauchtkauf sowie Umbau.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen:

- Ermittlung der Gesamtkosten, incl. Kaufneben- und Finanzierungskosten
- Gegenüberstellung eigener Einnahmen und Ausgaben
- Sondertilgungen
- Vergleichbarkeit der Angebote
- Forward-Darlehen
- Möglichkeiten der Umschuldung
- Verhandlungsstrategie gegenüber der Bank

Leitung: Harald Drescher

I1033301LI: Freitag, 21.02.2025, 17:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Pädagogik - Erziehung - Familie

Kopf oder Zettel? Merktechniken mit System

Schnelles und sicheres Abspeichern von Informationen ist in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand für jeden Trumpf. Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmenden abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend.

Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Sie erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

Der Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahre geeignet.

Leitung: Harald Drescher

I1052001LI: Freitag, 14.02.2025, 17:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis - Onlinekurs

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Ziel ist es, dass Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern lernen, weil Sie wollen - Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Das Seminar wird über die Online-Plattform „edudip“ angeboten. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten kurz vor der Veranstaltung einen Zugangslink per Mail.

Leitung: Harald Lange

I1052002LI: Samstag, 29.03.2025, 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 59,00 Euro, 1 Termin, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

„Superhirn“ - Namen und Gesichter merken - Onlinekurs

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Das Seminar wird über die Online-Plattform „edudip“ angeboten. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten kurz vor der Veranstaltungen einen Zugangslink per Mail.

Leitung: Harald Lange

I1052003LI: Dienstag, 11.03.2025, 19:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Naturwissenschaft

Astronomie - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. In diesem Kurs werden sich die Teilnehmenden u.a. mit exotischen Himmelsobjekten wie Neutronensternen und schwarzen Löchern beschäftigen und deren wesentlichen Eigenschaften besprechen. Weitere spannende Themen können jederzeit aufgegriffen werden. Bei wolkenfreiem Himmel können die winterlichen Sternbilder betrachtet werden und durch das Fernrohr der Schulsternwarte die Berge auf dem Mond sowie andere Deep Sky Objekte bestaunt werden.

Als Arbeitsgrundlage dient das Buch „KOSMOS Himmelsjahr 2025“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Kosmos Himmelsjahr 2025

Leitung: Helmut Schleser

I1101001WÖ: Mittwoch, 22.01.2025, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Wörth, Forststraße 1, Europa-Gymnasium, Raum 107

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Melden Sie sich bitte immer an, nur dann können wir Ihnen Änderungen und Ausfall rechtzeitig mitteilen

Gesundheit

„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen

und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl: Alle Kurse an der Volkshochschule sind preiswert und qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördern kann!





Entspannung

Entspannte Schultern - gelöster Rücken

Im Alltag begegnet man oft großen Herausforderungen und körperlichen Anstrengungen, ganz egal ob im Beruf, im Büro, am Schreibtisch, am Computer, zu Hause oder im Haushalt. Anstrengungen führen leicht zu Verspannungen, die sich dann im Schulter- und Rückenbereich bemerkbar machen, da der körperliche Ausgleich fehlt. An diesem Abend gibt es eine Auszeit vom Alltag - Zeit für das eigene Wohlbefinden, für den eigenen Körper. Der Körper, der so gute Dienste tut und dem man erst Beachtung schenkt, wenn er sich bemerkbar macht oder schmerzt. Mit gezielten Übungen können die Teilnehmenden lernen, die Schultern zu entspannen, den Rücken zu lösen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei auch gut für sich selbst zu sorgen, sich etwas Gutes zu tun, um bewusster, ausgeruhter und entspannter zu werden. Wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk

Leitung: Christine Lutz

I3012004HA: Mittwoch, 19.03.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 212

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

I3012003WÖ: Dienstag, 27.05.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Entspannt statt ausgebrannt!

Haben Sie das Gefühl, ständig überarbeitet, ausgebrannt und erschöpft zu sein?

Die tägliche ToDo-Liste nimmt nicht ab - andere Menschen im Umfeld bestimmen Ihr Leben und fällt es Ihnen schwer zuzugeben, wenn es zu viel wird?

In diesem Kurs können Sie erlernen, mit verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten schnell zu entspannen, um mit stressigen Situationen besser umzugehen. Somit können sie ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, etwas zum Trinken, ein Genussmittel zum Essen wie z.B. Kekse, Schokolade, Obst etc.

Leitung: Gabriele Clever

I3060002HZ: Freitag, 14.03.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Hatzenbühl, VHS Saal 1

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



Entspannung mit Klangschaalenmeditation

An diesem Abend wird Ihnen die heilende und tief entspannende Kraft der Klangschaalen-Schwingung nähergebracht. Mit Hilfe der Klangschaalen-Schwingung können Dis-Harmonien und Verstimmungen sowie Stress und Hektik auf leichte Art und Weise ausgeglichen bzw. aufgelöst werden, was das Wohlbefinden stärkt bzw. fördert.

Sie erfahren etwas über die Herkunft der Klangschaalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschaalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m.

Nach einer kleinen Feedback-Runde werden die Teilnehmer mit einem gesteigerten anhaltenden Wohlbefinden ins Wochenende verabschiedet.

Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.

Bitte mitbringen: Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.

Leitung: Gabriele Clever

I3010001HZ: Freitag, 07.03.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Pranayama Atmung - Workshop

Dieser Pranayama-Workshop bietet eine tiefgehende Einführung in die Atemtechniken des Yoga. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Atemübungen, die darauf abzielen, die Atemkontrolle zu verbessern, den Geist zu beruhigen und die Lebensenergie (Prana) zu aktivieren.

Ziel: Tiefe Entspannung und Regeneration

Leitung: Klementina Kovac

I3011000HA: Samstag, 22.02.2025, 09:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Gute Gründe
Kursleiter/in
zu werden

Sie haben besondere
Qualifikationen,
Fähigkeiten, Kenntnisse,
Erfahrungen und würden
diese gerne an andere
Menschen weitergeben?

Dann sprechen Sie uns an!



ZEN-Atmung

Die Zen-Atmung beruht auf der Atem- und Imaginationsmethode des japanischen Zen-Mönchs Hakuin Ekaku.

Diese Atemtechnik, bei der tief in den Bauch hinein geatmet wird, ist leicht im Alltag anzuwenden. Wird sie regelmäßig praktiziert, kann sie den Körper von Schlacken und Spannungen befreien - stärkt die Psyche.

Der Atem ist ein wichtiges Verbindungsglied zwischen Körper und Geist. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht - wir atmen jeden Tag etwa 20.000-mal.

Im Kurs werden 3 Praktiken der ZEN-Atmung ausgeführt, einmal im Liegen, dann im Sitzen und im Stehen, sodass die Technik später in fast allen Lebenslagen und überall durchgeführt werden kann.

Gerade in unserer heutigen stressbetonten Zeit bietet die ZEN-Atmung eine gute Möglichkeit zur Entspannung. Gleichzeitig kann sie weitere Möglichkeiten für weitere Entspannungs- und Meditationstechniken eröffnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, Matte

Leitung: Hermann Ohmer

I3011001KV: Freitag, 21.3. 2025, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: 15,00 Euro, 3 Termine, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Achtsamkeit - Workshop

Achtsamkeit ist mittlerweile in aller Munde. Doch was ist damit tatsächlich gemeint? Und weshalb sollte man Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren? Und wenn - dann wie?

Achtsam heißt, jetzt in diesem Moment ganz wach und präsent zu sein, sich und sein Umfeld so wahrzunehmen, wie es sich gerade zeigt. Daraus ergibt sich ein intensives Erleben. Dies bewirkt mehr Genuss und Lebensfreude, aber auch ein klares und direktes Erkennen von Stresssituationen. Die Teilnehmer*innen können sich der Achtsamkeit, dem Erleben im Hier und Jetzt über verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und im Erfahrungsaustausch nähern. Am Ende des Workshops haben die Teilnehmer*innen Achtsamkeitsübungen und Anregungen an der Hand, die es ihnen ermöglichen können, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Leitung: Agnes Rottler

I3011002WÖ: Samstag, 01.02.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

I3011002HA: Samstag, 15.03.2025, 09:30 bis 13:30 Uhr

Ort: Hagenbach, Kulturzentrum, Zweibrücker Saal

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeitsmeditation führt die Teilnehmenden in die Tiefe des einfachen Seins, bringt sie in Kontakt mit sich selbst und öffnet die Verbundenheit mit allem. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Meditationserfahrung haben und gerne mit anderen einmal in der Woche gemeinsam meditieren wollen. Die Teilnehmenden werden gemeinsam in der Stille sitzen oder andere angeleitete Meditationsformen aus dem Bereich Achtsamkeit praktizieren. Bei jedem Treffen wird es auch die Möglichkeit des Austausches über die gemachten Erfahrungen beim Üben und der Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag geben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, wenn vorhanden Meditationskissen oder Bänkchen, warme Socken und ein Getränk

Leitung: Agnes Rottler

I3011021WÖ: Montag, 28.04.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort: Wörth, Am Bienwald 3, Bienwaldhalle, Vereinsraum 3, Eingang Gaststätte

Gebühr: 36,00 Euro, 6 Termine, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Achtsamkeitstraining

Das Leben ist von Schnelllebigkeit, hohen Ansprüchen und Reizüberflutung jeglicher Art gekennzeichnet. Das kann unzufrieden machen und entfernt immer mehr von sich selbst. Man ist in seinem täglichen Trott gefangen. Achtsamkeit kann ein Weg sein, mit sich selbst wieder in Kontakt zu kommen. Achtsamkeit will helfen, sich wach und präsent im Augenblick zu erleben und den Körper, die Gefühle und Gedanken, als auch den Austausch mit der Umgebung klarer wahrzunehmen. Dies kann die Möglichkeit eröffnen, das was guttut und sich stimmig anfühlt, intensiver zu spüren und zu genießen. Was schwierig scheint, kann aus einer zugewandten und neugierigen Perspektive wertefrei betrachtet werden. Altes kann gehen und Neues entstehen. So kann Achtsamkeit zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität führen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden versuchen, durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe Achtsamkeit zu kultivieren. Wie ein Muskel kann auch Achtsamkeit trainiert werden. Dazu bedarf es einer täglichen Übungszeit von ca. 40 Minuten für Meditation und Wahrnehmungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse bzw. Meditation erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Leitung: Agnes Rottler

I3011001WÖ: Montag, 17.02.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort: Wörth, Am Bienwald 3, Bienwaldhalle, Vereinsraum 3, Eingang Gaststätte

Gebühr: 42,00 Euro, 7 Termine, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

I3011001HA: Donnerstag, 20.02.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Kulturzentrum, Zweibrücker Saal

Gebühr: 48,00 Euro, 1 Termin, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Waldbaden „Shinrin Yoku“ - Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Sind Sie auf der Suche nach einer Herausforderung, welche Überwindung erfordert? Die IHK-geprüfte Waldbademeisterin sowie Natur- und Landschaftsführerin Britta Kollmann lädt Sie ein, die Kraft der Natur in einem ganz besonderen Auwald zu einem außergewöhnlichen Zeitpunkt zu erleben.

Während die Welt rund herum noch in der Kälte ruht, erfahren Sie bewusst, wie man in der Stille des Waldes entspannen kann. Gut eingepackt und von innen gewärmt, üben Sie gemeinsam, diese besondere Ruhe zu genießen. Sie können die Natur mit allen Sinnen erleben, neue Energie tanken und so manche Übung in Ihren persönlichen Alltag integrieren.

Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, sehr warme Kleidung, Regenschutz, ggf. Getränke und Sitzunterlage

Leitung: Britta Kollmann

- Kurs A

I3011001LI: **Samstag, 15.02.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr**

- Kurs B

I3011002LI: **Sonntag, 16.02.2025, 11:00 bis 14:00 Uhr**

Ort: Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald

Gebühr: je Kurs 26,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Waldbaden „Shinrin Yoku“ - Achtsamkeit und Entspannung im Wald - für Frauen

Die IHK-geprüfte Waldbademeisterin sowie Natur- und Landschaftsführerin Britta Kollmann lädt Sie ein, den Frühling in seiner vollen Pracht bei einem Waldbadegang, der die Sinne belebt und die Seele erfrischt, zu erleben. Erfahren Sie bewusst Gemeinsamkeiten und Abweichungen und lernen Sie, wie man in der Stille des Waldes entspannen kann. Sie werden gemeinsam verschiedene Übungen durchführen, die Lust machen, den Frühling richtig zu genießen, und die Sie auch später in Ihren Alltag integrieren können.

Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, warme Kleidung, Regenschutz, ggf. Getränke und Sitzunterlage

Leitung: Britta Kollmann

- Kurs A

I3011003LI: **Samstag, 17.05.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr**

- Kurs B

I3011004LI: **Sonntag, 18.05.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald

Gebühr: 26,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskulatur, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach der Behandlung beim Zahnarzt, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefers verändern. Folgen sind häufig Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackenbeschwerden, Stirn- und Nebenhöhlenprobleme sowie Zähneknirschen oder Beschwerden des unteren Rückens. Die Teilnehmenden lernen sehr sanfte, wirkungsvolle Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen, um Verspannungen lösen zu können und die Kiefermuskulatur wohltuend und effektiv ausgleichen zu können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, mind. 1/2 Liter Wasser

Leitung: Christine Lutz

I3012002WÖ: **Dienstag, 11.03.2025, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

I3012001HA: **Mittwoch, 09.04.2025, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 212

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Klangzauber erleben

Ein Abend, um sich von den Klängen der Klangschaalen, Shanti und Sansula verzaubern lassen. Er ist gefüllt mit Bewegung, Entspannung, geführter Klangmeditation und Klangerleben auf dem Körper, um zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und sich wohlzufühlen. Durch sanfte Bewegungen und Entspannungsübungen wird es leichter zur Ruhe zu kommen, den Alltag hinter sich zu lassen, den Klängen zu lauschen und in ihre wohltuenden Schwingungen einzutauchen. Ein Abend zum Genießen und Auftanken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen, warme Socken und ein Getränk.

Leitung: Christine Lutz

I3012003HA: **Mittwoch, 29.01.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr**

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 212

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

I3012001WÖ: **Dienstag, 11.02.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr**

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Tiefenentspannung mit Klang

In diesem Kurs verbinden Sie sich ganz bewusst mit sich selbst! Ihr Atem und die Schwingungen der Klangschalen bewirken eine sanfte Massage in Ihrem Inneren, sodass Sie Harmonie und Frieden in sich finden können. Ihr Geist kommt zur Ruhe und Sie kommen wieder mehr bei sich an. Die Teilnehmenden widmen sich ihrer Achtsamkeit, um den Alltag positiver zu beeinflussen. Die Meditationen können lebensverändernde Erkenntnisse bringen und helfen dabei, vom Verstand mehr ins Fühlen zu kommen. Dadurch erhalten die Kursteilnehmenden einen besseren Zugang zur eigenen Intuition.

Ziel: Entspannung und Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Kissen und Decke

Leitung: Ann-Kathrin Weiss

- Kurs A

I3013201HA: Mittwoch, 05.02.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

- Kurs B

I3013202HA: Mittwoch, 07.05.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro, 5 Termine, 10 UStd.

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Veranstalter: vhs Hagenbach

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Zeit für Dich! Die Progressive Muskelentspannung ist einfach, aber wirkungsvoll und hat eine entspannende Wirkung auf Körper und Psyche. Auf kurzes gezieltes Anspannen von Muskelgruppen folgt eine längere Entspannungsphase. Als Effekt stellt sich ein wohltuender Entspannungsmoment ein, der langfristig die seelische Widerstandsfähigkeit gegen Stress fördert. Dadurch wird eine höhere Lebensqualität erzielt, man erhöht das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke

Leitung: Ariane Knust

I3015001WÖ: Mittwoch, 19.02.2025, 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 48,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Wichtiger als ein
Zuschuss der
Krankenkasse ist,
dass ein Gesundheitskurs
Ihre Gesundheit fördern
kann!



Autogenes Training für Anfänger*innen

Autogenes Training ist heute eine der bekanntesten Entspannungs- und Anti-Stress-Methode. Ähnlich wie die Progressive Muskelentspannung ist es ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren. Beim Autogenen Training wird der Entspannungszustand durch die Suggestion, das heißt durch die geistige Vorstellungskraft herbeigeführt. Besonderheit bei diesem Kurs ist das Zusammenspiel von autogenem Training und Klangschalen, die bei der Entspannung unterstützend eingesetzt werden. Die Kursziele sind:

- dem Alltagsstress wirkungsvoll entgegenzutreten
- körperliche und psychische Beschwerden lindern
- Kreativität und Konzentration fördern
- Selbstbewusstsein stärken & helfen persönliche Ziele zu verwirklichen

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Decken, Kissen, Matte und bequeme Kleidung

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner

I3010012HZ: Donnerstag, 06.02.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 30,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Eine Yoga-Stunde für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren - rund um das Thema Fußball

In diesem Stundenbild „Yoga für Fußball-Kids“ dreht sich alles um das Thema Fußball, deshalb darf auch ein Fußball-Spiel in der Yogastunde natürlich nicht fehlen. Darüber hinaus stärken die Kinder mit Übungen, Spielen und Asana ihr Körpergefühl, lernen was Teamgeist ist und schärfen ihren Blick für ein Elfmeter-Schießen. In der Entspannungsphase am Ende der Stunde entspannen die Fußball-Kids und visualisieren schon mal ihren Sieg beim nächsten Spiel.

Lernziel:

Stärkung des Körpergefühls

Lernen, was Teamgeist bedeutet

Verbesserung der Konzentration

Entspannung und Stressabbau

Anregung der Kreativität

Stärkung der emotionalen Intelligenz

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, optional ein kleines Kissen oder Decke, kleines

Getränk

Leitung: Christine Rössler

I3017271WÖ: Samstag, 10.05.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 7,50 Euro, 1 Termin, 1 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Eine Yoga-Stunde für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren - rund um den Sonnengruß

Im Kurs lernen wir den Sonnengruß A, üben diesen fließend ein und werden zum Abschluss den Sonnengruß zu flotter Musik praktizieren als kleine Choreografie.

Ergänzt wird die Einheit mit Atem-Übungen, Asana-Sequenzen, Bewegungsspielen und Visualisierungsübungen.

Lernziel:

Stärkung des Körpergefühls, Verbesserung der Konzentration, Entspannung und Stressabbau, Anregung der Kreativität, Stärkung der emotionalen Intelligenz

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, optional ein kleines Getränk und ein Kuscheltier

Leitung: Christine Rössler

I3017272WÖ: **Samstag, 24.05.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr**

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 7,50 Euro, 1 Termin, 1 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Yin und Yang mit Klang

Yin-Yoga ist ein ruhiger, passiver, meditativer Yogastil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Die Asanas (Körperübungen) werden ca. 3-7 Minuten gehalten, um das tieferliegende Bindegewebe sowie Faszien, Muskeln, Sehnen und Bänder zu dehnen und somit die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander zu erhöhen.

Ziel: Verbesserung des Energieflusses, des Körpergefühls.

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, Decke, Kissen

Leitung: Jutta Enke

I3017312HA: **Montag, 10.03.2025, 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: 49,00 Euro, 9 Termine, 15 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Yogastunde - Zugunsten der Lebenshilfe

Yogastunde: Sich selbst etwas Gutes tun und dabei gleichzeitig den Menschen der Lebenshilfe in Wörth helfen. Unter diesem Motto bieten die Volkshochschule Wörth und Anne Sadowski diese Yogastunde an.

Bitte mitbringen: 10 € in bar. Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Leitung: Anne Sadowski

- Kurs A - am Vormittag

I3017535WÖ: **Samstag, 15.03.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr**

- Kurs B

I3017536WÖ: **Samstag, 15.03.2025, 11:15 bis 12:45 Uhr**

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: je Kurs 10,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Yoga und Entspannung - am Vormittag

Yoga ist der perfekte Start in einen neuen Tag und ein wunderbares Mittel, um zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Auch Menschen die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder zu sich und in ihre Kraft zu kommen.

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannten inneren Grundhaltung zu gelangen. Abschließend können die Teilnehmer durch den Einsatz von tibetischen Klangschalen in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken.

Leitung: Astrid Steinmann

I3017202WÖ: **Dienstag, 28.01.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr**

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 48,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga

Gemeinsam beschließen wir den Tag mit einer sanften und kräftigenden Yogaeinheit. Unsere Aufmerksamkeit gilt nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist und der Seele. Mithilfe von Asanas (Körperhaltungen), Flows (fließenden Bewegungen) und Pranayama (Atemtechnik) soll das Körperbewusstsein aufrechterhalten und verbessert werden. Besondere Aufmerksamkeit liegt auf der Atmung, die im Einklang mit der Bewegung fließen darf.

Ziel: Kräftigung des Muskelsystems, Beweglichkeit des Körpers, Harmonisierung des Herzes, Kreislauf und Nervensystems sowie der Atmung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke

Leitung: Jeannine Kouba

I3017201HA: **Montag, 20.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 18, Altes Rathaus, 1.OG

Gebühr: 80,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Yoga

Yoga ist ein Übungssystem für Körper, Geist und Seele, welches ermöglicht, den Körper beweglich halten, die Muskeln zu kräftigen und Lebensenergie aktivieren zu können. Dies kann durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen erreicht werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Iso-Matte, Decke und Kissen

Leitung: Nadja Meusel

- Kurs A

I3017401RÜ: Montag, 20.01.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

I3017402RÜ: Dienstag, 21.01.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

- Kurs C

I3017403RÜ: Montag, 28.04.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

- Kurs D

I3017404RÜ: Dienstag, 29.04.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Gebühr: je Kurs 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Yoga

Yoga-Übungen können die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule verbessern. Die Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, Verspannungen können gelöst werden. Das bewusste Atmen fördert die Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Petra Wichers

- Kurs A - am Vormittag

I3017001JO: Mittwoch, 22.01.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

- Kurs B

I3017002JO: Mittwoch, 22.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

- Kurs C

I3017003JO: Donnerstag, 23.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Jockgrim Bürgerhaus

Gebühr: je Kurs 75,00 Euro, 15 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim



Yoga - am Vormittag

Der Kurs vermittelt die Grundprinzipien und Körperübungen (Asanas) des Hatha-Yoga. Mit den angeleiteten Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen die Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten kennen, die zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Entspannungsfähigkeit, sowie zum Stressabbau beitragen können.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 5 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki

I3017521BE: Mittwoch, 22.01.2025, 08:30 bis 10:00 Uhr

Ort: Bellheim, Zeiskamer Str. 64, Festhalle, Nebenraum

Gebühr: 126,00 Euro, 20 Termine, 40 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Yoga

Yoga, ein ganzheitliches Übungssystem, das den Körper und den geistig-seelischen Bereich positiv beeinflusst. Hier lernen die Teilnehmenden das Übungssystem. Yoga basiert auf langsam ausgeführten, rückengerechten und meditativ wirkenden Körperbewegungen, die die Flexibilität der Wirbelsäule und Gelenke erhalten, die Sehnen, Bänder und Muskeln dehnen und kräftigen. Yoga regt die Durchblutung der Drüsen und der inneren Organe an und stärkt das Nervensystem. Die Atmung wird verbessert und vertieft. Durch körperliche Übungen, im Einklang mit dem Atem, werden Blockaden im Körper sowie geistige und seelische Spannungen gelöst, was wiederum den Energiefluss aktiviert und in einen Zustand von innerer Stärke, Harmonie und Frieden führt. Auch lernen die Teilnehmenden, die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Leitung: Anne Sadowski

- Kurs A

I3017532WÖ: Montag, 27.01.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Wörth, Mozartstraße 6, Prot. Friedenskirche, UG, Saal

- Kurs B - am Vormittag

I3017531WÖ: Dienstag, 28.01.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Maximiliansau, Kronenstraße 12, Tullalhalde

- Kurs C

I3017533WÖ: Dienstag, 28.01.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

Ort: Wörth, Mozartstraße 6, Prot. Friedenskirche, UG, Saal

- Kurs D

I3017534WÖ: Dienstag, 28.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Mozartstraße 6, Prot. Friedenskirche, UG, Saal

Gebühr: je Kurs 72,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Yoga

Yoga am Abend ist eine wunderbare Möglichkeit, den Stress des Tages abzubauen, den Geist zu beruhigen, um den Körper auf eine erholsame Nacht vorzubereiten. Auch Menschen, die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder zu sich und in ihre Kraft zu kommen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannteren inneren Grundhaltung zu gelangen. Abschließend können die Teilnehmenden in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken.

Leitung: Astrid Steinmann

- Kurs A

I3017203WÖ: Mittwoch, 29.01.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

- Kurs B

I3017204WÖ: Mittwoch, 29.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: je Kurs 48,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Philosophie und zugleich eine ganzheitliche Methode, die über Körperarbeit, Atemtechniken und Konzentrationsübungen auf die Integration der eigenen Persönlichkeit ausgerichtet ist. Die Bewegungen stammen aus dem Hatha-Yoga und werden sehr achtsam und synchronisiert mit der Atmung ausgeführt. Längere Haltephasen können auf körperlicher Ebene fordern und können gleichzeitig die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit schulen. Die eigene Körperwahrnehmung und Fitness können dadurch verbessert werden. Dennoch ist Yoga nicht zu verwechseln mit leistungsorientierten Sportarten, denn dieser Übungsweg kann viel mehr bewirken: Stressabbau über vertiefte Entspannung und gleichzeitig erhöhtem Grad an entspannter Wachheit und Klarheit. Nach einer gelungenen Yogaeinheit können sich die Teilnehmenden frisch fühlen, im Einklang mit sich selbst und bereit, die Welt um sich herum mit offenen Augen zu betrachten und sich darauf einzulassen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich gerne körperlich etwas fordern und dabei den Geist nicht vernachlässigen möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Stella Schmitt

I3017503WÖ: Donnerstag, 30.01.2025, 19:40 bis 21:10 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die über Körper- und Atemarbeit nachweislich den Geist und somit auch das seelische Gleichgewicht beeinflussen kann. Yoga kann die eigenen Aufgaben zwar nicht abnehmen, aber durch diese Praxis übt man innezuhalten und sich Raum und Zeit zu geben, als notwendige Voraussetzung, um die Qualität des eigenen Alltags aktiv mitzubestimmen. Dieser Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Stella Schmitt

I3017201WÖ: Donnerstag, 30.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga - für mehr Beweglichkeit

In diesem Yogakurs wollen wir mit sanften Körperübungen, sog. Asanas die Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit üben. Der Körper wird sanft gedehnt, aber auch Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert; du erlangst mehr Flexibilität, Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl.

Atemübungen (Pranayama), Klang, Meditation und Entspannungsübungen verhelfen dir die Anspannung im Körper wahrzunehmen und diese bewusst loszulassen.

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen oder Bolster, Decke, kleines Kissen für unter den Kopf, dicke Socken, bequeme Kleidung

Leitung: Stephanie Birkle-Heinrich

- Kurs 1

I3017001SH: Dienstag, 07.01.2025, 18:00 bis 19:15 Uhr

- Kurs 2

I3017002SH: Dienstag, 07.01.2025, 19:30 bis 20:15 Uhr

Ort: Schwegenheim, Bürgerhaus

Gebühr: je Kurs 70,00 Euro, 12 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim



Yoga - für Männer

Yoga kann ein idealer Ausgleich zu Sport, Beruf und Alltag sein. Viele Spitzensportler haben diese ausgleichende Wirkung von Yoga erkannt. Holen Sie sich die Kraft und Ausdauer aus den ASANAS des Yogas und Sie können die Beweglichkeit, die in Ihnen steckt, erleben. Erkennen Sie die Stärke des eigenen fließenden Atems, der Sie in Ihnen ruhendes Gleichgewicht führen kann. Mit den Techniken des Yogas können Sie über die Zeit eine unglaubliche innere Kraft entwickeln und können mehr Flexibilität in Ihrem Körper erfahren.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Iso-Matte, warme Decke, Kissen zum Sitzen

Leitung: Oliver Oehmig

- Kurs A

ISO17461RÜ: Donnerstag, 16.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

- Kurs B

ISO17462RÜ: Donnerstag, 17.04.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

Yoga - für „Späteinsteigende“

„Yoga ist gut für den Körper“ so haben Sie vielleicht schon gehört. Sie würden dies gerne ausprobieren, fühlen sich aber zu alt, zu steif, zu unbeweglich, zu dick, zu...

Wenn Sie so denken, sind Sie im Kurs „Yoga für Späteinsteigende“ genau richtig. Sie werden dort ausprobieren, wie gut Yoga wirklich ist und dass es dafür kein „zu alt, zu steif, usw.“ gibt. Yoga passt sich dem Körper an und erst danach der Körper dem Yoga. Das bedeutet, die Übungen werden an den jeweiligen Körper angepasst, weil kein Körper gleich ist. Zudem gibt es lange Entspannungseinheiten gegen Stress und Überforderung im Alltag. Gönnen Sie sich 90 Minuten ganz für sich selbst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke und Socken (Matte, Kissen wird von kvhs gestellt)

Leitung: Belinda Spitz-Jöst

- Kurs A

ISO17201KV: Montag, 13.01.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

- Kurs B

ISO17202KV: Montag, 28.04.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Veranstalter: kvhs Germersheim



Yoga - für Senioren

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das Alter. Die Übungen können den Körper auf sanfte Weise stärken, können Energie aktivieren, den Kreislauf anregen, die Gelenke stärken und die Beweglichkeit fördern. Das Körpergefühl kann verbessert sowie die Muskulatur gekräftigt und gedehnt werden. Atemübungen und Meditation können die innere Harmonie fördern, um dabei ein positives Selbstwertgefühl und Ruhe im Geist zu bekommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, kleines Kissen, Decke

Leitung: Corina Wolf

- Kurs A

ISO17241LI: Montag, 20.01.2025, 16:30 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 68,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

- Kurs B

ISO17242LI: Montag, 28.04.2025, 16:30 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl - am Vormittag

Menschen mit und ohne Bewegungseinschränkungen sind eingeladen zu einer Zeit der Stärkung und Entspannung.

Durch behutsame, individuell variierebare Yoga-Übungen auf dem Stuhl, soll der Körper auf sanfte Weise gekräftigt, gedehnt und mobilisiert werden.

Die Aufrichtung der Wirbelsäule, Stabilität und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke kann gesteigert werden.

Der harmonisierende Einsatz von Klangschalen ermöglicht uns ein entspanntes Ankommen. Stress und Verspannungen können sich durch die Yoga-Übungen lösen und Wohlbefinden entstehen lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, wärmende Decke

Leitung: Traudel Gehrlein

ISO17101KV: Dienstag, 14.01.2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Lu Jong - Tibetisches Heilyoga - am Vormittag

Lu Jong ist eine tibetische Bewegungslehre, deren Körperübungen dem tibetischen Buddhismus entstammen sowie auf der tibetischen Medizin basieren (v.a. auf dem Wissen um die 5 Elemente). Beim Lu Jong werden die Elemente gezielt bearbeitet und die Energiekanäle des Körpers an bestimmten Punkten verschlossen, an anderen Stellen geöffnet mit dem Ziel eine dauerhafte Öffnung und Stärkung der Kanäle zu erreichen und Blockaden zu beseitigen.

Lu Jong ist Meditation in Bewegung“

Es sind keine Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen erforderlich.

Dieser Kurs ist nicht nach Prävention § 20 SGB V bei den Krankenkassen förderungsfähig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte, warme Socken, Decke für die Entspannung und ggfs. was zu trinken

Leitung: Rebecca Arnold

- Kurs A

I3017101RÜ: Montag, 13.01.2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 78,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

- Kurs B

I3017102RÜ: Montag, 05.05.2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

Sivananda Yoga

Sivananda Yoga ist eine traditionelle Form des Hatha Yoga, die auf den Lehren von Svami Sivananda basiert.

Ein typischer Sivananda-Yoga-Unterricht umfasst: kurze Anfangsentspannung, Pranayama (Atemübungen), Suryanamaskar (Sonnengröße) zum Aufwärmen, gefolgt von 12 klassischen Asanas (Körperübungen), die immer in der gleichen Reihenfolge praktiziert werden. Beendet wird das Ganze mit einer Schlussspannung Shavasana. Es ist ein ganzheitliches Yoga.

Ziel: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, Decke, Kissen

Leitung: Jutta Enke

I3017311HA: Montag, 10.03.2025, 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: 49,00 Euro, 9 Termine, 15 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Hatha-Yoga - mit Elementen aus dem Sanften Yoga

Das im Kurs vermittelte Hatha-Yoga ist ein Weg durch sanfte dynamische und statische Körperübungen den Körper zu kräftigen, dadurch kann die Beweglichkeit erhalten und gefördert werden. Unterrichtsbestandteil sind auch Übungen aus dem sanften Yoga, die auch für ältere Teilnehmende geeignet sind. Durch Atemübungen und Meditation können Entspannung und innere Harmonie gefördert werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Leitung: Corina Wolf

I3017501BE: Donnerstag, 30.01.2025, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 4, Realschule plus, Mehrzweckraum

Gebühr: 50,40 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Hatha Yoga - Kraftvolle Mitte - für Stabilität und Balance - am Vormittag

Durch gezielte Asanas (Körperhaltungen) und Atemübungen stärken wir innerhalb dieses Kurses nicht nur die körperliche Kraft, sondern auch die mentale Ausgeglichenheit. Die eigene Mitte zu festigen und zu finden, verleiht Gelassenheit im Alltag und wirkt vorbeugend und lindernd für Rückenschmerzen. Perfekt für einen ausgeglichenen Start in die Woche.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Ziel: Stärkung der Körpermitte, Ausgeglichenheit

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Leitung: Jill Ellen Bohn

I3017501HA: Montag, 27.01.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: 76,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Hatha Yoga - für Mobilität und Stressabbau

In diesem Kurs fördern wir die Mobilität, reduzieren Stress und schaffen Raum für innere Ruhe. Durch eine harmonische Kombination aus sanften und intensiven Asanas (Körperhaltungen) stärken wir Flexibilität, Kraft und Entspannung. Die gezielte Ansprache der Faszien hilft, Verspannungen zu lösen und ein tiefes, wohltuendes Körpergefühl zu entwickeln. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Ziel: Mobilität, Lösen von Verspannungen, Stressabbau

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Leitung: Jill Ellen Bohn

I3017502HA: Mittwoch, 22.01.2025, 19:45 bis 21:15 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: 76,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Hatha-Yoga

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die kraftvoll, flexibel und entspannt durch den (Arbeits-) Alltag kommen wollen. Hier lernen Sie alle wichtigen Grundlagen des Yoga kennen: Atemübungen, Entspannungstechniken, Yoga Übungen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Decke

Leitung: Corina Wolf

I3017503LI: Montag, 20.01.2025, 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 68,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Klassisches Hatha-Yoga

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die kraftvoll, flexibel und entspannt durch den (Arbeits-) Alltag kommen wollen. Hier lernen Sie alle wichtigen Grundlagen des Yoga kennen: Atemübungen, Entspannungstechniken, Yoga Übungen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Decke

Leitung: Corina Wolf

I3017504LI: Montag, 28.04.2025, 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 68,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Hatha-Yoga - am Vormittag

Hatha-Yoga kann zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen und Energie und Kraft verleihen. Zur Linderung oder Vorbeugung von Rückenbeschwerden werden die Muskeln gestreckt und gestärkt. Die Asanas sind achtsam aufeinander aufgebaut. Eine Balance zwischen Anstrengung und Entspannung in Verbindung mit der Atmung bringt Körper und Geist in Einklang.

Ziel: Verspannungen zu lösen. Balance finden zwischen einem guten Körpergefühl und mentalem Ausgleich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Leitung: Elke Scherrer-Strauß

- Kurs A

I3017511HA: Freitag, 10.01.2025, 08:30 bis 10:00 Uhr

Gebühr: 26,00 Euro, 4 Termine, 8 UStd.

- Kurs B

I3017512HA: Freitag, 28.03.2025, 08:30 bis 10:00 Uhr

Gebühr: 58,50 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

- Kurs C

I3017513HA: Freitag, 28.03.2025, 10:15 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro, 6 Termine, 12 UStd.

Ort: Berg, Waldstraße, Gemeinschaftshalle

Veranstalter: vhs Hagenbach



Hatha-Yoga

Die Teilnehmenden lernen in der Verbindung von Atem- und Bewegungsübungen ihre körperliche Verfassung zu erspüren und zu verbessern. Durch die methodisch aufgebauten Übungsabfolgen von Atem- und Körperübungen sowie eine angeleitete Tiefenentspannung können Verspannungen gelöst werden, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Leitung: Irmgard Grün

I3017522BE: Freitag, 24.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 4, Realschule plus, Mehrzweckraum

Gebühr: 94,50 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Hatha-Yoga - zum Wochenausklang

Die Teilnehmenden lernen in der Verbindung von Atem- und Bewegungsübungen ihre körperliche Verfassung zu erspüren und zu verbessern. Die jeweils eigene Erfahrung ist maßgebend, nicht die perfekte Ausführung. Durch die methodisch aufgebauten Übungsabfolgen von Atem- und Körperübungen sowie Tiefenentspannung können Verspannungen gelöst werden, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Leitung: Irmgard Grün

I3017523BE: Freitag, 24.01.2025, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 4, Realschule plus, Mehrzweckraum

Gebühr: 94,50 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Hatha-Yoga - am Samstagvormittag

Mit Yoga ausgeglichen den Tag beginnen - Yoga für Körper und Geist. Sanfte Asanas aus dem Hatha-Yoga begleiten die Teilnehmenden in den Morgen und schenken Gelassenheit und Ruhe, um mit einem Überblick den Tag zu beginnen. Dies gelingt, wenn besonders die Wirbelsäule gesund und beweglich gehalten wird und der Geist konzentriert und gleichzeitig entspannt ist. Diese Ziele werden in diesem Kurs durch sanfte Asanas (Übungen) und kleine meditative Einheiten geschult. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, ein festes Kissen (Sitzkissen)

Leitung: Claudia Zoller

I3017539WÖ: Samstag, 11.01.2025, 08:00 bis 09:30 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 36,00 Euro, 6 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Tai-Chi Chuan - für Fortgeschrittene

Wer sich in der Bewegung entspannen will, für den kann Tai-Chi Chuan genau die richtige Form sein. Es vereint Meditation in Bewegung, kann eine aufrechte Körperhaltung fördern und die Anwendung des Erlernten kann im Alltag umgesetzt werden. Inwieweit man sich anstrengen möchte, bleibt dem Übenden selbst überlassen, deshalb ist Tai-Chi grundsätzlich bis ins hohe Alter geeignet.

Voraussetzung: Anfängerkurs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Hübner

I3016001KV: Dienstag, 29.04.2025, 18:30 bis 20 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Qi Gong und Tai-Chi Chuan

Qi Gong ist eine Methode, um in die Ruhe und Entspannung zu kommen, sich beim Bewegen zu dehnen und eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Das gleiche gilt auch für Tai-Chi, wobei hier die Bewegungen komplexer sind und während man beim Qi Gong auf einer Stelle steht, bewegt man sich beim Tai-Chi in alle Himmelsrichtungen. Geübt werden verschiedene Qi Gong Formen, sowie der Anfang der Tai-Chi Form und Partnerübungen. Anhand der sog. Prinzipien, die für alle Formen gelten, wird erklärt, wie man sich bewegt.

Wer Lust hat, mit der ausgebildeten Tai-Chi Trainerin vom Alltag abzuschalten und sich eine kleine Auszeit für sich zu nehmen, ist herzlich willkommen. Der Kurs wird im Stehen ausgeführt und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Hübner

- am Vormittag

I3016001LI: Donnerstag, 08.05.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 69,00 Euro, 7 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

I3016002KV: Donnerstag, 08.05.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: 49,00 Euro, 7 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Fünf Elemente Qi Gong - für Anfänger und Fortgeschrittene

Die fünf chinesischen Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

In dem Kurs werden diese Wandlungsphasen entsprechend der Jahreszeit erlernt und gepflegt.

Sie stärken die innere Balance, die Gesundheit und Körperhaltung.

Schwerpunkt liegt in der Aktivierung des Immun- und Abwehrsystems.

Eine Probestunde, um zu schauen ob es passt, ist möglich.

Leitung: Andrea Sauer

I3016001RZ: Mittwoch, 22.01.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Qi Gong

In diesem Kurs können Sie anhand von Bewegungen aus dem Chan Mi Gong und dem Hui Chun Gong die Schulterbeweglichkeit erhöhen, ebenso die Durchlässigkeit in den Schultern erlernen. Dadurch erbringt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegkrankungen bedeuten kann.“

Voraussetzung: „Qi Gong Wiedereinsteiger“ oder Kenntnis der „18 harmonischen Bewegungen“ bzw. „Tai Ji Qi Gong Shibashi“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken

Leitung: Matthias Hoicke

- Kurs A

I3010021HZ: Montag, 13.01.2025, 17:30 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

- Kurs B

I3010022HZ: Montag, 28.04.2025, 17:30 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 54,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



Qi Gong - am Vormittag

Qi Gong versteht sich als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation. Es ist ein althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Durch diese Übungsmethoden soll schlechtes Qi aus dem Körper ausgeschieden werden und neues Qi einfließen. In diesem Qi praktizieren wir das aktive Qi Gong, Übungen in Bewegung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken

Leitung: Johanna Preißler

I3016004WÖ: Freitag, 24.01.2025, 10:45 bis 11:45 Uhr

Ort: Wörth, Am Bienwald 3, Bienwaldhalle, Vereinsraum 3, Eingang Gaststätte

Gebühr: 54,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Qi Gong

Tiefenentspannung für Körper und Geist. Beim Ausführen von Qi Gong liegt der Fokus besonders auf der korrekten Körperhaltung, Atmung und Konzentrationsfähigkeit. Das Ziel der Heil- und Entspannungsübungen ist innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder zu bewahren.

Ziel: Die Teilnehmenden können durch die sanfte und langsame Ausübung der Qi Gong-Übungen eine zuverlässige Kontrolle über das individuelle Leistungsvermögen behalten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken oder leichte Turnschuhe

Leitung: Johanna Preißler

- Kurs A

I3016033HA: Dienstag, 21.01.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro, 11 Termine, 15 UStd.

- Kurs B

I3016034HA: Dienstag, 29.04.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro, 7 Termine, 9 UStd.

Ort: Neuburg, Grundschule, In der Wörthenlache 13-17, Turnhalle

Veranstalter: vhs Hagenbach



Qi Gong - Workshop

Stress und Anspannung ablegen und einen Nachmittag eintauchen in Qi Gong. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden Übungen zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung kennen.

Im Mittelpunkt steht das 5 Elemente Qi Gong. Bei dieser Übungsform wird bei den theoretischen Abschnitten besonders gut der Zusammenhang von Qi Gong und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) deutlich. Sie dient besonders der Prävention und der Gesunderhaltung.

Ziel: Achtsamkeit und Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Gymnastikmatte

Leitung: Ingrid Knab-Lemke, Rolf Rapp

I3016035HA: Samstag, 18.01.2025, 15:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 18, Altes Rathaus, Galerie Altes Rathaus

Gebühr: 30,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Qi Gong - Aufbaukurs

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungs- und Heilkunst zur Aktivierung der Lebensenergie und Stärkung der Selbstheilungskräfte, die jeder erlernen kann. Alle Übungen sind weich fließend und bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Konzentration. Regelmäßiges Üben kann das Wohlbefinden steigern und sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Susanne Kaiser

I3016011WÖ: Montag, 10.02.2025, 17:00 bis 18:15 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 50,00 Euro, 10 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Qi Gong - Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Die meditativen Bewegungsübungen des Qi Gong stellen neben der Akupunktur und der Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qi Gong bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft. Sie können eine Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken und können nachhaltig zur Stressreduktion beitragen. Qi Gong kann helfen den Körper bewusst wahrzunehmen, neue Kraft zu schöpfen, Ruhe und Konzentration zu finden sowie ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.

Die Teilnehmenden vertiefen in diesem Kurs unter anderem die Harmonien und lenken die Aufmerksamkeit immer weiter nach innen. Durch das regelmäßige Üben können sie die Gesundheit stärken, die Vitalität verbessern und zur inneren Ruhe finden. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet. Voraussetzung: Grundkenntnisse der bisher erlernten Übungen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Susanne Kaiser

I3016021WÖ: Freitag, 07.02.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Qi Gong - Fortgeschrittene & Wiedereinsteigende

Die meditativen Bewegungsübungen des Qi Gong stellen neben der Akupunktur und der Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qi Gong-Übungen bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft. Sie können eine Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken und können nachhaltig zur Stressreduktion beitragen. Qi Gong kann helfen den Körper bewusst wahrzunehmen, neue Kraft zu schöpfen, Ruhe und Konzentration zu finden sowie ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.

Die Teilnehmenden vertiefen in diesem Kurs unter anderem die Harmonien und lenken die Aufmerksamkeit immer weiter nach innen. Durch das regelmäßige Üben können sie die Gesundheit stärken, die Vitalität verbessern und zur inneren Ruhe finden. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet. Voraussetzung: Grundkenntnisse der bisher erlernten Übungen.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Susanne Kaiser

I3016031WÖ: Montag, 10.02.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Würth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Würth

Qi Gong - Nei Yang Gong nach Liu Yafei, 1. Sequenz 7-12

Die Übungen des Neiyang Gong dienen der Prävention und Regeneration. Die Stärkung der Muskeln, Sehnen, Gelenke und Faszien können gezielt gefördert werden. Die Entspannung wird durch stilles Qi Gong gefördert und durch Klangschalen unterstützt.

Ziel: Förderung der Beweglichkeit und Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Gymnastikmatte

Leitung: Ingrid Knab-Lemke

I3016031HA: Donnerstag, 27.02.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal / Grenzjäger Saal

Gebühr: 50,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Die 18 harmonischen Bewegungen des Tai Ji Qi Gong

Die 18 harmonischen Bewegungen des Tai Ji Qi Gong beinhalten ein Set mit 18 Übungen, welche in chinesischen Kliniken als therapeutische Unterstützung angewendet werden. Die Abfolge der Bewegungen – von denen es verschiedene Varianten gibt – erfasst den ganzen Körper und kann alle Meridiane öffnen. Die 18 harmonischen Bewegungen können somit eine sehr wirksame Sequenz mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und der Unterstützung von Heilungsprozessen sein.

Ziel: Die Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe

Leitung: Rolf Rapp

I3016032HA: Donnerstag, 06.03.2025, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: 50,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Bewegung - Fitness

Stand Up Paddling - für Anfänger*innen

Stand Up Paddling, abgekürzt SUP, ist inzwischen mehr als ein Trend und begeistert immer mehr Sport- & Natur Fans. Auch für Ungeübte ist es leicht zu erlernen. An den beiden Terminen des Anfängerkurses lernst du die Grundlagen des Stand Up Paddle Board Fahrens, dazu gehören Grundpaddeltechnik, Paddeln im Knien und Stehen, Stabilisierung und Balance, Richtungsänderung sowie Sicherheit und Umweltbewusstsein.

Der Kurs findet nur bei Sturm und/oder Gewitter nicht statt.

Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen ohne Hilfsmittel 15 Minuten im freien Wasser schwimmen können.

Bitte mitbringen: Materialkosten fallen nur bei Bedarf an, Brett/Paddel können auch mitgebracht werden.

Leitung: Jonas Völker

- Kurs A

I3000011LI: Dienstag, 17.06.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

- Kurs B

J3000011LI: Dienstag, 01.07.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

- Kurs C

J3000012LI: Dienstag, 19.08.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

- Kurs D

J3000013LI: Dienstag, 02.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Schranke am Naherholungsgebiet

Gebühr: je Kurs 57,00 Euro, 2 Termine, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Effektives Training mit dem Balanceboard - für Anfänger*innen

Balance Boards (Balancebretter) kombinieren die Balancierfähigkeit mit Übungen, die u. a. Koordination, Motorik und viele verschiedene Muskelgruppen ansprechen. Die Boards sind sehr vielseitig und effektiv einsetzbar. Es ist ein Muskelaufbau nach Verletzungen ebenso möglich wie eine allgemeine Stärkung der Tiefenmuskulatur. Gestärkt werden u. a. die Muskulatur in Beinen, Füßen und Rumpf sowie der Gleichgewichtssinn geschult. Es gibt jedoch auch Übungen, die die Arme, den Rücken oder die Koordination trainieren. Alles in allem kann beim Training mit einem Balance Board der gesamte Körper angesprochen sowie der Kreislauf in Schwung gebracht werden.

Die Balancebretter werden vom Kursleiter gestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, warme Socken, etwas zu Trinken

Leitung: Jonas Völker

I3020001LI: Donnerstag, 27.02.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 35,00 Euro, 5 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

I3020001KV: Freitag, 14.03.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: 35,00 Euro, 5 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Effektives Training mit dem Balanceboard - für Fortgeschrittene

Personen, die Erfahrung mit einem Balanceboard haben oder einen Anfängerkurs besucht haben, sind hier richtig.

In diesem Kurs sollen Stabilität, Koordination und Beweglichkeit auf ein neues Level gebracht werden. Mit anspruchsvollen Übungen wie Drehungen, springen und der koordinierten Bewegung mit einem/einer Partner*in zu Musik, sollen gezielt Tiefenmuskulatur und Körperkontrolle perfektioniert werden. Erleben Sie ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training, das Spaß machen kann und die Fitness noch nachhaltiger verbessern kann! Die gesamten Muskelgruppen sollen noch mehr beansprucht und gefördert werden.

Die Balancebretter können vom Kursleiter gestellt werden.

I3020002 KV: Freitag, 09.05.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: 35,00 Euro, 5 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Faszien und Yin Yoga - Workshop

Der Fokus liegt auf der tiefen Arbeit mit den Faszien, dem Bindegewebe des Körpers. Die Teilnehmenden können erfahren, wie Yin Yoga helfen kann, das Faszien- und Bindegewebe zu dehnen und zu hydrieren, was zu mehr Flexibilität und einem besseren Körpergefühl führen kann. Faszienrollen sind vorhanden.

Ziel: Tiefe Entspannung und Regeneration

Leitung: Klementina Kovac

I3022300HA: Samstag, 15.02.2025, 15:00 bis 18:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 18, Altes Rathaus, Galerie Altes Rathaus

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Aerobic und Muskelkräftigung - auch für Einsteigende

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein intensives Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit einem gezielten Muskeltraining für alle Problemzonen kennen. Unter Berücksichtigung von rückengerechten Aerobic-Übungen, können sie mit abwechslungsreichen Aerobic-Choreographien Kondition, Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessern. In den letzten 20 Minuten kann durch ein intensives Training von Bauch, Beinen, Po, Brust, Schultern und Armen die Muskulatur gekräftigt und gestrafft werden. Die Teilnehmenden lernen die Muskulatur kennen und üben einzelne Muskeln zu ertasten. Dadurch können sie ihren Körper formen und man kann sich wieder richtig wohl in seiner Haut fühlen.

Bitte mitbringen: Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Leitung: Britta Dechant-Schickl

I3026001WÖ: Montag, 20.01.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 67,50 Euro, 15 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung

Wie verbessere und erhalte ich meine Beweglichkeit? Wie verhindere ich, dass meine Gelenke irgendwann schmerzen? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie eine Einführung, wie Sie mit Hilfe der Dorn-Methode (auch Dorn-Bewegung) und der Bewegungslehre von Liebscher&Bracht® aktiv selbst etwas dazu beitragen können. Es handelt sich um Bewegungen zur Gesunderhaltung der Gelenke, besonders der Wirbelsäule, welche Schmerzen entweder gar nicht entstehen lassen oder diese reduzieren können. Sie sind für alle Altersgruppen geeignet. Es werden verschiedene Bewegungsfolgen vorgestellt: intensive Dehnung sowie Ansteuerung und Kräftigung der dabei beteiligten Muskeln. Auch werden alle unsere Muskeln, die bei der Atmung wichtig sind, wahrgenommen mit dem Ziel, die Atmung zu vertiefen. Geräte oder andere Hilfsmittel sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: dehnbare und bequeme Kleidung

Leitung: Stephan Hoffmann

I3033011LI: Samstag, 05.04.2025, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Bauch-Beine-Po

Das Training in diesem Kurs baut speziell auf die Kräftigung der Muskeln in den Beinen und im Rumpf auf und man kann eine gute Körperspannung erlangen. Mit vielseitigen Übungen und Intensitäten, dem Einsatz verschiedenster Trainingsgeräte und einer Menge Spaß, können die Teilnehmenden gesetzte Ziele erreichen, den Körper in Form bringen und bei Wunsch Gewicht verlieren. Begleitend erfolgt die Kräftigung des Rückens und der Wirbelsäule. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Gymnastikleidung

Leitung: Diana Sehringer

I3025002WÖ: **Donnerstag, 30.01.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: Maximiliansau, Herman-Quack-Straße 3, Rheinhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 63,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Bauch-Beine-Po-Training - am Vormittag

Dieser Kurs ist ein gezieltes Training für Bauch/Beine/Po inklusive Rücken.

Die abwechslungsreichen Übungen können den Teilnehmenden helfen, die Muskulatur zu kräftigen, die Mobilität zu erhalten und evtl. Rückenbeschwerden entgegenzusteuern. Zu aktueller Musik wird von Kopf bis Fuß, unter Einsatz der eigenen Körperkraft und diverser Kleingeräte (z.B. Hanteln, Bälle, Bänder u.a.), die Beweglichkeit und das Körpergefühl geschult. Dieser Kurs ist für ALLE geeignet.

In der Kursgebühr sind Raumkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ggf. ein Getränk

Leitung: Traudel Bauer

- Kurs A

I3025001LI: **Mittwoch, 15.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Gebühr: 52,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

- Kurs B

I3025002LI: **Mittwoch, 23.04.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Body-Workout

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung. Geeignet für Jedermann/frau, die sich fit halten wollen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation

Leitung: Traudel Bauer

- Kurs A

I3020011HZ: **Montag, 06.01.2025, 18:00 bis 18:45 Uhr**

- Kurs B

I3020012HZ: **Montag, 06.01.2025, 19:00 bis 19:45 Uhr**

Gebühr: je Kurs 54,00 Euro, 9 Termine, 9 UStd.

- Kurs C

I3020013HZ: **Montag, 28.04.2025, 18:00 bis 18:45 Uhr**

- Kurs D

I3020014HZ: **Montag, 28.04.2025, 19:00 bis 19:45 Uhr**

Gebühr: je Kurs 48,00 Euro, 8 Termine, 8 UStd.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Body in Balance

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken - das ist, was alle brauchen. Die Teilnehmenden können durch zahlreiche verschiedene Übungen lernen, die notwendige Kraft zu trainieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die verspannte Muskulatur durch Dehnung und Entspannung zu lockern. Training in der Gruppe als optimaler Ausgleich zu Alltagsbewegungen. Auch lernen die Teilnehmenden die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikleidung, Handtuch

Leitung: Anja Weber

- Kurs A

I3027001WÖ: **Montag, 10.02.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Gebühr: 36,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

- Kurs B

I3027002WÖ: **Montag, 28.04.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Gebühr: 40,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Ort: Maximiliansau, Herman-Quack-Straße 3, Rheinhalle, Gymnastikraum

Veranstalter: vhs Wörth



Boxen - Workout für Frauen - Einführung

In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen der verschiedenen Schlagtechniken sowie das Training der Reflexe, Taktik und Ausdauer beim klassischen Boxen.

Der Fokus in dieser eintägigen Veranstaltung liegt auf die Entdeckung dieser spannenden Sportart, das Erlernen der Technik im Boxen sowie der Dynamik des Selbstbewusstseins.

Die Fitness oder das Alter spielt in diesem Kurs keine Rolle.

Boxhandschuhe und Bandagen können bei der Dozentin gegen 5,00 € Leihgebühr ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Wasser, 5 € Leihgebühr

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

I3021052KV: Samstag, 14.06.2025, 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Fitness-Box-Workout

Trendsportart Fitness-Boxen ist Schattenboxen und Kicks ohne Gegner, ohne Körperkontakt, sowie Selbstverteidigungstraining. Es kann Herz, Kreislauf und das Immunsystem stärken, ebenso Stärkung der Abwehrkräfte. Beweglichkeit, Gewichtsabnahme, Koordination, Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Kondition, Schnellkraft, Fun-Faktor und Erhöhung des Selbstbewusstseins können verbessert werden. Die Teilnahme ist ab 15 Jahren möglich.

Bitte mitbringen: falls vorhanden fingerfreie Boxhandschuhe, Sportbekleidung

Leitung: Daniele Bedeschi

I3021001HA: Dienstag, 28.01.2025, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Hainbuchenschule, Gymnastikhalle Am Stadtrand 1

Gebühr: 61,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Fitness & Gesundheitssport - Pound®

POUND® verbindet als Ganzkörper-Workout, Pilates, Kraft, Herz-Kreislauf Training, Rhythmus & Koordinationstraining.

Begleitet werden die Übungen von rockiger Musik zu denen man mit zwei Rip Stix (Trommelstöcke) den Takt schlägt.

Dadurch wird die Beweglichkeit in Ihren Gelenken gefördert, sowohl auch Ihre Muskulatur gestärkt. Außerdem wird das Immunsystem angekurbelt und das Cardio verbessert den Blutdruck.

Ein hocheffektives Ganzkörpertraining, die für alle Altersgruppen von Frauen und Männer geeignet ist!

Dieser Kurs ist nicht nach Primärprävention § 20 SGB V bei den Krankenkassen förderungsfähig.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Iso-Matte, (zuzüglich 1 Paar Rip Stix 12,50€)

Leitung: Gabriele Cebulla

I3023001RÜ: Freitag, 17.01.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Gebühr: 78,00 Euro, 13 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



Fitness im Freien - Nordic Walking trifft Pilates

Der Kurs findet im Bellheimer Wald statt und verbindet Elemente des Nordic Walking mit Pilates-Übungen. Es werden Grundlagen des Nordic-Walking vermittelt, weiterhin lernen die Teilnehmenden bei Zwischenstopps Übungen aus den Bereichen Standing Pilates und Ganzkörperfitness kennen. Bei dem Bewegungstraining können die Teilnehmenden unter Einbeziehung der Atmung, Fitness und Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur kräftigen und Verspannungen entgegenwirken. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bei Regen werden die Übungen unter einem großen Holzunterstand im Wald absolviert.

Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke, wetterfeste sportliche Kleidung, rutschfeste Schuhe, bei Bedarf etwas zu trinken

Leitung: Astrid Forster

I3024001BE: Montag, 28.04.2025, 17:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Bellheim, Am Hasenspiel 33, Treffpunkt Forstamt Bellheim

Gebühr: 72,90 Euro, 9 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Outdoor-Fitness

Beim Outdoor-Training wird die Natur zu unserm Sportplatz. Es baut an der frischen Luft Stress ab, stärkt das Immunsystem, versorgt uns mit Vitamin D, kann Blutdruck und Herzfrequenz senken, macht aber vor allem Spaß! Unter Anleitung von Monika Kornisch, Physiotherapeutin, wird der Körper gekräftigt, unsere Tiefenmuskulatur stabilisiert und verspannte Muskeln gedehnt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, da es die Möglichkeit gibt, sich unter dem Dach zu bewegen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung / -schuhe und etwas zum Trinken.

Leitung: Monika Kornisch

I3020031HZ: Mittwoch, 08.01.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus; Bürgerplatz

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen.

Die einfachen Übungen können den ganzen Körper kräftigen, den Kreislauf in Schwung bringen und können die Kondition verbessern. Nebenbei können sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und für ein neues Körpergefühl im Alltag sorgen. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs kann Sie nicht nur ins Schwitzen bringen, sondern kann auch Ihre Körperwahrnehmung verbessern.

Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Marlise Scherrer

I3025001JO: Montag, 13.01.2025, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 25,00 Euro, 22 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim



Fitness - am Vormittag

Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper nach ganzheitlicher Methode zu trainieren. Lerninhalte sind: Rückenschule, kräftigende und dehnende Körperübungen für die Sehnen und Bänder, Lockerung und Entspannung. Auch lernen die Teilnehmenden die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und -schuhe

Leitung: Agnes Rottler

I3025001WÖ: **Dienstag, 18.02.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Wörth, Am Bienwald 3, Bienwaldhalle, Vereinsraum 3, Eingang Gaststätte

Gebühr: 54,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Fitness Mix - für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein spezielles Herz-Kreislauf-Training aus Schrittkombinationen in Verbindung mit Krafttraining und Dehnung. Begonnen wird mit einem „Warm up“. Im Anschluss kommt die Ausdauerphase mit Aerobic und Step-Aerobic, die die Sauerstoffaufnahme erhöht und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems verbessert. Als Cool down bzw. zum Abschluss der Stunde gibt es noch ein Training für Bauch, Beine, Po, Brust, Schultern und Armen; ebenso ein intensives Dehnprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung der Muskulatur. Im Laufe des Kurses wird es auch eine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder auch Beckenbodengymnastik-Einheit geben.

Bitte mitbringen: Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Leitung: Britta Dechant-Schickl

I3026022WÖ: **Dienstag, 28.01.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Wörth, Forststr. 1, Gymnastikraum Europa-Gymnasium

Gebühr: 80,00 Euro, 16 Termine, 32 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Haltung und Bewegung - am Vormittag

Inhalt und Ziel dieses Kurses ist die Mobilisierung des Bewegungsapparates, sowie Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Geeignet für alle Altersgruppen die sich fit halten und ihre Körperwahrnehmung sensibilisieren wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und ggf. ein Getränk

Leitung: Traudel Bauer

- Kurs A

I3025001KV: **Montag, 13.01.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr**

- Kurs B

I3025002KV: **Montag, 28.04.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: je Kurs 40,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Funktionales Ganzkörpertraining - am Vormittag

In diesem Kurs können die Teilnehmenden unterschiedliche Muskelgruppen mit gezieltem Training aktivieren und stärken. Gesundheit und Wohlbefinden können somit gefördert werden. Den einseitigen Alltagsbelastungen kann entgegengewirkt und vernachlässigte Körper- und Muskelpartien können reaktiviert werden. Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen soll in diesem Kurs die Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur gestärkt werden, um so die Wirbelsäule zu unterstützen und zu stabilisieren. Zudem soll die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert werden. Um Abwechslung und Bewegungsfreude zu fördern, können ab und zu kleine Hilfsgeräte wie Bänder, Bälle usw. eingesetzt werden.

Eine abschließende Entspannung soll das körperliche und seelische Wohlbefinden abrunden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Leitung: Martina Weiland

- Kurs A

I3022005KV: **Mittwoch, 15.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Gebühr: 59,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

- Kurs B

I3022006KV: **Mittwoch, 30.04.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Gebühr: 44,00 Euro, 9 Termine, 12 UStd.

Ort: Rülzheim, Am Gaswerk ½, TSC-Royal, Sporthalle

Veranstalter: kvhs Germersheim

Osteoporose Gymnastik

Bewegungstherapie zur Erhaltung der Beweglichkeit und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit.

Damit Schmerzen vermieden und das Frakturrisiko vermindert werden kann, werden gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur erlernt und gleichzeitig richtige Bewegungsabläufe im Alltag aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch

Leitung: Riva Seeber

I3027002RÜ: **Donnerstag, 16.01.2025, 17:00 bis 17:45 Uhr**

Ort: Grundschule Rülzheim, Schulstraße 15, kleine Turnhalle

Gebühr: 76,00 Euro, 19 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



Gymnastik - für Frauen

Die Frauengymnastik ist ein gesundheitsförderndes Fitnessstraining für Frauen jeden Alters, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Dabei sollen Fitness und Gesundheit gefördert werden, Stress abgebaut und Bewegungsfreude vermittelt werden und nicht zuletzt soziale Kontakte entstehen.

Im Bewegungstraining wird durch verschiedene Übungsformen (Dehnübungen, Kraft- und Lauftraining) den einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt und vernachlässigte Körper- und Muskelpartien gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Leitung: Jasminka Webb

- Kurs A

I3027051LI: Donnerstag, 16.01.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 44,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

- Kurs B

I3027052LI: Donnerstag, 08.05.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 27,00 Euro, 6 Termine, 8 UStd.

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Beckenbodentraining

Der Beckenboden übernimmt vielfältige Aufgaben. Er verschließt das Becken von unten, trägt die inneren Organe, unterstützt die aufrechte Haltung und sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren. Doch wie stärkt man diese Muskelgruppe, für die man gar kein Gefühl hat? In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden mit verschiedenen Übungen ihren Beckenboden zu spüren, gezielt zu trainieren und zu stärken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Leitung: Britta Dechant-Schickl

I3027005WÖ: Donnerstag, 13.03.2025, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 22,00 Euro, 5 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Gymnastik - für 50+ - am Vormittag

Ausgleichende Dehnungs-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Begleitet mit Musik werden, gezielte Übungen für die Wirbelsäule aufgezeigt, die zum körperlichen Wohlbefinden, Entspannung und innere Ruhe beitragen können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Isomatte

Leitung: Riva Seeber

I3027001RÜ: Dienstag, 14.01.2025, 09:00 bis 09:45 Uhr

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Gebühr: 88,00 Euro, 22 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Sitzgymnastik für 50+

Mit der Sitzgymnastik soll Bewegung und Abwechslung in den Alltag gebracht sowie Fitness von Körper und Geist gefördert werden. Sie kann für ältere Menschen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu steigern und sich fit zu halten. Neben wenigen Übungen im Stehen (neben dem Stuhl) werden Übungen auf einem Stuhl durchgeführt, die sicher und trotzdem effektiv sein können. So können sie helfen, die Koordination zu verbessern, die Grob- und Feinmotorik auszubauen oder das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Mit Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen kann Sicherheit vermittelt werden, um Unfällen vorzubeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Leitung: Gabriella Weiler

- Kurs A

I3027041LI: Freitag, 17.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

- Kurs B

I3027043LI: Freitag, 17.01.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: je Kurs 49,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

„Bewegt in den Tag“ - Gymnastik für 50+ - am Vormittag

In diesem Kurs können die Teilnehmenden Lockerungs-, Kraft- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper erlernen, um einen „sanften“ wie auch zugleich einen „kraftvollen“ Start in den Tag erreichen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Leitung: Eva Bauer

- Kurs A

I3022003KV: Dienstag, 14.01.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

Gebühr: 49,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

- Kurs B

I3022004KV: Dienstag, 08.04.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Ort: Rülzheim, Am Gaswerk ½, TSC-Royal, Sporthalle

Veranstalter: kvhs Germersheim



Fit am Morgen - für 50+ - am Vormittag

Bei diesem Ganzkörper-Fitness-Training werden Kraft, Beweglichkeit, Balance und Ausdauer gleichermaßen trainiert.

Wir können unsere Körperspannung, unser Körperbewusstsein sowie unsere physische wie auch psychische Stabilität verbessern.

Die Stunde unterteilt sich in drei Abschnitte:

1. Leichtes Aufwärmen der Muskulatur und Durchbewegen der Gelenke.

2. Hauptteil Kraft/Ausdauer:

a. Übungen im Stehen

b. Bodenübungen

c. Zirkeltraining an verschiedenen Stationen, teilweise mit und ohne Trainingsgeräte

3. Dehnübungen und Stimulation der Faszien, danach Entspannung im Liegen.

Das Ziel der „Fit am Morgen- Trainingseinheit“ ist es, auch im Alter stark und beweglich zu sein.

Die Teilnehmer werden intensiv gefordert, die Muskulatur wird gekräftigt, Gelenke gestärkt, Sehnen auf gesunde Weise gedehnt. Die Übungen sind anspruchsvoll und machen Spaß. Wir lernen, unseren Körper wahrzunehmen und bewusst unsere Eigenwahrnehmung zu trainieren. Durch regelmäßiges Üben wird das Wohlbefinden im ganzen Körper stark verbessert (alles kann, nichts muss).

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk (möglichst stilles Wasser)

Leitung: Michaela Fischer-Kraus

- Kurs A

I3022007KV: Donnerstag, 16.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

- Kurs B

I3022008KV: Donnerstag, 16.01.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

Ort: Rülzheim, Am Gaswerk 1/2, TSC-Royal, Sporthalle

Gebühr: je Kurs 92,00 Euro, 19 Termine, 25 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Fit und beweglich im Alter - Gymnastik für 50+

Durch sanfte altersgerechte Übungen lernen die Teilnehmenden ihre Muskulatur und Ausdauer zu stärken. Die Beweglichkeit im Alltag kann dadurch nicht nur erhalten, sondern auch verbessert werden, ebenso können Herz und Kreislauf auf sanfte Weise angeregt werden. Neue Interessen sind jederzeit willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, kleines Kissen, etwas zum Trinken

Leitung: Maria Weis

I3027041BE: Donnerstag, 09.01.2025, 14:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Bellheim, Zeiskamer Str. 64, Festhalle, Nebenraum

Gebühr: gebührenfrei, 18 Termine, 36 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim



Sitzgymnastik - für alle - am Vormittag

Mit der Sitzgymnastik soll Bewegung und Abwechslung in den Alltag gebracht sowie Fitness von Körper und Geist gefördert werden. Sie kann für ältere Menschen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu steigern und sich fit zu halten. Neben wenigen Übungen im Stehen (neben dem Stuhl) werden Übungen auf einem Stuhl durchgeführt, die sicher und trotzdem effektiv sein können. So können sie helfen, die Koordination zu verbessern, die Grob- und Feinmotorik auszubauen oder das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Mit Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen kann Sicherheit vermittelt werden, um Unfällen vorzubeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Leitung: Gabriella Weiler

- Kurs A

I3027042LI: Freitag, 04.04.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

- Kurs B

I3027044LI: Freitag, 04.04.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: je Kurs 49,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Pilates - Zugunsten des Kinderhospiz Sterntaler

Sich selbst etwas Gutes tun und dabei gleichzeitig das Kinderhospiz Sterntaler unterstützen. Unter diesem Motto bieten die Volkshochschule Wörth und Britta Dechant-Schickl diesen Pilates-Kurs an.

Die wesentlichen Prinzipien von Pilates sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Kursgebühr ist im Kurs bei Britta Dechant-Schickl zu entrichten. Bodenmatte

oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

Leitung: Britta Dechant-Schickl

I3028004WÖ: Donnerstag, 05.06.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 20,00 Euro, 4 Termine, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen trainiert werden sollen. Diese sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich. Pilates schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien von Pilates sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

Leitung: Britta Dechant-Schickl

I3028003WÖ: **Donnerstag, 23.01.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 63,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Pilates & Mehr

Der Kurs vermittelt verschiedene Übungsformen aus den Bereichen Pilates und Ganzkörper-Fitness. Bei dem vielseitigen Bewegungstraining lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Übungen kennen, die unter Einbeziehung der richtigen Atemtechnik, Fitness und Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur kräftigen und Verspannungen lösen können. Ab dem Frühjahr kann bei guter Wetterlage die Aufwärmphase zu Kursbeginn gegebenenfalls im Freien stattfinden. Die Trainingseinheiten enden jeweils mit einer Entspannung. Vorgestellt werden auch Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 6 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, rutschfest warme Socken und Hallenturnschuhe

Leitung: Astrid Forster

I3028011BE: **Montag, 20.01.2025, 16:15 bis 17:45 Uhr**

Ort: Bellheim, Schulstr. 2, Grundschulturnhalle

Gebühr: 56,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim



Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, aber intensive ganzheitliche Trainingsmethode. Die Übungen basieren auf fließenden, präzisen Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Die Übungen können Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Die Teilnehmenden lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stützmuskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen. Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse in Pilates. Die im Vorgängerkurs erworbenen Kenntnisse werden optimiert und durch neue Übungsfolgen erweitert. Nähere Auskünfte erteilt auf Nachfrage gerne die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportbekleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte

Leitung: Astrid Forster

I3028021BE: **Mittwoch, 15.01.2025, 19:45 bis 21:15 Uhr**

Ort: Bellheim, Schulstr. 4, Realschule plus, Mehrzweckraum

Gebühr: 112,00 Euro, 20 Termine, 40 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Ausgleichsgymnastik für den Rücken

Ein ausgewogenes Training für alle, die sich mit gezielten, gelenkschonenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowohl in Form halten wollen, als auch die Wirbelsäule unterstützen möchten, in die gesunde Aufrichtung zu kommen bzw. zu bleiben. Nach einem lockeren Aufwärmprogramm kommen sowohl Ganzkörperübungen als auch gezielte Kraftübungen mit und ohne kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.) zum Einsatz. Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur werden gestärkt und somit die Wirbelsäule dabei unterstützt, stabil und fit zu bleiben.

Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Zusätzlich gibt die Referentin Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Leitung: Heike Deschler

I3029003LI: **Montag, 13.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim

Gebühr: 86,00 Euro, 13 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Melden Sie sich bitte immer an, nur dann können wir Ihnen Änderungen und Ausfall rechtzeitig mitteilen



Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Kursziel ist es, den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance zu bringen und sich geschmeidig zu bewegen.

Gelenkschonende Gymnastik kann den Rücken stabilisieren, Verspannungen lösen und kann für eine bessere Haltung sorgen. Im Mittelpunkt steht dabei Ihre individuelle körperliche wie auch seelische Verfassung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen können für Erholung und ein positives Körpergefühl sorgen.

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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Marlise Scherrer

I3029001JO: Montag, 17.03.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 40,00 Euro, 15 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim

Rückenfit für Sie und Ihn - am Vormittag

In den Kursstunden werden unter rüchenschonenden Gesichtspunkten Schwerpunkte auf Dehnübungen für die Rückenmuskulatur und die Hüftbeuger sowie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Gesäßmuskulatur und die Kniebeuger gesetzt. Die Teilnehmenden lernen, Kraft, Beweglichkeit und Gesundheit des Rückens zu verbessern. Die neu erlernten Übungen, speziell für den Rücken, können dann auch daheim angewendet werden. Dem Kreuzschmerzpatienten kann durch Gymnastik ein wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag vermittelt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Gymnastikbekleidung

Leitung: Monika Roschel-Lösch

I3029001WÖ: Montag, 27.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Maximiliansau, Herman-Quack-Straße 3, Rheinhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 Euro, 16 Termine, 21 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**Gruppe zu klein?
Ihr Kurs kann trotzdem
stattfinden:
Mit Zuzahlung oder
Stundenkürzung**



Rückenfit - am Vormittag

In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden die Rücken- und Rumpfmuskulatur und die eigene allgemeine Fitness verbessern. Um die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule zu erhalten, können die Teilnehmenden Fertigkeiten der Mobilisation, Kräftigung und Dehnung erlernen. Die verschiedenen Übungen werden so angeleitet, dass die Teilnehmenden diese selbst zu Hause anwenden können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Leitung: Eva Bauer

- Kurs A

I3022001KV: Dienstag, 14.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Gebühr: 49,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

- Kurs B

I3022002KV: Dienstag, 08.04.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Ort: Rülzheim, Am Gaswerk ½, TSC-Royal, Sporthalle

Veranstalter: kvhs Germersheim

Rückenfitness - am Vormittag

Haltungsschäden vorbeugen, Schwächen entgegenwirken!

Im Mittelpunkt stehen gezielte Mobilisations- und Dehnübungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation.

Ziele: Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern, Rückenmuskulatur aufbauen und rückenfreundliche Bewegungen im Alltag umsetzen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch

Leitung: Melanie Bauer

- Kurs A

I3029013RÜ: Freitag, 24.01.2025, 10:00 bis 10:45 Uhr

- Kurs B

I3029014RÜ: Freitag, 04.04.2025, 10:00 bis 10:45 Uhr

- Kurs C

I3029015RÜ: Freitag, 27.06.2025, 10:00 bis 10:45 Uhr

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Gebühr: je Kurs 40,00 Euro, 10 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



Rückenfitness

Haltungsschäden vorbeugen, Schwächen entgegenwirken!

Im Mittelpunkt stehen gezielte Mobilisations- und Dehnübungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation.

Ziele: Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern, Rückenmuskulatur aufbauen und rückenfreundliche Bewegungen im Alltag umsetzen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe

Leitung: Melanie Bauer

- Kurs A

I3029007RÜ: Montag, 20.01.2025, 17:30 bis 18:15 Uhr

- Kurs B

I3029008RÜ: Montag, 20.01.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs C

I3029009RÜ: Montag, 07.04.2025, 17:30 bis 18:15 Uhr

- Kurs D

I3029010RÜ: Montag, 07.04.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs E

J3029011RÜ: Montag, 07.07.2025, 17:30 bis 18:15 Uhr

- Kurs F

J3029012RÜ: Montag, 07.07.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Gebühr: je Kurs 40,00 Euro, 10 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Leitung: Elke Heinrich

- Kurs A

I3029001RÜ: Mittwoch, 15.01.2025, 17:40 bis 18:25 Uhr

- Kurs B

I3029002RÜ: Mittwoch, 15.01.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs C

I3029003RÜ: Mittwoch, 15.01.2025, 19:20 bis 20:05 Uhr

Gebühr: je Kurs 52,00 Euro, 13 Termine, 13 UStd.

- Kurs D

I3029004RÜ: Mittwoch, 23.04.2025, 17:40 bis 18:25 Uhr



- Kurs E

I3029005RÜ: Mittwoch, 23.04.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

-Kurs F

I3029006RÜ: Mittwoch, 23.04.2025, 19:20 bis 20:05 Uhr

Gebühr: je Kurs 44,00 Euro, 11 Termine, 11 UStd.

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik, Theorie und Praxis. Der Kurs vermittelt Informationen, wie im Alltag die Wirbelsäule entlastet werden kann. Die Teilnehmenden lernen weiterhin wie durch praxisnahe Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden kann und wie die Rückenmuskulatur aufgebaut und gekräftigt werden kann.

Leitung: N.N.

- Kurs A

I3029001BE: Mittwoch, 12.03.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

- Kurs B

I3029002BE: Mittwoch, 12.03.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 4, Realschule plus, Mehrzweckraum

Gebühr: je Kurs 42,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur jeden Einzelnen, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf die untere Rückenmuskulatur gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Evi Schlager

I3020001HZ: Donnerstag, 09.01.2025, 19:00 bis 19:45 Uhr

Ort: Grundschule Hatzenbühl, Turnhalle, Feigenberg 16,

Gebühr: 45,00 Euro, 21 Termine, 21 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erhalten Sie fachkundige Einführung in eine gezielte funktionelle Gymnastik, durch die die Muskulatur der Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte

Leitung: Ursula Sifflet

- Kurs A

I3029001LI: **Dienstag, 04.02.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr**

- Kurs B

I3029002LI: **Dienstag, 29.04.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: je Kurs 61,00 Euro, 9 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient Ihren Rücken stärken können. Diese Trainingsform ist ein präventiver Beitrag zu einem gesunden und strukturerhaltenden Körpertraining. Es kann der Harmonisierung der Gelenke dienen, welche einer frühzeitigen, degenerativen Gelenkveränderung vorbeugen kann (Arthrose). Durch den Einsatz des Thera-Bandes kann der gesamte Körper gekräftigt werden.

Ziel: Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

Leitung: Johanna Preißler

- Kurs A - am Vormittag

I3029003HA: **Montag, 20.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Barraum

- Kurs B

I3029002HA: **Montag, 20.01.2025, 16:45 bis 17:45 Uhr**

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: je Kurs 55,00 Euro, 11 Termine, 15 UStd.

- Kurs C - am Vormittag

I3029004HA: **Montag, 28.04.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Barraum

- Kurs D

I3029005HA: **Montag, 28.04.2025, 16:45 bis 17:45 Uhr**

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Zweibrücker Saal

Gebühr: je Kurs 30,00 Euro, 6 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Die vorbeugende Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Muskelaufbautraining für gesundheitsbewusste Menschen. Sie basiert auf den Prinzipien der funktionellen Gymnastik. Sie zielt vorrangig auf die Gesunderhaltung der Wirbelsäule ab und ist auf die Förderung der physiologisch gesunden Haltung des Menschen unter Berücksichtigung individueller Unterschiede ausgerichtet. Das Thera-Band unterstützt das spezifische Programm. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Auch lernen die Teilnehmenden, die Übungen zu Hause alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe oder Socken, 16 € für Thera-Band

Leitung: Johanna Preißler

- Kurs A - am Vormittag

I3029003WÖ: **Freitag, 24.01.2025, 09:30 bis 10:30 Uhr**

Ort: Wörth, Am Bienwald 3, Bienwaldhalle, Vereinsraum 3, Eingang Gaststätte

- Kurs B

I3029002WÖ: **Mittwoch, 22.01.2025, 17:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: Wörth, Gymnastikraum, Grundschule Dorschberg

Gebühr: je Kurs 54,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Feldenkraismethode®

Die von Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte Feldenkraismethode® basiert auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen. In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Der Kurs richtet sich an alle, die an einer vertieften Erfahrung in der Feldenkraismethode interessiert sind (mit und ohne Erfahrung). Mit den Feldenkraislektionen, in Bewusstheit durch Bewegung, werden Sie an diesem Tag neue Wege erfahren, um Mühelosigkeit, Kraft und Geschmeidigkeit in Ihrer Haltung und Bewegung zu finden und zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, dicke Socken, evtl. Arm und Fuß Stulpen,

Iso-Matte, 2 Decken, Handtuch, etwas zu Trinken

Leitung: Katharina Gayer

- Kurs A

I3029011KV: **Samstag, 25.01.2025, 10:00 bis 16:30 Uhr**

- Kurs B

I3029012KV: **Samstag, 05.04.2025, 10:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs

Gebühr: je Kurs 52,00 Euro, 1 Termin, 8 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Selbstverteidigung - für 50+

Wie kann man sich als Mensch realistisch und effizient gegen körperliche Übergriffe wehren? In diesem Seminar lernt man die gesetzlichen Grundlagen kennen und schließt das Seminar mit praktischen Abwehrübungen ab.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, bequeme Kleidung, Sportschuhe, etwas zu trinken

Leitung: Gernot Kopf

- Kurs A

I3021041RÜ: **Mittwoch, 12.02.2025, 13:00 bis 17:00 Uhr**

- Kurs B

I3021042RÜ: **Samstag, 19.04.2025, 13:00 bis 17:00 Uhr**

- Kurs C

I3021043RÜ: **Mittwoch, 11.06.2025, 13:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Gebühr: je Kurs 20,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Zumba®

Sie wollen schon immer einen Fitnesskurs, in dem Sie Spaß haben und dabei sportlich aktiv sind? Dann sind Sie bei uns genau richtig, denn ZUMBA ist Lebensfreude pur!

Bei dieser Mischung aus Tanz und Fitness geht es nicht um das Zählen von Takten oder optische Perfektion. Wichtig ist, dass Sie Freude und eine Menge Lust mitbringen, sich nach den exotischen Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia,) zu bewegen.

Versuchen Sie es einfach! Das Zumba-Fieber wird auch Sie packen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinken, Handtuch

Leitung: Gabriele Cebulla

I3025003RÜ: **Sonntag, 19.01.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr**

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum

Gebühr: 78,00 Euro, 13 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



Prävention - Gesundheit - Krankheit

Die Stimmung stimmt, wenn die Stimme stimmt! - Vom guten und schonenden Umgang mit meiner Stimme

Unser gesamter Körper ist beim Atmen und selbstverständlich auch beim Singen und Sprechen aktiv. In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Sie Ihre Atmung vertiefen. Deshalb wird der Körperstand, die Wirbelsäule, die Kopfhaltung und die Atmung beobachtet, bewusst wahrgenommen und die verantwortlichen Muskeln hierzu sanft bewegt. Hauptsächlich aber werden die vielfältigen Sing-Muskeln und die Sprech-Muskeln trainiert und Sie erlernen die Artikulation zu verbessern. Das Ziel ist, dass die Stimme, mit dem gefühlt geringsten Aufwand, den schönsten Ton erklingen lässt!

Leitung: Stephan Hoffmann

I3000012LI: **Samstag, 17.05.2025, 09:30 bis 12:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern

Sehen ist ein ganzheitlicher Vorgang, bei dem Körper, Psyche und Seele zusammenspielen. Gleichzeitig sind unsere Augen sehr empfindsame Organe, die durch einseitige Sehgewohnheiten, Anspannungen, Stress und emotionale Erlebnisse beeinträchtigt werden können. So kann beispielsweise eine psychische Anspannung nicht nur zu der bekannten verspannten Nackenmuskulatur führen, sondern auch zu einer Verspannung der Augenmuskeln. Diese wiederum kann sich nachteilig auf das Sehvermögen auswirken.

Mit einfachen Übungen können die Augenmuskeln gezielt angesprochen und entspannt werden - eine Grundvoraussetzung für scharfes und klares Sehen.

Parallel dazu lädt eine Fehlsichtigkeit dazu ein, sich die Ursachen der psychischen und muskulären Anspannung bewusst zu machen und die zugrunde liegenden Themen zu betrachten.

Ziel des Kurses ist es, die Sehfähigkeit natürlich zu verbessern und ein klares, entspanntes Sehen wieder neu zu erlernen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Bettina Grill

I3040001HZ: **Dienstag, 06.05.2025, 17:30 bis 19:45 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

I3031001WÖ: **Dienstag, 13.05.2025, 17:30 bis 19:45 Uhr**

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Abnehmen - durch inneres Gleichgewicht ins äußere Gleichgewicht kommen

Beim Abnehmen gestaltet es sich für viele Menschen schwierig, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft umzustellen. Irgendetwas in uns macht uns das Abnehmen schwer, und abgenommene Pfunde sind nach einer Diät schnell wieder zurück.

Dabei ist bei vielen Betroffenen das Ernährungswissen schon vorhanden - es wird in diesem Kurs durch alltagstaugliche Ernährungstipps und Verhaltenshinweise weiter ergänzt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt vor allem darauf, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken, denn erst damit kann auch Ihr Körper wieder in sein Gleichgewicht kommen.

Kursinhalte sind:

- das Gefühl für den Körper und die eigenen Bedürfnisse verbessern
- körperlichen von emotionalem Hunger unterscheiden
- die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten entdecken
- inneren „Ballast loswerden
- ein positives Selbstbild entwickeln
- Trigger Situationen beim Essen entschärfen
- Gewohnheiten, die sich über Jahre eingeschlichen haben, unter die Lupe nehmen

Ziel ist es, dass Sie mit einem neuen Selbstwertgefühl und aus Ihrem inneren Gleichgewicht heraus zu einem neuen, gesunden Lebensstil finden, der zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohlfühlen.

Leitung: Bettina Grill

I3050001HZ: Dienstag, 25.02.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 56,00 Euro, 6 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

I3041002WÖ: Mittwoch, 05.03.2025, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 56,00 Euro, 6 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Workshop rund um das Thema Wechseljahre

I'm a woman on fire! Die Wechseljahre sind für Frauen eine Zeit wahrnehmbarer Veränderungen, die eine neue Lebensphase einleiten. Wichtig ist es für die meisten Frauen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ernst zu nehmen. Im Workshop werden die Teilnehmer vor allem den psychischen Prozessen Raum geben; Wissenswertes und Nützliches erfahren, um in der Lebensmitte eine gute Balance mit sich selbst zu finden.

Mit anschaulichen Materialien, Bildern und Texten werden die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels betrachtet. Neben inhaltlicher Wissensvermittlung wird das Gespräch und der Austausch der Teilnehmerinnen untereinander ermöglicht. Zum Abschluss des Workshops genießen und entspannen die Teilnehmer gemeinsam bei einer Meditation und lassen den Workshop mit einer Yoga-Einheit, speziell für Frauen, ausklingen. Ein Nachmittag zum Ruhe finden, Stress abbauen und mit neuer Energie in den Alltag zu starten.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Kissen, optional Getränk

Leitung: Christine Rössler

I3061053WÖ: Samstag, 05.04.2025, 14:15 bis 17:15 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Atelier & EG

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Besser schlafen bei stressbedingten Schlafproblemen

Erholsamer Schlaf ist unabdingbar für die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Und gleichzeitig ist es ein komplexer biologischer Vorgang, der vor allem bei Stress sehr störungsanfällig ist. So kommen sorgenvolle Gedanken oft gerade dann auf, wenn man eigentlich Ruhe finden will, und bei längerem Stress fällt es dem Körper zunehmend schwerer, den Wechsel vom Tagesgeschehen zur abendlichen Entspannung zu bewältigen.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden in einem ersten Schritt, Ihre persönliche Schlafproblematik besser zu verstehen. Anschließend erfährt man, was man zur Förderung des Schlafes tun kann, wie man kreisende Gedanken abschalten und einen guten Umgang mit nächtlichem Wachliegen finden kann.

Der Kurs gibt alltagstaugliche Übungen an die Hand, um einen besseren Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen rund um das Schlafen zu finden und abends wieder besser in die Entspannung zu kommen. Abgerundet wird der Kurstag durch eine entspannende Trancereise zur Verbesserung des Schlafes.

Leitung: Bettina Grill

I3032001WÖ: Samstag, 22.02.2025, 14:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen - Vortrag

Ca. jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinnitus, so der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation. Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik können dem Betroffenen Wege aufgezeigt werden, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern. Jürgen Gläßgen, Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau, weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise zum Umgang mit Ohrgeräuschen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Jürgen Gläßgen

I3033002WÖ: Donnerstag, 13.02.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Wichtiger als ein
Zuschuss der
Krankenkasse ist,
dass ein Gesundheitskurs
Ihre Gesundheit fördern
kann!



„Hilfe beim Helfen“ - Informationsabend zur Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz - Vorankündigung

Interessierte erhalten an diesem Abend ausführliche Informationen zum Ablauf und Inhalten der Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ der Deutschen Alzheimergesellschaft.

Leitung: Brigitte Schindwein

J3033001KV: 2. Halbjahr 2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

„Hilfe beim Helfen“ - Schulungsreihe zur Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz - Vorankündigung

Die Alzheimerkrankheit ist die häufigste Ursache von Demenz. Sie stellt Betroffene und ihre Angehörigen vor große Aufgaben in der Lebens- und Krankheitsgestaltung. Größtenteils werden psychisch veränderte Menschen in ihrer häuslichen Umgebung betreut und versorgt. Die Sorge für dementiell erkrankte Menschen bringt große physische und vor allem auch psychische Herausforderungen für das familiäre Umfeld mit sich.

An sieben Terminen werden Hilfen und Unterstützung für den häuslichen Alltag vermittelt. Neben den allgemeinen Informationen werden regionale Unterstützungs- und Hilfsangebote in den Vordergrund gestellt.

Das Seminarprogramm der Deutschen Alzheimergesellschaft wird von der Geschäftsstelle Regionale Pflegekonferenz der Kreisverwaltung Germersheim sowie den Pflegestützpunkten in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. und der BARMER Pflegekasse angeboten.

Themeninhalte:

- Wissenswertes über Demenz
- Demenz verstehen
- Informationen zu Recht
- Den Alltag leben
- Herausfordernde Situation und Pflege
- Informationen zur Pflegeversicherung
- Entlastung für Angehörige

Der Besuch des Kurses ist kostenfrei. Die Kursgebühren werden von der BARMER Pflegekasse getragen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Brigitte Schindwein u.a.

J3033002KV: 2. Halbjahr 2025, 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: gebührenfrei, 7 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim





Kosmetik

Trendy Nailstyling für Mädchen 11 bis 15 Jahre

Heute gibt es ein Verwöhnprogramm für die Hände: Wir feilen die Fingernägel, machen ein Hand-peeling, eine kleine Handmassage, pflegen Hände und Nägel. Zur perfekten Maniküre gehört dann noch der richtige Nagellack - hier bringt die Kursleiterin eine große Auswahl an Farben, Nageltatoos und allem, was zum Trend 2025 gehört, mit - alles ist mit handelsüblichen Nagel-lackentfernern wieder entfernbar. Die Teilnehmerinnen erlernen die richtige Nagelpflege so Schritt für Schritt altersgerecht kennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Nadine Münch

I3042071LI: **Samstag, 08.02.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Ernährung

Osterbacken - für Kinder ab 6 Jahren

Es werden Osterhasen in verschiedenen Varianten gebacken.

Lebensmittelkosten werden bar am Kurstag entrichtet.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

- Kurs A

I3052006NE: **Samstag, 05.04.2025, 10:00 bis 12:30 Uhr**

- Kurs B

I3052007NE **Samstag, 12.04.2025, 10:00 - 12:30 Uhr,**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: je Kurs 12,00 Euro für 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz



Muffins - Herzhaft oder süß gebacken - für Kinder ab 6 Jahren

Es werden Muffins in verschiedenen Variationen gebacken. Ob süß oder herzhaft oder in verschie-denen Teigvarianten - alle Rezepte raffiniert und einfach.

Lebensmittelkosten sind am Kurstag bar zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

I3052003NE: **Samstag, 08.03.2025, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoss Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: VHS Neupotz

Aufläufe - Gutes aus dem Ofen - für Jugendliche ab 12 Jahren

Aufläufe mit verschiedenen Zutaten, mit und ohne Fleisch.

Die Lebensmittelkosten sind bar am ersten Kurstag zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

I3052004NE: **Samstag, 22.03.2025, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Vegane Küche

Leben ohne tierische Produkte; leckere und einfache Rezepte selbst zubereitet.

Die Lebensmittelkosten sind bar am Kurstag zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

I3052001NE: **Dienstag, 21.01.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Vegetarische Küche

Vegetarische Köstlichkeiten; Aromen aus Ost und West mit Einflüssen der Israelischen und Mediterraneanen Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

I3052008NE **Dienstag, 18.03.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß, Küche

Veranstalter: vhs Neupotz



Low Carb-Küche

Kohlenhydrate sind neben Eiweißen und Fetten der Hauptbestandteil unserer Ernährung. Sie liefern Energie, die wir zur Bewältigung unseres Alltags benötigen. Doch ein „Zuviel“ schadet uns und kann Krankheiten begünstigen.

Die kohlenhydratarme Ernährung beinhaltet einen bewussten Verzicht auf größere Mengen Kohlenhydrate zu Gunsten der eigenen Gesundheit!

In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen dieser Ernährungsform kennen, entdecken den Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydraten und durch das angeleitete Kochen können Sie den unbeschwerten Genuss durch eine Minimierung der Kohlenhydrataufnahme bei der täglichen Nahrung erfahren. Die Lebensmittelkosten sind bar am Kurstag zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 25 €

Leitung: Rosemarie Döring

I3052002NE: Dienstag, 11.02.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Gesundes Fitnessessen - schnell zubereitet, gesund und lecker!

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? Lernen Sie, verschiedene und gesunde Spezialitäten zu kochen, die beim Abnehmen helfen können, gut schmecken und gleichzeitig viele Nährstoffe für den täglichen Bedarf abdecken. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 17 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

I3052003KV: Freitag, 16.05.2025, 18:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 2. OG, Küche

Gebühr: 37,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Herrenkochen - Zusammen kochen, zusammen Essen

„Ganz unter sich“ können Männer jeder Altersstufe in diesem Kurs gemeinsam Kochen, angefangen von den Grundkenntnissen bis hin zu raffinierten Details, die das Essen zum Genuss werden lassen. Einfache deutsche oder italienische Gerichte werden lecker und frisch zubereitet. Die Teilnehmer lernen, auf welche Zutaten es ankommt. Der Kurs ist auch für Koch-Neulinge gut geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Thomas Müller

- Kurs A

I3052003LI: Montag, 17.03.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

I3052004LI: Montag, 12.05.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: je Kurs 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Kreative Spargelküche

Spargelrezepte werden zum Glück nie langweilig - egal ob klassisch, kreativ, neu oder raffiniert. Die Lebensmittelkosten sind bar am Kurstag zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

I3052005NE: Dienstag, 01.04.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Pfälzer Tapas- nicht spanisch, einfach pfälzisch

Nicht nur die Spanier können Tapas, auch wir Pfälzer können es. Die Teilnehmenden lernen hier, wie kreativ und lecker kochen sein kann. Die Pfälzer Tapas lassen sich außerdem schnell zubereiten. Machen Sie mit bei den pfälzischen Tapas, bei den Zutaten der näheren Region bzw. Pfalz verwendet werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Thomas Müller

I3052002LI: Montag, 07.04.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Tapas - Köstlichkeiten der spanischen Küche

Tapas sind mehr als nur Appetithappen - sie spiegeln die Genussvielfalt Spaniens wider. Die Teilnehmenden lernen, wie sie vielfältige Tapas selbst zubereiten können und erfahren dabei auch Interessantes über die Kultur des Landes.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Thomas Müller

I3052001LI: Montag, 10.02.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Orientalische und mediterrane Küche

Lernen Sie die kulinarische würzige Küche des Orients, die frischen Kräuter und Gemüse der mediterranen Gerichte kennen, die an Sonne und Urlaub erinnern. In diesem Kochkurs lernen Sie, verschiedene mediterrane sowie orientalische Spezialitäten zu kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit Beilage und Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 17 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

I3052001KV: Freitag, 07.02.2025, 18:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 2. OG, Küche

Gebühr: 37,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Türkische Küche

Hosgeldeniz! Willkommen in der würzigen, vielfältigen und leckeren türkischen Küche. In diesem Kochkurs werden verschiedene türkische Spezialitäten gekocht, die gesund, simpel und lecker sind. Sie werden schnell sehen, dass die türkische Küche nicht kompliziert ist und viel Abwechslung in Ihren alltäglichen Gerichten bringt! Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit vielfältigen Beilagen sowie Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 17 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

I3052002KV: Samstag, 22.03.2025, 11:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 2. OG, Küche

Gebühr: 37,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Arabische Gerichte und Desserts

Frische würzige Kräuter, Gemüse sowie vielfältige leckere Gerichte und süße Nachspeisen gehören zur arabischen Küche. In diesem Kochkurs erlernen Sie verschiedene arabische sowie orientalische Spezialitäten zu kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit vielfältigen Beilagen sowie Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 17 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

I3052004KV: Freitag, 13.06.2025, 11:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 2. OG, Küche

Gebühr: 37,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Arabische Küche - Kochkurs

Die Referentin entführt die Teilnehmer an zwei Abenden in die Küche von Tausendundeiner Nacht. Sie lernen landestypische Rezepte kennen, erfahren, welche Lebensmittel und Gewürze in der arabischen Küche eingesetzt und wie diese zubereitet werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Fadia Shamout

I3052005LI: Montag, 28.04.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 36,00 Euro, 2 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Indische Kocherlebnisse

An diesem Abend entdecken Sie die erstaunliche kulinarische Welt Indiens mit großartigen Rezepten und Kocherlebnisse neu. Sie können Ihre indischen Kochkünste entwickeln und verfeinern mit leckeren Rezepten wie zum Beispiel Erbsen-Nüsse-Pilaf, Hähnchen-Butter Masala, frittierten Zwiebeln und Kartoffeln mit Blumenkohl-Curry. Zu den Speisen bereiten wir außerdem Mango Lassi und vieles mehr vor.

Hinweis: Bei den Gerichten wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Sayani Roy Saha

I3052006LI: Montag, 19.05.2025, 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Indische Küche - Vegetarische Thali

Thali ist die Bezeichnung für ein indisches Gericht, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden.

Zubereitet werden an diesem Abend Indisches Pilz-Curry, Aloo Saag (Kartoffeln mit Spinat), Kreuzkümmel Reis, Aubergine Pakoda und dazu gibt es klassischen Gewürztee und vieles mehr.

Hinweis: Bei den Gerichten wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Sayani Roy Saha

I3052007LI: Montag, 17.02.2025, 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Wildkräuterführung - Essbare Wildkräuter

Fit in den Frühling mit jungen Wildkräutern für grüne Smoothies. Das sind Vitaminbomben aus der Natur! Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wildkräuter wiederentdecken, erkennen, die Sinne schärfen für unsere nächste Umgebung. Zum Beispiel Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter werden die Teilnehmenden kennenlernen und deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder Körbchen, kleine Schere. Bitte keine Haustiere mitbringen.

Leitung: Pauline Mahler

I3055001HA: Samstag, 05.04.2025, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Geranienweg, an der Lourdesgrotte

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

I3055001WÖ: Samstag, 12.04.2025, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Wörth, Forststr. 1a, Carl-Benz-Gesamtschule, Treffpunkt Eingang

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



„Die Küchenpartie mit peb“ - Vorankündigung Zusammen, lecker, kochen - in den Herbstferien - am Vormittag Gemeinsam weniger einsam

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein!

Das erleben Jung und Alt beim gemeinsamen Kochen im generationsübergreifenden Projekt „Die Küchenpartie mit peb“. Zugleich erfahren die Teilnehmenden, dass sie viel voneinander, aber auch über den vielseitigen Einsatz frischer Lebensmittel lernen können - denn ausgewogene Ernährung ist ein Thema für alle Generationen.

„Die Küchenpartie mit peb“ wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geförderten und von der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) in Kooperation mit der kvhs Germersheim durchgeführt.

Die Ziele: Die Stärkung der Ernährungskompetenz und Förderung der sozialen Teilhabe.

Bei dieser Küchenpartie treffen sich beide Generationen, Jugendliche und ältere Menschen, für gemeinsame Kochaktionen in der Küche der Berufsbildenden Schule Germersheim. Dabei kochen und essen die Teilnehmenden nicht nur gemeinsam, sondern erwerben von geschulten Multiplikator*innen auch theoretische und praktische Ernährungskompetenzen. Jede Kochaktion kann durch die Küchenpartie-Themenschwerpunkte, wie u.a. Sauberkeit und Sicherheit in der Küche, kulinarischer Generationenaustausch oder ausgewogene und nachhaltige Ernährungsweise unterschiedlich gestaltet werden. So entsteht ein kulinarischer und sozialer Austausch zwischen den Generationen.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste, Lebensmittelkosten werden im

Kurs entrichtet

Leitung: Sonya Klüh und Karin Träber

J3052005KV: 2. Halbjahr 2025, jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 3. OG, Küche

Gebühr: 23,00 Euro, 4 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



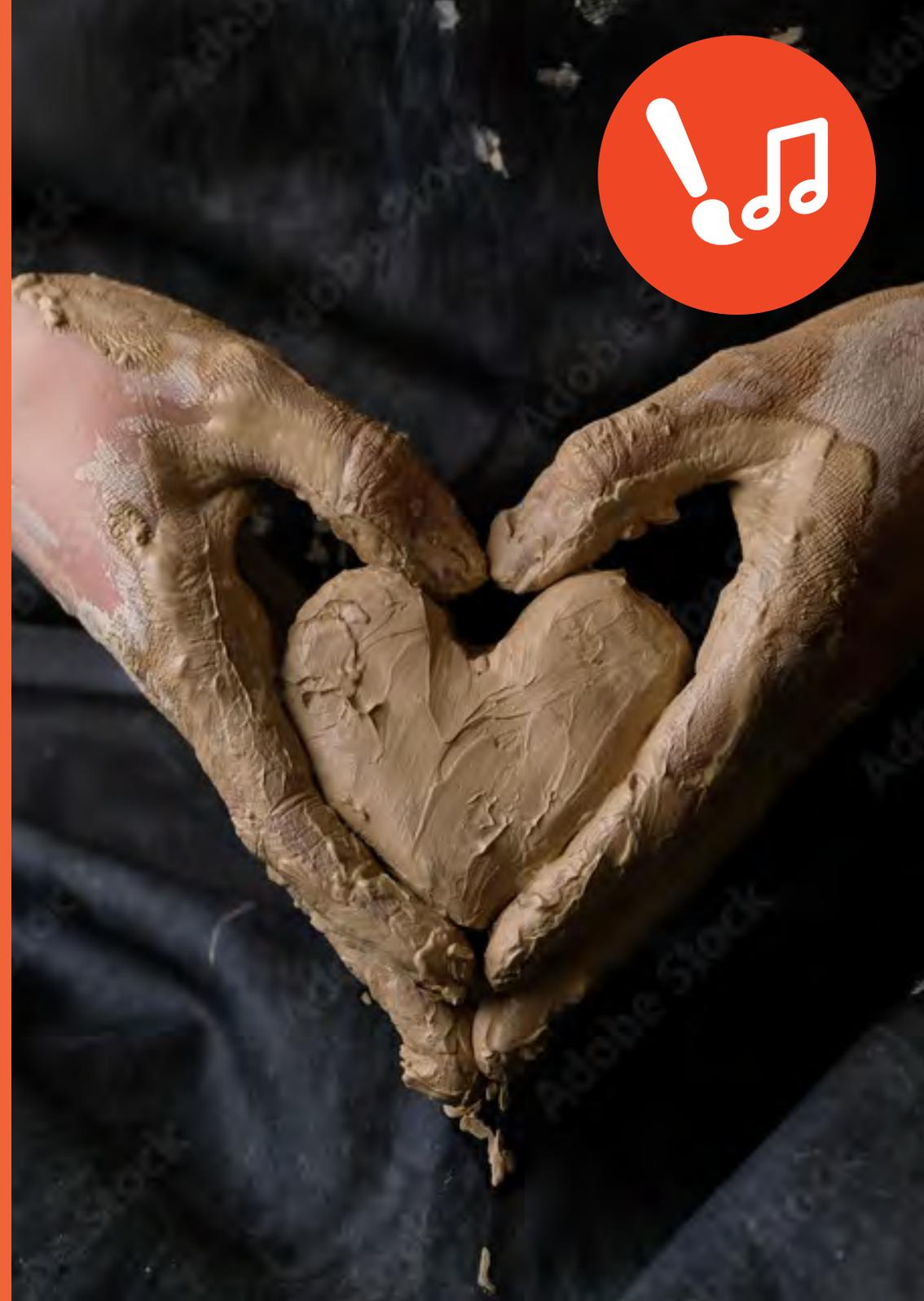
Kultur

Kultur und Kreativität macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger*innen Zugänge zur Kultur und

ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Bei einigen Kreativangeboten müssen verschiedene Materialien mitgebracht werden. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei dem jeweiligen Veranstalter.





Schach

Schach - für Jugendliche und Anfänger*innen

Grundzüge und strategischer Aufbau eines Schachspiels

Spielmaterial wird gestellt.

Ohne Anmeldung, keine Kosten.

-Nicht in der Ferienzeit-

Leitung: Volker Fliehmann, Max Lothar Schmitt

I2000001JO: Montag, 13.01.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Untere Buchstr. 20, VHS-Gebäude, Seminarraum

Gebühr: gebührenfrei, 22 Termine, 1 UStd.

Veranstalter: vhs Jockgrim

Schach - für Fortgeschrittene

Es ist ein großer Unterschied persönlich zu spielen, anstatt mit dem Computer oder im Internet zu spielen.

Spielmaterial wird gestellt.

Ohne Anmeldung, keine Kosten. Auch in der Ferienzeit!

Leitung: Volker Fliehmann, Max Lothar Schmitt

I2000002JO: Montag, 13.01.2025, 20:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Untere Buchstr. 20, VHS-Gebäude, Seminarraum

Gebühr: gebührenfrei, 22 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim

Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk

Töpfern - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ton mit den Händen formen, ausrollen, zusammenfügen, eigene Ideen in Form bringen; all dies ist möglich. Setzen Sie ihre individuellen Vorstellungen um, lassen Sie sich inspirieren, finden Sie neue Projekte. Ob Gartendeko, Figuren oder Seifenschalen oder Schüsseln; Ihrer Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Keramik wird gebrannt und kann anschließend glasiert werden.

Bitte mitbringen: ca. 10 € Materialkosten

Leitung: Susanne Hunsicker

- Kurs A

I2083101RÜ: Mittwoch, 15.01.2025, 19:30 bis 22:00 Uhr, Termin 14tägig

- Kurs B

I2083102RÜ: Mittwoch, 02.04.2025, 19:30 bis 22:00 Uhr, Termin 14tägig

Ort: Grundschule Rülzheim, Schulstr. 15, Werkraum

Gebühr: je Kurs 65,00 Euro, 5 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Fertigen Sie ein besonderes Schmuckstück

Erlernen Sie das Kreieren und Fertigen von einem individuellen Schmuckstück. Ganz nach Ihrem Geschmack. Eine große Auswahl an Perlen weckt Ihre Kreativität. Sie werden von dem Ergebnis begeistert sein. Alle erforderlichen Kenntnisse und Arbeitsschritte werden im Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erforderliches Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Ziel: Erlernen verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten im Schmuckbereich

Begrenzte Teilnehmerzahl: 5

Bitte mitbringen: Materialien können erworben werden

Leitung: Rita Wilhelm

I2081001HA: Dienstag, 08.04.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Berg, Atelier von Frau Wilhelm, Ludwigstr. 89

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Holzschnitzen - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie sind gerne kreativ und möchten den Werkstoff Holz ausprobieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Unter fachkundiger Leitung, von dem langjährigen vhs - Referenten Karl Baierl, erlernen Anfänger*innen Grundlegendes im Umgang mit den richtigen Werkzeugen, um ein Stück Holz zu bearbeiten; Fortgeschrittene haben die Möglichkeit bisher Erlerntes zu üben, zu festigen und zu vertiefen.

Die Bearbeitung eines Stücks Holz erfordert volle Konzentration; frei von jeglicher Digitalität, Hektik des Alltags und Stress.

Leitung: Karl Baierl

I2101111RZ: Mittwoch, 15.01.2025, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Rheinzabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Werkraum

Gebühr: 50,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Bei einigen
Kreativangeboten
müssen verschiedene Ma-
terialien mitgebracht werden.
Bitte erkundigen Sie sich vor-
ab bei dem jeweiligen
Veranstalter.



Literatur - Theater

Kalligraphie - die Kunst des Schönschreibens - für Einsteiger*innen

Einführung zum praktischen Umsetzen eines Schriftstücks. Trotz unzähliger Schriftarten, die heute auf dem Computer zur Verfügung stehen, gewinnt die Kalligraphie wieder an Bedeutung. In diesem Workshop erhalten Sie Anleitung durch Erlernen der „Humanistischen Kursive“, um eigene kleine Schriftstücke zu gestalten. Neben der reinen Freude und dem Spaß an der Schriftgestaltung werden die Entwürfe sowohl für den eigenen Gebrauch oder als attraktive Geschenkidee nutzbar sein.

Bitte mitbringen: Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche oder Kalligraphie-Patronenhalter, Reinigungslappen, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten. Evtl. 5 Euro für Kursmaterial.

Leitung: Elke Blankart-Laub

I2076001WÖ: **Samstag, 08.03.2025, 14:00 bis 16:15 Uhr**

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 27,00 Euro, 2 Termine, 6 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

I2076001HA: **Samstag, 12.04.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Reihe Piano, Lied & Lyrik - „Freut Euch des Lebens“

Bereits im 11. Jahr bieten Gabriele Schwöbel (Rezitation) und Martin Erhard (Tenor und Pianist) die beim Publikum wegen ihres besonderen Formats beliebte Veranstaltungsreihe an.

Die Besonderheit bei diesem Künstlerpaar ist ihre gelungene Darbietung mit einer Mischung aus Rezitationen, Gesangs- und Klavierstücken sowie das Einbeziehen der Besucher durch gemeinsames Singen von Volksliedern.

„Freut Euch des Lebens“ heißt das neue Programm. Es lässt erahnen, dass Freude und Humor einen großen Raum einnehmen. Autoren wie Busch und Goethe kommen zu Gehör; Musik aus Opern und Operetten werden erklingen. Ein „freudvolles“ Programm und beste Unterhaltung ist garantiert.

Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

Leitung: Martin Erhard, Gabriele Schwöbel

- Termin 1

I2132001RZ: **Donnerstag, 13.03.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Termin 2

I2132002RZ: **Sonntag, 16.03.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

Gebühr: je Termin gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern



Kunst- und Kunstgeschichte

Mit anderen Augen - Künstlerinnen im 20. Jahrhundert - Kunstvortrag

Endlich - für viele Künstlerinnen eröffnet sich nach dem Ende des Ersten Weltkrieges die Möglichkeit an einer der Akademien der Bildenden zu studieren. Die Gleichberechtigung gegenüber den männlichen Kommilitonen war dadurch jedoch noch lange nicht gegeben. Prägende Künstlerinnen jener ersten Stunden, wie Hanna Nagel, erlebten deutliche Vorurteile. Auch mussten oftmals künstlerische Klischees in den textilen Werkstätten bedient werden. Doch andererseits boten Techniken, wie die Fotografie, auch Tätigkeitsfelder, die längst noch nicht jene ausgetretenen Pfade der Malerei hatte. Entdecken Sie spannende Geschichten und eindruckliche Lebenswege einer neuen Epoche.

Leitung: Simone Marie Dietz

I2061001WÖ: **Mittwoch, 19.02.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

„Filet Stroganoff - Variationen vom Chanson an einem Hauch von Hurz“

émotions vocales präsentieren handverlesene Songs, Balladen und Chansons mit dem gewissen Etwas.

Lieder und Chansons von Reinhard Mey, Jacques Brel und Edith Piaf, die unter die Haut gehen, bis hin zu tierisch ironischen Miniaturen nach Texten von Bert Brecht. Auch Eifersuchtsdramen von Friedrich Hollaender und Lieder mit Chanson-Charakter aus der aktuellen Szene von ZAZ und MAYBEBOP werden nicht fehlen.

Ausdrucksstark interpretiert durch die Sängerin Ruth Michler (Rheinzabern), am Klavier einfühlsam und individuell begleitet von Andreas Karthäuser (Wiesbaden).

Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

Leitung: Ruth Michler

I2132003RZ: **Freitag, 16.05.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern



Manga zeichnen lernen - für Anfänger*innen - Vorankündigung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Mangas und lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Geschichte in beeindruckenden Bildern erzählen! In diesem Manga Kurs öffnen wir die Türen zur Kunst des japanischen Comics und bieten Ihnen die Chance, unter fachkundiger Anleitung, Ihre zeichnerischen Fähigkeiten zu entdecken, zu vertiefen und zu verbessern.

Lerninhalte u.a.:

- Merkmale und eine kurze Geschichte des Mangas
- Grundlagen des Manga-Zeichnens
- charakteristische Merkmale von Manga-Figuren
- Zusammensetzung von Comic-Panels
- Tipps für den Plot
- Entwicklung des Charakterdesigns
- Praktische Übungen und Analyse beliebter Manga

Bitte mitbringen: Blei-/Buntstifte, Notizpapier; weiteres Material wird im Kurs besprochen

Leitung: Iryna Parail

J2071001KV: 2. Halbjahr 2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 60,00 Euro, 5 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Zeichnen und Skizzieren im Freien - Workshop

Der Kurs vermittelt die Möglichkeiten und die Freude am Zeichnen und Skizzieren. Die Teilnehmenden üben das Skizzieren in der Natur und das Erfassen von Motiven und Details. Individuelle Hilfestellung wird jedem Einzelnen gegeben, um den ganz persönlichen Malprozess zu fördern. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung und Ihr ästhetisches Verständnis.

Ziel: Erlernen verschiedener Techniken des Zeichnens und Skizzierens im Freien

Bei Regen findet der Kurs in der Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311 statt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapiere, verschiedene Stifte, Radiergummi, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, evtl. Staffelei

Leitung: Linda Müller

I2071031HA: Samstag, 05.04.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt „Altes Rathaus“ Ludwigstraße 18, 76767 Hagenbach

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Zeichnen und Skizzieren - Workshop

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnehmenden können verschiedene Techniken mit verschiedenen Stiften / Farben / Materialien üben. Zeichnen einmal anders, alles ist möglich. Die Referentin geht auf entsprechende Gestaltungsideen der Teilnehmenden ein, gibt Hilfestellungen und Anregungen und ermutigt dazu, neue Techniken auszuprobieren. Zeichnen ist Meditation und Konzentration zugleich.

Ziel: Verschiedene Techniken erlernen.

Bitte mitbringen: verschiedene Stifte / Farben, Kreide, Kohle falls vorhanden, Zeichenpapiere, Radiergummi, Lappen, alles was sich zum Zeichnen eignet

Leitung: Linda Müller

I2072031HA: Samstag, 22.02.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Zeichnen und / oder Aquarellieren im Freien - Workshop

Zeichnen und Aquarellieren macht große Freude und ist ein ganz besonderes Erlebnis, wenn Sie direkt in der Natur zeichnen und malen.

Dieser Workshop dient als Fortsetzung des Kurses „Zeichnen und Skizzieren im Freien“, kann aber auch unabhängig davon belegt werden. Kenntnisse über Farben und Bildaufbau werden vermittelt, um das Gesehene individuell umzusetzen. Beim Malen und Zeichnen im Freien wird die Wahrnehmung geschult und lässt uns Alltägliches neu sehen.

Bei Regen findet der Kurs in der Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311 statt.

Ziel: Förderung verschiedener Gestaltungsideen beim Aquarellieren oder Zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichen- und/oder Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, verschiedene Stifte, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, Unterlage, evtl. Staffelei

Leitung: Linda Müller

I2072032HA: Samstag, 12.04.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt „Altes Rathaus“, Ludwigstraße 18, 76767 Hagenbach

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Aquarell-Malen - für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Bildaufbau, Farbenlehre und der Umgang mit der Aquarelltechnik sind die Basis, auf der gezielte Aufgaben mit den unterschiedlichen Lösungen erarbeitet werden. Farbe und Papier werden im Kurs ausgeteilt. Inklusive Materialkosten.

Bitte mitbringen: Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserbehälter, Mallappen

Leitung: Elke Blankart-Laub

I2072072WÖ: Samstag, 10.05.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Acrylic Pouring Art - Kunstwerke mit Acrylfarben - Workshop

Die englische Bezeichnung Acrylic Pouring bedeutet "Acryl gießen". Es handelt sich dabei um eine Fließtechnik, bei der verdünnte Acrylfarbe direkt oder mit einem Hilfsmittel auf einen Malgrund gegossen und je nach angewandter Technik entsteht ein Bild. Mit dieser besonderen Acryl Fließtechnik erschaffen Sie wunderschöne und abstrakte Acrylgemälde. Das Besondere an dieser DIY Technik (Do it yourself-Technik) ist sicherlich, dass jedes Ergebnis unterschiedlich sein wird. Kein Pouring Bild gleicht einem anderen - was das kreative Experimentieren besonders fördert. In diesem Workshop erfahren Sie alles was Sie für die Acryl Fließtechniken "flip cup" und "dirty pour" an Material benötigen und weitere praktische Pouring Tipps und Inspirationen.

Seien Sie kreativ und gestalten Sie phänomenale zwei Kunstwerke (20x20, 30x40) in 3 Stunden. Alles, was Sie für dieses tolle Workshop-Event benötigen, wird Ihnen zur Verfügung gestellt - Materialkosten sind in der Teilnehmergebühr enthalten.

Bitte mitbringen: 2 flache Behältnisse zum Transportieren der Kunstwerke, Kleidung, die bekleckert werden darf

Leitung: Iris Hoffmann

- Workshop A

I2073011KV: Samstag, 15.02.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

- Workshop B

I2073012KV: Samstag, 15.03.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

- Workshop C

I2073013KV: Samstag, 05.04.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

- Workshop D

I2073014KV: Samstag, 17.05.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

- Workshop E

I2073015KV: Samstag, 14.06.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: je Kurs 90,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Acryl-Malerei - Workshop

Der Kurs richtet sich an alle, die Malerei mit Acrylfarben ausüben wollen. Sie können Ihre persönlichen Ideen, z. B. Collagen, Spachteltechniken oder Malen und auch im Kurs angebotene Themen in eigenen Werken verwirklichen. Die Teilnehmenden erarbeiten in diesem Kurs Schritt für Schritt die Grundlagen der Acryl-Malerei. Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Keilrahmen, Bleistift, Wasserbehälter, Lappen, Pinsel, evtl. eigene Motive

Leitung: Elke Blankart-Laub

I2073011HA: Samstag, 29.03.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Textiles Gestalten

Nassfilzen - für Kinder ab 6 Jahre

Beim Filzen wird gefärbte Wolle vom Schaf mit Hilfe von Wasser und Seife so lange bearbeitet, bis sich die Wollfasern verdichten. So entstehen viele schöne Dinge. Die bunte Farbenvielfalt regt die Kreativität an.

Bitte mitbringen: Frotteehandtuch, 5,00 Euro Materialkosten für Filz

Leitung: Usha Fliehmann

- Kurs A

I2091071WÖ: Samstag, 22.02.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

- Kurs B

I2091072WÖ: Samstag, 22.02.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: je Kurs 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Nähen - für Kinder und Jugendliche - Grundkurs

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück oder eine Tasche nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernt man das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und kann danach stolz auf sein erstes Werk sein. Die Teilnehmenden können zwischen verschiedenen Taschen und einem Kapuzenpullover (Modell Toni/Frau Toni von Schnittreif) wählen. Vorbesprechung: Montag, 10. März 2025, 18:00 Uhr.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn, Stoff, eine kleine Vesper

Leitung: Tanja Walz

I2094071WÖ: Samstag, 15.03.2025, 9:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 69,00 Euro, 2 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Nähen und Schneiden - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Möchten Sie nichts mehr von der „Stange“ kaufen? Passen die Teile einfach nicht richtig? Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen -kreativen- Ideen zu Ihrem Stil. Es ist gar nicht so schwer.

Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung, Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose?

Das können Sie bald selbst reparieren. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab. Für Fortgeschrittene wird das Zuschneiden des Stoffes vertieft; das Kürzen oder Hose enger nähen, sowie das Einnähen von Reisverschlüssen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Sche-re, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähnadeln

Leitung: Dagmar Palluch

- Kurs A

I2090001HZ: **Mittwoch, 15.01.2025, 18:30 bis 21:30 Uhr**

- Kurs B

I2090002HZ: **Mittwoch, 30.04.2025, 18:30 bis 21:30 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: je Kurs 74,00 Euro, 7 Termine, 28 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

- Kurs A

I2094002KV: **Dienstag, 18.02.2025, 18:30 bis 21:30 Uhr**

- Kurs B

I2094003KV: **Dienstag, 03.06.2025, 18:30 bis 21:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: je Kurs 62,00 Euro, 5 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Bei einigen
Kreativangeboten
müssen verschiedene Ma-
terialien mitgebracht werden.
Bitte erkundigen Sie sich vor-
ab bei dem jeweiligen
Veranstalter.



Nähen - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück ganz nach seinen Wünschen nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernt man das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und fertigt ganz nebenbei ein Kleidungsstück oder eine Tasche nach eigener Wahl an. Zur Vorbesprechung können schon eigene Nähideen, (leichter Schnitt/Bild mit näheren Informationen) mitgebracht werden, oder man kann sich erst einmal beraten lassen. Vorbesprechung: Montag, 10. März 2025, 18:00 Uhr.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn und Stoff, eine kleine Vesper.

Leitung: Tanja Walz

I2094001WÖ: **Samstag, 15.03.2025, 14:30 bis 19:30 Uhr**

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 69,00 Euro, 2 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Stricken - für Anfänger*innen

Egal welchem Geschlecht, Sie möchten stricken lernen oder haben bereits ein Strickprojekt begonnen und sind in eine Sackgasse geraten? Dann sind Sie hier genau richtig!

Anfänger*innen lernen hier die Grundlagen dieser wunderbaren Handarbeit und bekommen Hilfestellungen bei Problemen und Schwierigkeiten.

Anhand eines kleinen Strickprojekts wie z.B. Spültuch/Stirnband, werden Materialkunde (Garn(e), Nadel(-stärke) u.a.) und die einfache Grundmaschenarten (Maschenanschlag, rechte/linke Maschen, Randmaschen, abketten u.a.), erlernt.

Beim Stricken kommen viele Sinne zusammen. Die Hände arbeiten, der Geist kommt zur Ruhe. Ein möglicher Ausgleich zum stressigen Alltag!

Bitte mitbringen: Wolle und passende Stricknadeln, eine Stopfnadel zum Vernähen

Leitung: Susanne Leingang

I2090001KV: **Freitag, 14.03.2025, 17:00 bis 19:15 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 20,00 Euro, 2 Termine, 6 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Sprachen

Sprachen – in der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen

Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.





	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2	Stufe C1	Stufe C2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standard-sprachegesprochen wird	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	in einfachen zusammehängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder / Plakate	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben	Formular, z. B. im Hotel, ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Einstufungsberatung - persönlich

Ausländische Mitbürger*innen, die sich nicht sicher sind, welches Sprachniveau sie haben, können ihre Sprachkenntnisse bei einer kostenlosen Einstufungsberatung feststellen lassen. Durch diese Beratung kann das entsprechende Sprachniveau beurteilt und somit eine Sicherheit gegeben werden, dass diese Person das geeignete Sprachmodul / Prüfungsniveau wählt. Die Beratung richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und kann daher europaweit verwendet werden.

14002181KV: [Vereinbaren Sie einen Termin unter 07274-53319.](#)

- Leitung: Karin Träber
- Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule Plus, 2. OG, Eingang über Feuertreppe, Besprechungsraum
- Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, ca. 60 Minuten
- Veranstalter: kvhs Germersheim



**Bildung als Schlüssel
für erfolgreiche
Integration**



Test zur Selbsteinstufung Ihrer Fremdsprachenkenntnisse

Sie haben bereits eine Sprache erlernt und wollen Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern? Wir helfen Ihnen bei der Suche nach dem passenden Kurs! Dieser kurze Test hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse nach den Lernstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) einzuschätzen und einen passenden Sprachkurs zu finden.

Was können Sie schon?

Versuchen Sie bitte, Ihre Vorkenntnisse mit Hilfe der nachstehenden Beschreibungen einzuschätzen. Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

Wichtig: Wenn Sie schon mit Ihrer Zielsprache in Berührung gekommen sind (z.B. in der Schule, im Bekanntenkreis oder bei einem längeren Auslandsaufenthalt), sind Sie in einem Anfänger*innenkurs wahrscheinlich unterfordert. Sehen Sie sich die Beschreibungen der Stufen A1 und A2 an.

Auswertung: Welche ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen einen Kurs auf dieser oder auf der nächst höheren Stufe.

Stufe A1

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- jemanden begrüßen und mich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

Stufe A2

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- etwas zum Essen und zum Trinken bestellen
- nach dem Weg fragen
- eine kurze Postkarte schreiben
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis)
- einer Veranstaltung)
- eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen

Stufe B1

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- persönliche Briefe schreiben
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

Stufe B2

Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Stufe C1

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Stufe C2

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/ in ausdrücken.



Ich kann zum Beispiel:

- mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- fachbezogene Korrespondenz lesen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen meine Ansichten begründen

Ich kann zum Beispiel:

- mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren
- komplexe Sachverhalte darstellen
- den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

Ich kann zum Beispiel:

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- Literatur - und Sachbücher lesen
- mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen
- ohne Schwierigkeiten gesprochene



Sprachprüfungszertifikate von telc (The European Language Certificates)

Sie haben gerade einen vhs-Sprachkurs belegt? Oder Sie lernen schon seit einiger Zeit eine Fremdsprache?

Egal, ob für Beruf, Schule, Studium, für den Urlaub oder nur für sich selbst - zeigen Sie schwarz auf weiß, was Sie gelernt haben! Mit einem telc Sprachenzertifikat.

Weisen Sie Ihre Kenntnisse mit einem international anerkannten telc Sprachenzertifikat nach!

Was bringt mir ein telc Zertifikat?

Die Prüfungen richten sich konsequent am so genannten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) aus. Das ist ein einheitliches Bewertungssystem mit rund 10.000 geschulten Prüfern weltweit.

Geprüft wird nah an der Praxis. Authentische Situationen werden in die Prüfungsgespräche mit einbezogen. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag: private wie öffentliche oder berufliche Themen.

In der schriftlichen Prüfung werden Hör- und Leseverstehen geprüft und Sie können zeigen, wie gut Sie das Schreiben in einer Fremdsprache beherrschen. In der mündlichen Prüfung werden dem Niveau entsprechenden Sprachkenntnisse und Ausdruck abgefragt.

Können auch Schüler/innen/Schulen telc Prüfungen ablegen?

Alle der insgesamt etwa 50 telc Prüfungen können auch von Schülerinnen und Schülern abgelegt werden. telc bietet aber darüber hinaus speziell angepasste Prüfungen, die ausdrücklich für die besonderen Bedürfnisse und Interessen von Schülern im Alter von zwölf bis 16 Jahren entwickelt worden sind. Der Arbeitsmarkt der Zukunft wird grenzüberschreitend sein.

Umso wichtiger ist es daher, gerade im Bereich der Fremdsprachen, auf zusätzliche, europaweit anerkannte Kompetenznachweise zu setzen.

Die **Europäischen Sprachzertifikate** sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am Referenzrahmen des Europarates für das Sprachenlernen orientieren. Auf verschiedenen Niveaustufen werden unterschiedliche Fertigkeiten in mehreren Sprachen geprüft.

Die Prüfungen werden auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien von der telc-GmbH erstellt.

Sie werden europaweit nach einheitlichen Durchführungsbestimmungen organisiert und nach identischen Bewertungsrichtlinien zentral ausgewertet.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet eine Reihe international anerkannter Sprachzertifikate an

- telc-Zertifikat „Deutsch A1“ und telc-Zertifikat „Deutsch A2“
- telc-Zertifikat „Deutsch B1“ und telc-Zertifikat „Deutsch B2“
- telc-Zertifikat „Deutsch C1“ und telc-Zertifikat für Hochschulstudium

Ebenso sind Zertifikatsprüfungen von telc in Türkisch, Spanisch und Englisch im Angebot - weitere Informationen unter 07274-53334.



Sprachprüfung

Prüfungsdurchführung auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien von der telc-gGmbH. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag. Die Prüflinge lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten. Der rezeptive Teil besteht aus Lesen, Hören und Sprachbausteinen. Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung. Im produktiven Teil, Schreiben und Sprechen, setzen die Teilnehmenden sich mit einem Input auseinander und müssen sich dazu schriftlich oder mündlich äußern.

In der mündlichen Prüfung liegt der Fokus auf dem direkten Austausch der Prüfungsteilnehmenden untereinander.

Zu jeder Prüfung ist eine persönliche Anmeldung mit Personalausweis in der kvhs-Geschäftsstelle erforderlich, Bellheim, Schulstraße 4, Realschule Plus, 2. OG, Eingang über Feuerterre

Zum Prüfungstermin ist mitzubringen:

Personalausweis, Kugelschreiber, Bleistift, Radierer, Spitzer, Essen/Trinken für die Pause

Deutsch Sprachprüfungszertifikat A1 von telc

Anmeldeschluss ist der 14.02.2025

14043781KV: Samstag, 29.03.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 16.05.2025

14043782KV: Samstag, 28.06.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 31.10.2025 – Vorankündigung

J4043781KV: Samstag, 13.12.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.06

Gebühr: je Prüfung 135,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch Sprachprüfungszertifikat A2 von telc

Anmeldeschluss ist der 14.02.2025

14046781KV: Samstag, 29.03.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 16.05.2025

14046782KV: Samstag, 28.06.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 31.10.2025 – Vorankündigung

J4046781KV: Samstag, 13.12.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: je Prüfung 145,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch Sprachprüfungszertifikat B1 von telc

Anmeldeschluss ist der 14.02.2025
I4048781KV: Sonntag, 30.03.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 16.05.2025
I4048782KV: Sonntag, 29.06.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 29.08.2025
J4048781KV: Sonntag, 12.10.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 31.10.2025 - Vorankündigung
J4048782KV: Sonntag, 14.12.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07
Gebühr: je Prüfung 190,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.
Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch Sprachprüfungszertifikat B2 von telc

Anmeldeschluss ist der 14.02.2025
I4049781KV: Sonntag, 30.03.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 16.05.2025
I4049782KV: Sonntag, 29.06.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 29.08.2025 - Vorankündigung
J4049781KV: Sonntag, 12.10.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 31.10.2025 - Vorankündigung
J4049782KV: Sonntag, 14.12.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.06
Gebühr: je Prüfung 200,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.
Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch Sprachprüfungszertifikat C1 von telc

Anmeldeschluss ist der 14.02.2025
I4049783KV: Sonntag, 30.03.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 16.05.2025
I4049784KV: Sonntag, 29.06.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 31.10.2025 - Vorankündigung
J4049783KV: Sonntag, 14.12.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.04
Gebühr: je Prüfung 250,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.
Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch

Deutsch A1.1 - für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Deutschsprachkenntnisse oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und ist besonders für die Personen geeignet, die Russisch oder Ukrainisch sprechen. Im Unterricht werden die Themen behandelt, die man im Alltag braucht:

- Jemanden zu begrüßen und sich vorzustellen
- einfache Fragen zu stellen und zu beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- sich im Alltag mündlich orientieren können
- eine Grußkarte / kurzen Brief schreiben

Gleichzeitig verfolgt der Anfängerkurs das Ziel, dass Teilnehmende zum Ende des Kurses das Prüfungszertifikat von telc gGmbH erlangen können.

Für ukrainische Flüchtlinge (Vorlage der Fiktionsbescheinigung) ist dieser Kurs kostenlos. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Mundschutz, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Kurs- und Übungsbuch, Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-29-2

Leitung: Evlampiia Korkishko
I4041981KV: Montag, 13.01.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr, montags und mittwochs
Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 045
Gebühr: 175,00 Euro, 44 Termine, 132 UStd.
Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A1.1 - für Anfänger*innen

Die Teilnehmer lernen im Kurs die ersten Grundlagen der deutschen Sprache, darunter einfache Sätze, Vokabeln für den Alltag und erste Grammatikregeln.

Kursinhalte:

- * Einführung in die deutsche Sprache: Begrüßungen, Vorstellungen und einfache Gespräche
- * Grundwortschatz: Zahlen, Farben, Familie, Alltagssituationen
- * Hörverstehen und Sprechtraining: einfache Dialoge verstehen und führen
- * Basisgrammatik: Personalpronomen, Verben im Präsens, einfache Satzstrukturen
- * Erste schriftliche Übungen: kurze Texte und E-Mails schreiben

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Einfach gut! Deutsch für die Integration, Kurs- und Arbeitsbuch A1.1, Telc, ISBN:078-3-9464447-80-1

Leitung: Mehrnush Ghasemi

I4041101WÖ: Dienstag, 18.02.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Deutsch A1.1 - für Anfänger*innen

Die Teilnehmenden lernen im Kurs die ersten Grundlagen der deutschen Sprache; Vokabeln, einfache Sätze für den Alltag und erste Grammatikregeln.

Kursinhalte:

- * Einführung in die deutsche Sprache: Begrüßungen, Vorstellungen und einfache Gespräche
- * Grundwortschatz: Zahlen, Farben, Familie, Alltagssituationen
- * Hörverstehen und Sprechtraining: einfache Dialoge verstehen und führen
- * Basisgrammatik: Personalpronomen, Verben im Präsens, einfache Satzstrukturen
- * Erste schriftliche Übungen: kurze Texte und E-Mails schreiben

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Einfach gut! Deutsch für die Integration, Kurs- und Arbeitsbuch A1.1, Telc, ISBN:078-3-9464447-80-1

Leitung: Mehrnush Ghasemi

I4041101KV: Mittwoch, 22.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 048

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A1.1 - Folgekurs - für Anfänger*innen

Die Teilnehmenden lernen im Kurs die ersten Grundlagen der deutschen Sprache; Vokabeln, einfache Sätze für den Alltag und erste Grammatikregeln.

Kursinhalte:

- * Einführung in die deutsche Sprache: Begrüßungen, Vorstellungen und einfache Gespräche
- * Grundwortschatz: Zahlen, Farben, Familie, Alltagssituationen
- * Hörverstehen und Sprechtraining: einfache Dialoge verstehen und führen
- * Basisgrammatik: Personalpronomen, Verben im Präsens, einfache Satzstrukturen
- * Erste schriftliche Übungen: kurze Texte und E-Mails schreiben

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Einfach gut! Deutsch für die Integration, Kurs- und Arbeitsbuch A1.1, Telc, ISBN:078-3-9464447-80-1

Leitung: Mehrnush Ghasemi

I4041102KV: Mittwoch, 30.04.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 048

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A1.3

Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen Deutschkenntnissen, die sich im Alltag sprachlich orientieren möchten. Nach dem Kurs können die Teilnehmenden einfache Wörter und Sätze über vertrauliche Themen verstehen, einige Informationen auf Schildern und Plakaten lesen und sich auf einfache Art über alltägliche Themen verständigen. Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet;
- Richtige Aussprache;
- Menschen begrüßen und sich vorstellen;
- Über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten;
- Kurze Nachrichten und E-Mails schreiben;
- Formulare ausfüllen;
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe A1 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: Spektrum Deutsch A1+, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch für Deutsch als Fremdsprache, Schubert-Verlag, ISBN-13: 978-3969150603

Leitung: Lada Gogoleva

I4042181KV: Montag, 13.01.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 150,00 Euro, 25 Termine, 50 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A1.5

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse der deutschen Sprache haben. Dieser Kurs ist besonders für die Personen geeignet, die Russisch oder Ukrainisch sprechen. Im Unterricht werden die Themen behandelt, die man im Alltag braucht:

- Alphabet - lesen und schreiben
- deutsche Wörter richtig aussprechen
- Formulare ausfüllen
- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- sich im Alltag mündlich orientieren können

Gleichzeitig verfolgt der Anfängerkurs das Ziel, dass Teilnehmende zum Ende des Kurses das Prüfungszertifikat von telc gGmbH erlangen können.

Für ukrainische Flüchtlinge (Vorlage der Fiktionsbescheinigung) ist dieser Kurs kostenlos.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Kurs- und Übungsbuch, Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-29-2

Leitung: Evlampiia Korkishko

I4043882KV: **Dienstag, 14.01.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr, dienstags und donnerstags**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 045

Gebühr: 157,50 Euro, 42 Termine, 126 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A2.1 - am Samstagabend

Dieser Kurs wurde für Personen eingerichtet, die unter der Woche zeitlich eingeschränkt sind, aber ihre bereits erworbenen Deutschsprachkenntnissen aus einem Anfängerkurs erweitern und vertiefen wollen.

Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet
- Richtige Aussprache
- Menschen begrüßen und sich vorstellen
- Über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten
- Kurze Nachrichten und E-Mails schreiben
- Formulare ausfüllen
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc gGmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: Spektrum Deutsch A2+, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch für Deutsch als Fremdsprache, Schubert-Verlag, ISBN-13: 978-3969150634, 2. Auflage



Leitung: Lada Gogoleva

I4044181KV: **Samstag, 11.01.2025, 17:00 bis 20:15 Uhr**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 84,00 Euro, 14 Termine, 56 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch B1.1

Für Teilnehmende mit einigen Deutschsprachkenntnissen bzw. die bereits einen A1 Grundkurs erfolgreich abgeschlossen haben.

Dieser Kurs verfolgt das Ziel, dass alle Teilnehmenden zum Ende des Kurses das Niveau A2 nach dem -Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen- (GER) erlangen. Dabei werden Kenntnisse erweitert und vertieft. Die inhaltliche Ausrichtung dieses Kurses liegt im Wesentlichen auf der Vermittlung von Sprache, um die grundlegenden Alltagssprachbegriffe anwenden zu können.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Jemanden zu begrüßen und sich vorzustellen
- einfache Fragen zu stellen und zu beantworten
- sich im Alltag mündlich orientieren können
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben,
- eine kurze Postkarte schreiben,
- eine kurze Email schreiben,
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- in einer Zeitung einfache Informationen finden, lesen und verstehen
- kurze Höransagen verstehen.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Spektrum Deutsch B1+“

Leitung: Lada Gogoleva

I4047281KV: **Dienstag, 14.01.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr, dienstags und donnerstags**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 150,00 Euro, 25 Termine, 50 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch B1.1 - am Vormittag

Dieses Angebot ist für Personen, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben oder über gute Deutschsprachkenntnisse (Sprachniveau mind. A2) verfügen.

Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung und Erweiterung der Verständigung. Der Fokus des Kurses liegt neben der Erfahrung von Selbstwirksamkeit auf der sprachlichen Orientierung der Teilnehmenden.

Sie sollen darin unterstützt werden, ihren unmittelbaren Lebensalltag sprachlich zu bewältigen, ihre Angelegenheiten in ihrem Sinne vor Ort zu regeln und Partizipation am Alltagsgeschehen zu ermöglichen. Dabei stehen die Handlungskompetenzen wie Lesen, Hören, Teilnahme an Gesprächen und Sprechen im Mittelpunkt.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, freiwillig die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 abzulegen. Die Kursgebühr kann in Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

I4047201KV: Montag, 13.01.2025, 09:00 bis 12:00 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 200,00 Euro, 20 Termine, 80 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch B1.1 - Fortführung - am Vormittag

Fortführung vom Kurs Start Januar.

Dieses Angebot ist für Personen, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben oder über gute Deutschsprachkenntnisse (Sprachniveau mind. A2) verfügen.

Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung und Erweiterung der Verständigung. Der Fokus des Kurses liegt neben der Erfahrung von Selbstwirksamkeit auf der sprachlichen Orientierung der Teilnehmenden.

Sie sollen darin unterstützt werden, ihren unmittelbaren Lebensalltag sprachlich zu bewältigen, ihre Angelegenheiten in ihrem Sinne vor Ort zu regeln und Partizipation am Alltagsgeschehen zu ermöglichen. Dabei stehen die Handlungskompetenzen wie Lesen, Hören, Teilnahme an Gesprächen und Sprechen im Mittelpunkt.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, freiwillig die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 abzulegen. Die Kursgebühr kann in Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

I4047202KV: Montag, 28.04.2025, 09:00 bis 12:00 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 170,00 Euro, 17 Termine, 68 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch B1.2 - am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die Niveaustufe A2 erreicht haben und über erweiterte und fundierte Grundkenntnisse verfügen.

Vorhandene Kenntnisse sollen erweitert und vertieft werden. Grammatikalische Grundregeln werden gefestigt, sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten erweitert und einfache Diskussionsgrundsätze erlernt.

Nach Abschluss der Niveaustufe B1 besteht die Möglichkeit, freiwillig die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 abzulegen.

Die Kursgebühr kann auch auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

I4048201KV: Dienstag, 14.01.2025, 09:00 bis 12:00 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 210,00 Euro, 21 Termine, 84 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch B1.2 - Fortführung - am Vormittag

Fortführung vom Kurs Start Januar.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die Niveaustufe A2 erreicht oder bereits an erste Kurse der Niveaustufe B1 teilgenommen haben und über erweiterte und fundierte Grundkenntnisse verfügen.

Vorhandene Kenntnisse sollen erweitert und vertieft werden. Grammatikalische Grundregeln werden gefestigt, sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten erweitert und einfache Diskussionsgrundsätze erlernt.

Nach Abschluss der Niveaustufe B1 besteht die Möglichkeit, freiwillig die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 abzulegen.

Die Kursgebühr kann auch auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

I4048202KV: Dienstag, 29.04.2025, 09:00 bis 12:00 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 150,00 Euro, 15 Termine, 60 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Englisch

Englisch A1.1 - für Anfänger*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine Sprachkenntnisse in Englisch haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „English Network 1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-526-50427-6

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4061101KV: Montag, 13.01.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch A1.1 - Folgekurs - für Anfänger*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine oder nur geringe Sprachkenntnisse in Englisch haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „English Network 1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-526-50427-6

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4061102KV: Montag, 28.04.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch A1.5

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die geringe Sprachkenntnisse in Englisch haben bzw. schon einen Grundkurs A1.4 besucht haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „English Network 1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-526-50427-6

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4063101KV: Montag, 13.01.2025, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch A1.5 - Folgekurs

Dieser Folgekurs ist für Personen gedacht, die geringe Sprachkenntnisse in Englisch haben bzw. schon einen Grundkurs A1.4 und/oder der A1.5 besucht haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „English Network 1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-526-50427-6

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4063102KV: Montag, 28.04.2025, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch A2.7

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es wird authentische Sprache für Alltag und Reise vermittelt sowie Aussprache und Intonation trainiert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Network Now A2.1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4064101LI: Mittwoch, 15.01.2025, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2.8

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es wird authentische Sprache für Alltag und Reise vermittelt sowie Aussprache und Intonation trainiert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Network Now A2.1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4064102LI: Mittwoch, 02.04.2025, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2.10 - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Network A2.2

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4064103LI: Dienstag, 21.01.2025, 09:45 bis 11:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





Englisch A2.11 - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Network A2.2

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4064104LI: **Dienstag, 08.04.2025, 09:45 bis 11:15 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2 Übergang zu B1 - am Vormittag

Fortführung des Kurses vom Wintersemester 2024.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk

Leitung: Jane Mameli

I4068201RÜ: **Dienstag, 25.02.2025, 09:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

Gebühr: 90,00 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Englisch B1 - am Vormittag

Fortführung des Kurses vom Wintersemester 2024.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk

Leitung: Jane Mameli

I4065202RÜ: **Dienstag, 25.02.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

Gebühr: 90,00 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Englisch B1.7 - am Vormittag

Der Vormittagskurs Englisch ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit für Alltags- und Reisesituationen gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Refresh now

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4067105LI: **Freitag, 17.01.2025, 10:15 bis 11:45 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Englisch B1.8 - am Vormittag

Der Vormittagskurs Englisch ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit für Alltags- und Reisesituationen gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Refresh now

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4067106LI: **Freitag, 17.01.2025, 10:15 bis 11:45 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

English Business Communication B1

Dieser Kurs richtet sich an Personen die spezielle Englischkenntnisse für den Beruf benötigen. Geboten wird ein buntes Business-Programm: über Pläne und Projekte sprechen, Grafiken und Verkaufszahlen erläutern, an Meetings teilnehmen, Aufträge erteilen u.v.m.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4067401KV: **Freitag, 17.01.2025, 16:30 bis 18:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 140,00 Euro, 20 Termine, 40 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch B1 Übergang zu B2 - Conversation - am Vormittag

Für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern möchten.

Englische Konversation über alltägliche Begebenheiten und aktuelle Geschehnisse u.a. durch Einsatz des Lehrwerkes, Beiträgen/Filmen aus dem Internet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „In conversation II“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2

Leitung: Benedikte Baumgartner

I4067402KV: **Mittwoch, 15.01.2025, 09:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 135,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Englisch B1 Übergang zu B2 - Conversation - Folgekurs - am Vormittag

Für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern möchten.

Englische Konversation über alltägliche Begebenheiten und aktuelle Geschehnisse u.a. durch Einsatz des Lehrwerkes, Beiträgen/Filmen aus dem Internet.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „In conversation II“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2

Leitung: Benedikte Baumgartner

I4067403KV: Mittwoch, 30.04.2025, 09:00 bis 10:30 Uhr, nicht am 21. u. 28.05.2025

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 90,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch B2.1

Die Teilnehmenden vertiefen Grammatikkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und Dialogfähigkeit aus dem vorangegangenen Kurs. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache für Situationen des täglichen Lebens. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse in der Fremdsprache haben. Vorkenntnisse von ca. 5 - 6 Jahren Englischunterricht in der Erwachsenenbildung sind erforderlich. Quereinsteigende sind willkommen. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 5 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Easy English - B1.2, Cornelsen Verlag

Leitung: Astrid Forster

I4069101BE: Montag, 20.01.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Bellheim, Hauptstr. 140, Bürgerhaus

Gebühr: 95,00 Euro, 19 Termine, 38 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Englisch B2.2 - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben.

Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatikalischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogene und freie Diskussionsrunden sowie landeskundliche Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Unterrichtsmaterialien nach Absprache

Leitung: Yvonne Myszkowski

I4069101WÖ: Mittwoch, 30.04.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Englisch B2 - Conversation

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Grammatikkenntnisse und verbessern ihre Dialogfähigkeit in der englischen Sprache zur Anwendung in Alltagssituationen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern möchten. Voraussetzung sind ca. 6 Jahre in der Erwachsenenbildung.

Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 5 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden.

Leitung: Jane Mameli

I4069501BE: Donnerstag, 13.03.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 4, Realschule plus, Klassenraum

Gebühr: 55,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Englisch für den Urlaub - Kommunikationstraining

Ob am Flughafen, im Flugzeug, am Strand, im Hotel, auf der Bank, beim Sport oder beim Essen mit Freunden, es gibt immer „small talk“, etwas was man sagen kann, möchte oder auch sollte. Ziel des Kurses ist, einfach und praktisch den mündlichen Ausdruck zu lernen.

Leitung: Stan Hasa

I4060011HZ: Donnerstag, 23.01.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: VHS Saal 2

Gebühr: 40,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: VHS Hatzenbühl

Let's talk Now

Dieser Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen geeignet, die das früher Erlernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden möchten. Für alle, die die englische Sprache gern flüssiger sprechen wollen, damit ihnen auf Englisch nie mehr die Worte fehlen. Englische Konversation mit Übungsbuch und Audio-CD.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Let's Talk Now A2 - Basic Konversation in English, Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-605555-0

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4060101KV: Dienstag, 14.01.2025, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Let's talk Now - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen geeignet, die das früher Erlernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden möchten. Für alle, die die englische Sprache gern flüssiger sprechen wollen, damit ihnen auf Englisch nie mehr die Worte fehlen. Englische Konversation mit Übungsbuch und Audio-CD.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Let's Talk Now A2 - Basic Konversation in English, Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-605555-0

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4060102KV: Dienstag, 29.04.2025, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Refresh Now

Für Wiedereinsteiger*innen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache und Konversation für Situationen des täglichen Lebens. Einfache Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt. Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4060501KV: Dienstag, 14.01.2025, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Refresh Now - Folgekurs

Für Wiedereinsteiger*innen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache und Konversation für Situationen des täglichen Lebens. Einfache Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt. Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4060502KV: Dienstag, 29.04.2025, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Französisch

Französisch A1.1 - für Anfänger*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Französisch gedacht. Die Teilnehmende bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y!“ A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-06-520176-6

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4081101KV: Donnerstag, 16.01.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 91,00 Euro, 13 Termine, 26 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Französisch A1.1. - für Anfänger

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4081101LI: Mittwoch, 29.01.2025, 16:45 bis 18:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Französisch A1.1 - Folgekurs - für Anfänger*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Französisch gedacht. Die Teilnehmende bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y!“ A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-06-520176-6

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4081102KV: Donnerstag, 08.05.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 49,00 Euro, 7 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Französisch A1.2 - Aufbaukurs - Online

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist das Erreichen des Niveaus A1. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y!, A1“, Cornelsen Verlag
 Leitung: Christine Eberle
I4082105WÖ: Mittwoch, 05.02.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Ort: Online-Kurs
 Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 UStd.
 Veranstalter: vhs Wörth

Französisch A1.3 - Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt vermehrt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe A1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y!“, A1, Cornelsen Verlag
 Leitung: Christine Eberle
I4083104WÖ: Montag, 03.02.2025, 19:35 bis 21:05 Uhr
 Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, OG, Sitzungssaal
 Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 UStd.
 Veranstalter: vhs Wörth

Französisch A1.7

Dieser Kurs ist für Personen mit geringen Sprachkenntnissen in Französisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen auf die Grundkenntnisse weiter auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-06-520176-6
 Leitung: Carola Jansen-Jöhnk
I4083101KV: Montag, 13.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07
 Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.
 Veranstalter: kvhs Germersheim



Französisch A1.7 - Folgekurs

Dieser Folgekurs ist für Personen mit geringen Sprachkenntnissen in Französisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen auf die Grundkenntnisse weiter auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-06-520176-6
 Leitung: Carola Jansen-Jöhnk
I4083102KV: Montag, 28.04.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07
 Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.
 Veranstalter: kvhs Germersheim

Französisch A2.3 - Aufbaukurs - Online

Französisch für Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe A2 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A2, Cornelsen Verlag
 Leitung: Christine Eberle
I4086103WÖ: Dienstag, 04.02.2025, 20:00 bis 21:30 Uhr
 Ort: Online-Kurs
 Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 UStd.
 Veranstalter: vhs Wörth

Französisch A2.7

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y, A2“
 Leitung: Carola Jansen-Jöhnk
I4084102LI: Donnerstag, 16.01.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr
 Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde
 Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.
 Veranstalter: vhs Lingenfeld



Französisch A2.7 - am Vormittag

Parlez-vous français? Ihr Französisch ist etwas „engerostet“ und Sie wollen es gerne wiederauf-frischen? Dann schauen Sie doch in diesem Kurs vorbei (Eine Probestunde zum Einschätzen der eigenen Kenntnisse ist möglich). Die langjährige vhs-Referentin vermittelt in diesem Vormittagskurs entspannt und in kleiner Runde Grundlegendes zur französischen Sprache.

Dazu gehört es, dass Textverständnis sowie die Textproduktion mündlich und schriftlich weiterzu-entwickeln. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Somit steht dem nächsten Abstecher nach Frankreich nichts mehr im Wege.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk

Leitung: Rosalinde Mobasheri

I4087101RZ: Montag, 20.01.2025, 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

Gebühr: 90,00 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Französisch A2.8

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allèz-y, A2“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4084103LI: Donnerstag, 03.04.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Französisch B1.1 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Christine Eberle

I4087102WÖ: Dienstag, 04.02.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Französisch B1.2 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allèz-y B1“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

I4088101WÖ: Montag, 03.02.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, EG, Raum 2

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Französisch B2.3 - für Fortgeschrittene

„Enfin on recommence“

Sie haben noch Erinnerung an Ihre gelernte französische Sprache, sind nur etwas „engerostet“? Dann schauen Sie doch einmal in diesen Kurs hinein. Neben dem Grammatiktraining wird schon viel in Französisch diskutiert.

Die langjährige vhs-Referentin hilft der Erinnerung auf die Sprünge; hierzu sind bisherige Teilnehmer*innen genauso wie Neueinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich Willkommen. Eine Probestunde zum Einschätzen der eigenen Kenntnisse ist möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Christiane Berzins

I4087601RZ: Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

Gebühr: 90,00 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Französisch C1.7

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoute“-Heften und Diskussionen in französischer Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Großes Übungsbuch Grammatik A2-B2,

Hueber Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4089104LI: Donnerstag, 16.01.2025, 17:45 bis 19:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





Französisch C1.8

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoute“-Heften und Diskussionen in französischer Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Großes Übungsbuch Grammatik A2-B2, Hueber Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4089105LI: **Donnerstag, 03.04.2025, 17:45 bis 19:15 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Italienisch

Italienisch A1.1 - für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Italienisch gedacht. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der italienischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Con piacere A1“, Klett-Verlag, ISBN Lehr- und Arbeitsbuch 978-3-12-525180-9

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4091101KV: **Freitag, 17.01.2025, 15:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 91,00 Euro, 13 Termine, 26 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch A1.1 - Folgekurs - für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Italienisch gedacht. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der italienischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Con piacere A1“, Klett-Verlag, ISBN Lehr- und Arbeitsbuch 978-3-12-525180-9

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

I4091102KV: **Freitag, 09.05.2025, 15:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 49,00 Euro, 7 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch A1.1 - Anfänger*innen

Italienisch für Anfänger bzw. Interessierte mit Grundkenntnissen.

Inhaltlicher Schwerpunkt ist der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung in Sprechsituationen wie im Restaurant, Hotel und/oder beim Einkauf. Lernziel ist das Erreichen der Niveaustufe A1.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Allegro A1, Klett-Verlag

Leitung: Jürgen Nowotschin

I4091102WÖ: **Donnerstag, 13.03.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Italienisch A1.2 - Aufbaukurs

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen. Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Allegro A1, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525580-7

Leitung: Jürgen Nowotschin

I4092101WÖ: **Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Italienisch A1.5

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Chiaro A2

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader

I4094101LI: **Montag, 20.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Italienisch A1.6

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Chiaro A2

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader

I4094102LI: **Montag, 07.04.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





Italienisch A1.8 - für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Buon Giorno! Das ist wie Musik in Ihren Ohren? Und Sie überlegen schon länger, wieder italienisch zu lernen? Dann schauen Sie doch einmal bei diesem Kurs vorbei. Er richtet sich an interessierte Personen, die über ausbaufähige Italienischkenntnisse verfügen.

Lernen Sie im kleinem Kreis und entspannt bei der erfahrenen Referentin Wioletta Plock diese Sprache kennen.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob dieser Kurs für Sie passt, kommen Sie gerne auf eine Probestunde unverbindlich vorbei.

Wetten, dass Sie beim nächsten Besuch Ihres Lieblingsitalieners die Bestellung auf Italienisch aufgeben?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Nuovo Espresso 1“, Lektion 4

Leitung: Wioletta Plock

14091101RZ: Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Rheinzabern

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Italienisch A2.8 - am Vormittag

Fortführung des Semesterkurses vom 2. Halbjahr 2024. Einsteiger*innen mit guten Grundkenntnissen der italienischen Sprache sind erwünscht und herzlich willkommen.

Ziel vom A2 Niveau = einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen, kurze einfache Gespräche im Alltag führen, Anzeigen, Speisekarten und kurze Text lesen, Kurzmitteilungen schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

14096101KV: Mittwoch, 15.01.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 91,00 Euro, 13 Termine, 26 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch A2.8 - Folgekurs - am Vormittag

Fortführung des Semesterkurses vom 2. Halbjahr 2024. Einsteiger*innen mit guten Grundkenntnissen der italienischen Sprache sind erwünscht und herzlich willkommen.

Ziel vom A2 Niveau = einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen, kurze einfache Gespräche im Alltag führen, Anzeigen, Speisekarten und kurze Text lesen, Kurzmitteilungen schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

14096102KV: Mittwoch, 30.04.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Italienisch B1.14 - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Chiaro B1

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader

14097103LI: Dienstag, 21.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Italienisch B1.15 - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Chiaro B1

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader

14097104LI: Dienstag, 08.04.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Japanisch

Japanisch - für Anfänger*innen - Vorankündigung

Egal ob es mit dem Interesse an der Kultur, durch Familie oder Animes (od. Mangas) angefangen hat: Sie möchten Japanisch lernen!

Japanisch zu lernen ist kein leichtes Unterfangen, das soll schon mal gesagt sein. Gerade im Japanischen gibt es im Vergleich zum Deutschen große Unterschiede in allen sprachlichen Aspekten. Dies kann alles am Anfang erst einmal überwältigend sein. Doch gerade deshalb werden in diesem Anfängerkurs zuerst die Grundlagen erlernt.

Die Referentin wird auch einige Manga-Fragmente als Lernmaterial verwenden.

Lernthemen u.a.

- Sich selbst und andere auf Japanisch vorstellen
- Einführung in das japanische Schriftsystem: Warum haben die Japaner zwei Alphabete und Hieroglyphen?
- Wie funktionieren Hieroglyphen und sind sie notwendig?
- Hiragana und Leseübungen anhand von Märchen auf Japanisch
- Erste Grammatik in Japanisch: einfache Sätze und Redewendungen
- Erste Schriftzeichen und Zahlen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk

Leitung: Iryna Parail

J4101001KV: 2. Halbjahr 2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Spanisch

Spanisch A1.1 - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die ihr Spanisch festigen oder auffrischen wollen. Lernziel ist das Erreichen der Niveaustufe A1, einfache Wörter und Sätze verstehen zu können, die Grundgrammatik zu erlernen und sich im Urlaub verständigen können.

Lerninhalte in diesem Kurs sind:

- Eine Wohnung beschreiben
- Einrichtungsgegenstände benennen
- Estar und Gerundium
- Steigerung der Adjektive

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Fabiola Barandiarán

I4221101WÖ: Donnerstag, 23.01.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Spanisch A1.10

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Caminos Hoy 1

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

I4223101LI: Donnerstag, 16.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch A1.11

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Caminos Hoy 1

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

I4223102LI: Donnerstag, 03.04.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 63,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch B2.4

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Impresiones B2

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

I4229103LI: Mittwoch, 15.01.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch B2.5

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Impresiones B2

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

I4229104LI: Mittwoch, 02.04.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Türkisch

Türkisch B1 - Aufbaukurs

Wiederholung und Fortführung des Kurses vom zweiten Halbjahr 2024. Neueinsteiger mit entsprechenden türkischen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Fahriye Kont

I4246101KV: Dienstag, 11.02.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 046

Gebühr: 80,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Türkisch für den Beruf - (B1 - B2) - online

Der Kurs richtet sich an qualifiziertes Fachpersonal mit vorhandenen Türkischsprachkenntnissen auf Niveaustufe A2, die in sozialen oder medizinischen Berufen sowie professionellen Dienstleistungen vor Ort bilingual oder international tätig sind und die ihre Türkischkenntnisse in Schrift und Sprache für den Beruf und geschäftliche Zwecke erweitern möchten.

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Grammatikkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und ihre Dialogfähigkeit, sodass sie in türkischer Korrespondenz und Gesprächen selbstbewusst kommunizieren können.

Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache durch Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie aktuelle Ereignisse), Textarbeit, themenbezogene und freie Diskussionsrunden sowie landeskundliche Themen.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet diesen Kurs montags und mittwochs von 16:00-17:30 Uhr online im virtuellen Kursraum der vhs.cloud an.

Wenden Sie sich an Frau Träber, Leiterin der Kreisvolkshochschule, die Ihnen gerne weitere Informationen gibt, Tel. (07274-53319).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Laptop/Handy/Computer mit stabilem Internetzugang

Leitung: Melda Keser

I4245101KV: Montag, 13.01.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Online-Kurs

Gebühr: 405,00 Euro, 43 Termine, 86 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Ein gutes Geschenk für (fast) jeden Anlass

Veranstalter: kvhs Germersheim

Ein Kurs aus dem Programm der kvhs Germersheim

Verschenken Sie Bildung

vhs Kreisvolkshochschule Germersheim

Kreisverwaltung Germersheim - kvhs Luitpoldplatz 1 76726 Germersheim Telefon 0 72 74 / 53-319 E-Mail: vhs@kreis-germersheim.de

Gutschein für eine Bildungsveranstaltung in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Arbeit - Beruf



Individuelle, auf Unternehmen und Betrieb speziell abgestimmte Themen, können auch in einer Inhouse-Schulung von uns angeboten werden.

Sprechen Sie uns an: Karin Träber,
Leiterin kvhs, Telefon 07274-53319,
k.traeber@kreis-Germersheim.de

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere oder berufsbezogene Sprachkurse.



Qualifikationen für das Arbeitsleben



Xpert CP - Fit im Büroalltag - EDV-Kompaktlehrgang

Der neue Zertifikatslehrgang Xpert CP - „Fit im Büroalltag“ wurde außerhalb des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer Computerpass“ entwickelt und vermittelt Lerninhalte zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation in einem Kompaktlehrgang.

Der EDV-Kurs ist für 40 Unterrichtsstunden mit einer anschließenden Abschlussprüfung konzipiert. Er kann mit einer Xpert CP R2 Online Prüfung abgeschlossen werden und ist für Personen interessant, die in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten oder nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen wollen.

Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen der MS Office 2019 Programme Windows, Word, Excel und PowerPoint vermittelt, beziehungsweise vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können.

Inhalte u.a.:

- Windows Grundlagen, Dateimanagement
- Word Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen eingeben und gestalten, Zeichnungselemente, Grafiken, Serienbriefe und -etiketten
- Excel Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint erstellen und steuern von Präsentationen

Das Arbeitsbuch ist in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert-CP Zertifikatsprüfung (Online Prüfung) abgelegt werden.

Prüfungstermin: nach Absprache (Prüfungsgebühr 50,00 Euro)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Arbeitsbücherhalten Sie im Kurs

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

15012001KV: Donnerstag, 13.02.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

15012002KV: Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, Eingang rechts am Gebäude, EG, EDV-Raum

Gebühr: je Kurs 195,00 Euro, 8 Termine, 32 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Schulung zum Brandschutzhelfer

In der Ausbildung zum Brandschutzhelfer werden die Kenntnisse aller relevanten Aspekte des vorbeugenden, abwehrenden und organisatorischen Brandschutzes nach den Vorgaben der DGUV Information 205-023 „Brandschutzhelfer - Ausbildung und Befähigung“ vermittelt.

Neben einem Überblick über die aktuellen Rechtsvorschriften lernen Sie in der Ausbildung zum Brandschutzhelfer die Grundlagen des betrieblichen Brandschutzes kennen - vom baulichen Brandschutz über die zu ergreifenden Maßnahmen im Brandfall - bis hin zum Umgang mit Feuerlöschern. Auch die zu erwartenden Gefahren bei einem Brand als auch die Räumung eines Gebäudes werden thematisiert. Als Brandschutzhelfer können Sie nicht nur Brände mit den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln löschen. Sie wissen, wo sich die Flucht und Rettungswege befinden und wie die Räumung eines Gebäudes zu erfolgen hat.

Für den praktischen Teil wird an einem Feuerlöschsimulationsgerät der Feuerlöscher zum Einsatz gebracht. Jeder wird in die Handhabung der Geräte eingewiesen und kann diese ausprobieren und zum Einsatz bringen.

Zum Abschluss der Schulung werden für den erforderlichen Leistungsnachweis gemeinschaftlich einige Fragen beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Rainer Daumann

15002001KV: Freitag, 6.06.2025, 14:00 bis 17:15 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 65,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

EDV- / Computeranwendung

Computerkurs für Anfänger*innen - Einstieg in die PC-Welt

In kleinen Einheiten und ruhigem Tempo werden die Inhalte vermittelt.

Die Teilnehmenden erfahren individuelle Unterstützung bei der Handhabung eines Computers.

Wie funktioniert ein Computer?

Was ist ein Explorer - Dateienverwaltung - wie finde ich meine Dateien wieder?

Wie kann man mit Word Briefe schreiben, Texte verfassen, formatieren und drucken, Dateien öffnen und speichern?

Welche Möglichkeiten bietet der Computer noch?

Welche Programme sind für meinen (Arbeits-)Alltag notwendig?

Diese und andere Fragen können Ihnen beantwortet werden. Wichtig ist, dass Sie im Kurs die richtige Funktionalität des Computers erlernen.

In der Kursgebühr ist das Arbeitsbuch enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, Arbeitsbuch erhalten Sie im Kurs

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

15011002KV: Mittwoch, 05.02.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

**- Kurs B****I5011003KV: Mittwoch, 07.05.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, Eingang rechts am Gebäude, EG, EDV-Raum

Gebühr: je Kurs 123,00 Euro, 6 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Grundkurs - WORD 2019 (Textverarbeitung)

Einführung in die Textverarbeitung am PC mit dem MS-Office-Programm WORD 2019.

Die Textverarbeitung ist die am meisten genutzte IT-Technik und bildet den Grundstock für den sicheren Umgang mit allen Office Produkten. Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Funktion eines typischen Textverarbeitungsprogramms sowie die Fähigkeit, Texte zu bearbeiten, zu korrigieren, nachträglich zu formatieren, zu gestalten, zu speichern, zu drucken u.v.m.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

In der Kursgebühr ist das Arbeitsbuch enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, Arbeitsbuch erhalten Sie im Kurs

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A**I5012012KV: Dienstag, 04.02.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr****- Kurs B****I5012013KV: Dienstag, 06.05.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, Eingang rechts am Gebäude, EG, EDV-Raum

Gebühr: je Kurs 159,00 Euro, 8 Termine, 32 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Grundkurs - EXCEL 2019 (Tabellenkalkulation)

Ein Tabellenkalkulationsprogramm kann Berechnungen aller Art sehr schnell und ohne großen Aufwand mit unterschiedlichen Zahlen durchführen. Excel zeichnet sich durch seine einfache Bedienung und große Funktionsvielfalt (z.B. Grafikfunktion) aus.

Lerninhalt u.a.:

- Erste Schritte - Aufbau von Tabellen
- Erstellen von Formeln
- Verknüpfen und Ausdruck von Tabellen
- Darstellung von Daten und Tabellen
- Umsetzung von Tabellen in Diagrammen geübt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Word

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, Arbeitsbuch erhalten Sie im Kurs



Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A**I5013011KV: Montag, 03.02.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr****- Kurs B****I5013012KV: Montag, 05.05.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, Eingang rechts am Gebäude, EG, EDV-Raum

Gebühr: je Kurs 169,00 Euro, 8 Termine, 32 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Einführung in die Programmierung mit der Computersprache Python

Sie möchten gerne Ihre eigene Website entwickeln, oder als (Nicht)Programmierer in die Welt des Programmierens hineinfinden? Dann ist dieser Kurs passend für Sie. Hier lernen Sie zu programmieren, d.h. die Datenstrukturen und die Befehle von Python kennen. Dabei wird das Programmierparadigma der strukturierten Programmierung, der funktionalen Programmierung und auch das Paradigma der objektorientierten Programmierung vermittelt.

Ziel ist es, eigenständige erste Programme in Python zu schreiben und auch auf die umfangreichen Programmbibliotheken, die mit einer Standardinstallation mitgeliefert werden, benutzen zu können.

Python ist ein benutzerfreundliches Programm. Grundlegende EDV-Kenntnisse sollten vorhanden sein; eine Probestunde ist möglich.

Bitte mitbringen: Eigenes Endgerät (Laptop, iPad)

Leitung: Cyrus Mobasher

I5011011RZ: Mittwoch, 22.01.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: IGS Rheinzabern

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Rhetorik - Kommunikation**Rhetorik - sicher und vorbereitet sprechen**

In diesem Einsteigerkurs werden neben Körpersprache, Sprechtraining, Mimik und Gestik auch der Aufbau einer guten Rede sowie Präsentationshilfen und -tricks vorgestellt und eingeübt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Praxis. Strukturierter und sicherer sprechen, vortragen und präsentieren. Dieser Basiskurs vermittelt, wie man selbstsicher auftritt und fundierte Präsentationen abhält.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Myszkowski

I5061001WÖ: Samstag, 31.05.2025, 09:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 35,00 Euro, 1 Termin, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Schulabschluss

Bildung in Form von Schulabschlüssen ermöglicht den Eintritt ins Arbeitsleben und gibt Chancen zur Weiterentwicklung auf beruflicher und persönlicher Ebene.





Berufsreife (Hauptschulabschluss)

Informationsabend zum Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss) - Vorankündigung

Informationen über Voraussetzungen, Ablauf und Durchführung des Vorbereitungskurses zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss). Fragen der interessierten Personen werden hier beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

J6010001KV: Montag, 27.10.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Vorbereitungskurs Berufsreife (Hauptschulabschluss) - Vorankündigung

Schulabschlüsse sind heute wichtiger denn je. Der Hauptschulabschluss ist Grundlage aller anderen weiterführenden Qualifizierungen. Auch die Bundesagentur für Arbeit verlangt bei Umschulungsmaßnahmen diesen Abschluss. Dieser Vorbereitungskurs bietet Nichtschülern die Möglichkeit, in zwei Semestern mit insgesamt 316 Unterrichtsstunden das Abschlusszeugnis der Berufsreife (Hauptschule) zu erwerben. Voraussetzung dafür ist das Beherrschen der deutschen Sprache in Wort und Schrift. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Sozialkunde, Biologie und Englisch. Die erfolgreiche Kursteilnahme wird in allen Schulfächern durch schriftliche Leistungsnachweise überprüft, deren Ergebnisse für die Zulassung zur Prüfung entscheidend sind. Eine staatliche Prüfungskommission, die von der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion, Außenstelle Schulaufsicht Neustadt, berufen wird, nimmt die schriftliche und mündliche Prüfung ab.

Der Vorbereitungslehrgang wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) gefördert.

Teilnehmerkreis:

- Arbeitslose Personen ab 16 Jahren ohne Hauptschulabschluss zur Verbesserung ihrer Arbeitsplatzchancen.
- Jugendliche, die nach Beendigung der Schulpflicht die Hauptschule und nach Beendigung der Berufsschulpflicht noch nicht den Hauptschulabschluss erreicht haben.
- Erwachsene, die bereits berufstätig sind und für ihr berufliches Fortkommen den Hauptschulabschluss benötigen.

Grundlagen des Vorbereitungskurses:

Organisation und Unterricht des Vorbereitungskurses der Volkshochschule werden von der Landesverordnung „Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusszeugnisses“ und dem „Lehrplan für die Hauptschule Rheinland-Pfalz“ in der jeweils gültigen Fassung bestimmt.

Unterricht:

Der Vorbereitungskurs dauert ca. 11 Monate und endet mit der Prüfung vor der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Rheinland-Pfalz. Der Unterricht findet an drei Wochentagen, montags



mittwochs und donnerstags von 17:30 - 20:45 Uhr, von 9:00 - 12:15 Uhr, statt. Zur Unterstützung wird während dem Lehrgang eine EDV-Schulung (4 Termine) angeboten, um die erforderlichen Unterlagen zur Prüfungsanmeldung zu erstellen.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Prüfungsgebühr: 36,00 Euro

Anmeldungen:

Anmeldungen können bis spätestens 03.11.2025 unter Vorlage einer Abschrift des letzten Schulzeugnisses, bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Germersheim, Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, 2.OG, rechts am Gebäude, eingereicht werden. Bei evtl. Rückfragen gerne auch vorab telefonisch unter: 07274-53382.

Bitte mitbringen: Ordner, Trennblätter, Schreibpapier, Lineal, Geo-Dreieck, Taschenrechner, Kugelschreiber, Bleistift, Radierer

Leitung: Katja Nepf u.a.

J6010002KV: Montag, 17.11.2025, jeweils montags, mittwochs und donnerstags von 17:30-20:45 Uhr (bei Bedarf samstags von 09:00-12:15 Uhr)

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 305,00 Euro, 79 Termine, 316 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Sekundarstufe I (Realschulabschluss)

Informationsabend zum Vorbereitungslehrgang zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss)

Informationen über Voraussetzungen, Ablauf und Durchführung des Vorbereitungskurses zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss). Fragen der interessierten Personen werden hier beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

16020001KV: Montag, 10.02.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.01

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Vorbereitungskurs zum Erwerb der qualifizierten Sekundarstufe I (Realschulabschluss)

Mit einem staatlichen Realschulabschluss verbessern Sie Ihre beruflichen Ausbildungsmöglichkeiten und haben auch die Möglichkeit, das (Fach-)Abitur als weiteres Ausbildungsziel in Angriff zu nehmen. Der Vorbereitungslehrgang zum Realschulabschluss dauert etwa zwei Jahre.

Der Unterricht findet montags bis freitags, jeweils von 18:00 Uhr bis 21:15 Uhr statt (Bei Bedarf kann zusätzlicher Samstagsunterricht eingerichtet werden).

Folgende Fächer werden unterrichtet: Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie.

Die **Kursgebühr** für den gesamten Lehrgang beträgt 1.650,00 €, incl. Kopier-/Materialkosten, die Sie auch nach einem festgelegten Ratenplan bezahlen können.

Grundlagen des Vorbereitungskurses:

Organisation und Unterricht des Vorbereitungskurses der Volkshochschule werden von der Landesverordnung „Prüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler zum nachträglichen Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I“ und dem „Lehrplan für die Realschule Rheinland-Pfalz“ in der jeweils gültigen Fassung bestimmt. Der Vorbereitungslehrgang wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) gefördert.

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldungen und weitere Informationen:

Anmeldungen können bis spätestens 28.02.2025 unter Vorlage einer Abschrift des letzten Schulzeugnisses, bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Germersheim, Bellheim, Schulstraße 4, Eingang rechts am Gebäude der Realschule plus, 2.OG, eingereicht werden. Evtl. Rückfragen beantworten wir Ihnen gerne auch schon vorab telefonisch unter: 07274-53334.

Bitte mitbringen: DIN A4 Ordner, Trennblätter, kariertes und liniertes Papier, Schreibzeug, Holzbuntstifte, Taschenrechner, Geodreieck

Leitung: Christina Vögeli, u.a.

16020002KV: Montag, 10.03.2025, jeweils montags bis freitags von 18:00 bis 21:15 Uhr, bei Bedarf samstags von 09:00-12:15 Uhr



Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.01
 Gebühr: 1.650,00 Euro, 331 Termine, 1324 UStd.
 Veranstalter: kvhs Germersheim

Fachhochschulreife (Abitur)

Vollzeit- oder Abendkurs bei dem staatlichen Pfalz-Kolleg - in Zusammenarbeit mit der vhs Speyer

Weitere Informationen und Beratung:

Pfalz-Kolleg, Tel. 06323-65300, Email: info@pfalz-kolleg.bildung-rp.de oder

vhs Speyer, Tel. 06232-141360, Email: info@vhs-speyer.de

Schulabschlüsse ermöglichen den Eintritt ins Arbeitsleben

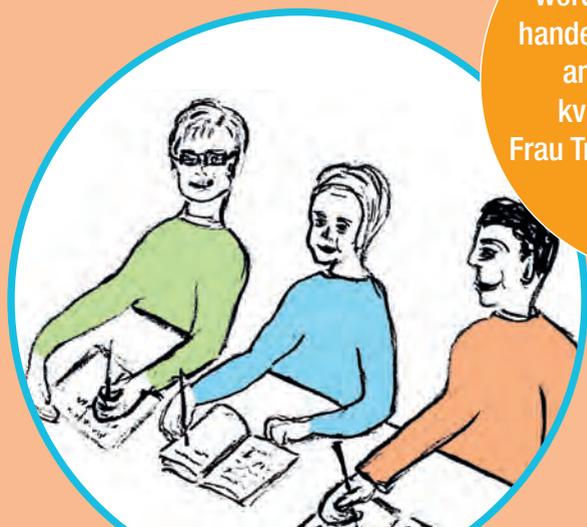
und geben Chancen zur Weiterentwicklung auf beruflicher und persönlicher Ebene.

Grundbildung

Geschätzte 12.000 Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Germersheim können nicht oder kaum lesen und schreiben. Viele Menschen hatten nicht die Chance, sich die notwendigen Kenntnisse im Lesen und Schreiben (manche auch nicht im Rechnen) anzueignen. Sie fühlen sich unsicher, leiden darunter und haben Angst, dass sie von anderen abgelehnt werden. Sie verstecken Ihre (Un-)kenntnisse geschickt hinter Ausreden und haben systematisch gelernt, solche Situationen zu umgehen.

Wenn Sie Personen kennen, die lesen, schreiben und/oder rechnen lernen möchten, machen Sie diese auf unser Kursangebot aufmerksam. Wir beraten vertraulich und bieten individuell zugeschnittene Lern- und Unterstützungsmöglichkeiten. Für Institutionen/Unternehmen bieten wir außerdem Seminare dazu an, wie man Betroffene erkennt und richtig anspricht. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Sprechen Sie uns einfach an!

Fragen dazu werden vertraulich behandelt. Wenden Sie sich an die Leiterin der kvhs Germersheim Frau Träber (07274-53319)



Grundbildung

Additives Lernangebot

An allen allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen können ab sofort zusätzliche qualitativ hochwertige Bildungsangebote mit Unterrichtsbezug zur Aufarbeitung von Lernrückständen durch die Volkshochschulen stattfinden.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim und interessierte Schulen kooperieren hierzu auf Basis einer Rahmenvereinbarung, die das Ministerium für Bildung mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V. abgeschlossen hat.

Ziel ist es, während der Schulzeit zusätzlich zum Pflichtunterricht additive Lernangebote für Schülerinnen und Schüler insbesondere zur Förderung der Basiskompetenzen in Mathematik und Deutsch unterbreiten.

Die Kooperationspartner können je nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber auch zusätzliche fachliche Schwerpunkte setzen.

Vorgesehen ist, dass die Kooperationspartner sich in Fragen der Organisation und Durchführung verständigen.

Die Kursleitung der Volkshochschule und die Lehrkräfte der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stimmen sich zu den konkreten Inhalten, dem erforderlichen Lehr- und Lernmaterial und den Methoden ab.

Anmeldung von Schülerinnen und Schüler nur über die jeweilige Schule.

Weitere Informationen über kvhs Leitung, Karin Träber, 07274-53319.



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG,
WISSENSCHAFT, JUGEND
UND KULTUR

Wie erkenne ich Analphabeten?

Sensibilisierungsfortbildung für Personen im Umfeld eines Betroffenen - auch für Beschäftigten des öffentlichen Lebens

Im Rahmen dieses halbtägigen Workshops setzen sich die Teilnehmenden mit dem Thema funktionale Analphabetismen auseinander.

Sie erwerben Hintergrundwissen und lernen, Menschen mit großen Lese- und Schreibschwierigkeiten zu erkennen, anzusprechen und zu informieren. Die Schulung vermittelt Handlungskompetenz zum Umgang mit Problemen und Konflikten im Arbeitsalltag, deren Ursache fehlende Lese- und Schreibkenntnisse bei Kollegen*innen oder Bürger*innen bzw. Kunden oder auch im privaten Umfeld sind. Außerdem trägt sie zur Enttabuisierung des Themas und zur Unterstützung betroffener Menschen bei.

Nach Vereinbarung kann diese Fortbildung auch als Inhouse-Schulung durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

I7010001KV: Termin auf Anfrage

Ort: Germersheim, Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Germersheim, Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, 2.OG, rechts am Gebäude, oder Inhouse-Schulung

Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Du bist nicht allein!

**Sehr viele Menschen
können nicht gut
lesen und schreiben.**

**In Deutschland sind
es 6,8 Millionen!**

vhs-LernTREFF - für alle offen

Die Zahl der Alphabetisierungskurse für geringe Literalisierte mit Erstsprache Deutsch ist seit 2020 deutlich gesunken.

Dieser Rückgang kann ebenso wie der Einbruch des Gesamtangebots mit den Auswirkungen der Pandemie begründet werden. Dennoch zeigen auch die Zahlen aus dem Jahr 2019, dass es bislang nicht oder kaum gelungen ist, die Teilnahme gering Literalisierter an den klassischen Kursen zum Lesen- und Schreibenlernen zu erhöhen.

Mit dem vhs-LernTREFF soll der Ansatz der aufsuchenden Bildungsarbeit in der Alphabetisierung angewendet werden.

Aufsuchende Bildungsarbeit bedeutet, die Menschen dort abzuholen, wo sie sich in sozialer, räumlicher und zeitlicher Hinsicht befinden: Bildung findet vor Ort, in Vereinen, in Stadtteilen, Begegnungszentren etc. statt.

Deshalb bietet der vhs-LernTREFF, solch einen Kurs zum „Lernen lernen“. Angesprochen sind in erster Linie Menschen mit einem Bedarf an Grundbildung, egal ob im Bereich Lesen, Schreiben, Rechnen, Computer, Geld oder Ernährung.

Der Weg zum vhs-LernTREFF soll hierher leicht gemacht werden, keiner muss seinen Namen nennen, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Hier können Sie auf ein Unterstützungs- und Lernangebot bauen und Hemmschwellen überwinden.

Das Angebot ist kostenlos, es gibt immer eine Ansprechpartnerin, die gerne hilft, das jeweilige Anliegen zu bearbeiten

Kooperationspartner sind: Volkshochschulverband Rheinlandpfalz, Verbandsgemeinde Kandel und die vhs Kandel

Leitung: N.N.

I7011807KV: immer freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Kandel, Rheinstr. 65, Raum der ehemaligen Gaststätte „Max & Moritz“

Gebühr: gebührenfrei, ganzjährig.



Brückenkurs - Schulabschluss - Alphabetisierung - ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist ein Zusatzangebot zu den Schulabschlusskursen. Gedacht für interessierte Personen, die einen Schulabschluss erreichen wollen oder für fortgeschrittene Teilnehmenden an Alphabetisierungskurse.

Der Kurs ermöglicht einen fließenden Übergang zwischen Alphabetisierung/Grundbildung und einem Vorbereitungslehrgang/Prüfung zum Schulabschluss.

Themen u.a.:

- Erarbeiten und Festigen der Grundlagen in Deutsch (Rechtschreibung, Grammatik, mündliche Sprachkompetenz, Literatur)
- Erarbeiten und Festigen der Grundlagen in Mathematik (Grundlagen, Grundrechenarten, Bruchrechnen)
- Lernen lernen (Selbstgesteuertes Lernen, Prüfungsvorbereitung)
- Förderung sozialer Kompetenzen (Interaktion, Rollenspiele, Gruppenarbeiten usw.)

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Adina Wegner

- Kurs A

I7011811KV: Dienstag, 14.01.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 37 Termine, 74 UStd.

- Kurs B

I7011812KV: Donnerstag, 16.01.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 35 Termine, 70 UStd.

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Veranstalter: kvhs Germersheim



Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs I - Lesen und Schreiben für deutsche Mitbürger*innen - ESF+ gefördert

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sind in Familien aufgewachsen, in denen Sprache und Schrift einen geringen Stellenwert hatten. Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen gab es in den Haushalten kaum.

Dadurch wurde einem selbst die Gutenachtgeschichte für die Kinder, die Speisekarte im Restaurant, den Brief vom Amt oder den Beipackzettel eines Medikaments häufig zur unüberwindbaren Hürde.

Auch die zunehmende Digitalisierung des Arbeitsplatzes und wachsende Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt stellen Betroffene und Betriebe vor besondere Herausforderungen. Denn bisher einfache Arbeitstätigkeiten werden zunehmend komplexer.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet diesen Menschen, donnerstags (16:00 - 17:30 Uhr oder 18:15 - 19:45 Uhr), solch eine Unterstützung und Förderung kostenlos an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Rosemarie Bachtler

- Kurs A

I7011813KV: Donnerstag, 16.01.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 35 Termine, 70 UStd.

- Kurs B

I7011814KV: Donnerstag, 16.01.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 35 Termine, 70 UStd.

Ort: Germersheim, Hans-Sachs-Straße 11, Therapiezentrum - Median

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



Alphabetisierung - Lesen und Schreiben für Erwachsene - am Vormittag - ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist auch für ausländische Mitbürger*innen gedacht, die Deutschsprachkenntnisse besitzen.

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sind in Familien aufgewachsen, in denen Sprache und Schrift einen geringen Stellenwert hatten. Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen gab es in den Haushalten kaum.

Dadurch wurde einem selbst die Gutenachtgeschichte für die Kinder, die Speisekarte im Restaurant, den Brief vom Amt oder den Beipackzettel eines Medikaments häufig zur unüberwindbaren Hürde.

Auch die zunehmende Digitalisierung des Arbeitsplatzes und wachsende Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt stellen Betroffene und Betriebe vor besondere Herausforderungen. Denn bisher einfache Arbeitstätigkeiten werden zunehmend komplexer.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet kostenlos freitags von 9-12 Uhr eine individuelle Unterstützung und Förderung an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Annette Pähler

I7011815KV: Freitag, 17.01.2025, 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: gebührenfrei, 34 Termine, 136 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Alphabetisierung - Lesen und Schreiben für Erwachsene - Niveau I- ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist auch für ausländische Mitbürger*innen gedacht, die Deutschsprachkenntnisse besitzen.

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sind in Familien aufgewachsen, in denen Sprache und Schrift einen geringen Stellenwert hatten. Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen gab es in den Haushalten kaum.

Dadurch wurde einem selbst die Gutenachtgeschichte für die Kinder, die Speisekarte im Restaurant, den Brief vom Amt oder den Beipackzettel eines Medikaments häufig zur unüberwindbaren Hürde.

Auch die zunehmende Digitalisierung des Arbeitsplatzes und wachsende Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt stellen Betroffene und Betriebe vor besondere Herausforderungen. Denn bisher einfache Arbeitstätigkeiten werden zunehmend komplexer.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet kostenlos dienstags und donnerstags von 18:30-20:45 Uhr solch eine individuelle Unterstützung und Förderung an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Evlampiia Korkishko

I7011817KV: Montag, 13.01.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 045

Gebühr: gebührenfrei, 74 Termine, 222 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



Alphabetisierung - Lesen und Schreiben für Erwachsene - Niveau II- ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist auch für ausländische Mitbürger*innen gedacht, die Deutschsprachkenntnisse besitzen.

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sind in Familien aufgewachsen, in denen Sprache und Schrift einen geringen Stellenwert hatten. Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen gab es in den Haushalten kaum.

Dadurch wurde einem selbst die Gutenachtgeschichte für die Kinder, die Speisekarte im Restaurant, den Brief vom Amt oder den Beipackzettel eines Medikaments häufig zur unüberwindbaren Hürde.

Auch die zunehmende Digitalisierung des Arbeitsplatzes und wachsende Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt stellen Betroffene und Betriebe vor besondere Herausforderungen. Denn bisher einfache Arbeitstätigkeiten werden zunehmend komplexer.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet kostenlos dienstags und donnerstags von 18:30-20:45 Uhr solch eine individuelle Unterstützung und Förderung an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Evlampiia Korkishko

I7011818KV: Dienstag, 14.01.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 045

Gebühr: gebührenfrei, 72 Termine, 216 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben - für türkische Frauen - ESF+ gefördert - online-Kurs

Dieser Kurs ist für türkische Frauen gedacht, die Deutsch sprechen können, aber sich in Lesen und Schreiben der deutschen Schrift stärken möchten.

Viele türkische Frauen sind im Alltag sprachlich integriert und können Deutsch sprechen und sich auf Deutsch gut verständigen. Doch obwohl sie auf Türkisch schreiben und lesen können, benötigen sie für deutsche Texte, Formulare, Briefe usw. Unterstützung, da einige Laute im Türkischen und Deutschen (auch wenn sie ähnlich klingen) unterschiedlich geschrieben werden.

Kennen Sie auch folgende Situationen, in denen Sie lesen und/oder schreiben sollten:

- wenn Sie Ihr Kind bei den Hausaufgaben unterstützen möchten,
- wenn Sie auf Deutsch eine SMS oder WhatsApp-Nachricht schreiben müssen,
- wenn Sie ein deutsches Rezept finden und als Überraschung backen oder kochen möchten,
- wenn Sie beim Arzt Formulare ausfüllen müssen,
- wenn Sie Briefe und Dokumente selbstständig lesen und beantworten müssen,
- wenn Sie im Notfall bei der Polizei etwas melden und/oder unterschreiben müssen,
- wenn Sie bei der Bank etwas beantragen oder unterschreiben müssen,
- wenn Sie in dringenden Fällen etwas schriftlich erledigen müssen

und viele andere? Hierbei merken Sie, dass es nicht reicht, nur deutsch sprechen zu können.

Es ist niemals zu spät!

Unser Motto lautet nach dem türkischen Sprichwort:

„Bilmemek ayip degil, ögrenmemek ayip.“ = „Es ist keine Schande, nicht zu können; es ist jedoch eine Schande, nicht zu lernen.“

Kennen Sie Frauen, die dieses Angebot nutzen könnten? Ermutigen Sie sie zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet kostenlos dienstags und donnerstags von 16:00-17:30 Uhr online im virtuellen Kursraum der vhs.cloud eine individuelle Unterstützung und Förderung an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Wenden Sie sich an Frau Träber, Leiterin der Kreisvolkshochschule, die Ihnen gerne weitere Informationen gibt, Tel. (07274-53319). Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Laptop/Handy/Computer mit stabilem Internetzugang
Leitung: Melda Keser

17011820KV: Donnerstag, 09.01.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Online-Kurs

Gebühr: gebührenfrei, 41 Termine, 82 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben - für türkische Frauen - ESF+ gefördert - online-Kurs - am Vormittag

Dieser Kurs ist für türkische Frauen gedacht, die Deutsch sprechen können, aber sich in Lesen und Schreiben der deutschen Schrift stärken möchten.

Viele türkische Frauen sind im Alltag sprachlich integriert und können Deutsch sprechen und sich auf Deutsch gut verständigen. Doch obwohl sie auf Türkisch schreiben und lesen können, benötigen sie für deutsche Texte, Formulare, Briefe usw. Unterstützung, da einige Laute im Türkischen und Deutschen (auch wenn sie ähnlich klingen) unterschiedlich geschrieben werden.

Kennen Sie auch folgende Situationen, in denen Sie lesen und/oder schreiben sollten:

- wenn Sie Ihr Kind bei den Hausaufgaben unterstützen möchten,
- wenn Sie auf Deutsch eine SMS oder WhatsApp-Nachricht schreiben müssen,
- wenn Sie ein deutsches Rezept finden und als Überraschung backen oder kochen möchten,
- wenn Sie beim Arzt Formulare ausfüllen müssen,
- wenn Sie Briefe und Dokumente selbstständig lesen und beantworten müssen,
- wenn Sie im Notfall bei der Polizei etwas melden und/oder unterschreiben müssen,
- wenn Sie bei der Bank etwas beantragen oder unterschreiben müssen,
- wenn Sie in dringenden Fällen etwas schriftlich erledigen müssen

und viele andere? Hierbei merken Sie, dass es nicht reicht, nur deutsch sprechen zu können.

Es ist niemals zu spät!

Unser Motto lautet nach dem türkischen Sprichwort:

„Bilmemek ayip degil, ögrenmemek ayip.“ = „Es ist keine Schande, nicht zu können; es ist jedoch eine Schande, nicht zu lernen.“

Kennen Sie Frauen, die dieses Angebot nutzen könnten? Ermutigen Sie sie zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet kostenlos dienstags und donnerstags von 08:30-10:00 Uhr online im virtuellen Kursraum der vhs.cloud eine individuelle Unterstützung und Förderung an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Wenden Sie sich an Frau Träber, Leiterin der Kreisvolkshochschule, die Ihnen gerne weitere Informationen gibt, Tel. (07274-53319). Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Laptop/Handy/Computer mit stabilem Internetzugang
Leitung: Melda Keser

17011821KV: Donnerstag, 09.01.2025, 08:30 bis 10:00 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Online-Kurs

Gebühr: gebührenfrei, 41 Termine, 82 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben für (ausländische) Mitbürger*innen - am Vormittag - ESF+ gefördert

An diesem Kurs können auch ausländische Mitbürger*innen mit Deutschsprachkenntnissen teilnehmen. Inhalt des Kurses ist die Vertiefung der Basiskenntnisse im Lesen und Schreiben, Erlernen und Vertiefung der grammatikalischen Strukturen sowie die Steigerung der Sprechfähigkeit, damit einfache Alltagssituationen (z.B. Ausfüllen von Formularen, Lesen von Briefen der Behörden usw.) sicher gemeistert werden können.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet - je nach Voraussetzungen, Bedürfnissen und Bedarf der Teilnehmenden - ESF+ Alpha-/Grundbildungskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an. Die Kurse können durch eine individuelle Lernberatung und/oder durch Teilnehmenden Betreuung ergänzt werden.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Wenden Sie sich an Frau Träber, kvhs Germersheim, die Ihnen gerne weitere Informationen gibt, Tel. (07274-53319). Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Ingrid Sitter

17011816KV: **Dienstag, 14.01.2025, 09:00 bis 11:15 Uhr, di, mi u. do**

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: gebührenfrei, 110 Termine, 330 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Ein gutes
Geschenk für
(fast) jeden
Anlass

Veranstalter:
kvhs
Germersheim

Ein
Kurs aus dem
Programm der kvhs
Germersheim

Verschenken
Sie Bildung

vhs Kreisvolkshochschule
Germersheim

Kreisverwaltung
Germersheim - kvhs
Luitpoldplatz 1
76726 Germersheim
Telefon 0 72 74 / 53-319
E-Mail: vhs@kreis-germersheim.de

Gutschein

für eine Bildungsveranstaltung in
der Kreisvolkshochschule Germersheim



Spezial

Im Programmbereich Spezial finden Sie ein Auszug aus dem Programm der PAMINA Volkshochschule abgebildet. Hierbei bitte beachten, dass Anmeldungen direkt an die vhs in Wissembourg zu richten sind.



DEUTSCH-FRANZÖSISCHE VOLKSHOCHSCHULE DES PAMINA-RAUMS

up PAMINA vhs, 2 Place des Carmes, F-67160 Wissembourg,
www.up-pamina-vhs.org, Tel: 0033 388 94 95 64
E-Mail: info@up-pamina-vhs.org

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (**Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace**). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot sowie unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: www.up-pamina-vhs.org.

Die Gebühren werden in der Woche vor Kursbeginn eingezogen. Erstattungen sind danach nicht mehr möglich. Erfolgt die Stornierung früher, wird eine Bearbeitungsgebühr von 3 € erhoben. Zusätzlich fällt eine jährliche Einschreibungsgebühr von 5 € an.

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch).

Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind.

KUNST & KULTUR

Treffpunkt Weißenburg: kreativer Mittwoch

Man trifft sich zum Malen oder Zeichnen und wird gemeinsam kreativ.

Irene Schäfer

Mittwochs zweimal pro Monat, ab 12.03.2025 (18h-20h) • Wissembourg • Keine Teilnahmegebühr

Töpfern mit und ohne Scheibe

Gestalten, Glasieren und Brennen einer eigenen Kreation.

Edith Armbruster

Samstag, 05.04.2025 und Sonntag, 06.04.24 • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 14 € Materialkosten)

Sonntagmaler

Acrylmalerei vor der Kulisse des historischen Weißenburg.

Silvia Asshoff-Graeter

Sonntag, 06.04.2025 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 45 €

Studienreise gotisches Paris

Reise mit einem Kunsthistoriker ins Paris der Gotik, insbesondere zur frisch renovierten Kathedrale Notre-Dame.

Peter Kalchthaler

Donnerstag, 10.04. bis Sonntag, 12.04.2025 • Paris • Preis: 430 € (inkl. Übernachtungen mit Frühstück, Führungen u. Metrofahrten. Selbstanfahrt)

Jugendstil in Karlsruhe

Führung durch die Karlsruher Oststadt am Vormittag und andere Stadtteile am Nachmittag.

Friedemann Schäfer (Stattreisen), Irene Schäfer

Freitag, 10.05.2025 (11h-15h30) • Karlsruhe • Preis: 25 €

Verliebt in Straßburg

Ein Rundgang auf den Spuren historischer Liebespaare, die Straßburg geprägt haben.

Sebastian Paulus

Sonntag, 11.05.2025 (10h-17h) • Straßburg • Preis: 51 € (inkl. Führungen und Imbiss. Selbstanfahrt)

Fotospaziergang durch Weißenburg

Architektur und Straßenfotografie mit einem professionellen Fotografen im malerischen Weißenburg.

Harald Baumeister

Samstag, 17.05.2025 (10h-17h) • Wissembourg • 45 €

Orgelklänge

Zwei Orgelkonzerte mit einem bekannten Organisten.

Daniel Maurer

Freitag, 23.05.2025 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 €

Jugendstil in Nancy

Führung durch zwei Schlüsselorte des Jugendstils: Villa Majorelle und Musée de l'Ecole de Nancy.

up PAMINA vhs

Samstag, 24.05.2025 (ganztägig) • Nancy • Preis: 96 €

Schreibwerkstatt

Städtische Szenen und Natur als Grundlage für einen kreativen Schreibprozess.

Andrea Feuerriegel

Samstag, 28.06.2025 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 40 €

Urban Sketching

Malwochenende im malerischen Weißenburg.

Silvia Asshoff-Graeter

Samstag, 05.07. und Sonntag, 06.07.2025 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 88 € (ohne Übernachtung)

Neuwiller-les-Saverne & Saint-Jean-Saverne

Besuch der beiden herrlichen mittelalterlichen Kirchen und der Wandbehänge von St. Adelphi.

Dr. Elisabeth Spitzbart

Samstag, 06.09.2025 (ganztägig) • Neuwiller, Saint-Jean-Saverne • Preis: 96 €

ESSEN & TRINKEN

Zu Tisch mit Artemisia Gentileschi

Zu einem Vortrag über die berühmte italienische Malerin des 17. Jh. wird ein Menü serviert.

Eva Unterburg

Freitag, 28.03.2025 (19h-22h30) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 64 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

Dampfnudelworkshop

Dampfnudeln: traditionelle und originelle Zubereitungsarten mit einer Spezialistin der elsässischen Küche.

Nadège Seiler

Samstag, 29.03.2025 (14h-17h30) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis 29 € (inkl. Zutaten)

Laugengebäck und Mini-Hamburger

Mit einer Spezialistin der elsässischen Küche entstehen Laugengebäck und Mini-Hamburger.

Nadège Seiler

Samstag, 26.04.2025 (14h-17h30) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 35 € (inkl. Zutaten)

W(f)ein und lecker grenzenlos!

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten.

Sebastian Paulus

Sonntag, 27.04.2025 (13h-17h30) • Wissembourg • Preis: 39 € (inkl. Wein und Spezialitäten. Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

Delikatessen aus Wald und Wiese

Auf heimischen Wiesen werden Kräuter gesammelt und gemeinsam zu einem Menü verarbeitet.

Ursula und Johannes Schauer

Donnerstag, 01.05.2025 (10h-16h) • Wingen • Preis: 55 €

Kräuterwanderung

Ein längerer Spaziergang zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis.

Mario Fassen

Sonntag, 11.05.2025 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 22 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

Mit Musik und Genuss in den Sommer

Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang in Begleitung einer Geigerin, die Stücke aus beiden Ländern spielt.

Claudia Blees

Sonntag, 22.06.2025 (14h-17h45) • Wissembourg • Preis: 25 € (inkl. Imbiss. Selbstanfahrt)

Feine Dessertvariationen im Glas

Mit einer Spezialistin der elsässischen Küche werden feine Köstlichkeiten hergestellt: crême brûlée, île flottante, mousse au chocolat und andere Delikatessen!

Nadège Seiler

Samstag, 28.06.2025 (14h-17h30) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 42 € (inkl. Zutaten)

Im Restaurant mit dem Chefkoch 1 und 2

Zubereitung eines Zwei-Gänge-Menüs mit Chefkoch Jacky Bletzacker (Termine unabhängig voneinander buchbar)

Jacky Bletzacker

Donnerstags 17h-20h15; genaue Termine werden noch bekannt gegeben • Seltz, Restaurant à l'Agneau • Preis pro Termin: 46 € (inkl. Zutaten & Glas Wein)

SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung (https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

Deutschunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Gabriele Cleres, Birgit Schmidt, Klara Kim

Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Zeitstunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

Deutsch Niveau A1+

Gabriele Cleres

6 Samstage (10h-11h30): 15.03., 29.03., 12.04., 26.04., 17.05., 14.06.2025

Wissembourg • Preis: 108 €

Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Sophie Schönhöfer

Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Zeitstunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

Französisch Niveau A1

Eva Jenner

10 Samstage: 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 26.04., 17.05., 24.05., 31.05.2025

(16h-17h) • Niederlauterbach • Preis: 125 €

Französisch Niveau A1+

Eva Jenner

10 Samstage: 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 26.04., 17.05., 24.05., 31.05.2025

(17h-18h) • Niederlauterbach • Preis: 125 €

Französisch A0 (ohne Vorkenntnisse)

Sophie Schönhöfer

12 Montage (19h-20h30): 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06.2025

Wissembourg • Preis: 165 €

Französisch A1+

Sophie Schönhöfer

12 Dienstage (19h-20h30): 25.03., 01.04., 08.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 10.06., 17.06., 24.06.2025

Online • Preis: 165 €

Französisch am Samstag (A2-B1)

Sophie Schönhöfer

8 Samstage (9h-12h): 15.03., 29.03., 05.04., 26.04., 03.05., 17.05., 31.05., 14.06.2025

• Wissembourg • Preis: 200 €

Französische Konversation (C1-C2)

Sophie Schönhöfer

5 Freitage (16h-17h): 21.03., 11.04., 02.05., 09.05., 16.05.2025

• Wissembourg • Preis: 50 €

Französisch am Mittwoch (B1: Alltagsdialoge)

Francine Cadène

10 Termine werden noch bekannt gegeben • Lauterbourg • Preis: 163 €

Französische Konversation (B2: selbständige Sprachverwendung)

Francine Cadène

10 Termine werden noch bekannt gegeben • Lauterbourg • Preis: 150 €

Französisch am Wochenende (A2: leichte geführte Dialoge)

Jean-Philippe Devise

Samstag, 28.06. u. Sonntag, 29.06.2025 (9h30-17h) • Wissembourg • Preis: 165 € (ohne Essen und Übernachtung)

Wochenkurs Französisch intensiv 1 (A2-B1)

Jean-Philippe Devise

Montag, 21.07. bis Freitag, 25.07.2025 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 165 € (ohne Essen u. Übernachtung)

Wochenkurs Französisch intensiv 2 (B1-B2)

Jean-Philippe Devise

Montag, 04.08. bis Freitag, 08.08.2025 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 165 € (ohne Essen u. Übernachtung)

Wochenkurs Französisch intensiv 3 (B1-B2)

Jean-Philippe Devise

Montag, 25.08. bis Freitag, 29.08.2025 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 165 € (ohne Essen u. Übernachtung)

Koreanisch: eine Einführung

Es werden erste Sprachkenntnisse vermittelt.

Klara Kim

Samstag, 22.03.2025 (14h-15h) • Online • Preis: 15 €

Englisch A2

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Sarah Fischer

8 Samstage: 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 24.05., 31.05., 14.06., 28.06.2025 (10h-11h30)
• Wissembourg • Preis: 110 €

Konversationskurs Englisch A2-B1

Englischkurs mit Schwerpunkt mündliche Sprachkompetenz.

Sarah Fischer

5 Samstage: 15.03., 29.03., 05.04., 24.05., 14.06.2025 (13h-14h) • Wissembourg • Preis: 40 €

GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

1945: die zweite Befreiung von Weißenburg

Ein Rundgang auf den Spuren der Truppen vor 80 Jahren.

Bernard Ambec

März 2025 (Freitag oder Samstag 14h-16h30); genauer Termin wird noch bekannt gegeben • Wissembourg • Preis: 25 €

Onlinesicherheit

Malware, Spyware, Ransomware... Wer versteht, worum es geht, hat eine Chance, sich davor zu schützen!

Hubert Strebler

Freitag, 28.03. und Freitag, 04.04.2025 (16h-18h) • Wissembourg • Preis: 28 €

Die historischen Befestigungsmauern von Weißenburg Ein Gang über die alten Stadtmauern.

André Reinwalt

Freitag, 25.04.2025 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 18 €

Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte Stadtführung im Rahmen einer Kanutour durch Straßburg.

Sebastian Paulus

Samstag, 25.05.2025 (9h30-17h) • Straßburg • Preis: 65 € (inkl. Kanuverleih, Picknick)

Mittelalter im Elsass: Bergheim & Ensisheim Historische Führungen durch Bergheim und Ensisheim.

up PAMINA vhs

Samstag, 14.06.2025 • 96 €

Der Geisberg und die Schlacht von 1870

Eine historische Wanderung rund um die erste Schlacht des preußisch-französischen Kriegs.

André Reinwalt

Samstag, 21.06.2025 (14h30-16h45) • Wissembourg • 18 €

Legenden von hier und dort

Ein Spaziergang zwischen Geschichte und Legenden durch Weinberge und Weißenburger Altstadt.

Elo die Fischer

Freitag, 27.06.2025 (14h-16h30) • Wissembourg • Preis: 20 €

Bauen wie vor tausend Jahren: Eine Reise durch die Zeit

Erbaut mit historischen Techniken, wächst bei Fort-Louis ein frühmittelalterliches Dorf aus dem Boden.

Guerres historiques

Samstag, 28.06.2025 (10h-12h) • Fort-Louis du Rhin • Preis: 25 €

Die Abtei Weißenburg

Historische Führung durch Abteikirche und Klosterinsel.

André Reinwalt

Freitag, 04.07.2025 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 18 €

Historische Führung durch Wissembourg Ein historischer Spaziergang durch die Innenstadt von Weißenburg.

Irene Schäfer
Freitag, 11.07.2025 (14h30-16h30) • Wissembourg • Preis: 15 €

Überraschungsfahrt up PAMINA vhs

Samstag, 12.07.2024 (ganztägig) • Preis: 96 € (inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

NATUR & GESUNDHEIT

Schnupperkurs Sophrologie Einführung in diese dynamische Entspannungstechnik. Kurs auf Französisch.

Sophie Schönhöfer
Samstag, 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05.2025 (14h-15h30) •
Wissembourg • Sonderpreis: 20 €

Ballettworkout

Einführung in eine besondere Form des Workouts.
Tatjana Shinkarenko
Samstag, 12.04.2025 (10h-11h30) • Wissembourg • Preis: 18 €

Straßburg mal entschleunigt erfahren 1 und 2

Kanutour auf der Ill.
Sebastian Paulus
Sonntag, 04.05.2025 und Sonntag, 13.07.2025 (jeweils 9h30-16h) • Ill (bei Straßburg) •
Preis: 62 € (inkl. Kanumiete)

Kanutour auf der Sauer 1 und 2

Sebastian Paulus
Sonntag, 01.06.2025 und Sonntag, 22.06.2025 (jeweils 9h30-16h) • Sauer (Elsass) •
Preis: 62 € (inkl. Kanumiete)

Natur pur im Wald von Wissembourg

Mit einem erfahrenen Naturführer wird die Tier- und Pflanzenwelt der Region entdeckt.
Pascal Gérold
Freitag, 16.05.2025 (14h30-17h) • Wissembourg • Preis: 18 €

Tai Chi Ch'uan 1

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im wunderschönen Garten eines Künstlers.
Helmut Spindler
Samstag, 24.05.2025 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €

Tai Chi Ch'uan 2

Erweiterte Einführung in die Bewegungskunst. Aufbaukurs zu Kurs 1.
Helmut Spindler
Samstag, 14.06.2025 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €

Tai Chi Ch'uan 3

Vertiefung der Bewegungskunst. Aufbaukurs zu Kurs 2.
Helmut Spindler
Samstag, 05.07.2025 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €

Yoga-Wochenende im Elsass

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).
Dominique Starck
Samstag, 24.05. & Sonntag, 25.05.2025 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 78 €
(Workshop, ohne Übernachtung)

Naturkosmetik für die Haut

Workshop zur Herstellung von natürlichen Pflegeprodukten aus biologischen Ölen und Kräutern.
Ursula und Johannes Schauer
Sonntag, 22.06.2025 (15h-18h) • Wingen bei Lembach • Preis: 38 €

Stand-up Paddle

Einführungs-Workshop
H2O Passion
Samstag, 19.07.2025 (11h-12h) • Roeschwoog • Preis: 35 €

Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen

Sollten Sie trotz unserer Bemühungen den von Ihnen gewünschten Kurs nicht finden, fordern Sie ein Programm der benachbarten Volkshochschulen an.

UP Pamina vhs
2 Place des Carmes
67160 Wissembourg
Telefon (00 33) 3 88 94 95 64
Telefax (00 33) 3 88 94 95 70
E-Mail: info@up-pamina-vhs.org

vhs Kandel e.V.
Altes Rathaus, Hauptstr. 61 76870 Kandel
Telefon (0 72 75) 9 52 73
Telefax (0 72 75) 9 52 75
E-Mail: vhs.kandel@t-online.de

vhs Karlsruhe e.V.
Studienhaus
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe
Telefon (07 21) 98 57 - 50
Telefax (07 21) 98 57 - 5 75
E-Mail: vhs@karlsruhe.de

vhs im Landkreis Karlsruhe
Werderstr. 40-44
76137 Karlsruhe
Telefon (07 21) 9 21 10 90
Telefax (07 21) 3 52 83 30
E-Mail: info@vhs-karlsruhe-land.de

kvhs Rhein-Pfalz-Kreis
Europaplatz 5
67059 Ludwigshafen
Telefon (06 21) 59 09 - 2 46
Telefax (06 21) 59 09 - 6 48
E-Mail: sibylle.fuchs@kv-rpk.de

vhs Neustadt
Karlsruher Straße 24
67433 Neustadt
Telefon (0 63 21) 85 55 64
Telefax (0 63 21) 85 59 95
E-Mail: info@vhs-nw.de

vhs Speyer
Bahnhofstraße 54
67346 Speyer
Telefon (0 62 32) 1 41 - 3 69
Telefax (0 62 32) 1 41 - 3 79
E-Mail: info@vhs-speyer.de

kvhs Südliche Weinstraße
An der Kreuzmühle 2
76829 Landau
Telefon (0 63 41) 9 40 - 188
Telefax (0 63 41) 9 40 - 5 00
E-Mail: vhs@suedliche-weinstrasse.de

vhs Landau
Maximilianstraße 7
76829 Landau
Telefon (0 63 41) 13 - 49 92
Telefax (0 63 41) 13 - 49 99
E-Mail: info@volkshochschule-landau.de

vhs-Verband e.V. Rheinland-Pfalz
Hintere Bleiche 38
55116 Mainz
Telefon (0 61 31) 2 88 89 - 0
Telefax (0 61 31) 2 88 89 30
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand Januar 2024)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Geschäftsstelle Kreisvolkshochschule mit den angeschlossenen örtlichen Außenstellen (kvhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der kvhs. Insoweit tritt die kvhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für Personen jeglichen Geschlechts und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, Email, Login-Homepage der kvhs). Erklärungen der kvhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (5) Verwaltungstechnische und organisatorische Abläufe (Annahmeerklärung, Ablehnungen, Rechnungsstellung usw.) können in den einzelnen Geschäftsstellen der kvhs voneinander abweichen.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) kvhs-Veranstaltungen stehen jedermann offen. Ausnahmen sind im Programm erkennbar.
- (3) Die Anmeldungen erfolgen bei der jeweils mit der Kursorganisation befassten Geschäftsstellen (Veranstalter). Die Anmeldung muss vor Beginn, spätestens jedoch bei der ersten Stunde der Teilnahme vorliegen.
- (4) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (6) entweder durch Annahmeerklärung der kvhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die kvhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (5) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichen von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (6) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der kvhs eingeht, abweichend von Abs. (4) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (7) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (4) und (5) nicht berührt.
- (8) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (9) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „Abschicken“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen den „Zurücksetzen“-Button oder in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der kvhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der kvhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der kvhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die kvhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die kvhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der kvhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der kvhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Dies kann durch Rechnungsüberweisung oder durch Erteilung eines Abbuchungsauftrages geschehen. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Das Entgelt ist auch in voller Höhe zu zahlen, wenn die Veranstaltung oder der Kurs nicht oder nicht vollständig besucht wurde.
- (4) Das Entgelt schließt in der Regel zusätzliche Kurskosten (kursbegleitende Bücher, Materialien, Lebensmittel usw.) nicht ein. Ausnahmen werden im Programm extra ausgewiesen.
- (5) Gegen Entgelt können Teilnahmebescheinigungen erstellt werden, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Teilnehmerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die kvhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Teilnehmerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der kvhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die kvhs

- (1) Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die kvhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 2. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht. Nach Rücksprache mit den gemeldeten Teilnehmerinnen kann bei nicht Erreichen der Mindestzahl, die kvhs das Entgelt erhöhen oder die Unterrichtsstundenzahl verkürzen.
- (2) Die kvhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die kvhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist. Weitergehende Ansprüche gegen die kvhs sind ausgeschlossen.
- (3) Die kvhs wird die Teilnehmerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) oder die Bearbeitungsgebühr nicht innerhalb der nach Fälligkeit gesetzten Zahlungsfrist entrichtet, wird die jeweils zuständige Kasse der kvhs das Mahnverfahren einleiten. Nachdem die kvhs von der Einleitung des Mahnverfahrens Kenntnis erlangt hat, kann sie vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet im Falle des Rücktritts nach Satz 2, vorbehaltlich weitergehender Ansprüche, für den angefallenen Verwaltungsaufwand eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20 Euro. Die anfallenden Mahngebühren, geregelt nach der Kostenordnung zum Landesverwaltungsvollstreckungsgesetz (LVwVGKostO), sind von der Vertragspartnerin zu tragen.
- (5) die kvhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltung trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der kvhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke der für Agitationen aller Art,
 - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die kvhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der kvhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Der Rücktritt der Vertragspartnerin aus unvorhersehbarem, wichtigem Grund, muss unverzüglich bei der jeweiligen kvhs-Geschäftsstelle erklärt werden. Erfolgt die Rücktrittserklärung 3 Arbeitstage vor Beginn des 1. Veranstaltungstermins, wird das Entgelt nach Ziffer 4 Abs. 1 nicht fällig. Bereits entrichtetes Entgelt wird zurückerstattet.
Erfolgt der Rücktritt später, so gilt die Regelung der Ziffer 4 Absatz 3 entsprechend. Jedoch ist nach Ziffer 6 Abs. 4 Satz 3 die Bearbeitungsgebühr in jedem Fall fällig.
- (2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die kvhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (3) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.
- (4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (5) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerspruch Gebrauch, so hat sie geliehene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadensersatzansprüche

- (1) Schadensersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die kvhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die kvhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der kvhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch rechtskräftig festgestellt oder von der kvhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die kvhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der kvhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Widerrufsrecht (Dienstleistung)

(1) Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Kreisverwaltung Germersheim
- kvhs -
Luitpoldplatz 1
76726 Germersheim
Fax 07274-5315314

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Sie können dafür das beigefügte Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Widerrufsformular auch auf unserer Website (www.kreis-germersheim.de/kvhs) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübungen des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichteten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

- Ende der Widerrufsbelehrung -

Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag zur Kursanmeldung widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An
Kreisverwaltung Germersheim
-kvhs-
Luitpoldplatz 1
76726 Germersheim
Fax: 07274-5315314
E-Mail: k.traeber@kreis-Germersheim.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir(*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Kursteilnahme am

Kurstitel:

Anmeldedatum:

Name des Teilnehmenden:

Anschrift des Teilnehmenden:

Datum

Unterschrift der Teilnehmenden / des Teilnehmers

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule und die örtlichen Volkshochschulen (nachfolgend kvhs genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Bankverbindung, Geschlecht, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geschlecht und Ihr Geburtsjahr erheben wir aus statistischen Gründen, bzw. um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind und in Falle der Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe der IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter - Informationen

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der kvhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. telc-Sprachprüfungen, Xpert-Prüfungen, Schulabschlüssen u.a.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, kann eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die kvhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrages bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der kvhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitung widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lautet:
datenschutz@kreis-germersheim.de

Die Dozentinnen und Dozenten der Kreisvolkshochschule Germersheim

Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen über eine hohe fachliche Kompetenz. Diese wird zu meist nachgewiesen über eine entsprechendes Hochschulstudium, eine berufliche Qualifikation oder eine spezielle Fortbildung. Unsere Dozentinnen und Dozenten bilden sich regelmäßig fort.

Arnold, Rebecca	Gayer, Katharina	Mahler, Pauline
Bachtler, Rosemarie	Gehrlein, Traudel	Mamel, Jane
Baierl, Karl	Geipert, Susanne	Meusel, Nadja
Ballweber, Brunhilde	Ghasemi, Mehrnush	Michael, Reinhardt
Barandiarán, Fabiola	Gläßgen, Jürgen	Michler, Ruth
Bast, Holger	Gogoleva, Lada	Mijangos Arredondo, Angela
Bauer, Traudel	Grill, Bettina	Mobasheri, Rosalinde
Bauer, Melanie	Grün, Irmgard	Mobasheri, Cyrus
Bauer, Eva	Hasa, Stan	Müller, Thomas
Baumgartner, Benedikte	Hasbach, Peter	Müller, Linda
Bedeschi, Daniele	Heinrich, Elke	Münch, Nadine
Belet-Akyol, Isabelle	Hilsendegen, Christiane	Myszkowski, Yvonne
Ben Abdelkader, Yassmin	Hoffmann, Stephan	Neuper, Malte
Berzins, Christiane	Hoicke, Matthias	Nowotschin, Jürgen
Birkle-Heinrich, Stephanie	Hornung-Werner, Heinz-Dieter	Oehmig, Oliver
Blankart-Laub, Elke	Hübner, Karin	Ohmer, Hermann
Bohn, Jill Ellen	Hunsicker, Susanne	Pähler, Annette
Cebulla, Gabriele	Jansen-Jöhnk, Carola	Palluch, Dagmar
Clever, Gabriele	Kaiser, Susanne	Plock, Wioletta
Dechant-Schickl, Britta	Kalt, Andrea	Preißler, Johanna
Decken, Oliver	Keser, Melda	Rapp, Rolf
Deschler, Heike	Kessing, Gerald	Roschel-Lösch, Monika
Dietz, Simone Marie	Knab-Lemke, Ingrid	Rössler, Christine
Döring, Rosemarie	Knust, Ariane	Rottler, Agnes
Drescher, Harald	Kollmann, Britta	Roy Saha, Sayani
Eberle, Christine	Kont, Fahriye	Sadowski, Anne
Eisenbarth, Simone	Kopf, Gernot	Sauer, Andrea
Enke, Jutta	Korkishko, Evlampiia	Schermann, Olaf
Erhard, Martin	Kornisch, Monika	Scherrer, Marlies
Fischer-Kraus, Michaela	Kouba, Jeannine	Scherrer-Strauß, Elke
Fliehmann, Volker	Kovac, Klementina	Schlager, Evi
Fliehmann, Usha	Lange, Harald	Schleser, Helmut
Forster, Astrid	Leingang, Susanne	Schmitt, Stella
Frech, Andrea	Li-Sai, Ursula	Schmitt, Max Lothar
Friedrich-Samecki, Andrea	Lutz, Christine	Schneider, Michael

Schöfer, Christina
Schwöbel, Gabriele
Seeber, Riva
Sehringer, Diana
Shamout, Fadia
Sifflet, Ursula
Sitter, Ingrid
Spitz-Jöst, Belinda
Stegner, Jürgen

Steinmann, Astrid
Träber, Karin
Völker, Jonas
Walz, Tanja
Webb, Jasminka
Weber, Anja
Wegner, Adina
Weiland, Martina
Weiler, Gabriella

Weis, Maria
Weiss, Ann-Kathrin
Werling, Manfred
Westermann, Volker
Wichers, Petra
Wien, SusanneWilhelm, Rita
Wolf, Corina
Zoller, Claudia

Stichwortverzeichnis

Abnehmen	88, 94	Ernährung	12, 38, 92, 94, 99, 164
Achtsamkeitsmeditation	43	EXCEL 2019	152
Achtsamkeitstraining	43	Faszien	48, 57, 64, 67, 76
Acryl-Malerei	109	Feldenkrais®	85
Aerobic	67, 72	Filet Stroganoff	105
Alphabetisierung 164, 165, 166, 167, 168, 169		Finanzen	12, 27, 33
Altersvorsorge	33	Fit im Alltag	71
Aquarell	107	Fit im Büroalltag	150
Arabische Küche	97	Fitness 12, 52, 65, 66, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 86	
Astronomie	37	Fitnessessen	94
Aufläufe	93	Französisch 12, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 178, 182, 183, 184, 186	
Augentraining	87	Frauengymnastik	74
Ausgleichsgymnastik	79	Ganzkörpertraining	70, 73
Autogenes Training	47	Gartengestaltung	21
Balanceboard	66	Gedächtnis	36
Bauch-Beine-Po	68	gelöster Rücken	40
Baufinanzierung	35	Gymnastik	73, 74, 75, 76, 80, 83, 84, 85
Beckenbodentraining	74	Haltung und Bewegung	72, 85
Beglaubigung	29, 31	Hatha-Yoga	51, 52, 57, 58, 59, 187
Berufsreife	13, 156	Herrenkochen	95
Betreuungsverfügung	29, 30	Hochwasser	23
Body-Workout	69	Holz schnitzen	103
Boxen	70	Indische Kocherlebnisse	97
Brückenkurs	165	Italienisch	12, 140, 141, 142, 143
CO2-Fußabdruck	23	Kalligraphie	104
Computerkurs	151	Klangschalenmeditation	41
Computersprache Python	153	Klangzauber	45
Demokratie	12, 16	Küchenpartie mit peb	99
Deutsch 12, 13, 118, 119-127, 156, 158, 162, 164, 165, 170, 171, 178, 182		Künstlerinnen im 20. Jahrhundert	105
Effektives Training	66	Kunstwerke	26, 108
Einbruchschutz	27	Low Carb-Küche	94
Einbürgerungstest	12, 18	Lu Jong	56
Einstufungsberatung	12, 115	Lusoria Rhenana	24
Englisch ... 12, 118, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 156, 158, 184		Malen	107, 109, 178
Entspannung	12, 40, 41, 42, 44, 45-50, 52, 55-58, 60, 63, 64, 67, 69, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 80, 89	Meditation	43, 49, 52, 53, 55-57, 60, 62, 63, 64, 89, 107
		Merktechniken	35, 36

Muffins	93
Nähen.....	109, 110, 111
Nailstyling	92
Namen und Gesichter merken.....	36
Nassfilzen	109
Naturführung	24
Nordic Walking.....	71
Nutzgarten	22
Ohrgeräuschen	90
Opferschutz	27
Osteoporose	73, 80
Osterbacken	92
Ottersheimer Wald	24
Outdoor-Fitness	71
passives Einkommen.....	34
Patientenverfügung	29, 30
Pfälzer Tapas.....	95
Pflegefall.....	28
Piano, Lied & Lyrik.....	104
Pilates.....	70, 71, 72, 77, 78, 79
Pilze sammeln.....	25
Polizeiliche Prävention	27
Pound®	70
Pouring Art.....	108
Pranayama	41, 49, 50, 53, 56
Progressive Muskelentspannung	46, 47
Python	153
Realschulabschluss.....	13, 158
Rente.....	33, 34
Rheinauen Lingenfeld.....	25
Rhetorik	13, 149, 153
Römerschiff	24
Rückenfit	80, 81
Schach	12, 102
Schlafproblemen.....	89
Schmuckstück	103
Selbstverteidigung.....	86
Sitzgymnastik.....	75, 77
Sivananda Yoga.....	56
Skizzieren	106, 107
Smartphone	16, 17
Spanisch.....	12, 118, 144, 145
Spargelküche.....	95
Sprachprüfungszertifikat.....	119, 120, 121
Stand Up Paddling.....	65
Starkregen	22, 23, 44
Stricken	111
Studienreise.....	26, 27, 179
Tabellenkalkulation	150, 152
Tapas.....	95, 96
Testament.....	28
Textverarbeitung.....	150, 152
Tibetisches Heilyoga.....	56
Tiefenentspannung	41, 46, 59, 62
Tinnitus.....	90
Töpfen	102, 178
Türkisch.....	12, 118, 145, 146, 170, 171
Türkische Küche	96
Überversichert?.....	32
Umgang mit meiner Stimme.....	87
Vegane Küche.....	93
Versicherungsbeiträge.....	32
Verspannungen im Kiefer	45
Vorsorgevollmacht.....	29, 30, 31
Waldbaden	44
Wechseljahre	89
Wildkräuterführung	98
Wildpflanzen	22
Wirbelsäulengymnastik	72, 83, 84, 85
WORD 2019.....	152
Xpert CP	150
Yin und Yang	48
Yoga ...	41, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 67, 89, 187
Zeichnen.....	106, 107, 178
ZEN-Atmung.....	42
Zumba.....	86