



**Kreisvolkshochschule
Germersheim**



PROGRAMM 2 / 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,

das neue Programmheft der Kreisvolkshochschule liegt vor Ihnen und Sie dürfen sich auf ein vielseitiges und spannendes Kursprogramm freuen. Mit Sprachkursen, Kulturveranstaltungen, Gesundheitsprogrammen, Sportkursen, Schul- und Berufsbildungskursen und vielem mehr deckt das Veranstaltungsangebot der Kreisvolkshochschule sowie der angeschlossenen Volkshochschulen im Kreis die unterschiedlichsten Interessen ab. Es bietet zahlreiche Angebote, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen, den eigenen Horizont zu erweitern und durch Weiterbildung neue Perspektiven zu eröffnen.

Ich danke dem Team der Kreisvolkshochschule sowie der angeschlossenen örtlichen Volkshochschulen und natürlich den Lehrkräften, die dieses Kurs-Angebot ermöglichen und möchte Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, dazu ermuntern, dieses vielfältige Angebot rege zu nutzen.

Herzlichst,

Ihr



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

PROGRAMM
2 / 2025

Absolvierte 2016 den Kurs
„Schweißen live“



Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.

Wir bilden Fachkräfte weiter. An der Volkshochschule finden Menschen den zündenden Funken für ihre individuelle berufliche Entwicklung. So bekämpfen wir den Arbeits- und Fachkräftemangel.

Anschriften der Kreisvolkshochschule Gernersheim 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-Gernersheim.de	Di 13:30 - 15:45 Uhr
Postanschrift:	Kreisverwaltung Gernersheim	Do 13:30 - 17:45 Uhr
	Luitpoldstraße 1, 76726 Gernersheim	
Besuchsadresse:	Schulstraße 4, 2. OG, Realschule Plus, 76756 Bellheim	
E-Mail:	vhs@kreis-Gernersheim.de	
	Neslihan San, Tel (0 72 74) 53 - 3 34	n.san@kreis-Gernersheim.de
E-Mail:	Shirin Bäcker, Tel. (0 72 74) 53 - 3 82	s.baecker@kreis-germersheim.de
	www.kreis-Gernersheim/kvhs	
	www.facebook.com/kvhs.Gernersheim	

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
E-Mail:	vhs@hatzenbuehl.de
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim
Telefon:	(0 72 71) 59 91 43, Vanessa Rößler
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de

Öffnungszeiten
über VG Jockgrim:
Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Mo 14:00 - 18:00 Uhr
Do 14:00 - 16:00 Uhr

vhs Jockgrim

Leiterin /	Marlise Scherrer
Geschäftsstelle:	Telefon (0 72 71) 5 19 15
E-Mail:	vhs@jockgrim.de
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim
Telefon:	(0 72 71) 59 91 41, Regina Hegel
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de

Öffnungszeiten
über VG Jockgrim:
Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Mo 14:00 - 18:00 Uhr
Do 14:00 - 16:00 Uhr

vhs Lingenfeld

Leiterin:	Susanne Grabau
Geschäftsstelle:	OG Lingenfeld, Bibliothek
	Hauptstraße 58, 67360 Lingenfeld
Telefon:	(0 63 44) 59 61
E-Mail:	vhslingenfeld@t-online.de

Öffnungszeiten:
Di u. Fr 10:00 - 12:00 Uhr

vhs Neupotz

Leiterin:	Kirk Milimonka
E-Mail:	vhs@neupotz.de
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim
Telefon:	(0 72 71) 59 91 41, Regina Hegel
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de

Öffnungszeiten
über VG Jockgrim:
Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Mo 14:00 - 18:00 Uhr
Do 14:00 - 16:00 Uhr

vhs Rheinzabern

Leiterin:	Alexandra Pfanger
Telefon:	(0 72 72) 10 98
E-Mail:	vhs@rheinabern.de
Anmeldung:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim
Telefon:	(0 72 71) 59 91 43, Vanessa Rößler
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de

Öffnungszeiten
über VG Jockgrim:
Mo - Fr 08:30 - 12:00 Uhr
Mo 14:00 - 18:00 Uhr
Do 14:00 - 16:00 Uhr

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:
 Mo 08:00 - 13:00 Uhr
 Mi 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 Anmeldungsmodalitäten 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.



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
Globales Lernen - Bildung für nachhaltige -Entwicklung -	
Umweltbildung und Verbraucherfragen	20
Einbürgerungstest.....	24
Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft).....	25
Pädagogik - Erziehung - Familie.....	30
Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie	33
Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur	36
Naturwissenschaft	38



Gesundheit

Entspannung	42
Bewegung - Fitness	65
Prävention - Gesundheit - Krankheit.....	91
Einführung in eine Sportart.....	95
Ernährung	98



Kultur

Literatur - Theater	110
Musik.....	113
Kunst- und Kunstgeschichte	114
Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk.....	118
Textiles Gestalten.....	121
Fotografie - Medienpraxis.....	125



Sprachen

Einstufungsberatung - persönlich.....	129
Sprachprüfung.....	133
Deutsch.....	134
Englisch	137
Französisch	142
Italienisch.....	146
Spanisch	149
Türkisch	151



Beruf

Qualifikationen für das Arbeitsleben	154
EDV- / Computeranwendungen	155
Rhetorik - Kommunikation	159



Schulbildung

Berufsreife (Hauptschulabschluss).....	162
Sekundarstufe I (Realschulabschluss).....	163
Fachhochschulreife (Abitur)	165



Grundbildung

Grundbildung.....	168
-------------------	-----



Spezial

Kunst & Kultur	182
Essen & Trinken	184
Sprachen & Landeskunde.....	185
Geschichte & Gesellschaft	188
Natur & Gesundheit.....	191



Allgemein

Anschriften einiger Volkshochschulen	
und Kreisvolkshochschulen.....	194
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	196
Widerrufsrecht (Dienstleistung)	200
Widerrufsformular	201
Die Dozentinnen und Dozenten	
der Kreisvolkshochschule Germersheim	204
Stichwortverzeichnis.....	206
Kursanmeldung	208
SEPA-Lastschriftmandat für SEPA-Basislastschriften	209

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

„After Work“ in der Stadtbücherei

In Kooperation „Wissenswerk Würth“

Beim „After Work“ können sich die Teilnehmenden über verschiedenen moderierten Themen austauschen. Untermalt mit Musik von DJ Ragh.

Eintritt frei. Anmeldung nicht erforderlich.

Leitung: N.N.

J1110002Wö: Mittwoch, 01.10.2025, 17:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Würth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Würth

Argumentieren gegen Stammtischparolen

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 entgegenen 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 einzuwickeln, 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 Wanninger

J1024001KV: Samstag, 18.10.2025, 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: 5,00 Euro, 1 Termin, 9 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

„FaktenSicher für Demokratie“

8-teilige Online-Reihe in Kooperation mit der ARD



„FaktenSicher“ für Demokratie – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz bietet die ARD im Wintersemester 2025/26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdrungen werden von Desinformation, Populismus und Hass?

Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt. Die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.

Interessierte Personen melden sich bei der kvhs Germersheim (vhs@kreis-germersheim.de) zu der gewünschten Veranstaltung an und bekommen dann den Zugangslink zugesendet. Die Teilnehmenden benötigen einen internetfähigen PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltungen finden ab 9. Oktober 2025 alle zwei Wochen online statt mit einer Dauer von ca. 1,5 h (2 UE), donnerstags um 18:00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei.

1. Termin

- Donnerstag, 09.10.2025:

SICHERE QUELLEN, STARKE DEMOKRATIE - RECHERCHE ALS BERUF(UNG)

Referent*innen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR

Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR). Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheur*innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet. Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können. Wir stellen den Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vor und zeigen, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen - von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.



2. Termin

- **Donnerstag, 23.10.2025: DEEPFAKE UND DESINFORMATION**

Referent: Kenneth Warmuth (WDR)

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken?

Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar machen kann.

Das Ziel der ARD ist die Implementierung des C2PA-Standards in Deutschland voranzutreiben. Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthenzität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind. Dabei erfährt das Publikum, wie die C2PA für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

3. Termin

- **Donnerstag, 06.11.2025: ARD Retro**, Doppeltermin (2 x 30 min. zzgl. Fragen)

Zurück in die Zukunft

Referentin: Sara Tazbir (RBB) Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und Reinhören in die Fakten von damals: Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reporter*innen aus dem großen regionalen Netz der ARD direkt vor Ort – Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelt uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten. ARD Retro – das Archivöffnungsprojekt des Öffentlich-rechtlichen Rundfunks – bringt diese Originalaufnahmen online. Beiträge der regionalen Berichterstattung bis in das Jahr 1965 sind seit 2020 in stetig wachsender Anzahl zu jeder Zeit kostenlos und dauerhaft auf den Streaming-Plattformen der ARD Mediathek und seit 2022 auch in der ARD Audiothek abrufbar. Die Beitragszahler*innen bekommen ihr Programm „zurück“. Unter dem Label „Retro DDR Spezial“ werden zusätzlich Inhalte des Deutschen Rundfunkarchivs wie die „Aktuelle Kamera“ zugänglich gemacht. In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen. Entdecken Sie mit uns gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 50er und 60er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute – Zeitgeschichte hautnah!

Was macht die ARD wertvoll? Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes

Referent: Marc Heydenreich.

Öffentliche Programmanbieter wie die ARD nehmen im medialen Ökosystem eine besondere Rolle und Funktion ein. Sie sollen nicht nur möglichst viele Menschen erreichen, sondern vor allem Mehrwerte für die Menschen liefern (den so genannten Public Value). Dieser entsteht an vielen Stellen, zum Beispiel durch Kultur- und Bildungsformate oder spezielle Programme und



Sendungen für Kinder. Aber auch der Anspruch, mit Nachrichten und Informationsangeboten ein „vielfaltssicherndes und Orientierungshilfe bietendes Gegengewicht“ zu privaten Medien zu bilden (vgl. BVerfG, 2018) gehört natürlich dazu.

Wo leistet die ARD überall einen Wertbeitrag für die Gesellschaft? Was davon ist Ihnen persönlich am wichtigsten? Und wo würden Sie sich mehr von uns wünschen? In diesem Panel wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und sind gespannt auf Ihre Sicht auf die ARD.

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

4. Termin

- **Donnerstag, 20.11.2025: DESINFORMATION ALS GEFAHR FÜR DIE DEMOKRATIE**

Referentinnen: Caroline Uhl und Katja Hackmann (SR)

Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitsense? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

5. Termin

- **Donnerstag, 04.12.2025: NEWSROOM - So arbeitet eine Nachrichtenredaktion**

Referentin: Judith Schönicke (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.

6. Termin

- **Donnerstag, 18.12.2025: PRESSEFREIHEIT - Ein Grundrecht wird bedroht**

Referent*innen: Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)

Die Pressefreiheit ist im Grundgesetz (Artikel 5) verbriefte: „Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ In Deutschland ist die ARD ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt.

Trotz einer „zufriedenstellenden Lage“ (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. „Pressefeindliche Tendenzen insgesamt haben in Deutschland zugenommen. Besonders im Internet werden Journalistinnen und Journalisten immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen“ [Reporter ohne Grenzen, 2024].

Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10. Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbriefte ist, Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsver-



suchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

7. Termin - Vorankündigung

- **Donnerstag, 08.01.2026: DESINFORMATION ENTLARVEN - Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau**

Referent: Pascal Siggelkow (Tagesschau), Inhalt nach Anfrage

8. Termin - Vorankündigung

- **Donnerstag, 22.01.2026: ERINNERUNGSKULTUR: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung;** Inhalt nach Anfrage

Die kvhs Germersheim beteiligt sich mit zwei Vorträgen im Rahmen der 23. Kultur- und Museumsnacht in Germersheim

Frauen in der Gesellschaft - Vortrag

In fast allen Staaten ist das Patriarchat, Herrschaft der Männer, die überwiegende Staatsform. Welche historischen Gründe gibt es dafür, wie hat sich die Welt der Frau im Laufe der Jahrhunderte verändert. Und wie stehen Frauen Heute dar. In seinem Vortrag beleuchtet Kurt Weber diese Aspekte und diskutiert anschließend mit den Teilnehmenden.

Leitung: Kurt Weber

- **Vortrag A** J1010001KV: **Freitag, 07.11.2025, 19:30 bis 20:15 Uhr**

- **Vortrag B** J1010002KV: **Freitag, 07.11.2025, 20:30 bis 21:15 Uhr**

Ort: Germersheim, Berufsbildende Schule, EG, Raum E07

Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 1 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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

Einsamkeit vorbeugen - Vortrag

Jeder Mensch braucht erfüllende soziale Beziehungen und Menschen, denen er sich zugehörig fühlt, mit zunehmendem Alter wird das immer schwieriger.

Der Vortrag gibt wertvolle Tipps und Impulse, wie man der Einsamkeit und der sozialen Isolation im Alter vorbeugen kann. Im Anschluss laden wir zum gemeinsamen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen ein.

Eine Kooperationsveranstaltung von Seniorenbeirat, Mehrgenerationenhaus, Pflegestützpunkt, Haus der Familie, GemeindegewerkschaftPlus und vhs.

Leitung: Angelika Drodofsky

J1000041WÖ: **Mittwoch, 01.10.2025, 15:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Wörth, Ahornstraße 5, Mehrgenerationenhaus

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

In Zukunft barrierefrei!

Basiswissen barrierefreie und altersgerechte Wohnumgebung

Im Vortrag der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen werden den Teilnehmenden grundlegende Begriffe und Anforderungen der Barrierefreiheit sowie die Möglichkeiten einer entsprechenden Anpassung der Wohnumgebung vorgestellt. Insbesondere werden die Bereiche Hauseingang, Bad, Wohnen und Küche beleuchtet. Informationen gibt es auch zu möglichen Hilfsmitteln und digitalen Assistenzsystemen für den Alltag. Weiter werden die möglichen finanziellen Fördermöglichkeiten erläutert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug; Notizpapier

Leitung: Nicole Siepe

J1000002WÖ: **Mittwoch, 08.10.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

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 tägliche Entscheidungen und Handlungen bestimmen, wie viel 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, wie viel CO₂ sie einsparen, wenn sie dies oder jenes tun.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Peter Hasbach

J1040000KV: **Donnerstag, 30.10.2025, 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



Klimaschutz und Nachhaltigkeit

verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

- Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Mit drei Vorträgen bietet die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz gemeinsam mit dem vhs-Landesverband anlässlich der Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit (18.9.-8.10.2025) Interessierten Hintergrundinformationen und Alltagstipps, um das eigene Leben klimagerechter und nachhaltiger zu gestalten. Die Anmeldung erfolgt über die vhs Naheland. Diese können auf der Homepage www.vhs-naheland.de getätigt werden.

1. Termin

- **Montag, 29. September 2025, 18 Uhr: Was kostet uns (k)ein Klimaschutz? Klimagerecht und nachhaltig leben – geht das?**

Referentin: Bernadett Glosch,

für Klimaschutz bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, zeigt in diesem Vortrag individuelle Möglichkeiten auf, wie Verbraucher*innen klimaschonend leben können. Von sparsamer Wassernutzung über die Ernährung bis hin zur Mobilität - mit kleinen Verhaltensänderungen kann jede und jeder schon aktiv etwas für die Verringerung der Treibhausgase unternehmen.

Ob CO₂-Reduktion oder politische Rahmenbedingungen: der Vortrag beleuchtet den Themenkomplex Klimaschutz und bietet zudem Hintergrundinformationen und Impulse für Verbraucher*innen.

2. Termin

- **Montag, 6. Oktober 2025, 18 Uhr: Klimaschutz mit Messer und Gabel**

Referentin: Katrin Deußen

Unser Essen hat einen großen Einfluss auf das Klima. Treibhausgase entstehen, wenn Lebensmittel erzeugt, transportiert und verarbeitet werden. Essen und Klimaschutz hängen also eng zusammen.

In einem Web-Seminar informiert die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, wie man klimafreundlich einkaufen und essen und seine persönliche Klimabilanz verbessern kann. Schon kleine Schritte können wirken, deshalb fängt Klimaschutz bereits beim Frühstück an.

Die Ernährungsexpertin vermittelt in einem interaktiven Online-Format einfach umsetzbare Alltagstipps für eine klimagesunde Ernährung. Dabei geht sie auch auf Regionalität, Saisonalität, Lebensmittelverschwendung und das Thema Klimalabel im Supermarkt ein.

3. Termin

- **Mittwoch, 8. Oktober 2025, 18 Uhr: Fast Fashion und Elektroschrott: Nachhaltiger konsumieren ist möglich!**

Referentin: Ruth Preywisch

Immer das neuste Smartphone und ein frisches Outfit für jede Party, obwohl der Kleiderschrank schon aus allen Nähten platzt und sich in der Schublade die aussortierten digitalen Geräte stapeln? Das ist Alltag in deutschen Haushalten. Dabei schadet unser sorgloser Umgang mit Kleidung oder Elektronikgeräten der Umwelt, dem Klima und den Menschen, die die Produkte für uns produzieren.

Ruth Preywisch, Expertin für nachhaltigen Konsum bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, informiert in einem Vortrag über den ökologischen Fußabdruck von Fast Fashion und digitalen Geräten, stellt staatliche Lösungsversuche vor und gibt Verbraucher*innen konkrete Alternativen zum schnellen Neukauf und zur fachgerechten Entsorgung an die Hand.



Bienwald - wo Wüste und Sumpf in trauter Nachbarschaft leben

- eine Entdeckungstour durch die gegensätzlichen Lebensräume des Bienwaldes

Der Bienwald zeichnet sich durch eine Vielzahl von gegensätzlichen Lebensräumen aus. Dazu gehören Gräben, Bäche, Bruchwälder und Sanddünen, die eine einzigartige Ökologie schaffen. Diese Vielfalt ermöglicht ein reiches Ökosystem, in dem verschiedene Pflanzen und Tiere gedeihen können.

Bei unserem Naturerlebnis werden wir die gegensätzlichen Lebensräume des Bienwaldes und deren Bewohner erkunden. Die Wanderung verläuft durch ebenes Gelände.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Insektenschutz

Leitung: Andrea Frech

J1046001LI: **Sonntag, 28.09.2025, 13:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: Bahnhof in Schweighofen

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Gemeinsam Pilze sammeln - Kurs A

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

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

Ort: Westheim, Wertholzplatz an der L538 Bellheim-Westheim

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Gemeinsam Pilze sammeln - Kurs B

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

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

Ort: Westheim, Wertholzplatz an der L538 Bellheim-Westheim

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



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 höher
- 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.

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

Anmeldeschluss: 18.07.2025

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

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

Anmeldeschluss: 15.08.2025

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

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

Anmeldeschluss: 12.09.2025

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

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

Anmeldeschluss: 10.10.2025

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

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

Anmeldeschluss: 07.11.2025

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

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

Vorankündigung

Anmeldeschluss: 23.01.2026

K1021001KV: Dienstag, 24.02.2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

K1021002KV: Dienstag, 24.02.2026, 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, 2. OG, Besprechungsraum (über Außentreppe)

Gebühr: je Termin 25,00 Euro, 1 Termin, 1 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft)

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag

Wer hilft mir, wenn...

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

J1032601WÖ: Donnerstag, 20.11.2025, 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, für den Ernstfall vorbereitet zu sein – etwa bei einem folgenschweren Unfall oder einer ernsthaften Erkrankung. In diesem Vortrag erklärt der Referent anhand anschaulicher Beispiele die Struktur und Funktion von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Ziel ist es, aufzuzeigen, wie man rechtzeitig vorsorgen kann. Es besteht ausreichend Gelegenheit, mit dem Referenten 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



J1032601HA: Mittwoch, 24.09.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 20, Verbandsgemeinde Hagenbach, 2. OG Ratssaal
Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.
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

J1032601JO: Donnerstag, 18.09.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Buchstr. 20, VHS-Gebäude, Seminarraum
Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin
Veranstalter: vhs Jockgrim

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung: nur Schlagworte oder wichtige Dokumente?

Im Rahmen der Betreuungsrechtsreform, die zum 01.01.2023 in Kraft trat, gab es wichtige Veränderungen, wie z.B. ein Notfallvertretungsrecht für Ehegatten. Der Vortrag wird Klarheit über die weiterhin bestehenden Vorsorgemöglichkeiten geben.

Leitung: Petra Gramlich

J1032601LI: Mittwoch, 19.11.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde
Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.
Veranstalter: vhs Lingenfeld

Vorsorgevollmacht - Beglaubigung

Die Beglaubigung der Vorsorgevollmachten erfolgt durch Herrn Jürgen Stegner von der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim.

WICHTIG: Bitte bringen Sie zu diesem Termin Ihren Personalausweis mit, um sich ausweisen zu können. Die Vorsorgevollmacht erst vor Ort bei der Beglaubigung mit aktuellem Datum unterschreiben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Jürgen Stegner

J1032602HA: Mittwoch, 26.11.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 20, Verbandsgemeinde Hagenbach, 2. OG, 301
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

J1032602JO: Donnerstag, 09.10.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr

J1032603JO: Donnerstag, 13.11.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr

J1032604JO: Donnerstag, 18.12.2025, 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Buchstr. 20, VHS-Gebäude, Seminarraum
Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin
Veranstalter: vhs Jockgrim



Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen? -

Eine Webinarreihe für Frauen

Die Volkshochschulen laden Sie herzlich zu einer Webinarreihe für Frauen ein!

Unter dem Titel „Welche Future Skills brauchen die Frauen von morgen?“ diskutieren wir zentrale Themen, die die Zukunft prägen - und wie Frauen aktiv und selbstbewusst die Welt von morgen mitgestalten können.

Unsere vier Webinare bieten Ihnen wertvolle Einblicke, praxisnahe Tipps und die Möglichkeit, mit Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen zu folgenden Fragen:

- Wie können wir uns als Frauen auf die Herausforderungen des Klimawandels vorbereiten?
- Was bedeutet KI für uns Frauen - beruflich und privat?
- Wie können wir uns für Gleichberechtigung und eine Welt ohne Sexismus einsetzen? und
- Wie kommunizieren wir zukünftig?

Am Ende der Vorträge können den Referentinnen über einen Chat Fragen gestellt werden.

Jetzt anmelden und gemeinsam die Zukunft gestalten!

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich bei Ihrer örtlichen Volkshochschule an. Eine Anmeldung nur zu einzelnen Terminen ist auch möglich. Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt eine Emailadresse an. Sie erhalten die Zugangsdaten zu dem Online-Seminarraum rechtzeitig vor dem Webinar von Ihrer Volkshochschule.

Die Webinare werden kostenfrei angeboten, da die Kosten durch Fördermittel des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau übernommen werden.

Termine und Themen der vierteiligen Online-Reihe:

1. Termin: „Klimawandel und Klimapolitik aus der Genderperspektive“

J1048051KV: Donnerstag, 11.09.2025, 20 - 21.30 Uhr:

Referentin: Gotelind Alber

In der Klimapolitik finden das Geschlechterverhältnis und die Perspektive von Frauen bisher wenig Beachtung. Sind Frauen stärker vom Klimawandel betroffen? Neigen Frauen zu umweltbewusstem Verhalten? Wirkt sich die Politik unterschiedlich auf die Geschlechter aus? Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen von Klimawandel und -politik gibt der Vortrag einen Überblick über das, was wir über Geschlecht und Klima wissen und stellt nach der Devise „Es gibt keine Klimagerechtigkeit ohne Geschlechtergerechtigkeit“ Lösungen vor, wie Klimapolitik auf nationaler und kommunaler Ebene gerechter gestaltet werden kann.

2. Termin: „Worte, Wirkung, Wandel“

J1072051KV: Mittwoch, 08.10.2025, 19 - 21.15 Uhr:

Referentin: Renate Welkenbach

Die Sprache verändert sich. Ständig. Hilft uns der Wandel der Sprache die Welt zu verändern? Reicht es zu gendern und wir werden plötzlich gleichberechtigt? Ist das realitätsnah? Zu diesen und vielen weiteren Fragen teilt Renate Welkenbach ihre Erkenntnisse aus Kommunikationspsychologie, Kognitionswissenschaften und Neurolinguistik. Sie lernen, welchen Einfluss Sprache auf die Wahrnehmung der Wirklichkeit hat und warum strukturelle Veränderung so schwerfällt. Dazu bekommen Sie konkrete Impulse zu sprachlichen Mitteln und Methoden, die aktiv zu Verständigung und gutem Miteinander beitragen - und dabei geht es um viel mehr als inklusive Formulierungen.



3. Termin: „Mit KI den Alltag meistern - Künstliche Intelligenz für Frauen“

J5016051KV: Donnerstag, 06.11.2025, 20 - 21.30 Uhr:

Referentin: Anja Katharina Bezold

Anja Katharina Bezold ist Autorin und Gründerin der KI-Plattform #WomenGPT. Sie möchte mit der Bewegung #WomenGPT dazu beitragen, dass Frauen mit ihren eigenen Herangehensweisen und Bedürfnissen die nahezu unendlichen Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz erobern und nutzen - und die Gender-Kluft überwinden. Das Webinar bietet neben einem rechtlichen Einblick zum Thema Datenschutz und zum EU-AI-Act einen Überblick über den Forschungsstand zum sog. „KI-Gender-GAP“ sowie Hinweise zu aktuellen KI-Tools und deren Nutzungsmöglichkeiten. Sie erfahren, wie Sie schnell die ersten Schritte in die KI-Welt wagen können und erleben konkrete Praxisanwendungen in einer Live-Vorführung.

4. Termin: „Grenzen setzen & blinde Flecken erhellen - Für eine Zukunft ohne Sexismus!“

J1072052KV: Donnerstag, 04.12.2025, 20 - 21.30 Uhr

Referentin: Verena Arps-Roelle

War das nur ein doofer Spruch? Oder war das mehr? Wie können Sie Ihre eigenen Grenzen und die anderer schützen?

Sexismus als Form sexualisierter Gewalt ist ein tief verwurzeltes, strukturelles gesellschaftliches Problem - sowohl analog als auch digital.

Dieser Vortrag beleuchtet die blinden Flecken, die oft dazu führen, dass sexistische Handlungen unbemerkt bleiben, und bietet konkrete Methoden, um zu entschieden und respektvoll zu reagieren. Sie werden erfahren, wie Sie mit einfachen, jedoch wirkungsvollen Strategien eine wertschätzende Kultur fördern können, in der Sie sich sicher und respektiert fühlen.

Voraussetzung: stabiler Internetzugang, Smartphone oder PC

Ort: Online-Schulungsform

Gebühr: je Termin gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Pädagogik - Erziehung - Familie

Welcher Hund passt zu mir?

Ein Informationsabend über Hunderassen und Typen, über Charaktere und Mythen

Für alle, die auf den Hund kommen wollen.

Viele träumen davon, ihr Leben mit einem Hund zu bereichern, sind sich aber unsicher, welche Rasse, welcher Typ zu ihnen passt.

Ob klein, groß, sportlich, ruhig, familienfreundlich oder besonders robust, viele Faktoren spielen eine Rolle - und letztlich soll es doch ein harmonisches Miteinander werden.

Die Wahl der richtigen Hunderasse, des richtigen Hundetyps, ist ein entscheidender Schritt, wenn Sie Ihr Leben mit einem vierbeinigen Freund bereichern möchten.

Genau hier setzt der Vortrag an - ein Hund wird schnell zum festen Bestandteil des Lebens und der Familie. Doch damit das Zusammenleben harmonisch verläuft, ist es wichtig, dass die Bedürfnisse des Hundes und Ihres Alltags im Einklang stehen. Lebensstil, Wohnsituation, Aktivitätslevel, Erfahrung, Welpen, adulter Hund, vom Züchter oder aus dem Tierschutz.... Fragen auf die es spannende Denkanstöße gibt.

Mirco Braun (Hundetrainer, Dog Walker und Ausbilder) und Yvonne Fremgen (angehende Hundephysiotherapeutin) bringen Ihnen kurzweilig und mit ganz viel Herz, das Thema Hund näher, klären auf und beraten umfassend VOR dem Hundekauf.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Fremgen, Mirco Braun

- Vortrag A

J1054001KV: Mittwoch, 08.10.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

- Vortrag B

J1054002KV: Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

Ein Hund kommt ins Haus - was muss ich beachten? - Vortrag

Ob Welpen, schon ausgewachsen oder als Zweithund - wenn ein neuer Hund einzieht, sind vorher ein paar wichtige Themen zu bedenken: Soll es ein Rassehund vom Züchter sein, gehen wir ins Tierheim und suchen dort nach einem neuen Familienmitglied oder erkundigen wir uns nach einem Hund aus dem Auslandstierschutz? Was gilt es innerfamiliär zu klären? Wer passt auf den Hund auf, wenn wir in den Urlaub fahren? Welche Dinge benötigen wir für den Hund wirklich und auf was kann man verzichten? Wo melde ich den Hund an (Amt, Tasso, etc.)? Wie fährt der Hund am sichersten im Auto mit? In diesem Vortrag gibt die Referentin zahlreiche Informationen und Hilfestellungen, damit das Leben mit Hund so reibungslos und schön wird, wie man es sich vorgestellt hat.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Diana Eckert

J1054002LI: Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 9,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Angst vor Hunden - Vortrag

Dieser Abend soll Menschen, die Angst vor Hunden haben und sich davon aber nicht einschränken lassen wollen, aufzeigen, wie man gut aus ungewollten Kontakten mit Hunden (mit oder ohne zugehörigen Halter) herauskommt. Hierbei muss man ein wenig Kenntnis über das Verhalten von Hunden haben, welches wir kurz erläutern werden. Wir werden über die Rechte und Pflichten eines jeden sprechen und auch darüber, wie es möglich ist, dass sowohl Menschen ohne Hund als auch Menschen mit Hunden sich in der Öffentlichkeit sicher und frei bewegen können und sich niemand vor dem anderen fürchten muss.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Diana Eckert

J1054001LI: Mittwoch, 08.10.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 9,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Massage für den Hund

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Ihrem Hund eine Massage zu gönnen?

Es gibt viele Momente, in denen Hundemassagegriffe Ihrem Hund helfen können.

Massage kann:

- Schmerzen nehmen, verklebte Faszien lösen, Stoffwechsel und die Durchblutung anregen, entspannen und die Bindung stärken und so nebenbei kann sich beim Hundebesitzer auch eine Entspannung einstellen.

Ihr Hund liebt es, Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit zu bekommen.

Nach einem theoretischen Input, werden verschiedene Massagetechniken Schritt für Schritt angeleitet und an Ihrem Hund ausgeführt. Außerdem wird auf Schmerz oder Zeichen von Unwohlsein eingegangen.

Bitte mitbringen: eigener Hund, weiche Unterlage für Hund und Hundebesitzer, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Fremgen

- Kurs A

J1054003KV: Montag, 29.09.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

- Kurs B

J1054004KV: Montag, 29.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: wird noch bekanntgegeben

Gebühr: je Kurs 30,00 Euro, 2 Termine, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim





Hunde im öffentlichen Raum (Informationsabend + 5 Praxiseinheiten)

In diesem Kurs werden alltägliche Situationen und Probleme als Hundehalter besprochen und Lösungsansätze für diese erarbeitet. In einem ersten Informationsabend geht die Referentin auf folgende Themen theoretisch ein:

- Was ist bei der Leinenpflicht zu beachten?
- Konfrontation beim Gassi gehen mit fremden Personen mit oder ohne Hund; gegenseitige Rücksichtnahme - gültig für alle
- Hunde und Kinder
- Hund entlaufen - was tun? Wie kann ich solch einem Fall vorbeugen?
- Hund und Recht - was sollte man wissen?
- Besprechen der darauf folgenden Trainingseinheiten

Im Praxisteil, bei dem der Hund dann mitgebracht wird, geht es dann hinaus in Feld, Wald und Flur:

- 1) Begleitete Gassirunde in Feld, Wald und Wiese
- 2) Mit dem Hund durch Lingenfeld
- 3) Besuch im Baumarkt
- 4) Germersheim mit dem Hund
- 5) Bahnfahrt nach Speyer

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Diana Eckert

J1054003LI: Freitag, 19.09.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 95,00 Euro, 6 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Sicheres Fahrradfahren mit dem Hund

Der Familienausflug am Sonntag, oder eine Ausfahrt durch den Wald am frühen Morgen soll es sein? Natürlich mit dem Hund, der gehört schließlich zur Familie.

In diesem Zusammenhang stellen sich einige Fragen, die in der ersten Einheit geklärt werden:

- gesetzliche Bestimmungen
- tatsächliche Voraussetzungen beim Besitzer und Hund
- Voraussetzungen beim Fahrrad

Ab der 2. Einheit wird das einhändige Radfahren mit Hund erlernt.

Ohne Druck, ganz in Ruhe, jeder in seinem Tempo wird auf verkehrsfreier Fläche die sichere Handhabung, Radfahren mit dem Hund, gefestigt.

Bitte mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, eigener Hund, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Fremgen

J1054005KV: Mittwoch, 24.09.2025, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: GER, Treffpunkt Messplatz

Gebühr: 35,00 Euro, 4 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie

Resilienz - Workshop

Unser Alltag wirft uns oft in stressige Situationen und echte Krisen.

Als Resilienz wird die psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet, die uns dabei hilft, herausfordernde Situationen zu bewältigen.

Doch wie können wir lernen, unsere Resilienz zu fördern, um uns schneller von Belastungen zu erholen?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken können und lernen einige praktische Techniken kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und effektiver mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Resiliente Menschen sind besser in der Lage, ihre Emotionen zu kontrollieren, haben Selbstvertrauen und entwickeln positive Denkmuster, um mit Problemen umzugehen.

In diesem Workshop werden Techniken wie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erarbeitet, um immer wieder zu unserer Mitte zurückzufinden und Situationen neu zu bewerten. Ziel ist es, in Krisen und belastenden Situationen, sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich, ausgeglichen und gesund zu

Bitte mitbringen: Socken, Matte, Decke, bequeme Kleidung, Schreibutensilien. Für die Pause eine kleine Brotzeit und Getränke

Leitung: Barbara Bender

J1061001SH: Sonntag, 16.11.2025, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Schwegenheim, Hauptstraße 78, Rathaus, Dorfgemeinschaftsraum

Gebühr: 30,00 Euro, 1 Termin, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim



Resilienz -Förderung bei Kindern und Jugendlichen - Online Vortrag

Kinder und Jugendliche erleben in ihrer Entwicklung viele Herausforderungen: Konflikte in der Schule, Stress, Leistungsdruck, Mobbing, Veränderungen im Freundeskreis oder Unsicherheiten über die eigene Zukunft.

Manche Kinder leiden sehr darunter - andere wachsen daran und entwickeln erstaunliche innere Stärke.

Diese psychische Widerstandskraft wird Resilienz genannt. Sie hilft, Krisen zu bewältigen, Rückschläge zu verkraften und sich trotz Belastungen gesund weiterzuentwickeln.

Resilienz ist dabei keine angeborene Eigenschaft - sie entsteht und wächst im Laufe der Kindheit und Jugend.

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag stärken können:

? Welche Schutzfaktoren fördern Resilienz?

? Wie unterstütze ich mein Kind in belastenden Situationen?

? Welche Rolle spielen Bindung, Vertrauen und individuelle Stärken?

Neben Impulsen aus der Resilienzforschung erhalten Sie praktische Tipps und Anregungen für den Alltag - damit Kinder und Jugendliche Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke begegnen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Barbara Bender

J106100SH: Sonntag, 21.09.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 10,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Kühlen Kopf bewahren in Konfliktsituationen

Stärkung der Demokratie in Rheinland-Pfalz durch gewaltfreie Kommunikation

Angehörige der Freiwilligen Feuerwehr stehen leider immer wieder vor unterschiedlichen Konfliktsituationen: Spannungen innerhalb der Mannschaft zwischen verschiedenen Generationen, mangelnde Akzeptanz von Führungspersonen, Schwierigkeiten mit der zuständigen Verwaltung oder gar Beschimpfungen durch die Menschen, denen sie helfen.

Die Kreisvolkshochschule lädt Bürgerinnen und Bürger sowie Feuerwehrangehörige herzlich zu einer Schulung ein, die sich diesen Herausforderungen widmet. Lernen Sie, wie Sie auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren und konstruktiv mit Konflikten umgehen können.

Inhalte der Schulung:

- Einüben von konkreten Schritten, die zu mehr Gelassenheit in Konflikten beitragen
- Lernen, wie man anderen klar die Meinung sagen kann, ohne dabei Missverständnisse oder Ressentiments zu erzeugen
- Kritik und Vorwürfe (bis hin zu wüsten Beschimpfungen) in konstruktive Botschaften übersetzen
- Strategien, um aufgebracht Personen zu beruhigen und deeskalierend zu wirken

Diese Schulung ist kostenfrei.



In Zusammenarbeit mit dem Feuerwehrverband Rheinland-Pfalz und dem Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz.

Dieses Projekt wird finanziell gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) und die Initiative des Landes Rheinland-Pfalz für Ehrenamt und Bürgerbeteiligung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Udo Brunner

J1060001KV: Samstag, 18.10.2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Germersheim, An der Hexenbrücke 1, Feuerwehrhaus

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 9 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Selbstverteidigung - Selbstbehauptung - für ALLE

Die Selbstverteidigung beginnt nicht mit dem Kampf an sich, sie beginnt schon früher, deshalb ist es sinnvoll sich mit allen Begebenheiten auseinander zu setzen. In manchen Situationen, sei es auf dem Heimweg, auf Bahnhöfen oder Veranstaltungen, kommt es immer wieder zu gewalttätigen Übergriffen. Um solche zu vermeiden, bietet sich ein realitätsnahes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining an, das solche Begebenheiten durchleuchtet.

Ursachen - Auseinandersetzung - Folgen, sind die theoretischen Inhalte dieses Workshops. Die praktischen Trainingseinheiten bestehen aus Selbstverteidigungstechniken, Stresstraining und realitätsnahen Szenarien. Sie erfahren aber auch, wann Sie sich verteidigen dürfen und welche Maßnahmen zu ergreifen sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Verpflegung und Trinken für die Pause, evtl. Handtuch

Leitung: Sascha Kimling

J1063001KV: Samstag, 11.10.2025, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, 2. OG, Gymnastikhalle

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 8 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur

Nachtreffen Studienreise 2025 - Reise nach Vada/Toscana

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

Multivision Kanada - Der Westen

Kanada - Das Land endloser Wälder, unberührter Küsten und glitzernder Städte. Hier gibt es sie noch, die unverfälschte urwüchsige Natur, saubere Luft, glasklare Gebirgsbäche und eine gewaltige Bergwelt mit mächtigen Gletschern.

Auf abenteuerlichen Reisen erlebte Günter Bernhart die atemberaubende Schönheit Kanadas. Er nimmt die Zuschauer mit in eine Welt, von deren Eindrücken man sich nur schwer lösen kann. Seine Fotografien geben ein ebenso authentisches wie persönliches Bild Kanadas wieder; sie erzählen Geschichten und entdecken Details.

Begleiten Sie ihn bei Wanderungen in den Rocky Mountain Parks Banff, Yoho, Jasper, Mt. Robson und Mt. Assiniboine.

Erleben Sie auf Vancouver Island den Zug der Lachse, sowie die Regenwälder und die wilde Küste des Pacific Rim Nationalparks und gehen Sie beim Whale-Watching auf Tuchfühlung zu den schönsten Walen der Weltmeere: den Orcas.

Lernen Sie das quirlige Leben Vancouvers kennen, einer der schönsten Städte Nordamerikas, und schnuppern Sie Wildwestatmosphäre im historischen Fort Steele.

Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

Leitung: Günter Bernhart

J1091001RZ: **Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Kleines Kulturzentrum Rheinzabern

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: VHS Rheinzabern



Multivision Neuseeland - Vortrag

Die Faszination Neuseelands liegt vor allem in seiner einzigartigen Natur. Die Vielfalt an völlig unterschiedlichen Landschaften auf engem Raum ist einmalig. Günter Bernhart hat diese Welt der Ruhe und der Weite mit der Kamera festgehalten und öffnet uns mit seinen Bildern die Augen für ihre Schönheit. Begleiten Sie ihn auf seinen Wohnmobilreisen durch ein fernes fremdartiges Land, das bis heute ein Sehnsuchtsziel erlebnishungriger Reisender geblieben ist. Erleben Sie Vulkane mit tiefblauen Bergseen, majestätische Bergriesen mit fast bis zum Meer reichenden Gletschern, unberührte Strände mit glasklarem türkisblauem Wasser, immergrüne Urwälder mit riesigen prähistorischen Farnbäumen, Thermalgebiete mit Geysiren, Schwefelkristallen und kochendem Schlamm und die grandiose Fjordwelt der Südinself. Begegnen Sie den Maoris bei Ihren wilden Tänzen, lassen Sie sich verzaubern vom neongrünen Licht der Glühwürmchen und wandeln Sie durch das einst von Hobbits bewohnte Auenland.

Die Reportage ist humorvoll, charmant, und mit viel Liebe präsentiert und lässt Sie an der Magie Neuseelands teilhaben. Cineastische Landschaftspanoramen und spannende Geschichten werden Sie in ihren Bann ziehen. Sie werden die Wunder der Natur nicht nur sehen, sondern auch fühlen!

Leitung: Günter Bernhart

J1091001WÖ: **Donnerstag, 27.11.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, Kleiner Saal

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Multivision USA - Der Südwesten

Große Teile der USA-Landkarte waren noch bis ins 19. Jahrhundert mit weißen Flecken bedeckt. Was mag wohl in den Köpfen der Trapper und Fallensteller beim Durchstreifen dieser Gebiete vorgegangen sein?

Auf den Spuren dieser Pioniere bewegte sich Günter Bernhart und erkundete mit Wohnmobil, Raft und zu Fuß auch die abgelegenen Teile der Nationalparks im Südwesten. Hier finden sich selbst im 21. Jahrhundert noch unberührte, phantastische Landschaften. Mitreißend erzählt und von starken Bildern getragen, ist dieser Vortrag ein Erlebnis nicht nur für Amerikafans!

Nehmen Sie Urlaub vom Alltag und genießen Sie die multimediale Reise durch die Nationalparks Organ Pipe Cactus, Joshua Tree, Petrified Forest, Valley of Fire, Grand Canyon, Antelope Canyon, Monument Valley, Arches, Canyonlands, Goblin Valley, Bryce Canyon, Zion und Bonneville Flats.

Auch die interessanten Städte des Südwestens werden vorgestellt. Die MULTIVISION wird abgerundet durch Berichte von den Mormonen in Salt Lake City, der Abenteuerstadt Moab und der Spielerstadt Las Vegas.

Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

Leitung: Günter Bernhart

J1091002RZ: **Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Kleines Kulturzentrum Rheinzabern

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: VHS Rheinzabern



Naturwissenschaft

Astronomie - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene.

Ziel des Kurses ist es, Sternbilder des herbstlichen Himmels zu erkennen bzw. die bisher erworbenen Kenntnisse darüber zu festigen. Das im letzten Kurs behandelte Thema der Sternentwicklung mit den exotischen Objekten Weiße Zwerge, Neutronensterne und Schwarze Löcher werden wir noch mal aufgreifen und vertiefen. Darüber hinaus wollen wir uns mit den Keplerschen Gesetzen beschäftigen. Sie beschreiben die Bewegung der Planeten um die Sonne. Eine andere Frage ist zu klären: Können bei Vollmond Sonne und Mond gleichzeitig über dem Horizont stehen? Weitere Themen sind auf Wunsch der Teilnehmer möglich. Bei klarem Wetter besteht wie immer die Möglichkeit, interessante Objekte wie Mond/Planeten/Sternhaufen etc. durch das Fernrohr der Sternwarte zu beobachten. Besonders interessant ist diesmal der Saturn mit seinem Ring. Etwa alle 16 Jahre blickt man auf die Kante des Rings, Er erscheint dann nahezu als Strich. Als Arbeitsgrundlage dient das Buch „KOSMOS Himmelsjahr 2025“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Kosmos Himmelsjahr 2025

Leitung: Dr. Helmut Schleser

J1101001WÖ: Mittwoch, 01.10.2025, 20:00 bis 21:30 Uhr

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

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Wetter und Geschichte

Das Wetter ist Smalltalk-Thema Nummer 1. Allerdings kann es manchmal auch den Lauf der Geschichte verändern. So sorgte beispielsweise heftiger Regen im Teutoburger Wald am 11. September im Jahre 9 n. Chr. für eine entscheidende Niederlage der Römer gegen die Germanen. In diesem Vortrag wird in lockerer Auswahl auf einige geschichtsträchtige Wetterereignisse von der Antike bis in die Gegenwart eingegangen. Es soll ein Abend einfach zum Genießen sein, was Wetter alles in unserer Geschichte angerichtet hat.

Das Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen anschaulich und detailliert zu erklären, um ein verständliches und fundiertes Verständnis zu vermitteln.

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

Leitung: Malte Neuper

J1100001HA: Donnerstag, 27.11.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

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

Gebühr: 10,00 Euro, 1 Termin, 2 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

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

Qi Gong - Entspannt im Herbst

Harmonisch abgestimmtes Bewegungs- und Entspannungsprogramm, das verschiedene Elemente aus den Bereichen der Atemerfahrung der Meditation und des Qi Gong vereint.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, ein kleines Kissen und eine Decke

Leitung: Petra Birkle

J3016001SH: Mittwoch, 17.09.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Schwegenheim, Hauptstraße 78, Rathaus, Dorfgemeinschaftsraum

Gebühr: 30,00 Euro, 3 Termine, 6 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim

Qi Gong - Entspannt im Advent

Harmonisch abgestimmtes Bewegungs- und Entspannungsprogramm, das verschiedene Elemente aus den Bereichen der Atemerfahrung der Meditation und des Qi Gong vereint.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, ein kleines Kissen und eine Decke

Leitung: Petra Birkle

J3016002SH: Mittwoch, 05.11.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Schwegenheim, Hauptstraße 78, Rathaus, Dorfgemeinschaftsraum

Gebühr: 40,00 Euro, 4 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim

Qi Gong - am Vormittag

Das Ziel der Heil und Entspannungsübungen ist es innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder zu bewahren. Richtig ausgeführt fördern diese Gymnastik- und Konzentrationsübungen die drei wesentlichen Merkmale, die den Menschen ausmachen - „Körper, Geist und Seele.“

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken

Leitung: Johanna Preißler

J3016004WÖ: Freitag, 05.09.2025, 10:45 bis 11:45 Uhr

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

Gebühr: 70,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**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!



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 ergibt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegerkrankungen 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

J3016033HZ: Montag, 18.08.2025, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftsraum, Saal 1

Gebühr: 84,00 Euro, 14 Termine, 28 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Qi Gong

Beim Qi Gong liegt der Fokus auf einer korrekten Körperhaltung, bewusster Atmung und Konzentration. Ziel der Heil- und Entspannungsübungen ist es, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder zu fördern.

Richtig ausgeführt können diese sanften Gymnastik- und Konzentrationsübungen die drei wesentlichen Aspekte des Menschen - Körper, Geist und Seele - positiv beeinflussen.

Ziel für die Teilnehmenden ist es, durch die langsame und achtsame Praxis der Qi Gong-Übungen eine zuverlässige Kontrolle über ihr individuelles Leistungsvermögen entwickeln und bewahren zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken oder leichte Turnschuhe

Leitung: Johanna Preißler

J3016033HA: Dienstag, 02.09.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

Qi Gong, Aufbaukurs

Beim Qi Gong liegt der Fokus auf einer korrekten Körperhaltung, bewusster Atmung und Konzentration. Ziel der Heil- und Entspannungsübungen ist es, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder zu fördern.

Richtig ausgeführt können diese sanften Gymnastik- und Konzentrationsübungen die drei wesentlichen Aspekte des Menschen - Körper, Geist und Seele - positiv beeinflussen.

Ziel für die Teilnehmenden ist es, durch die langsame und achtsame Praxis der Qi Gong-Übungen eine zuverlässige Kontrolle über ihr individuelles Leistungsvermögen entwickeln und bewahren zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken oder leichte Turnschuhe

Leitung: Johanna Preißler

J3016034HA: Dienstag, 11.11.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: 25,00 Euro, 5 Termine, 7 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

J3016011WÖ: Montag, 01.09.2025, 17:00 bis 18:15 Uhr

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

Gebühr: 39,00 Euro, 6 Termine, 10 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

J3016021WÖ: Freitag, 05.09.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

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

Gebühr: 33,00 Euro, 5 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Qi Gong - Workshop

Entdecken Sie, in der turbulenten Vorweihnachtszeit durch Qi Gong zu Ruhe und Gelassenheit zu finden. Gezielt ausgewählte Qi Gong-Bewegungs- und Ruheübungen unterstützen Sie, zu innerer Balance zu kommen.

Lernen Sie im theoretischen Teil Qi, die Meridiane und ihre Bedeutung in der TCM kennen und Qi Gong-Übungen entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen einzusetzen.

Während der Pause besteht die Gelegenheit, bei Kaffee, Tee und Snacks ins Gespräch zu kommen. Das Ziel des Kurses ist es, Entspannung und Gelassenheit zu fördern sowie den Zusammenhang zwischen TCM und Qi Gong verständlich zu machen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Gymnastikmatte

Leitung: Dipl. Soz.(FH) Ingrid Knab-Lemke, Rolf Rapp

J3016035HA: Samstag, 13.12.2025, 15:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Ludwigstraße 18, Treffpunkt Altes Rathaus

Gebühr: 30,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach

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

J3016031WÖ: Montag, 01.09.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth





Qi Gong - 8 Harmonien

Qi Gong-Übungen zielen darauf ab, Yin und Yang im Körper zu stärken und zu harmonisieren. Durch die langsamen, bewussten Bewegungen können Teilnehmende innere Ruhe und Balance erleben. Gleichzeitig bieten die kraftvollen Bewegungsaspekte eine Stärkung der körperlichen Energie. Der Kurs richtet sich an alle, die Qi Gong kennenlernen oder vertiefen möchten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Ziel ist, die Förderung der Beweglichkeit und der Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Gymnastikmatte

Leitung: Dipl. Soz.(FH) Ingrid Knab-Lemke

J3016031HA: Donnerstag, 25.09.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal / Grenzüäger Saal

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

Qi Gong und Tai Chi am See

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

J3016001LI: Montag, 25.08.2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 45,00 Euro, 4 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

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



Tai Chi und Qi Gong - für Anfänger*innen

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.

Der Kurs wird hauptsächlich im Stehen ausgeführt und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Hübner

J3016002KV: Donnerstag, 28.08.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 49,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Qi Gong und Tai Chi Chuan - Entspannt in den Tag

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

J3016002LI: Donnerstag, 04.09.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 79,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Die 18 harmonischen Bewegungen des Tai Ji Qi Gong

Die 18 harmonischen Bewegungen des Tai Ji Qi Gong beinhalten ein Set mit 18 Übungen, die in chinesischen Kliniken als therapeutische Unterstützung angewendet werden. Die Abfolge der Bewegungen – von denen es verschiedene Varianten gibt, erfasst den ganzen Körper und öffnet alle Meridiane. Diese Sequenz ist eine wirkungsvolle Methode, um innere und äußere Ausgeglichenheit zu fördern, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten und zu stärken, Krankheiten vorzubeugen sowie Heilungsprozesse zu unterstützen.

Der Kurs baut auf den Einheiten des ersten Halbjahres 2025 auf und dient der Vervollständigung des Übungssets. Neue Teilnehmende können jedoch jederzeit einsteigen. Angereichert werden die Unterrichtseinheiten mit Meditationsübungen in der Bewegung und aus dem stillen Qi Gong. Ziel dieses Kurses ist die Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe

Leitung: Rolf Rapp

J3016032HA: Donnerstag, 25.09.2025, 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

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

J3016001KV: Dienstag, 26.08.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kinder-Yoga – Fantasiereiche Bewegung für kleine Yogis (6-9 Jahre)

Taucht ein in die bunte Welt des Kinder-Yogas!

In diesem 6-wöchigen Kurs erleben Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren eine fantasievolle Reise durch Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung.

Jede Einheit steht unter einem kindgerechten Thema wie „Tiere“, „Regenbogen-Gefühle“ oder „Mut wie ein Held“ und lädt spielerisch dazu ein, Yoga auf kreative Weise kennenzulernen. Neben lustigen Tierhaltungen, spannenden Geschichten und Atemspielen entdecken die Kinder ihren Körper, stärken ihr Selbstvertrauen und kommen am Ende jeder Stunde zur Ruhe – begleitet von Fantasiereisen, sanfter Musik oder kleinen Meditationsübungen.

Was erwartet dein Kind?

- Kindgerechte Yoga-Übungen (Asanas)
- Spielerische Aufwärm- und Atemübungen
- Fantasiereisen zur Entspannung
- Raum für Austausch und Gefühle

Ziele des Kurses:

- * Förderung der Körperwahrnehmung & Konzentration
- * Stärkung von Selbstbewusstsein & emotionaler Balance
- * Freude an Bewegung und Achtsamkeit

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Neugier & Fantasie

Leitung: Julita Fleischer

J3017271HZ: Donnerstag, 04.09.2025, 16:30 bis 17:15 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

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

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

J3017271SH: Montag, 01.09.2025, 16:30 bis 17:15 Uhr

Ort: Schwegenheim, Hauptstraße 78, Rathaus, Dorfgemeinschaftsraum

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

Veranstalter: vhs Schwegenheim

J3017271WÖ: Donnerstag, 30.10.2025, 16:30 bis 17:15 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth



Wein-Yoga im Bürgerpark -Asanas mit Aussicht und Weinglas

Namaste & Cheers!

Du hast Lust auf Yoga -aber bitte nicht zu ernst? Du probierst gerne Neues aus und nimmst dich selbst nicht zu wichtig? Dann ist Wein-Yoga im Bürgerpark genau das Richtige für dich!

Zwischen Sonnengruß und Secco, Kriegerpose und Weißwein schaffen wir eine entspannte Verbindung von Bewegung, Natur und einem Gläschen Wein.

Unter freiem Himmel, mit Vogelgezwitscher im Ohr und einem Weinglas in der Hand, entdecken wir, wie viel Spaß Asanas machen können ganz ohne Leistungsdruck.

Wir starten locker mit einem Begrüßungssecco, fließen durch eine einfache Yoga-Einheit mit Weinglas und lassen den Abend gemütlich ausklingen bei einem kleinen Plausch im Grünen. Der Fokus liegt auf Leichtigkeit, Lebensfreude und einer Portion Humor -nicht auf Perfektion. Und nein: Es geht nicht ums Trinken, sondern ums Genießen.

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 18. September 2025.

Für wen?

Für Menschen ab 18 Jahren mit leichter Yogaerfahrung, die gerne draußen sind, Neues ausprobieren und sich selbst nicht zu ernst nehmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, gute Laune und wer mag, ein eigenes Weinglas. Hinweis: Der Workshop ist kein Trink-Event, der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol steht im Vordergrund.

Leitung: Christine Rössler

J3017401WÖ: Donnerstag, 11.09.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr, Treffpunkt 16:45 Uhr vor Ort

Ort: Wörth, Bürgerpark Rasenfläche gegenüber Pavillon

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Sivananda Yoga

Dieser Kurs bietet eine dynamische und bewegungsfreudige Form des Yoga. Sivananda Yoga ist eine traditionelle Form des Hatha-Yoga, die auf den Lehren von Svami Sivananda basiert.

Ein typischer Sivananda-Yoga-Unterricht umfasst: eine kurze Anfangsentspannung, Pranayama (Atemübungen), Suryanamaskar (Sonnengröße) zum Aufwärmen, gefolgt von 12 klassischen Asanas (Körperübungen), die stets in der gleichen Reihenfolge praktiziert werden. Den Abschluss bildet eine Schlussentspannung in Shavasana. Es handelt sich um ein ganzheitliches Yoga, das Körper, Geist und Seele anspricht.

Das Ziel ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

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

Leitung: Jutta Enke

J3017511HA: Montag, 13.10.2025, 18:00 bis 19:15 Uhr

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

Gebühr: 58,50 Euro, 10 Termine, 17 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

J3017402RÜ: Montag, 20.10.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

J3017403RÜ: Dienstag, 29.07.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

J3017404RÜ: Dienstag, 21.10.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

J3017203KV: Samstag, 22.11.2025, 11:30 bis 13:30 Uhr

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

Gebühr: 65,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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

J3017532WÖ: Montag, 01.09.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

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

- Kurs B - am Vormittag

J3017531WÖ: Dienstag, 02.09.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Maximiliansau, Kronenstraße 12, Tullahalle

Kurs C

J3017533WÖ: Dienstag, 02.09.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

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

**- Kurs D****J3017534WÖ:** Dienstag, 02.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Würth, Mozartstraße 6, Prot. Friedenskirche, UG, Saal
 Gebühr: je Kurs 79,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.
 Veranstalter: vhs Würth

Yoga - am Vormittag - Aufbaukurs

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 vertieft und erweitert die im vorangegangenen Kurs erworbenen Kenntnisse, intensiviert die Übungen des Hatha-Yoga und ist auch für Quereinsteigende geeignet.

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

J3017521BE: Mittwoch, 03.09.2025, 08:30 bis 10:00 Uhr

Ort: Bellheim, Zeiskamer Str. 64, Festhalle, Nebenraum
 Gebühr: 81,90 Euro, 13 Termine, 26 UStd.
 Veranstalter: vhs Bellheim

Yoga - am Vormittag

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

J3017001JO: Mittwoch, 03.09.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Jockgrim Bürgerhaus
 Gebühr: 75,00 Euro, 15 Termine
 Veranstalter: vhs Jockgrim

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

J3017401RÜ: Montag, 28.07.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Rülzheim, Max-Planck-Str. 5, VHS-Raum
 Gebühr: 48,00 Euro, 8 Termine, 16 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

J3017002JO: Mittwoch, 03.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr**J3017003JO:** Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Jockgrim Bürgerhaus
 Gebühr: je Kurs 75,00 Euro, 15 Termine
 Veranstalter: vhs Jockgrim

Yoga - für alle

Yoga am Abend ist eine sanfte und kräftigende Praxis, die den Tag gemeinsam ausklingen lässt. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf dem Körper, sondern auch auf Geist und Seele. Durch Asanas (Körperhaltungen), Flows (fließende Bewegungen) und Pranayama (Atemtechniken) wird das Körperbewusstsein gefördert und vertieft. Besonders wird auf die Atmung geachtet, die im Einklang mit den Bewegungen fließen darf. Das Ziel ist die Stärkung des Muskelsystems, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Harmonisierung von Herz, Kreislauf, Nerven und Atmung.

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

Leitung: Jeannine Kouba

J3017201HA: Montag, 15.09.2025, 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 - für „Späteinsteigende“

Yoga ist gesund, so heißt es. Das stimmt für viele Menschen. Allerdings wagen sich viele nicht ans Yoga üben, weil sie denken zu alt Odette unbeweglich zu sein. Aber Yoga kann sich dem jeweiligen Körper anpassen und diesen mit der Zeit verändern. Im Kurs „Yoga für Späteinsteigende“ werden Kraft, Dehnung, Flexibilität behutsam und körpergerecht geübt, auch Ruhe und Entspannung kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke und Socken

(Matte, Kissen wird von kvhs gestellt)

Leitung: Belinda Spitz-Jöst

- Kurs A**J3017201KV:** Montag, 25.08.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr**- Kurs B****J3017202KV:** Montag, 27.10.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs
 Gebühr: je Kurs 70,00 Euro, 7 Termine, 14 UStd.
 Veranstalter: kvhs Germersheim





Yoga - mit Stella Schmitt

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

J3017201WÖ: Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

J3017202WÖ: Donnerstag, 18.09.2025, 19:40 bis 21:10 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga - mit Astrid Steinmann

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

J3017203WÖ: Mittwoch, 03.09.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

- Kurs B

J3017204WÖ: Mittwoch, 03.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 53,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Yoga - für Rücken, Schulter und Nacken

Dieser Yogakurs vermittelt ganzheitliche Körperstellungen (Asanas), die sich darauf konzentrieren, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und Schulter-/Nackenbeschwerden vorzubeugen.

Durch die Kombination aus sanften Dehnungen, Kräftigungsübungen und Atemtechniken, werden Verspannungen gelöst und die Wirbelsäule mobilisiert.

Darüber hinaus lernt man das Gefühl innerer Ruhe und Entspannung kennen.

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene jeden Alters geeignet. 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

J3017001SH: Dienstag, 09.09.2025, 18:00 bis 19:15 Uhr

J3017002SH: Dienstag, 09.09.2025, 19:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Schwegenheim, Bürgerhaus

Gebühr: je Kurs 70,00 Euro, 10 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim

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 entspannteren 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

J3017205WÖ: Dienstag, 02.09.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

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

Gebühr: 53,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



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

J3017241LI: Montag, 08.09.2025, 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstr., Prot. Gemeindezentrum

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

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

J3017461RÜ: Donnerstag, 04.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

Yin Yoga & Loslassen, Workshop

Raum schaffen für Körper, Geist und Zuhause. Möchten Sie Platz schaffen und neue Energie in Ihr Leben bringen? Dieser besondere Workshop bietet die Möglichkeit, durch Yin Yoga und bewusste Entrümpelung sowohl körperlich als auch mental Ballast abzubauen. Ziel ist es, durch sanfte Übungen und das Loslassen von unnötigem Ballast mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden gewinnen zu können.

Leitung: Klementina Kovac

J3017301HA: Samstag, 22.11.2025, 15:00 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Yin Yoga & Kristallklang

Dieser Workshop lädt dazu ein, in die wohltuende Welt der Kristallklangschaalen einzutauchen und durch ihre harmonischen Schwingungen tiefe Entspannung zu erleben. In einer achtsamen Atmosphäre erfährst und lernst du, wie Klänge Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und innere Ruhe fördern können. Ideal für alle, die im Herbst innehalten und neue Kraft schöpfen möchten. Ziel ist es, in diesem Workshop zu entspannen und innere Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Leitung: Jill Ellen Bohn

J3013202HA: Samstag, 27.09.2025, 17:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: 16,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



JILL BOHN

Yin Yoga & Kristallklang

Innerhalb dieses Yogakurses werden Yin-Yoga und Kristallklänge miteinander vereint. Durch lang gehaltene Asanas (Körperhaltungen) wird das Faszienewebe stimuliert, wodurch Verklebungen gelöst und die Beweglichkeit gefördert werden. In Verbindung mit sanften Klängen entsteht ein Raum tiefer Regeneration. Das Ziel ist es, innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Picknickdecke

Leitung: Jill Ellen Bohn

J3017302HA: Montag, 22.09.2025, 19:45 bis 21:15 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach



JILL BOHN

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 Primärprävention § 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

J3017101RÜ: Montag, 01.09.2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Rülzheim



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

J3017501BE: Donnerstag, 11.09.2025, 17:30 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: 63,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Stark durch 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*innen und Fortgeschrittene konzipiert.

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

Leitung: Corina Wolf

J3017502LI: Montag, 08.09.2025, 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstr., Prot. Gemeindezentrum

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Hatha-Yoga - Aufbaukurs

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. Die im Vorgängerkurs erworbenen Kenntnisse werden gefestigt und durch neue Übungsfolgen erweitert. Neue Interessenten sind willkommen.

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

Leitung: Irmgard Grün

J3017522BE: Freitag, 12.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 63,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim



Hatha-Yoga zum Wochenausklang - Aufbaukurs

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. Die im Vorgängerkurs erworbenen Kenntnisse werden gefestigt und durch neue Übungsfolgen erweitert. Neue Interessenten sind willkommen.

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

Leitung: Irmgard Grün

J3017523BE: Freitag, 12.09.2025, 20:00 bis 21:30 Uhr

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

Gebühr: 63,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Mit Hatha-Yoga in den Tag starten - am Vormittag

Hatha-Yoga kann dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und Energie sowie Kraft zu gewinnen. Es eignet sich auch zur Linderung oder Vorbeugung von Rückenbeschwerden, indem Muskeln gedehnt und gestärkt werden. Die Übungen, sogenannte Asanas, sind achtsam aufeinander abgestimmt. Durch eine Balance zwischen Anstrengung und Entspannung in Verbindung mit der Atmung können Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Das Ziel ist die Verspannungen zu lösen. Balance finden zwischen einem guten Körpergefühl und mentalem Ausgleich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Leitung: Elke Scherrer-Strauß

- Kurs A

J3017531HA: Freitag, 19.09.2025, 08:30 bis 10:00 Uhr

Ort: Berg, Waldstraße, Gemeinschaftshalle

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

- Kurs B

J3017532HA: Freitag, 31.10.2025, 10:15 bis 11:45 Uhr

Ort: Berg, Waldstraße, Gemeinschaftshalle

Gebühr: 42,00 Euro, 6 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



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

J3017540WÖ: Samstag, 30.08.2025, 08:00 bis 09:30 Uhr

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

Gebühr: 53,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Hatha-Yoga und Relax

Yoga für Körper, Geist und Seele. Sanfte Yogaübungen und lange Endentspannung begleiten die Teilnehmenden in einen entspannten Abend und schenken Gelassenheit und Ruhe. Dies gelingt, wenn besonders die Wirbelsäule gesund und beweglich gehalten wird und der Geist konzentriert und gleichzeitig entspannt ist. Diese Ziele werden in den Unterrichtseinheiten 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 Sitzkissen (wenn vorhanden)

Leitung: Claudia Zoller

J3017541WÖ: Mittwoch, 27.08.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Büchelberg, Am Pfarrgarten 5, Mehrzweckhalle

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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: Alexander Arnold

J3015001WÖ: Freitag, 19.09.2025, 09:30 bis 10:30 Uhr

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

Gebühr: 53,00 Euro, 8 Termine, 11 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Yin und Yang mit Klang

Yin-Yoga ist ein ruhiger, passiver und meditativer Yogastil, der überwiegend im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Die Körperhaltungen (Asanas) werden für etwa 3 bis 7 Minuten gehalten, um das tieferliegende Bindegewebe, Faszien, Muskeln, Sehnen und Bänder zu dehnen. Dadurch soll die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander verbessert werden. Das Ziel ist die Förderung des Energieflusses und des Körpergefühls.

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

Leitung: Jutta Enke

J3017311HA: Montag, 13.10.2025, 19:30 bis 20:45 Uhr

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

Gebühr: 58,50 Euro, 10 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Klangzauber erleben

Ein Abend, um sich von den Klängen der Klangschalen, Shanti und Sansula verzaubern zu lassen. Er ist gefüllt mit Bewegung, Entspannung, geführter Klangmeditation und Klangerleben auf dem Körper, um zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und sich wohlfühlen. 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

J3012001WÖ: Dienstag, 04.11.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 17,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Tiefenentspannung mit Klang

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, sich bewusst mit sich selbst zu verbinden. Durch Atemübungen und die Schwingungen der Klangschalen können innere Harmonie und Frieden gefördert werden. Die Übungen unterstützen dabei, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Ziel ist es, Achtsamkeit zu entwickeln, um den Alltag positiver zu gestalten. Die Meditationen können zu tiefgehenden Erkenntnissen führen und dabei helfen, vom Verstand mehr ins Fühlen zu kommen. Dadurch kann ein besserer Zugang zur eigenen Intuition entstehen.

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

Leitung: Ann-Kathrin Weiß

J3013201HA: Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 53,00 Euro, 7 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Entspannung mit Klangschalenmeditation

An diesem Abend wird Ihnen die heilende und tief entspannende Kraft der Klangschalen-Schwingung näher gebracht. Mit Hilfe der Klangschalen-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 Klangschalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m.

Nach einer kleinen Feedback-Runde werden die Teilnehmer mit einem gesteigerten anhaltendem 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

J3013202HZ: Freitag, 14.11.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

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

J3012102HZ: Dienstag, 02.12.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 12,00 Euro, 0 Termine

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

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



Achtsamkeitstraining

In einer Welt, die von Schnelllebigkeit, hohen Ansprüchen und Reizüberflutung geprägt ist, kann es leicht geschehen, dass man sich unzufrieden fühlt und den Kontakt zu sich selbst verliert. Achtsamkeit bietet einen Weg, um wieder mit sich selbst in Verbindung zu treten.

Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und Körper, Gefühle sowie Gedanken bewusster wahrzunehmen. Achtsamkeit ermöglicht es, das, was guttut und stimmig ist, intensiver zu spüren und zu genießen. Herausforderungen können aus einer offenen und neugierigen Perspektive betrachtet werden, wodurch Raum für Neues entsteht und Altes losgelassen werden kann.

Durch Achtsamkeit kann mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität erreicht werden. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und den Austausch in der Gruppe Achtsamkeit kultivieren. Achtsamkeit ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

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

Leitung: Agnes Rottler

J3011001HA: Donnerstag, 25.09.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

Achtsamkeit - Workshop

Achtsamkeit ist ein Begriff, der zunehmend an Bedeutung gewinnt. Doch was bedeutet Achtsamkeit tatsächlich? Warum sollte sie in den Alltag integriert werden, und wie kann dies gelingen? Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment wach und präsent zu sein und sich selbst sowie die Umgebung so wahrzunehmen, wie sie sich gerade zeigen. Dies führt zu einem intensiveren Erleben, mehr Genuss und Lebensfreude sowie zu einem klaren Erkennen von Stresssituationen. In diesem Workshop haben Teilnehmende die Möglichkeit, Achtsamkeit und das Erleben im Hier und Jetzt durch verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und den Austausch von Erfahrungen zu erkunden. Am Ende des Workshops stehen den Teilnehmenden Achtsamkeitsübungen und Anregungen zur Verfügung, die es ihnen ermöglichen, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

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

Leitung: Agnes Rottler

J3011002HA: Samstag, 13.09.2025, 09:30 bis 12:30 Uhr

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Leitung: Agnes Rottler

J3011002WÖ: Samstag, 15.11.2025, 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



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 Bänken, warme Socken

Leitung: Agnes Rottler

J3011021WÖ: Dienstag, 23.09.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

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

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Waldbaden „Shinrin Yoku“ - Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Auf unterschiedlichen Wegen lernen Sie vielfältige Achtsamkeitsmöglichkeiten kennen und probieren diese aus. Immer wieder werden Sie auch ruhen und Ihre Sinne ganz bewusst in den Fokus setzen.

An der Druslach werden wir ausgiebig Rasten und Genießen. Der Rundweg wird uns wieder zurück zur Ausgangsposition führen. Am Ende werden einige von uns den Wald müde verlassen - trotz der kurzen Wegstrecke.

Eingeladen ist jeder ab 16 Jahren, gerne auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Senioren. 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, Regen- und Insektenschutz, ggf. Getränke und Sitzunterlage

Leitung: Britta Kollmann

J3011001LI: Samstag, 23.08.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

J3011002LI: Sonntag, 12.10.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Achtsamer Spaziergang mit Kommunikationsübungen

Britta Kollmann, Biosphären Guide und IHK-geprüfte Waldbademeisterin, führt durch den Wald in Westheim. Der Rundweg beträgt ca. 3 km, er führt vorbei an Naturphänomenen und Zeitzeugen des Alltags. Gemeinsam werden die Entwicklung des Waldes und der persönliche Nutzen der Natur erlebt. An geeigneten Plätzen wird angehalten, entspannt und einzelne Sinne aktiviert. Die Teilnehmenden erleben Natur, erlernen neue Möglichkeiten, miteinander zu kommunizieren und Zeit für sich selbst zu haben.

Hunde sind bei dieser Veranstaltung 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

J3011003LI: Samstag, 11.10.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Westheim, Kirschenstraße

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Bewegung - Fitness

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 – 14 Jahren

Die Teilnehmenden bekommen praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gezeigt, um sich im Alltag bei Angriffen wehren bzw. behaupten zu können.

Anmeldeschluss ist 22.09.2025

Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Sportschuhe und Schreibutensilien

Leitung: Thomas Rapp

J3021071SH: Samstag, 27.09.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Schwegenheim, Kurt-Kaufmann-Halle

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim

Selbstverteidigung für Frauen

Lerne schnelle und effektive Techniken in kurzer Zeit anzuwenden, um sich in realen Bedrohungssituationen zu verteidigen / schützen.

Besonders für Frauen, die sich im Alltag sicherer fühlen möchten.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Anmeldeschluss ist 18.09.2025

Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Sportschuhe und Schreibutensilien

Leitung: Thomas Rapp

J3021051SH: Samstag, 20.09.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Schwegenheim, Sporthalle

Gebühr: 30,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim



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

J3021041RÜ: Mittwoch, 13.08.2025, 13:00 bis 17:00 Uhr

J3021042RÜ: Samstag, 18.10.2025, 13:00 bis 17:00 Uhr

J3021043RÜ: Mittwoch, 10.12.2025, 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

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. Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf den Rücken.

Dieser Kurs findet in der Ferien statt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation

Leitung: Traudel Bauer

Kurs E - Sommerferienkurs

J3020011HZ: Montag, 07.07.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

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

Kurs-F

J3020012HZ: Montag, 22.09.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal,

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

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



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

J3025002WÖ: Donnerstag, 04.09.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 60,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

BBP-Sommerkurs - Training für starke Körpermitte und Beine

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

J3025001LI: Mittwoch, 09.07.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 46,00 Euro, 7 Termine, 9 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Workouts für Bauch-Beine-Po - Aufbaukurs

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

J3025002LI: Mittwoch, 24.09.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 78,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Ein starker Becken-Boden für mehr Lebensqualität

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Entdecken und dem Hineinspüren der Muskelschichten des Beckenbodens.

Dieser Kurs ist kein Sportkurs. Vielmehr ein „Spürkurs“ mit Theorie und kleinen Praxiseinheiten, eine Reise zu den verborgenen Kräften unserer Weiblichkeit.

Inkontinenz, Organsenkungen und Schmerzen im unteren Rücken, um nur einige Symptome zu nennen, haben ihren Ursprung in einem zu schwachen, ja unbekannten Terrain - dem Beckenboden. Hierbei spielen die korrekte Körperhaltung im Alltag und die richtige Atmung eine ganz zentrale Rolle.

All das wollen wir entdecken, ergründen und üben, mit kleinen, feinen Spür-, Atem- und Bewegungsübungen, die in den täglichen Ablauf integriert werden können, um eine Verbesserung und Erleichterung für sich erzielen zu können.

Mit der dazu richtigen Atmung trainieren die Teilnehmenden zudem die Körperhaltung und Präsenz sowie den Beckenboden. Ziel ist es, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken.

Bitte mitbringen: Ein mattengroßes Handtuch und ein normalgroßes Handtuch (nicht zu dick), ein Paar Antirutsch-Socken, bequeme körpernahe Sportkleidung, (Bekleidung ohne Reißverschlüsse wegen der Einstechgefahr in die Equipments). Der Raum ist warm, daher nicht zu dick anziehen.

Leitung: Diana Zinser

J3027001HA: Samstag, 11.10.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr,
Zum Kurs erhalten die Teilnehmenden auch Unterlagen.

Ort: Industriegebiet, Perläckerstraße 13 B

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

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 Gespür 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

J3027005WÖ: Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 25,00 Euro, 5 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer

Verspannungen im Kiefer können durch Stress, Unfälle oder nach zahnärztlichen Behandlungen entstehen und die normale, ausgeglichene Position des Kiefers beeinträchtigen. Solche Verspannungen können vielfältige Beschwerden verursachen, wie Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackenbeschwerden, Probleme im Stirn- und Nebenhöhlenbereich, Zähneknirschen oder Beschwerden im unteren Rücken.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden sanfte, wirkungsvolle Übungen kennen, um Verspannungen im Kiefer zu lösen und die Muskulatur wohltuend sowie effektiv auszugleichen. Ziel ist es, die Kiefermuskulatur zu entspannen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

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

Leitung: Christine Lutz

J3012001HA: Mittwoch, 19.11.2025, 18:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

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 kann wohltuend und effektiv ausgeglichen werden.

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

Leitung: Christine Lutz

J3012002WÖ: Dienstag, 16.09.2025, 18:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Entspannte Schultern - gelöster Rücken

In unserem Alltag begegnen uns oft große Herausforderungen und körperliche 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 uns der körperliche Ausgleich fehlt. An diesem Abend gibt es Auszeit vom Alltag - Zeit für das eigene Wohlbefinden, für den eigenen Körper. Unser Körper, der uns so gute Dienste leistet und dem wir oft erst Beachtung schenken, wenn er sich bemerkbar macht oder schmerzt. Wir werden mit gezielten Übungen die Schultern entspannen, den Rücken lösen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei gut für uns selbst sorgen, uns auf körperlicher Ebene was Gutes tun, um bewusster, ausgeruhter und entspannter weiterzugehen. Wohltuend für Körper, Geist und Seele.

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

J3012003WÖ: Dienstag, 25.11.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Würth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1
Gebühr: 17,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.
Veranstalter: vhs Würth

J3012004HA: Mittwoch, 24.09.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 212
Gebühr: 16,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.
Veranstalter: vhs Hagenbach

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!



Fitnesstraining - mit „Schattenboxen“

Schattenboxen ist eine großartige Trainingsart um viele Kalorien zu verbrennen, Muskeln sowie Ausdauer und Koordination zu trainieren. Wie viele Kalorien Sie tatsächlich verbrennen, ist natürlich davon abhängig, wie intensiv das Training betrieben wird.

In diesem 4-stündigem „Schnupperkurs“ trainieren Sie anhand der Grundlagen des Boxens kombiniert mit Musik und unterschiedliche Übungen Ihr Herz-Kreislauf-System sowie zahlreiche Muskeln. Der ganze Körper ist aktiv.

Auch wenn es für Laien so aussieht, als ob nur die Arme in Bewegung wären, werden beim Schattenboxen sowohl die Ober- und Unterarme, aber auch Rücken, Bauch und Beine mitbeansprucht. Durch das abwechslungsreiche Box-Training kann auch sehr gut die Ausdauer trainiert wie auch die Hand-Fuß-Koordination deutlich verbessert werden.

Durch das Stärken der Muskelgruppen kann die gesamte Körperhaltung aufgerichtet werden und somit die Dynamik des Selbstbewusstseins stärken. Abwechslungsreiche Übungen und Musik sorgen für Spaß und Motivation. Ehe man sich versieht, ist das Training zu Ende!

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

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Wasser, falls Boxhandschuhe und Bandagen ausleihen sind 5 € bar mitzubringen

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

J3021051KV: Freitag, 14.11.2025, 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

Fit am Morgen - Ü50 - am Vormittag

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

Mit einem Aufwärmtraining wird jede Kursstunde eröffnet und mit Dehnübungen und Entspannung die Stunde abgeschlossen.

Im Hauptteil werden die Teilnehmenden intensiv gefordert, die Muskulatur wird gekräftigt, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Das alles mit Musik, die Spaß macht.

Durch regelmäßiges Üben kann die Körperwahrnehmung bewusster und das Wohlbefinden stark verbessert werden.

Kursziel: Auch im Alter stark und beweglich zu sein.

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

Leitung: Traudel Bauer

- Kurs A

J3022001KV: Donnerstag, 18.09.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

- Kurs B

J3022002KV: Donnerstag, 18.09.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 92,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



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!

Du möchtest etwas für Deine Gesundheit machen, dann macht es POUND-Workout!

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

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

Leitung: Gabriele Cebulla

J3023001RÜ: Freitag, 12.09.2025, 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 - 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

J3025001WÖ: Dienstag, 09.09.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

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

Gebühr: 60,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

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

J3024001BE: Montag, 25.08.2025, 17:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Bellheim, Am Hasenspiel 33, Treffpunkt Forstamt Bellheim

Gebühr: 56,70 Euro, 7 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Fit & Vital - Ganzkörpertraining für alle

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, um sich fitter zu fühlen und den Körper in Schwung zu bringen. In einer motivierenden und angenehmen Gruppenatmosphäre wird der gesamte Körper trainiert, wobei besonderer Wert auf Stabilität, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und den gezielten Aufbau der Muskulatur gelegt wird.

Jede Kurseinheit endet mit einer entspannenden Phase, die dazu beiträgt, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Egal, ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene - alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, sind herzlich willkommen. Das Ziel ist die Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Kraft.

Leitung: Kim Sperti

J3025001HA: Freitag, 22.08.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Hainbuchenschule Sporthalle

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

Veranstalter: vhs Hagenbach





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

J3025001JO: Montag, 01.09.2025, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 25,00 Euro, 14 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim

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 Arme; 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

J3026022WÖ: Dienstag, 26.08.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 72,00 Euro, 13 Termine, 26 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

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. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Muskulatur des oberen Rückens. 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 sind alles was wir brauchen

Leitung: Monika Kornisch

J3025033HZ: Mittwoch, 20.08.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Bürgerplatz

Gebühr: 84,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

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. Geräte oder andere Hilfsmittel sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: dehnbare und bequeme Kleidung

Leitung: Stephan Hoffmann

J3033011LI: Samstag, 06.12.2025, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

„Bewegt in den Tag“ - Gymnastik für 50+

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

J3022004KV: Dienstag, 23.09.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

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

Gebühr: 39,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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, Gymnastikkleidung, Handtuch

Leitung: Anja Weber

J3027001WÖ: Montag, 22.09.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: 55,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



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

J3022005KV: Mittwoch, 27.08.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

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

Gebühr: 44,00 Euro, 13 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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

J3025001KV: Montag, 04.08.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

- Kurs B

J3025002KV: Montag, 20.10.2025, 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



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

J3025004RÜ: Sonntag, 14.09.2025, 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

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

J3026001WÖ: Montag, 25.08.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 65,00 Euro, 13 Termine, 17 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 körperlichem Wohlbefinden, Entspannung und innere Ruhe beitragen können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Isomatte

Leitung: Riva Seeber

J3027001RÜ: Dienstag, 01.07.2025, 09:00 bis 09:45 Uhr

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

Gebühr: 68,00 Euro, 17 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



Fit und beweglich im Alter - Gymnastik 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

J3027041BE: Donnerstag, 21.08.2025, 14:30 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Bewegt im Alltag - Sitzgymnastik 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

J3027041LI: Montag, 08.09.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

- Kurs B

J3027042LI: Montag, 08.09.2025, 10:15 bis 11:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Wörthweg 3, Sängenheim

Gebühr: je Kurs 62,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Gymnastik - ab 50+ - aktiv bis ins hohe Alter

In diesem Kurs soll die Beweglichkeit erhalten werden, die Muskulatur verbessert und gestärkt werden. Nicht fehlen darf Ausdauer und Entspannung um agil und vital den Tag zu beginnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Leitung: Riva Seeber

J3027042NE: Montag, 18.08.2025, 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Neupotz, Hauptstr. 4, Kultur- und Freizeithaus

Gebühr: 60,00 Euro, 16 Termine, 21 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Gymnastik - für Männer

Kursziele sind Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Gleichgewichtsübungen und Reaktionsfähigkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe.

Leitung: Karl-Heinz Hammer

J3020041NE: Montag, 18.08.2025, 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Schulstraße 29, Turnhalle

Gebühr: 15,00 Euro, 16 Termine, 21 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Fit und stark - Gymnastik - für Frauen jeden Alters

Die Frauengymnastik ist ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining 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

J3027051LI: Donnerstag, 04.09.2025, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Anti-Osteoporose - Workout

Dieser Kurs ist ein Präventions- und Kräftigungskurs speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Knochen stärken und verdichten möchten, die Gelenke schmieren und aktivieren sowie die Muskulatur drumherum aufbauen wollen.

Besonders bei einem Knochendichte-Befund von Osteoporose, für mehr Vitalität und Lebensenergie in der zweiten Lebenshälfte. Faszien-Stretch zum Abschluss der Kurseinheit ist ebenfalls ein oberwichtiges Thema für die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit im Alltag. Ziel ist es, präventiv gegen Osteoporose vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, sportliche, körpernahe Kleidung, zwei Tennisbälle

Leitung: Diana Zinser

J3026001HA: Samstag, 22.11.2025, 10:00 bis 12 Uhr

Ort: Hainbuchenschule Gymnastikraum

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



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

J3027002RÜ: Donnerstag, 03.07.2025, 17:00 bis 17:45 Uhr

Ort: Grundschule Rülzheim, Schulstraße 15, kleine Turnhalle

Gebühr: 68,00 Euro, 17 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

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

J3022003KV: Dienstag, 23.09.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

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

Gebühr: 39,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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

J3029001JO: Montag, 01.09.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 40,00 Euro, 15 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim

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: Sportkleidung erwünscht, Turnmatte, Turnschuhe,

Leitung: Elke Heinrich

- Kurs 1

J3029001RÜ: Mittwoch, 03.09.2025, 17:40 bis 18:25 Uhr

- Kurs 2

J3029002RÜ: Mittwoch, 03.09.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 28,00 Euro, 7 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Rückenfit für Sie und Ihn - am Vormittag

In den Kursstunden werden unter rückschonenden 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

J3029001WÖ: Montag, 08.09.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

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

Gebühr: 60,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



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: Sportkleidung erwünscht, Turnmatte, Turnschuhe,

Leitung: Elke Heinrich

- Kurs 1

J3029004RÜ: **Mittwoch, 29.10.2025, 17:40 bis 18:25 Uhr**

Gebühr: 32,00 Euro, 8 Termine, 8 UStd.

- Kurs 2

J3029005RÜ: **Mittwoch, 29.10.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr**

Gebühr: 32,00 Euro, 8 Termine, 8 UStd.

- Kurs 3

J3029003RÜ: **Mittwoch, 03.09.2025, 19:20 bis 20:05 Uhr**

Gebühr: 28,00 Euro, 7 Termine, 7 UStd.

- Kurs 4

J3029006RÜ: **Mittwoch, 29.10.2025, 19:20 bis 20:05 Uhr**

Gebühr: 32,00 Euro, 8 Termine, 8 UStd.

Leitung: Melanie Bauer

- Kurs 1

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

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

- Kurs 2

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

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

- am Vormittag

J3029013RÜ: **Freitag, 05.09.2025, 10:00 bis 10:45 Uhr**

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

- am Vormittag

J3029016RÜ: **Freitag, 21.11.2025, 10:00 bis 10:45 Uhr**

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

- Kurs 1

J3029014RÜ: **Montag, 15.09.2025, 17:30 bis 18:15 Uhr**

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

- Kurs 2

J3029015RÜ: **Montag, 15.09.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr**

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

- Kurs 1

J3029017RÜ: **Montag, 01.12.2025, 17:30 bis 18:15 Uhr**

Gebühr: 16,00 Euro, 4 Termine, 4 UStd.

- Kurs 2

J3029018RÜ: **Montag, 01.12.2025, 18:30 bis 19:15 Uhr**

Gebühr: 16,00 Euro, 4 Termine, 4 UStd.

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

Rückenfit: Ausgleichsgymnastik für mehr Wohlbefinden - für Fortgeschrittene

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

J3029002LI: **Montag, 25.08.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim

Gebühr: 80,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





Rückenfit: Ausgleichsgymnastik für mehr Wohlbefinden - für Einsteiger

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

J3029003LI: Mittwoch, 27.08.2025, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim

Gebühr: 80,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur jeden Einzelnen, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die obere Rückenmuskulatur. Während den Schulferien ruht der Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Evi Schlager

J3027002HZ: Donnerstag, 21.08.2025, 19:00 bis 19:45 Uhr

Ort: Grundschule Hatzenbühl, Turnhalle, Feigenberg 16,

Gebühr: 45,00 Euro, 16 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Wirbelsäulengymnastik für alle - Rücken stärken

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

J3029001LI: Dienstag, 02.09.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 74,00 Euro, 11 Termine, 15 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken auf schonende und effektive Weise stärken können. Die Übungen sind eine präventive Maßnahme für ein gesundes und strukturerhaltendes Körpertraining. Sie können dazu beitragen, die Gelenke zu harmonisieren und einer frühzeitigen degenerativen Gelenkveränderung wie Arthrose vorzubeugen. Der Einsatz des Thera-Bandes macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht es, den ganzen Körper gezielt zu kräftigen. Ziel dieses Kurses ist die Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung, die Erhaltung der Beweglichkeit und der Aufbau eines positiven Körpergefühls.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

Leitung: Johanna Preißler

- Kurs A

J3029002HA: Montag, 01.09.2025, 16:45 bis 17:45 Uhr

- Kurs B

J3029001HA: Montag, 10.11.2025, 16:45 bis 17:45 Uhr

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

Gebühr: 50,00 Euro, 10 Termine, 13 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 Euro für Thera-Band falls nicht vorhanden

Leitung: Johanna Preißler

J3029002WÖ: Mittwoch, 03.09.2025, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Wörth, Gymnastikraum, Grundschule Dorschberg

Gebühr: 75,00 Euro, 15 Termine, 20 UStd.

- am Vormittag

J3029003WÖ: Freitag, 05.09.2025, 09:30 bis 10:30 Uhr

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

Gebühr: 70,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band - am Vormittag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken auf schonende und effektive Weise stärken können. Die Übungen sind eine präventive Maßnahme für ein gesundes und strukturerhaltendes Körpertraining. Sie können dazu beitragen, die Gelenke zu harmonisieren und einer frühzeitigen degenerativen Gelenkveränderung wie Arthrose vorzubeugen. Der Einsatz des Therabandes macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht es, den ganzen Körper gezielt zu kräftigen. Ziel dieses Kurses ist die Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung, die Erhaltung der Beweglichkeit und der Aufbau eines positiven Körpergefühls.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

Leitung: Johanna Preißler

J3029003HA: Montag, 01.09.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Barraum

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band - Aufbaukurs - am Vormittag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken auf schonende und effektive Weise stärken können. Die Übungen sind eine präventive Maßnahme für ein gesundes und strukturerhaltendes Körpertraining. Sie können dazu beitragen, die Gelenke zu harmonisieren und einer frühzeitigen degenerativen Gelenkveränderung wie Arthrose vorzubeugen. Der Einsatz des Therabandes macht das Training abwechslungsreich und ermöglicht es, den ganzen Körper gezielt zu kräftigen. Ziel dieses Kurses ist die Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung, die Erhaltung der Beweglichkeit und der Aufbau eines positiven Körpergefühls.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

Leitung: Johanna Preißler

J3029004HA: Montag, 10.11.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Barraum

Gebühr: 25,00 Euro, 5 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



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

J3029011KV: Samstag, 18.10.2025, 10:00 bis 16:30 Uhr

- Kurs B

J3029012KV: Samstag, 06.12.2025, 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

Yogilates = Yoga ohne OM - Workshop

YOGILATES ist eine Kombination aus YOGA-Elementen und PILATES-Einheiten, welche sich wundervoll miteinander kombinieren und verbinden lassen. Also eher eine sportlichere Variante des Yoga, weniger yogischem Spirit und dafür mehr Körper, um den Geist zu beruhigen. Die Teilnehmenden kräftigen den gesamten Körper und halten ihn im Bewegungsfluss, um mit anschließenden schönen Stretching-Einheiten in den Ausklang zu fließen. Das Ziel von YOGILATES ist die Kräftigung von Körper und Geist sowie die Freude an der Bewegung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, bequeme Sportbekleidung. Wer hat, zwei Yoga-Blöcke.

Leitung: Diana Zinser

J3028001HA: Samstag, 25.10.2025, 10:00 bis 12 Uhr

Ort: Hainbuchenschule Sporthalle Gymnastikraum

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Pilates / Antara + Körperhaltung - Workshop

Die körperliche Fitness erhält man weder durch Wunschdenken, noch kann man sie käuflich erwerben. (Joseph Pilates)

Pilates ist ein sanftes, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, die Tiefenmuskulatur zu trainieren und uns bei regelmäßigem Praktizieren einen geschmeidigen, kraftvollen und schönen Körper schenken kann. Ein kleines Cardio-Warm-up ist sinnvoll für unser Herz-Kreislauf-System, um den gesamten Körper auf das Pilates-Training vorzubereiten. Mit der dazu richtigen Atmung trainieren die Teilnehmenden zudem die Körperhaltung und Präsenz sowie den Beckenboden. Das Hauptziel des Workshops ist es, die Tiefenmuskulatur zu trainieren und so die Stabilität und das Wohlbefinden im Alltag zu fördern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, sportliche, körpernahe Kleidung, zwei Tennisbälle

Leitung: Diana Zinser

J3028003HA: Samstag, 13.09.2025, 10:00 bis 12 Uhr

Ort: Hagenbach, Industriegebiet, Perläckerstraße 13 B

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

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

J3028003WÖ: Donnerstag, 28.08.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 65,00 Euro, 13 Termine, 17 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

J3028011BE: Montag, 27.10.2025, 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 2, Grundschulturnhalle

Gebühr: 44,80 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Pilates - Aufbaukurs

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

J3028021BE: Mittwoch, 03.09.2025, 19:45 bis 21:15 Uhr

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

Gebühr: 72,80 Euro, 13 Termine, 26 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

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



Balanceboard -Training für Neueinsteiger

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. Der Kurs eignet sich auch als perfekte Ergänzung zum Stand up Paddling im Sommer.

Leitung: Jonas Völker

J3020001LI: **Donnerstag, 06.11.2025, 18:30 bis 19:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 28,00 Euro, 4 Termine, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Effektives Training mit dem Balanceboard - für Anfänger*innen

u . Fortgeschrittene

Personen, die ein neues Fitnessprogramm erlernen möchten oder die bereits Erfahrung mit einem Balanceboard haben oder einen Anfängerkurs besucht haben, sind hier richtig.

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.

In diesem Kurs sollen Stabilität, Koordination und Beweglichkeit auf ein neues Level gebracht werden. Mit anspruchsvollen Übungen wie einer 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.

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

Leitung: Jonas Völker

J3020001KV: **Freitag, 26.09.2025, 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

Fitness-Box-Workout

Das Fitness-Box-Workout ist eine Trendsportart, die Schattenboxen und Kicks ohne Gegner, ohne Körperkontakt sowie Selbstverteidigungstechniken umfasst. Es bietet die Möglichkeit, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und Abwehrkräfte zu stärken. Zudem können Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtssinn, Ausdauer, Kondition, Schnellkraft sowie das Selbstbewusstsein verbessert werden. Die Teilnahme ist ab 15 Jahren möglich. Ziel dieses Kurses ist die körperliche und mentale Stärkung.

Bitte mitbringen: falls vorhanden, fingerfreie Boxhandschuhe, Sportbekleidung

Leitung: Daniele Bedeschi

J3021001HA: **Dienstag, 30.09.2025, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Hagenbach, Hainbuchenschule, Gymnastikhalle Am Stadtrand 1

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

Prävention - Gesundheit - Krankheit

Stress lass nach! Mit Gelassenheit und Resilienz den Alltag meistern

Unser Alltag wirft uns oft in stressige Situationen und echte Krisen. Als Resilienz wird die psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet, die uns dabei hilft, herausfordernde Situationen zu bewältigen. Doch wie können wir lernen, unsere Resilienz zu fördern, um uns schneller von Belastungen zu erholen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken können und lernen einige praktische Techniken kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und effektiver mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Resiliente Menschen sind besser in der Lage, ihre Emotionen zu kontrollieren, haben Selbstvertrauen und entwickeln positive Denkmuster, um mit Problemen umzugehen. In diesem Workshop werden Techniken wie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erarbeitet, um immer wieder zu unserer Mitte zurückzufinden und Situationen neu zu bewerten.

Ziel ist es, in Krisen und belastenden Situationen, sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich, ausgeglichen und gesund zu bleiben.

Bitte mitbringen: Socken, Matte, Decke, bequeme Kleidung, Schreibutensilien. Für die Pause eine kleine Brotzeit und Getränke

Leitung: Barbara Bender

J3011000WÖ: **Samstag, 22.11.2025, 10:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Atelier & EG

Gebühr: 30,00 Euro, 1 Termin, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



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 gefühlten geringsten Aufwand, den schönsten Ton erklingen lässt!

Bitte mitbringen:

Leitung: Stephan Hoffmann

J3000014LI: **Samstag, 29.11.2025, 09:30 bis 12:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Workshop: Abenteuer Wechseljahre „Lebenslust statt Wechselfrust“

Hitzewallungen mit Haltung meistern

Herzlich willkommen in der wilden Mitte des Lebens!

Die Wechseljahre sind wie Pubertät - nur mit besserem Wein, mehr Lebenserfahrung und deutlich weniger Geduld. Stimmungsschwankungen, Hitzewellen, Sinnkrisen? Ja, das alles kann dazugehören. Aber auch: Neubeginn, Klarheit, Selbstbewusstsein und Lebenslust!

In diesem Workshop nehmen wir die Wechseljahre mit Humor - und mit Tiefgang. Wir sprechen offen über das, was viele Frauen bewegt (und erhitzt), und schaffen Raum für persönliche Themen, Erkenntnisse und Aha-Momente.

Mit Bildern, Texten und anschaulichen Materialien schauen wir gemeinsam auf die körperlichen und seelischen Veränderungen und darauf, wie wir diesen Sturm nicht nur überstehen, sondern mit Rückenwind durchreiten können.

Freu dich auf ehrliche Gespräche, neue Impulse und das gute Gefühl: Ich bin nicht allein und ich bin ganz schön stark!

Textmaterial zum Mitnehmen inklusive!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Christine Rössler

J3061053WÖ: **Dienstag, 28.10.2025, 17:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen - Vortrag

Ca. jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinnitus, dem medizinischen 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 den 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 auf den „Umgang mit Ohrgeräuschen“.

Bitte mitbringen: dehnbare und bequeme Kleidung

Leitung: Jürgen Gläßgen

J3033012LI: **Freitag, 10.10.2025, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Mit Hilfe der Pflanzen gestärkt durchs Leben gehen

Pflanzen und Düfte können eine große Heilwirkung auf unsere Seele haben. Hier erfahren sie, welche wundervollen Helfer Pflanzendüfte auf unserem Weg zu uns selbst sind. Wie sie helfen können seelische Blockaden harmonisch zu lösen und sich somit schnell und einfach zu entspannen und zu erholen. Sie können live erleben, wie die Pflanzen uns mit ihrem Duft ins seelische Gleichgewicht bringen und uns von Stress und Unruhe befreien. Und all das wird so vermittelt, das sie es auch zu Hause anwenden können. Die Wirkung der Pflanzendüfte kann mehrere Tage anhalten.

Bitte mitbringen: Mitzubringen sind: etwas zu schreiben, und etwas zu trinken.

Leitung: Gabriele Clever

J3033001HZ: **Dienstag, 25.11.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



„Hilfe beim Helfen“ - Schulungsreihe zur Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Eine kostenfreie Schulungsreihe für pflegende An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz. Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz stehen häufig im Alltag vor großen Herausforderungen.

Die Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ der Deutschen Alzheimergesellschaft (DAIzG) besteht aus sieben Modulen. Die einzelnen Module vermitteln Informationen zur Erkrankung, greifen Möglichkeiten der Alltagsbewältigung auf und stellen regionale Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten vor.

Die Schulung dient weder der Qualifizierung für den Arbeitsmarkt noch der Qualifizierung Ehrenamtlicher, die im niedrigschwelligen Betreuungsbereich bzw. Hospiz eingesetzt sind.

Themeninhalte:

Montag, 08. September 2025 -> 17:30 - 19:30 Wissenswertes über Demenz

Montag, 15. September 2025 -> 17:30 - 19:30 Demenz verstehen

Montag, 22. September 2025 -> 17:30 - 19:30 Informationen zu Recht

Montag, 29. September 2025 -> 17:30 - 19:30 Den Alltag leben

Montag, 06. Oktober 2025 -> 17:30 - 19:30 Herausfordernde Situation und Pflege

Montag, 27. Oktober 2025 -> 17:30 - 19:30 Pflegeversicherung und Entlastungsangebote

Montag, 03. November 2025 -> 17:30 - 19:30 Entlastung für Angehörige

Telefonische Anmeldung zur Schulungsreihe (nur für die gesamte Schulungsreihe) nimmt die Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule, Tel. 07274 53-334, und die Geschäftsstelle Regionale Pflegekonferenz, Tel. 07274 53-279, entgegen.

Der Besuch des Kurses ist kostenfrei. Die Kursgebühren werden von der BARMER Pflegekasse getragen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Brigitte Schlindwein,

J3033004KV: Montag, 08.09.2025, 17:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Bellheim, Tagesbegegnungszentrum „St. Hildegard“, Im Gahnerb

Gebühr: gebührenfrei, 7 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Ihre Blutgruppe - der Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden

Möglichkeiten und Einflüsse einer darauf abgestimmten Ernährungsweise!

Unsere Lebensweise ist ein wesentlicher Faktor für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Wie sehr, darüber wachsen ständig die Forschungsergebnisse weit über die Alternativmedizin hinaus.

Dieser Kurs gibt allen Interessierten eine Orientierung, wie eine spezifisch auf die Blutgruppe abgestimmte Ernährung und Lebensweise das individuelle Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen und fördern kann.

Teil 1: Die Hintergründe und spezifischen Einflußfaktoren der Blutgruppen werden näher erläutert und Zusammenhänge aufgezeigt. Den Hauptteil des ersten Teiles bilden die detaillierten Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Blutgruppen, Strategien für den Einstieg in die Ernährungsumstellung und die Erläuterung für den Umgang mit individuellen Besonderheiten.

Teil 2: Auswirkungen der Blutgruppe auf die Persönlichkeit und blutgruppenspezifische Empfehlungen für die Gestaltung des Alltags.

Beide Teile bieten viel Raum, um individuelle Fragen zu beantworten und sind inklusive Infomaterialien.

Bitte mitbringen: Yogamatten/-Kissen können als Sitzmöglichkeit am Boden mitgebracht werden

Leitung: Dr. Alexandra Müller

J3041011NE: Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Neupotz, Rathaus, Ratssaal

Gebühr: 50,00 Euro, 2 Termine, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Einführung in eine Sportart

Stand Up Paddling - Anfängerkurs B

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

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

Ort: Lingenfeld, Schranke am Naherholungsgebiet

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Stand Up Paddling - Anfängerkurs C

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

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

Ort: Lingenfeld, Schranke am Naherholungsgebiet

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Stand Up Paddling - Anfängerkurs D

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

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

Ort: Lingenfeld, Schranke am Naherholungsgebiet

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

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

J2000001JO: Montag, 01.09.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 15 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim

Schach - für Einsteiger

Dieser Kurs bietet einen strukturierten Einstieg in die Welt des Schachs und richtet sich an alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse mitbringen. In vier Sitzungen werden die grundlegenden Regeln des Spiels sowie die Bewegungsmuster der Figuren vermittelt. Zudem wird der Aufbau des Schachbretts und die Grundstellung erläutert.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ersten taktischen Ideen und einfachen Mattmustern, die den Teilnehmenden helfen, schnell Erfolgserlebnisse zu erzielen. Durch das Spielen und Analysieren erster Partien wird ein besseres Verständnis für grundlegende Strategien entwickelt. Schach fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch strategisches Denken und kreative Problemlösung. Der Kurs verbindet Theorie und Praxis, um einen unterhaltsamen und zugleich lehrreichen Zugang zum Schachspiel zu ermöglichen. Ziel ist es, dass am Ende jeder Teilnehmende in der Lage ist, eine Schachpartie eigenständig zu spielen und erste taktische Überlegungen in das eigene Spiel einzubinden. Dabei steht nicht nur das Spiel selbst, sondern auch der Austausch und das gemeinsame Erlernen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Aus didaktischen und visuellen Gründen wäre es hilfreich bzw. empfehlenswert, wenn alle Teilnehmer das gleiche Schachbrett inkl. Figuren verwenden. Dies kann über den Kursleiter zum Preis von maximal 15 Euro bestellt werden - bitte geben Sie unbedingt eine Woche vor dem Kurs Bescheid.

Leitung: Thanh Kien Tran

J3000015LI: Freitag, 07.11.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 48,00 Euro, 4 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

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

J2000002JO: Montag, 01.09.2025, 20:00 bis 22:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 22 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim



Ernährung

Große Klassiker und ihre Pfälzer Pendants begleitet von kulinarischen Köstlichkeiten

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Weinreise durch renommierte Weinregionen Europas: Bordeaux, Burgund, Rioja und Chianti stehen auf dem Programm ergänzt durch überraschend passende Pfälzer Alternativen.

Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Susanne Geipert, Weinakademikerin und Agraringenieurin, verkosten wir hochwertige europäische Klassiker und entdecken ihre stilistisch verwandten Pendants aus der Pfalz. Ein spannender sensorischer Vergleich mit hohem Genussfaktor!

Freuen Sie sich auf:

- bedeutende Weinregionen Europas und ihre Geschichte,
- typische Rebsorten, Stilistik und Ausbauarten,
- fundiertes Weinwissen auf unterhaltsame Weise vermittelt,
- Einblicke in besondere Weingüter – international & regional.

Abgerundet wird der Abend durch feine kulinarische Begleiter, liebevoll auf die Weine abgestimmt, mit regionalem Bezug und praktischen Foodpairing-Tipps für Zuhause.

Erleben Sie einen Abend voller Aromen, Austausch und Entdeckungsfreude - ideal für alle, die Wein nicht nur trinken, sondern mit Neugier und Freude erleben möchten.

Bitte mitbringen: inklusive Weine, Wasser und kulinarischer Begleitung

Leitung: Susanne Geipert

J1000001WÖ: Freitag, 10.10.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 55,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Auf Entdeckungstour in die Welt der Pilze

Im Herbst geht es wieder ab in die Pilze und auf unserer spannenden Entdeckungstour haben wir Gelegenheit, die Vielfalt an Formen, Farben und Arten dieser faszinierenden Lebewesen zu bestaunen. Welche Pilze wachsen im Wald? Was können uns Bäume über Pilze verraten? Finden wir essbare Arten wie Rotkappe, Pfifferling, Steinpilz? Welche Pilze sind giftig? Wie würde es dem Wald ohne Pilze gehen? Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundlagen für sicheres und richtiges Sammeln. Randvolle Körbe sind dabei nicht die Hauptsache.

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, geeignetes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Hunde sind mit Rücksicht auf die TN nicht erlaubt. Kinder bis 10 Jahre frei - nur in Begleitung Erwachsener

Leitung: Dr. Astrid Schnakenberg

J1045001WÖ: Samstag, 20.09.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Büchelberg, Turmstraße, Treffpunkt, Wasserturm bei der Grillhütte

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Geheimwaffe FOOD -

Wie die richtige Ernährung dein Leben verändern kann

Du fühlst dich oft müde, unkonzentriert oder antriebslos? Vielleicht liegt es nicht am Stress, sondern an dem, was du isst! Ernährung ist der Treibstoff für Körper und Geist und sie entscheidet, wie leistungsfähig, fokussiert und energiegeladen du bist.

In diesem Vortrag erfährst du:

- * Welche Lebensmittel deine Konzentration und Energie pushen
- * Wie du mit der richtigen Ernährung Stressresistenz und mentale Stärke aufbaust
- * Warum „gesund essen“ einfacher ist, als du denkst, selbst mit wenig Zeit

Ob im Job, beim Sport oder im Alltag - deine Ernährung kann dein größter Erfolgsfaktor sein. Hol dir einfache, umsetzbare Tipps, die sofort Wirkung zeigen.

Mach dein Essen zur Geheimwaffe für mehr Power!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Nicole Mitschelen

J3050001WÖ: Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Gruselparty - Halloween steht vor der Tür

- für Kinder ab 6 Jahren

Gruselparty - Halloween steht vor der Tür. Hexen, Monster und Gespenster sorgen für Gruselstimung, schmecken einfach schaurig lecker.

Leitung: Rosemarie Döring

J3052003NE: Samstag, 25.10.2025, 10:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Kinderbacken

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

J3053701KV: Samstag, 06.12.2025, 11:30 bis 14:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 2. OG, Küche

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Weihnachtsbäckerei für Kinder

Weihnachtliches Backen mit Kindern ab 6 Jahren

Leitung: Rosemarie Döring

J3052007NE: **Samstag, 13.12.2025, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Nikolausmenü für Jugendliche ab 15 Jahren

Ein leckeres Nikolausmenü von Jugendlichen zubereitet.

Leitung: Rosemarie Döring

J3052006NE: **Samstag, 06.12.2025, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 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 15 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

J3052001KV: **Freitag, 26.09.2025, 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



Oktoberfest-Tapas

Im diesem Kurs lernen Sie, wie Sie bayerische Schmankerl in kleinen, köstlichen Portionen zubereiten, die perfekt für Ihr kleines Oktoberfest sind.

Die Teilnehmer erfahren, wie sie traditionelle Gerichte wie Brezen, Obatzda und andere bayerische Spezialitäten kreativ in Tapas-Form bringen. Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren und entdecken Sie, wie Sie mit diesen Partykrachern Ihre Gäste begeistern können. Egal, ob Sie ein erfahrener Koch oder ein Neuling in der Küche sind, dieser Kurs bietet für jeden etwas.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste,
Lebensmittelkosten

Leitung: Thomas Müller

J3052001LI: **Montag, 22.09.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

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

J3052003LI: **Montag, 01.12.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Tapas selber zubereiten - einfach genial und lecker

Wir feiern die spanische Küche mit einer Auswahl an leckeren Tapas, die wir gemeinsam in verschiedenen Variationen zubereiten.

Die Lebensmittelkosten sind bar am Kurstag zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restebehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

J3052009NE: **Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz



Vegetarische Tapas - Genussvoll kochen ohne Fleisch

Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Tapas - ganz ohne Fleisch und Fisch! In diesem interaktiven Kochkurs entdecken Sie, wie vielseitig und geschmackvoll vegetarische Tapas sein können. Gemeinsam lernen Sie, wie Sie klassische Rezepte neu interpretieren und mit saisonalen, frischen Zutaten verfeinern. Ob als Vorspeise, Fingerfood oder vollständige Mahlzeit, dieser Kurs bietet Ihnen inspirierende Ideen und praktische Techniken für den Alltag.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste,
Lebensmittelkosten

Leitung: Thomas Müller

J3052002LI: Montag, 03.11.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Fingerfood - kleine Köstlichkeiten

Fingerfood kommt auf jeder Party an, ob herzhaft oder süß.

Sie sind perfekt, um ihre Gäste kulinarisch glücklich zu machen

Leitung: Rosemarie Döring

J3052002NE: Dienstag, 07.10.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Gesund & Bunt: Suppen Schnell und einfach zubereitet

Gesund und bunt: Klassiker werden raffiniert neu interpretiert.

Suppen sind schnell und einfach zubereitet, es gibt tausende Varianten von traditionell bis ausgefallen.

Teilnahme möglich ab 12 Jahren

Leitung: Rosemarie Döring

J3052001NE: Samstag, 13.09.2025, 10:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

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

J3052002KV: Freitag, 31.10.2025, 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 Ihre 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 15 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

J3052003KV: Samstag, 13.12.2025, 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

Herrenkochen - Zusammen kochen, zusammen Essen

„Ganz unter sich“ können Männer jeder Altersstufe in diesem Kurs gemeinsam kochen, anfangen 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

J3052004LI: Montag, 17.11.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





Traumsaucen & Dressings - frische Ideen

Traumsaucen und Dressings für Fleisch, Fisch & Gemüse - einfach lecker!

Leitung: Rosemarie Döring

J3052004NE: **Dienstag, 11.11.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

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

J3052005LI: **Montag, 29.09.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 36,00 Euro, 2 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Feines aus Wurzelgemüse

Feines aus Wurzelgemüse. Wurzelgemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind nahrhafter und gesünder, als das meiste Blatt- & Sommergemüse

Leitung: Rosemarie Döring

J3052005NE: **Dienstag, 25.11.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Schulstraße 29, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Indische 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, Auberginen-Pakoras 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

J3052006LI: **Montag, 15.09.2025, 18:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Street Food Karneval - eine indische Geschmacksexplosion

In diesem Kurs lernen Sie, authentisches indisches Street Food aus allen Regionen des Landes herzustellen. Zubereitet werden an diesem Abend u.a. Frittierte indischer Käse, Hähnchen-Kebab, Chilli Chicken (indo-chinesische Fusion), Gemüse-Pakoras, dazu erfrischende Lassis (Mango oder salzig) und aromatischer Masala Chai (indischer Gewürztee). Als Beilagen servieren wir Raita und duftenden Basmati-Reis und vieles mehr! Hinweis: Bei vielen Gerichten wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Sayani Roy Saha

J3052007LI: **Montag, 24.11.2025, 18:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Exotische indische Küche - Fleischgerichte

In diesem Kurs lernen Sie, indische Fleischgericht zuzubereiten. Lassen Sie sich von faszinierenden Düften, exotischen Gewürzen und authentischen Menüs der ostindischen Küche verzaubern. Besonders hervorzuheben sind Gerichte, die man in indischen Restaurants selten findet - beispielsweise Garnelen-Pilaw, Kheema-Curry (Lammhackfleisch in einer authentisch gewürzten Sauce), Hähnchenkebab, Lassi und vieles mehr.

Hinweis: Bei vielen Gerichten wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Sayani Roy Saha

J3052008LI: **Montag, 15.12.2025, 18:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Vegane Küche

Leben ohne tierische Produkte; leckere und einfache Rezepte selbst zubereitet.

Die Lebensmittelkosten sind bar am Kurstag zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Restehälter, Lebensmittelkosten ca. 15 €

Leitung: Rosemarie Döring

J3052008NE: **Dienstag, 30.09.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz



Die Küchenpartie mit peb - Zusammen, lecker, kochen - in den Herbstferien - am Vormittag - in den Herbstferien 2025

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, Kinder und 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 im Konzept geschulten Multiplikator*innen auch theoretische und praktische Ernährungskompetenz. 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, Küchentuch, Getränk, Behälter für Lebensmittelreste, Lebensmittelkosten

Leitung: Karin Träber

J3052005KV: Montag, 13.10.2025, 09:00 bis 12:00 Uhr, Montag bis Donnerstag

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 2. OG, Küche

Gebühr: 23,00 Euro, 8 Termine, 32 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



plattform
ernährung
bewegung

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

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.





Literatur - Theater

Kalligraphie - die Kunst des Schönschreibens

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. Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.

Leitung: Elke Blankart-Laub

J2076001WÖ: Samstag, 20.09.2025, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 17,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Kalligraphie - Die Kunst des Schönschreibens für Einsteiger*innen

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die praktische Umsetzung von Schriftstücken. Obwohl heute eine Vielzahl von Schriftarten auf dem Computer zur Verfügung stehen, gewinnt die Kalligraphie wieder an Bedeutung. Ziel ist es, die Grundlagen der „Humanistischen Kursive“ und Zierbuchstaben zu erlernen, um kleine Schriftstücke kreativ zu gestalten. Neben der Freude am Schreiben und der kreativen Betätigung können die erlernten Entwürfe sowohl für den eigenen Gebrauch als auch als attraktive Geschenkideen genutzt werden.

Der Workshop soll das Schönschreiben als einen erlebnisreichen und kreativen Prozess erfahrbar machen.

Bitte mitbringen: Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche oder Kalligraphie-Patronenhalter, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten. Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.

Leitung: Elke Blankart-Laub

J2076001HA: Samstag, 29.11.2025, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Bei einigen
Kreativangeboten
müssen verschiedene Ma-
terialien mitgebracht werden.
Bitte erkundigen Sie sich vor-
ab bei dem jeweiligen
Veranstalter.



Schriftsteller werden - von der Idee zu eigenem Buch

Die Teilnehmer erlernen, wie man den Wunsch, sich schriftstellerisch zu verwirklichen, in die Tat umsetzt. Sie erkennen, wo die Widerstände liegen und wie man sie meistert. Autor Uwe Ittensohn aus Speyer zeigt ihnen, welche Schritte erforderlich sind und welches Handwerkszeug man benötigt, um erfolgreich zu sein.

Aus praktischen Übungen und Feedback lernen die Teilnehmer, auf was es beim handwerklichen Schreiben ankommt.

Inhalte:

- Wie wird man ein erfolgreicher Schriftsteller?
- Ohne Klarheit wird das nichts : Genre, Format, Ziel
- Wie entwickle ich eine Idee?
- Welche technischen Voraussetzungen brauche ich?
- Der Plot als Wegweiser durch das schriftstellerische Dickicht
- Vom Plot zur Szene
- Recherchieren - Mittel schriftstellerischer Glaubwürdigkeit
- Charaktere und Figuren zum Verlieben und Hassen
- Werkzeuge für gutes Schreiben (mit zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen)
- Vom Manuskript zum Buch (Selfpublishing oder Verlag - Agentur oder Direktansprache)
- Ein eigenes Buch, was nun?

Leitung: Uwe Ittensohn

J2012001LI: Samstag, 08.11.2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 85,00 Euro, 4 Termine, 21 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Von der Idee zum eigenen Buch - Mach's dir selbst!

Du hast eine Idee für ein Buch, aber denkst, der Weg zur Veröffentlichung sei kompliziert? Dann lass dich überraschen!

In diesem Vortrag zeige ich dir, wie einfach es sein kann, das eigenes Buch auf den Markt zu bringen auch ohne Verlag und ohne monatelanges Schreiben.

Am Beispiel von Low-Content-Büchern erfährst du:

- * Wie du in wenigen Schritten dein eigenes Buch erstellst - auch als Laie!
- * Welche Plattformen du für die Veröffentlichung nutzen kannst - teilweise kostenlos!
- * Wie du dein Buch clever vermarktest - auch ohne Werbebudget!

Ob als kreatives Herzensprojekt oder zusätzliches Einkommen, du kannst sofort starten! Lass dich inspirieren und erfahre, wie du deine Ideen schnell und unkompliziert aufs Papier bringst.

Dein eigenes Buch wartet auf dich - komm vorbei und leg los!

Leitung: Nicole Mitschelen

J2012001WÖ: Donnerstag, 13.11.2025, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**SCHWARZ DRÜBER!!! -****Ein interkulturelles Kabarett, senegalant und saarkastisch**

Unter diesem Titel bietet der senegalesische Unterhaltungskünstler Ibrahima Ndiaye, genannt „IBO“ schwarzen Humor vom Feinsten. Gespickt mit „scharzen Weis(s)heiten“, gewürzt mit einem Schuss Standup-Comedy und abgerundet mit afrikanischem Taktgefühl präsentiert der studierte Germanist, Schauspieler, Musiker und Autor sein „senegalant-saarkastisches“ Programm, mit dem er sein Publikum glänzend zu unterhalten weiß.

Der wortgewandte und schlagfertige Entertainer, der seit 25 Jahren in Saarbrücken lebt, spielt gekonnt mit der deutschen Sprache, dem Schweizerdeutsch und dem saarländischen Dialekt und gibt humorvolle und tiefgründige Einblicke sowohl in die europäische als auch die afrikanischen Alltagsrealitäten.

Die vhs Lingenfeld bietet diesen humorvollen Abend in Kooperation mit der Gemeindebücherei Lingenfeld an.

Der Vorverkauf findet in der Gemeindebücherei Lingenfeld statt (15 Euro), an der Abendkasse werden evtl. noch vorhandene Restkarten verkauft (18 Euro).

Leitung: Ibrahima Ndiaye

J2021001LI: Mittwoch, 26.11.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Wörthweg 3, Sängenheim

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Autorenlesung Andreas Heineke

in Kooperation mit der Stadtbücherei

Andreas Heineke, Buchautor, Film-Autor und Regisseur liest aus seinem aktuellen Provence-Krimi „REVANCHE A' LA PROVENCE“: Juni in der Provence: Die Modewelt blickt gespannt auf Lacoste, einen kleinen Ort im Luberon, wo die letzte Kollektion des verstorbenen Pierre Cardin enthüllt werden soll. Doch kurz vor der Premiere verschwindet eines der Topmodels spurlos. Dorfgendarm Pascal Chevrier und seine Kollegin Audrey beginnen mit den Ermittlungen und machen schockierende Entdeckungen.

Kartenvorverkauf in der Stadtbücherei

Leitung: Andreas Heineke

J2021001WÖ: Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro (incl. Verpflegung), 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**Musik****Klassik im ungewöhnlichen Klanggewand mit „Duo Kalyna“**

In diesem Programm wird klassische Musik im ungewöhnlichen Klanggewand eines osteuropäischen Volksinstruments Kobsa/Domra und einer äußerst seltenen 4-saitigen E- Mandoline dargeboten.

Zu hören ist klassische, romantische und auch moderne Musik von ukrainischen und europäischen Komponisten für Duo und Solo.

Das Duo Kalyna besteht aus Iryna Stupenko und Elena Termusa.

Stupenko wurde in der Ukraine geboren und lebt seit 2014 in Deutschland. Sie hat ihren Masterabschluss in Klavier solo an der Musikhochschule in Münster bei Prof. Michael Keller absolviert und studierte Historische Tasteninstrumente bei Prof. Ulrich Beetz.

Unter anderem konzertiert sie Solo und im Duo mit Elena Termusa (Kobsa). Seit Oktober 2022 arbeitet sie als Dozentin für historische Tasteninstrumente an der Musikhochschule Münster und als Kuratorin der Sammlung Beetz (historische Hammerklaviere).

Termusa spielt seit ihrem achten Lebensjahr das ostslawische Zupfinstrument Kobsa/Domra . Ihr Studium hat sie an der Musikhochschule in Odessa (Ukraine) mit Auszeichnung abgeschlossen, wo sie sowohl als Solistin wie auch in diversen Ensembles und Orchestern Konzerterfahrungen gesammelt hat. Zurzeit wohnt Elena Termusa in Deutschland, erteilt Musikunterricht und konzertiert Solo.

Seit 18 Jahren spielen beide Musikerinnen zusammen im Duo. In dieser Zeit gewannen sie Preise bei internationalen Wettbewerben und Festivals und spielten viele Konzerte.

Ihr Repertoire umfasst klassische und moderne Werke sowie Volksmusik, die an diesem Abend erklingen.

Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

Leitung: Elena Termusa

J2132001RZ: Freitag, 05.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

J2132003RZ: Sonntag, 28.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

J2132006RZ: Sonntag, 21.12.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

J2132007RZ: Montag, 22.12.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

Gebühr: gebührenfrei, je 1 Termin

Veranstalter: vhs Rheinzabern



Reihe Piano, Lied & Lyrik - „Engelein und Sternenschein“

Seit über zehn Jahren präsentieren Gabriele Schwöbel (Rezitation) und Martin Erhard (Tenor & Pianist) nun immer im Frühjahr und im Herbst ein neues Programm ihrer Reihe Piano, Lied & Lyrik. In diesem Jahr haben sie sich für den Herbst das Thema „Engelein und Sternenschein“ ausgedacht. Gerade zu der Jahreszeit mit den kürzeren Tagen werden die vorgetragene Lyrik und die Musik den Raum mit Licht und Freude füllen. Schwöbel wird Texte von Dichtern wie Eichendorff und Brentano lebendig interpretieren. Erhard wird mit bekannten Melodien aus Oper und Operette sowie stimmungsvoller Klaviermusik antworten. Natürlich fehlt auch der Teil, der das erfolgreiche Konzept zusätzlich auszeichnet, in diesem Programm nicht: Das Publikum ist wieder herzlich eingeladen bei den ausgewählten Volksliedern kräftig mitzusingen. Das Künstler-Ehepaar freut sich auf das musikalisch-literarische Miteinander!

Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

Leitung: Martin Erhard, Gabriele Schwöbel

J2132004RZ: Freitag, 07.11.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

J2132005RZ: Sonntag, 09.11.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

Gebühr: gebührenfrei, je 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Kunst- und Kunstgeschichte

Vernissage zur Ausstellung „Heinrich von Zügel und seine Weggefährten“

Vernissage zur Ausstellung „Heinrich von Zügel und seine Weggefährten“ mit einer Einführung von Simone Dietz.

Leitung: Simone Maria Dietz

J2061001WÖ: Freitag, 07.11.2025, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Wörth, Ludwigstraße 1, Städtische Galerie Altes Rathaus

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

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.

Bitte mitbringen: Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserbehälter, Mallappen

Teilnehmergebühr inkl. Materialkosten

Leitung: Elke Blankart-Laub

J2072072WÖ: Samstag, 04.10.2025, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 17,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

„Relaxing Art“

Was vielen schon bekannt ist, Zeichnen entspannt und kann dabei helfen sich zu fokussieren. Doch was viele Menschen dennoch abschreckt, ist die Überzeugung „ich kann nicht zeichnen“. In diesem Workshop soll Ihnen gezeigt werden wie man Kunst als Werkzeug nutzt – eine Möglichkeit, die Stressfaktoren des Lebens loszulassen und in malenden, spielerischen Spaß einzutauchen. Hierbei kombinieren und stellen Sie verschiedene Muster in schwarz-weiß Striche zusammen, die durch den Einsatz von Schattierungen Tiefe bekommen können.

Sie können hier Kunst ohne traditionelle Kunstmaterialien oder -techniken „schaffen“ – denn nicht das fertige Bild ist das Ziel, sondern eine spielerische, „urteilsfreie Zone“, in der Sie frei ohne Stress zeichnen können.

Diese Veranstaltung ist keine Kunsttherapie. Ist somit kein Ersatz für eine medizinische oder psychologische Bewertung oder Behandlung.

Bitte mitbringen: Weißes Papier (von 80gr Papier bis Aquarellpapier ist alles möglich; ab 120gr besser geeignet); einen schwarzen Fineliner, einen weichen Bleistift, evtl. ein Tortillion; Geodreieck, evtl. Schere.

Leitung: Susanne Leingang

J2071002KV: Samstag, 25.10.2025, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Zeichnen und Skizzieren - für Erwachsene, Workshop

Der Workshop vermittelt die Freude am Zeichnen und Skizzieren. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, Motive zu erfassen und verschiedene Techniken anzuwenden. Dabei wird individuelle Unterstützung angeboten, um den eigenen kreativen Prozess zu fördern. Dieser Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ziel ist es, die Wahrnehmung zu schärfen, das ästhetische Verständnis zu vertiefen und verschiedene Techniken des Zeichnens und Skizzierens zu erlernen.

Bitte mitbringen: verschiedene Stifte / Farben, Kreide, Kohle, falls vorhanden, Zeichenpapiere, Radiergummi, Lappen, alles was sich zum Zeichnen eignet

Leitung: Linda Müller

J2071031HA: Samstag, 25.10.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

J2071032HA: Samstag, 18.10.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: je Kurs 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Zeichnen und / oder Aquarellieren im Freien - Workshop

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das Zeichnen und Aquarellieren im Freien zu erlernen und verschiedene Techniken zur Motiverfassung zu üben. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Es werden Kenntnisse über Farben und den Bildaufbau vermittelt, um das Gesehene individuell umsetzen zu können. Beim Malen und Zeichnen im Freien wird die Wahrnehmung geschult, sodass Alltägliche neu entdeckt werden kann. Das Ziel des Kurses ist die Förderung verschiedener Gestaltungsideen beim Aquarellieren oder Zeichnen.

Bei Regen findet der Kurs in der Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach statt

Bitte mitbringen: Zeichen- und/oder Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, verschiedene Stifte, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, Unterlage, evtl. Staffelei

Leitung: Linda Müller

J2072031HA: Samstag, 06.09.2025, 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

Malen mit Pastellkreide

Der Kurs wendet sich an Anfänger*innen, willkommen sind auch Personen, die mit Pastell gemalt haben und den Umgang mit Softpastell (nicht Ölpastell) verbessern wollen.

Worauf ist zu achten, was sind Besonderheiten, wie fixieren und wie können bessere Ergebnisse erzielt werden?

Wie sollte das Bild aufgebaut werden?

Nach dem Skizzieren einer Landschaft, z. B. mit Bleistift, werden Farben aufgetragen und mit den Fingern auf das Papier eingerieben. Auf Wunsch erhalten die Teilnehmer Unterstützung für andere Motive. In der Kursgebühr sind die Materialkosten (16,40 €) enthalten.

Bitte mitbringen: Papier für Skizzen, Bleistift, Radiergummi, Abbildung eines Motives

Leitung: Ulli Liehr

J2072072KV: Samstag, 08.11.2025, 09:00 bis 11:15 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 25,00 Euro, 2 Termine, 6 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Acryl-Malerei - Workshop

Möchten Sie die Acryl-Malerei kennenlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Acrylfarben malen möchten, egal ob Anfängerinnen und Anfänger oder Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre persönlichen Ideen umzusetzen, zum Beispiel Collagen, Spachteltechniken oder andere Themen, die im Kurs angeboten werden. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Acryl-Malerei, um Ihre Kreativität zu fördern und Neues auszuprobieren. Das Ziel ist, eigene Werke zu schaffen, Erfahrungen zu sammeln und sich künstlerisch weiterzuentwickeln.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Keilrahmen, Bleistift, Wasserbehälter, Lappen, Pinsel, evtl. eigene Motive

Leitung: Elke Blankart-Laub

J2073001HA: Samstag, 30.08.2025, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Acrylmalerei - für Einsteiger

Am Anfang stehen die Grundkenntnisse über das Arbeiten mit Acrylfarben, die Unterschiede zur Ölmalerei und die verschiedenen Untergründe.

In insgesamt 5 Einheiten zu je 135 Minuten werden die Kenntnisse und Fertigkeiten von der Auswahl des Motives über die Grundierungstechniken, das Mischen von Farben und verschiedene Maltechniken bis hin zur Fertigstellung eines eigenen kleinen (oder auch schon großen?) Kunstwerkes vermittelt. Dabei steht die Freude am Probieren und der Spaß miteinander bei sehr individueller Anleitung im Vordergrund.

Am Ende des Kurses nimmt jeder Teilnehmer sein erstes eigenes Kunstwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Materialien werden vom Kursleiter besorgt, anteilig werden ca. 20,- € pro TN zusätzlich zu entrichten sein.

Leitung: Betty Burk

J2072011NE: Donnerstag, 28.08.2025, 09:30 bis 12:00 Uhr

J2072012NE: Donnerstag, 28.08.2025, 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Neupotz, Rathaus, Ratssaal

Gebühr: je Kurs 60,00 Euro, 5 Termine, 15 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz



Farbe, Fun & Flow - Ihr Einstieg ins Acryl-Pouring

Acryl-Pouring ist die Kunst des kontrollierten Kontrollverlusts - und macht riesig Spaß! Hier geht es nicht um perfektes Malen, sondern ums Ausprobieren, Staunen und Kreieren. Sie lassen einfach die Farben fließen, und am Ende entsteht ein echtes Unikat. Egal, ob Sie künstlerisch begabt sind oder nicht - hier gibt es kein Richtig oder Falsch - nur Sie, die Farben und den Flow - die perfekt Auszeit vom Alltag!

Teilnehmen können maximal 5 Personen.

Bitte mitbringen: Alte Klamotten, evtl. Schürze. Schmuck an Händen und Handgelenken am besten zu Hause lassen.

Die Materialkosten i.H. von 15 Euro sind direkt an die Dozentin zu entrichten, darin enthalten ist eine Leinwand 24x30 cm. Weitere Leinwände können im Kurs erworben werden.

Leitung: Sophie Schwaab

J2076002LI: Freitag, 07.11.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 17,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk

Töpfern - Licherhäuschen - für Kinder ab 6 Jahre

Mit einer einfachen Plattentechnik werden die Kinder stimmungsvolle Häuschen aus Ton gestalten. Wird es ein Lebkuchenhäuschen oder ein Fachwerkhäuschen werden? Mit Ziegeldach, Balkon oder Fensterläden ausgeschmückt? Nach dem Formen werden die Häuschen bunt angemalt. Während der Adventszeit werden die Häuschen leuchten und die Herzen der Kinder erfreuen. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: zzgl. 7 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten

Leitung: Heike Weiss

J2083171WÖ: Samstag, 11.10.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Töpfern - Adventstöpfern - für Kinder ab 6 Jahre

In behaglicher Atmosphäre bei schöner Musik können sich die Kinder auf die Adventszeit vorbereiten. Es werden aus Ton die ersten Weihnachtsgeschenke geformt und bemalt. Gebäckschalen für die Plätzchen, Sternchenlichter, Engel und vieles Festliche mehr, um die Wohnung zu schmücken. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: zzgl. 7 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten

Leitung: Heike Weiss

J2083172WÖ: Samstag, 08.11.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Origami - die Kunst des Papierfaltens - für Anfänger*innen

Sicher haben Sie in ihrer Jugend oder in der Schule zum Leidwesen ihrer Lehrer einen Papierflieger gefaltet. Aus einem einzigen Blatt Papier wurde ohne Schere und Klebestift ein Flieger erschaffen. Das ist Origami! Denn das japanische Wort „oru“ bedeutet falten und „kami“ bedeutet Papier. Es ist die Kunst des Papierfaltens.

Origami entstand vor Jahrhunderten in Japan als eine Möglichkeit Geschenke exklusiv zu verpacken. Deshalb sollen in diesem Kurs auch Schachteln, Tiere, Blumen oder sonstige einfache Objekte gefaltet und dabei einfache und grundlegende Faltechniken erlernt werden. Ebenso erlernen die Teilnehmenden hierbei auch das „Lesen“ der zeichnerischen Anleitungen.

Das Falten der kleinen Kunstwerke hat eine entspannende und konzentrationsfördernde Wirkung, fördert die Aufnahmefähigkeit und die Feinmotorik. Dieser Kurs richtet sich an Alle, die noch keine bzw. geringe Grundkenntnisse der Faltechnik beherrschen.

Das Origami-Papier wird vom Referenten gestellt. Materialkosten werden bar am 1. Abend entrichtet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier (3,00 € in bar)

Leitung: Karl-Heinz Petry

J2102001KV: Dienstag, 11.11.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 30,00 Euro, 3 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Fertigen Sie ein besonderes Schmuckstück

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das Kreieren und Fertigen eines individuellen Schmuckstücks zu erlernen – ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack. Eine große Auswahl an Perlen und Materialien lädt dazu ein, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Das Ergebnis wird Sie begeistern! Alle notwendigen Kenntnisse und Arbeitsschritte werden im Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das benötigte Material kann entweder mitgebracht oder direkt im Kurs erworben werden.

Das Ziel des Kurses ist es, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich Schmuckdesign kennenzulernen und umzusetzen.

Bitte mitbringen: Materialien können erworben werden

Leitung: Rita Wilhelm

J2081001HA: Dienstag, 09.09.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Berg, Atelier von Frau Wilhelm, Ludwigstr. 89

Gebühr: 22,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Flechtkurs Runder Korb mit katalanischem Boden

Während des Kurses werden Grundtechniken wie Kimmen, Schichten oder Zäunen vermittelt. Form und Größe des Korbes können von den Teilnehmern jeweils individuell gestaltet werden. Verschiedene Weidensorten (von Markus Heid, Neupotz) ermöglichen eine außergewöhnliche Farbgebung. Der Zuschlag und der Henkel, beides Herausforderungen für jeden Anfänger*in werden unter fachkundiger Anleitung bewältigt.

Der katalanische Boden verleiht dem Korb eine nicht zu übertreffende Stabilität. Die Bodensteller werden in einem Reifen geflochten und dann paarweise als Steller in der Korbwand umflochten. Über der ausgleichenden Randkimme werden die Stellerpaare dekorativ als Zuschlag (Korbrand) verschlossen. Diese Durchlässigkeit der Steller macht den Korb gleichzeitig elastisch und stabil. Der Durchmesser des Bodenreifens, mit dem die Flechtarbeit beginnt, richtet sich nach der gewünschten Größe des Korbes.

Der Flechtkurs eignet sich für Anfänger*innen & Fortgeschrittene, jeder Teilnehmer besitzt nach dem Flechtkurs einen gebrauchsfähigen Weidenkorb.

Bitte mitbringen: alle Materialien inbegriffen

Leitung: Josef Schmitteckert

J2102011NE: Samstag, 06.09.2025, 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Neupotz, Am Otterbach 21, „Weiden Heid“

Gebühr: 160,00 Euro, 2 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Chaosflechten mit Weide

Drunter und drüber, hoch und wieder runter, vorne und hinten durch, vor allem durcheinander, geht es - wie der Name schon sagt - beim Chaosflechten zu.

Dabei können Sie allerlei Dekoratives entstehen lassen.

Ob Kugeln, Herzen, Schalen oder Ringe, der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Wir stellen Anschauungsobjekte vor und am Ende nimmt jeder sein eigenes Werk mit nach Hause!

Leitung: Daniela Sum

J2083011NE: Samstag, 27.09.2025, 09:00 bis 12:30 Uhr

J2083012NE: Samstag, 27.09.2025, 14:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Neupotz, Am Otterbach 21, „Weiden Heid“

Gebühr: je Kurs 65,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Bei einigen
Kreativangeboten
müssen verschiedene Ma-
terialien mitgebracht werden.
Bitte erkundigen Sie sich vor-
ab bei dem jeweiligen
Veranstalter.



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

J2101111RZ: Mittwoch, 24.09.2025, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Rheinzabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Werkraum

Gebühr: 50,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Textiles Gestalten

Stricken - für Anfänger*innen

Gleichmäßige Bewegungen helfen die innere Ruhe zu finden, abzuschalten und zu entspannen. Das ist etwas, was viele Stricker*innen auf der ganzen Welt schätzen.

Wenn Sie Lust haben selbst stricken zu lernen oder nach einer längeren Pause wieder anfangen wollen und unsicher sind wie, sind Sie hier genau richtig!

Anhand eines kleinen Strickprojekts wie z.B. Spültuch oder Stirnband, werden Materialkunde (Garne, Nadelstärken etc.) und einfache Grundmaschenarten (Maschen anschlagen, rechte/linke Maschen...) erlernt.

Bitte mitbringen: Wolle und passende Stricknadeln (gerne zu einem eigenen Projekt oder für Spültuch bzw. Stirnband). Stopfnadel zum Vernähen.

Leitung: Susanne Leingang

J2090001KV: Samstag, 11.10.2025, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Häkeln lernen leicht gemacht - Ihr Einstieg in die kreative Welt der Maschen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Technik des Häkelns von Grund auf erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In einem strukturierten und begleiteten Rahmen erarbeiten wir gemeinsam die grundlegenden Maschenarten und Techniken und setzen diese direkt in kleinen, praktischen Projekten um.

Kursinhalte:

- Einführung in Materialien, Werkzeuge und Arbeitsweisen
- Erlernen der Grundtechniken: Luftmaschen, feste Maschen, halbe und ganze Stäbchen
- Gemeinsam ein erstes Projekt häkeln (z. B. Topflappen, Stirnband oder Amigurumi)
- Hinweise zur Auswahl geeigneter Garne und Nadeln
- Grundlagen des Lesens und Verstehens einfacher Häkelanleitungen

Der Kurs fördert sowohl die Feinmotorik als auch die Konzentrationsfähigkeit und bietet zugleich einen kreativen Ausgleich zum Alltag.

Bitte mitbringen: (Baumwoll-) Garn und Häkelnadel in entsprechender Nadelstärke (zwischen 3,5 und 5)

Leitung: Lisa Grabau

J2095001LI: Samstag, 08.11.2025, 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 25,00 Euro, 2 Termine, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Knoten, was das Zeug hält! Ihr Einstieg in die Kunst des Makramee

Tauchen Sie in die Welt des Makramee ein und gestalten Sie Ihre eigenen Schlüsselanhänger aus buntem Garn. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten Knoten und erschaffen ein einzigartiges Accessoire - praktisch, stylisch und selbstgemacht!

Was erwartet Sie?

- Sie lernen die grundlegenden Makramee-Knoten und setzen sie kreativ um.
 - Ihr eigenes Projekt: ein cooler, handgemachter Schlüsselanhänger - einfach, aber eindrucksvoll!
- Teilnehmen können maximal 6 Jugendliche und Erwachsene ab einem Alter von 14 Jahren.

Bitte mitbringen: Die Materialkosten i.H. von 5 Euro sind direkt an die Dozentin zu entrichten

Leitung: Sophie Schwaab

J2096001LI: Mittwoch, 29.10.2025, 17:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Schneiderkurs - 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 Schneidern mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. 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. In diesem Kurs vertiefen wir das kürzen oder enger nähen von Hose.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähadeln.

Leitung: Dagmar Palluch

- Kurs C

J2090003HZ: Mittwoch, 20.08.2025, 18:30 bis 21:30 Uhr

- Kurs D

J2090004HZ: Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: je Kurs 53,00 Euro, 5 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Leitung: Dagmar Palluch

- Kurs A

J2094001KV: Dienstag, 09.09.2025, 18:30 bis 21:30 Uhr

- Kurs B

J2094002KV: Dienstag, 28.10.2025, 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



Visible Mending - sichtbare Reparatur

Visible Mending, auch bekannt als „sichtbare Reparatur“ ist eine Technik, bei der beschädigte Kleidungsstücke oder Textilien bewusst sichtbar repariert werden, anstatt sie zu verstecken oder zu ersetzen. Dies kann durch das Verwenden von verschiedenen Techniken wie Flickern, Stopfen, Stricken oder Sticken erreicht werden.

Der Fokus liegt darauf, die Schönheit der Reparatur hervorzuheben und sie als kreativen Ausdruck zu betrachten, anstatt sie als notwendiges Übel zu sehen. Visible Mending kann helfen, Ressourcen zu schonen, die Umweltbelastung zu reduzieren und eine tiefere Verbindung zu unseren Besitztümern aufzubauen.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke/Textilien zum Reparieren bzw. Aufwerten; Stick-/Nähadeln mit entsprechenden Garnen, Flicker/Applikationen nach Wunsch.

Leitung: Susanne Leingang

J2095001KV: Samstag, 20.09.2025, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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 Fliehmman

- Kurs A

J2091071WÖ: Samstag, 06.09.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

- Kurs B

J2091072WÖ: Samstag, 06.09.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: je Kurs 17,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Fotografie - Medienpraxis

Knippst Du noch oder fotografierst Du schon?

Nicht die Kamera macht die Fotos, sondern der Fotograf.

Gute Fotos berühren uns, sie wecken Erinnerungen und Gefühle, machen neugierig, erzählen eine Geschichte, fesseln den Blick, haben einen „Wow!“-Effekt. Aber gute Fotos entstehen nicht durch Zufall und Photoshop! Fotografen schaffen sie durch die Kenntnis der technischen Möglichkeiten und Grenzen - und der Lust an Kreativität.

Dieser Workshop erklärt die Zusammenhänge zwischen Technik und Gestaltung praxisnah und leicht verständlich mit vielen Bildbeispielen. Hier finden Neueinsteiger grundlegendes Wissen und Fortgeschrittene neue Perspektiven.

Kursthemen sind u. a.: Fototechnische Grundkenntnisse, die wichtigsten Kameraeinstellungen, bildgestalterische Mittel, Möglichkeiten der Bildbearbeitung, Praxistipps.

Im praktischen Teil am Samstag können die Teilnehmer das Erlernte frei üben. Der Sonntag ist dem Thema der Bildbearbeitung gewidmet.

Ausführliche Begleitunterlagen werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt (in der Kursgebühr enthalten).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Kamera (mit Bedienungsanleitung) und geladenen (!) Akku, Verpflegung für die Pause

Leitung: Harald Baumeister

**J2111001KV: Freitag, 21.11.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr,
Samstag, 22.11.2025 v. 10:00 -17:00 Uhr und
Sonntag 23.11.2025 v. 10:00 - 13:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 90,00 Euro, 3 Termine, 17 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 sprachenpolitische 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 zusammenhängenden 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.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 07274-53319.

Leitung: Karin Träber

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, UG, Geschäftsstelle kvhs Germersheim

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 Sprachenzertifikate** 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!

Zum Prüfungstermin ist mitzubringen: Personalausweis, Kugelschreiber, Bleistift, Radierer, Spitzer, Essen/Trinken für die Pause

Deutsch Sprachprüfungszertifikat A1 von telc

Anmeldeschluss 31.10.2025.

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: 135,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch Sprachprüfungszertifikat A2 von telc

Anmeldeschluss 31.10.2025

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: 145,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch Sprachprüfungszertifikat B1 von telc

Die Prüfung B1 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Anmeldeschluss 29.08.2025

J4048782KV: Sonntag, 12.10.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 31.10.2025

J4048781KV: 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 190,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch Sprachprüfungszertifikat B2 von telc

Die Prüfung B2 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Anmeldeschluss 29.08.2025

J4049784KV: Sonntag, 12.10.2025, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 31.10.2025

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.07

Gebühr: je Prüfung 200,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch Sprachprüfungszertifikat C1 von telc

Die Prüfung C1 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Anmeldeschluss 29.08.2025

H4049785KV: Sonntag, 13.10.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 31.10.2025

H4049783KV: Sonntag, 14.12.2024, 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 A1.2 - Teil 1

Im Deutschunterricht auf A1.2-Niveau (zweite Hälfte von A1) werden die Grundlagen der deutschen Sprache weiter gefestigt.

Die Lernenden können einfache Sätze verstehen und sich in alltäglichen Situationen ausdrücken.

Auf A1.2-Niveau sollten Lernende in der Lage sein, einfache Unterhaltungen zu führen,

sich verständlich zu machen und grundlegende grammatische Strukturen zu verwenden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch „Einfach gut! Deutsch für die Integration, Kurs- und Arbeitsbuch A1.1“, telc-Verlag ISBN:078-3-9464447-80-1

Leitung: Mehrnush Ghasemi

J4041101KV: Mittwoch, 01.10.2025, 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 A1.2 - Aufbaukurs

Im Deutschunterricht auf A1.2-Niveau werden die Grundlagen der deutschen Sprache weiter gefestigt. Die Teilnehmer sind am Ende des Kurses in der Lage einfache Unterhaltungen zu führen, sich verständlich zu machen und grundlegende grammatische Strukturen zu verwenden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

Leitung: Mehrnush Ghasemi

J4041103WÖ: Dienstag, 07.10.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Deutsch A2.1 Aufbaukurs

Im Deutschunterricht auf A2.1-Niveau (erste Hälfte von A2) vertiefen die Lernenden ihre Grundkenntnisse und können sich zunehmend sicherer in alltäglichen Situationen ausdrücken.

Nach A2.1 können die Lernenden sich in einfachen Gesprächen verständigen, Vergangenes beschreiben und einfache schriftliche Mitteilungen verfassen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Mehrnush Ghasemi

J4044101HA: Montag, 06.10.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Deutsch A2.2 - Folgekurs

Der Kurs richtet sich an Personen mit Deutschkenntnissen oder die Niveaustufe A1 erreicht haben, die ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten.

Nach A2.1 können die Lernenden sich in einfachen Gesprächen verständigen, Vergangenes beschreiben und einfache schriftliche Mitteilungen verfassen.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch: Spektrum Deutsch A2+, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert-Verlag

Leitung: Lada Gogoleva

J4042181KV: Montag, 15.09.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 102,00 Euro, 24 Termine, 48 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A2.4 - Folgekurs - am Samstagabend

Dieser Kurs wurde für Personen eingerichtet, die unter der Woche zeitlich eingeschränkt sind, aber ihre bereits erworbenen Deutschsprachkenntnissen aus einem A2.1 Kurs 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:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc gGmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch: Spektrum Deutsch A2+, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert-Verlag, ISBN-13: 978-3969150634, 2. Auflage

Leitung: Lada Gogoleva

J4044181KV: Samstag, 20.09.2025, 17:00 bis 19:15 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 32 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, Lehrbuch nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

J4047201KV: Dienstag, 26.08.2025, 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: 170,00 Euro, 30 Termine, 120 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch B1.3 - Folgekurs von B1.2

Für Teilnehmende mit einigen Deutschsprachkenntnissen bzw. die bereits einen A2 / B1.1 Kurs erfolgreich abgeschlossen haben.

Dieser Kurs verfolgt das Ziel, dass alle Teilnehmenden zum Ende des Kurses das Niveau B1 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.

Lernziele:

- Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe B1 ablegen.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch „Spektrum Deutsch B1+“

Leitung: Lada Gogoleva

J4047281KV: Dienstag, 16.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 96,00 Euro, 24 Termine, 48 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch

Englisch A1.1 - für Anfänger*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine oder nur sehr wenige 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, Lehrbuch „English Network 1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-526-50427-6

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4061101KV: Montag, 25.08.2025, 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, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Englisch A2.1 - Englischkenntnisse aufpeppen? - Englischtraining

Der Kurs ist für alle geeignet, deren Englisch etwas eingerostet ist und die sich im Berufsalltag, bei Meetings oder auf (Geschäfts-)Reisen sicherer und professioneller ausdrücken möchten. Schon eine Unterrichtseinheit pro Woche reicht oft aus, um das Sprachgefühl zu verbessern, den Wortschatz zu erweitern - und sogar Spaß an Small Talk und der englischen Sprache zu entwickeln. Grammatik und Satzbau werden je nach Bedarf gezielt wiederholt und vertieft - individuell und praxisnah.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch Network Now A2.1

Leitung: Christine Schmierer

J4064101LI: Montag, 15.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2.9

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, Lehrbuch Network Now A2.1

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4064102LI: Mittwoch, 03.09.2025, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2.12 - 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, Lehrbuch Network A2.2

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4064103LI: Dienstag, 02.09.2025, 09:45 bis 11:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2 Übergang zu B1 - am Vormittag - Kurs 1

Fortführung des Kurses.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch

Leitung: Jane Mameli

J4068201RÜ: Dienstag, 09.09.2025, 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

Englisch B1 - am Vormittag - Kurs 2

Fortführung des Kurses.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch

Leitung: Jane Mameli

J4065202RÜ: Dienstag, 09.09.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

Englisch B1.9 - 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, Lehrbuch Refresh now

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4067104LI: Freitag, 05.09.2025, 10:15 bis 11:45 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch B1 Übergang zu B2 - Conversation - Folgekurs - am Vormittag

Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse mit einem Arbeitsbuch, spannenden Biographien, Kurzvideos und lebhaften Diskussionen aus Politik und Alltag.

Jetzt anmelden und durchstarten!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch: „In conversation II“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2

Leitung: Benedikte Baumgartner

J4067403KV: Mittwoch, 20.08.2025, 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, 14 Termine, 28 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Englisch B 2.1

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, Lehrbuch: Key B2 / 1, Cornelsen Verlag

Leitung: Astrid Forster

J4069101BE: Montag, 01.09.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Bellheim, Hauptstr. 140, Bürgerhaus

Gebühr: 60,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Englisch B2.3 - 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: Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Myszkowski

J4069101WÖ: Mittwoch, 20.08.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Let's talk Now A2

Gewinnen Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in Gesprächen.

Dieser Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen geeignet, die das bereits 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.

Vorbereitung auf B1.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch Let's Talk Now A2 - Basic Konversation in English, Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-605555-0

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4060101KV: Dienstag, 26.08.2025, 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, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Refresh Now A2

Für Wiedereinsteiger*innen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen.

Verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeit, trainieren Sie Grammatik und Wortschatz. Der Kurs führt zu Niveau B1.

Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch nach Absprache

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4060501KV: Freitag, 29.08.2025, 15:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: 70,00 Euro, 14 Termine, 47 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Fit für den Urlaub - Refresher-Kurs

Sie wollen sich im Urlaub im Hotel, Restaurant, Flughafen und Bahnhof, aber auch in der Apotheke verständlich machen können? Dann ist dieser Kurs kurz vor den Herbstferien genau das Richtige für Sie! In einer kleinen Gruppe lernen Sie die wichtigsten Sätze, um erfolgreich durch den Urlaub zu kommen. Vorkenntnisse auf guten A1, bzw. A2-Anfangsniveau sind Voraussetzung.

Termine: 27.09. 25 und 11.10.2025 jeweils von 09:00 bis 13:00 Uhr

Bitte mitbringen: Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Myszkowski

J4069102WÖ: Samstag, 27.09.2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 35,00 Euro, 2 Termine, 11 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

J4069501BE: Donnerstag, 11.09.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

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

Gebühr: 45,00 Euro, 9 Termine, 18 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim



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, Lehrbuch „Perspectives Allez-y!“ A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-06-520176-6

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4081101KV: Donnerstag, 28.08.2025, 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, 15 Termine, 30 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

J4082105WÖ: Mittwoch, 24.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Französisch A1.3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4082101LI: Mittwoch, 03.09.2025, 16:45 bis 18:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Französisch A1.3 - Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt vermehrt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, 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

J4083104WÖ: Montag, 22.09.2025, 19:35 bis 21:05 Uhr

Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, EG, Raum 2

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

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, „Perspectives Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

J4086103WÖ: Dienstag, 23.09.2025, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Französisch A2.8 - am Vormittag

Parlez-vous français? Ihr Französisch ist etwas „engerostet“ und Sie wollen es gerne wieder auffrischen? 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 weiterzuentwickeln. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Somit steht dem nächsten Abstecher nach Frankreich nichts mehr im Wege.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch nach Absprache

Leitung: Rosalinde Mobasheri

J4087101RZ: Montag, 01.09.2025, 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Französisch A2.9

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch „Perspectives Aller-y, A2“

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4084103LI: Donnerstag, 04.09.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 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 Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Christine Eberle

J4087102WÖ: Dienstag, 23.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Französisch B1.2 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen. Die Teilnehmer werden mit dem Lehrbuch „Perspectives Aller-y B1“, Cornelsen Verlag lernen. Der Schwerpunkt liegt vermehrt in der Konversation und im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteiger sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Aller-y B1“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

J4088101WÖ: Montag, 22.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, EG, Raum 2

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Französisch B2.4 - 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, Lehrbuch: Nach Absprache

Leitung: Christiane Berzins

J4087601RZ: Mittwoch, 17.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Französisch C1.9

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, Lehrbuch Großes Übungsbuch Grammatik A2-B2, Hueber Verlag

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4089103LI: Donnerstag, 04.09.2025, 17:45 bis 19:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





Italienisch

Italienisch A1.1 - für Anfänger*innen

Mit Freude Italienisch lernen. Möchten Sie Italienisch von Grund auf lernen – ganz ohne Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In einer entspannten Atmosphäre erarbeiten wir gemeinsam die sprachlichen Grundlagen für typische Alltagssituationen. Dazu gehören das Bestellen im Restaurant, das Einkaufen auf dem Markt, das Fragen nach dem Weg, das Geben von Auskünften, das Verstehen von Zahlen und vieles mehr. Die Teilnehmenden gewinnen Schritt für Schritt Sicherheit im Sprechen und Verstehen.

Darüber hinaus entdecken Sie die italienische Kultur, Lebensweise und Traditionen – denn Italienisch zu lernen bedeutet auch, in eine faszinierende Welt einzutauchen. Dieser lebendige und praxisnahe Kurs weckt die Vorfreude auf mehr – vielleicht sogar auf Ihre nächste Reise nach Italien. Schwerpunkt: Das Hören und Sprechen stehen dabei im Vordergrund. Wir sprechen viel um den Wortschatz für Urlaub und Freizeit zu aktivieren und zu erweitern.

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Mihaela Bumbar

J4090101HA: Donnerstag, 28.08.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 30,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

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, Lehrbuch „Con piacere A1“, Klett-Verlag,

ISBN Lehr- und Arbeitsbuch 978-3-12-525180-9

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4091101KV: Montag, 25.08.2025, 14:30 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: 91,00 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Italienisch A1.1 - Anfänger*innen

Italienisch für Anfänger*innen 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

J4091102WÖ: Donnerstag, 18.09.2025, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine

Veranstalter: vhs Wörth

Italienisch A1.2 - Aufbaukurs

Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch Allegro A1,

Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525580-7

Leitung: Jürgen Nowotschin

J4092101WÖ: Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Italienisch A1.7

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch: Chiaro A2

Leitung: Daniel Toffolutti-Roth

J4094102LI: Montag, 15.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 90,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Italienisch A1.10 - für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

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.

Bitte mitbringen: Kursbuch „Nuovo Espresso 1“

Leitung: Wioletta Plock

J4091101RZ: Mittwoch, 24.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Rheinzabern

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Italienisch A2 - am Vormittag

Fortführung des Semesterkurses vom 1. Halbjahr 2023. 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, Lehrbuch nach Absprache

Leitung: Dr. Carola Jansen-Jöhnk

J4096101KV: Mittwoch, 27.08.2025, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 70,00 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch B1.16 - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lektüre nach Absprache

Leitung: Daniel Toffolutti-Roth

J4097101LI: Dienstag, 16.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Spanisch

Spanisch A1.1 für Anfänger*innen

Möchten Sie Spanisch lernen, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Unser Spanisch-Anfängerkurs bietet eine fundierte und praxisnahe Einführung in die Sprache und Kultur der spanischsprachigen Welt.

Was erwartet Sie?

- Grundlegende Vokabeln und Redewendungen für Alltagssituationen
- Erste Einblicke in die spanische Grammatik
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Aussprache
- Interaktive Lernmethoden mit Dialogen und Rollenspielen
- Kulturelle Hintergründe aus Spanien und Lateinamerika

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Stefan Leinenbach

J4221101LI: Montag, 08.09.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch A1.1 - Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Spanischkurs vermittelt grundlegende Wörter und Redewendungen für den Alltag.

Der Schwerpunkt liegt im Erlernen einfacher Alltagssituationen in Spanisch.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectives A1, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Fabiola Barandiarán

J4221101WÖ: Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 79,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

Spanisch A1 - für Anfänger*innen

Hola, ¡buenos tardes! Yo soy Patricia Lang, ¿y tú? ¿Cómo te llamas?

Wollten Sie schon immer Spanisch lernen? Jetzt haben Sie die Möglichkeit Spanisch bei einer Muttersprachlerin und erfahrenen Spanischlehrerin zu lernen.

Sie lernen einfache Alltagsgespräche, wie sich vorstellen, auf dem Markt einkaufen, im Restaurant Essen bestellen und einfache Wegbeschreibungen verstehen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, Cornelsen Verlag

Leitung: Patricia Lang

J4222101JO: Dienstag, 23.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Jockgrim



Spanisch A1.12

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch Caminos Hoy 1

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

J4223102LI: Donnerstag, 04.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch B1 - für Fortgeschrittene

Beim fortgeschrittenen Kurs lernen Sie das Wesentliche von Unterhaltungen zu verstehen, Ereignisse zu beschreiben und Meinungen wiederzugeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, Cornelsen Verlag

Leitung: Patricia Lang

J4222102JO: Dienstag, 23.09.2025, 19:45 bis 21:15 Uhr

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

Gebühr: 60,00 Euro, 10 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim

Spanisch B2.6

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch Impresiones B2

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

J4229103LI: Mittwoch, 03.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Türkisch

Türkisch A1.1 - für Anfänger*innen

Für Anfänger*innen ohne türkische Sprachkenntnisse.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:

Hören - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.

Sprechen - sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Lesen - einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder/Plakate.

Schreiben - Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch: Max Hueber Verlag 2010,

ISBN: 3-19-005234-4, Arbeitsbuch: ISBN: 3-19-015234-9

Leitung: Fahriye Kont

J4241101KV: Dienstag, 23.09.2025, 17:15 bis 18:45 Uhr

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

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Türkisch B1 - Aufbaukurs

Wiederholung und Fortführung des Kurses vom 1. Halbjahr 2025. Neueinsteiger mit entsprechenden türkischen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrbuch nach Absprache

Leitung: Fahriye Kont

J4246101KV: Dienstag, 23.09.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs 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

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 und jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Rainer Daumann

J5002001KV: Freitag, 26.09.2025, 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: 80,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Motorsägen Kurs für Brennholz-Selbsterwerber (MS-Basis) / KWF Modul A 1

Die Teilnehmenden werden sowohl in der Theorie als auch in der Praxis in die vorhandene Sicherheitsausstattung, die richtige Handhabung und die zu beachtenden Unfallverhütungsvorschriften beim Umgang mit einer Motorsäge eingewiesen. Die theoretische Einweisung findet in Form eines Webinars am Freitagabend statt.

Am Samstag steht die Praxis auf dem Programm: Beginnend mit dem Quickcheck an der Motorsäge, erfolgt das richtige Starten einer Motorsäge, danach schließen sich die verschiedenen Schnitttechniken an und abschließend erfolgt die Wartung und Pflege der Motorsäge, als auch das Schärfen von Ketten. Die dafür benötigte persönliche Schutzausrüstung, bestehend aus Helm mit Visier und Gehörschutz, Handschuhen, Schnitenschutzstiefeln, Schnitenschutzhose, kann im Bedarfsfall ausgeliehen werden. Mitgebrachte Motorsägen sind mit Sonderkraftstoff und Biokettenhaftöl zu befüllen.

Bei der praktischen Einweisung wird darauf geachtet, dass die richtige Körperhaltung, die richtige Positionierung zum Schnittgut und die Handhabung der Kettensäge ausgeführt werden. Die Schnitttechniken werden in der Praxis zunächst vom Instruktor vorgeführt und anschließend von allen Teilnehmenden selbst ausgeführt.



Zum Abschluss der praktischen Einweisung erfolgt das Schärfen von Ketten und die Pflege und Wartung der zuvor benutzten Motorsägen. Im Rahmen der Aussprache wird dann noch die Teilnahmebescheinigung ausgehändigt, die dazu berechtigt, liegendes Holz als „Brennholz-Selbsterwerber“ zu bearbeiten. Die Lehrkraft hat eine Instruktoren-Schulung an der Forstwirtschaftsschule Rheinland-Pfalz absolviert, verfügt über das KWF Gütesiegel und ist zertifizierter Anbieter von Motorsägenkurse. Der Treffpunkt für die Praxis ist das Forstamt Pfälzer Rheinauen, Am Hasenspiet 33, 76756 Bellheim.

Der Praxisteil wird in kleinen Gruppen zu je 5 TN stattfinden. Es wird eine Vormittagsgruppe und eine Nachmittagsgruppe geben. Der Dozent entscheidet die Gruppeneinteilung (Wünsche können evtl. berücksichtigt werden).

Für die gewerbliche Ausübung der Tätigkeiten mit der Motorsäge kann eine sogenannte KWF-Teilnahmebescheinigung gegen eine Gebühr von 15 € ausgestellt werden.

Bitte mitbringen: für die Praxis: Schutzausrüstung (Helm mit Visier und Gehörschutz, Handschuhe, Schnitenschutzstiefeln, Schnitenschutzhose) und Motorsäge (befüllt)

Leitung: Rainer Daumann

J5002002KV: Freitag, 19.12.2025, 19:00 bis 21:15 Uhr, Sa. 20.12.2025 v. 09:00-13:30 Uhr

Ort: Fr: Online, Sa: Treffpunkt, Bellheim, Am Hasenspiet 33, Forstamt

Gebühr: 110,00 Euro, 2 Termine, 9 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

EDV- / Computeranwendungen

Künstliche Intelligenz und Sprache: Ein Blick hinter die Kulissen

Wie verstehen, schreiben und übersetzen Künstliche Intelligenzen eigentlich Texte?

In diesem Abendvortrag erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt der Sprach-KI.

Maike Züfle, Doktorandin im Bereich Künstliche Intelligenz für Sprachtechnologien am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), wird erläutern, wie große Sprachmodelle funktionieren, welche Herausforderungen sie mit sich bringen und wie sie bereits in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden.

Erleben Sie interaktiv, wann KI-Modelle überraschend leistungsfähig sind und wann sie an ihre Grenzen stoßen. Sie haben die Gelegenheit, verschiedene Modelle selbst auszuprobieren und deren Funktionsweise besser zu verstehen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen spannenden Austausch!

Leitung: Maike Züfle

J110001WÖ: Donnerstag, 30.10.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und im Alltag nutzen

Tauche ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und entdecke ihre vielfältigen Möglichkeiten! Dieser Kurs bietet Einsteigern spannende Einblicke in die Welt der KI und zeigt, wie du ChatGPT und andere KI-Modelle im Alltag nutzen kannst.

Erfahre, wie KI dir beim Verfassen und Optimieren von Texten, beim Übersetzen, bei der Recherche von Informationen, bei der Bilderstellung und vielem mehr helfen kann. Anhand anschaulicher Beispiele lernst du, wie du KI sinnvoll und effektiv für deine persönlichen Interessen und Hobbys einsetzen kannst.

Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse. Ein Computer oder Smartphone wird am Kursabend nicht benötigt. Am ersten Kursabend werden Unterlagen ausgegeben, mit denen alle Beispiele bequem zu Hause ausprobiert werden können.

Leitung: Andreas Lang

- Kurs A

J5011001JO: Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

J5011002JO: Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 30,00 Euro, 2 Termine

Veranstalter: vhs Jockgrim

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 - Dateiverwaltung - 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, etwas zu trinken, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs am 1. Abend)

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

J5011001KV: Montag, 01.09.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

J5011002KV: Montag, 27.10.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Gebühr: je Kurs 117,00 Euro, 6 Termine, 24 UStd.

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, rechts am Gebäude, EG, EDV-Raum

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, etwas zu trinken, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs am 1. Abend)

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

J5012011KV: Dienstag, 26.08.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Gebühr: 145,00 Euro, 7 Termine, 28 UStd.

- Kurs B

J5012012KV: Dienstag, 28.10.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Gebühr: 162,00 Euro, 8 Termine, 32 UStd.

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, rechts am Gebäude, EG, EDV-Raum

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, etwas zu Trinken

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

J5013011KV: Mittwoch, 27.08.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Gebühr: 153,00 Euro, 7 Termine, 28 UStd.

- Kurs B

J5013012KV: Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Gebühr: 170,00 Euro, 8 Termine, 32 UStd.

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, rechts am Gebäude, EG, EDV-Raum

Veranstalter: kvhs Germersheim



Social Media mit dem Smartphone - Einsteiger (Android)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie Sie Ihr Smartphone optimal verwenden und sicher durch die Welt der sozialen Netzwerke navigieren, Schritt für Schritt und ganz ohne Stress.

Es gibt viele verschiedene Social Media Plattformen, die jeweils unterschiedliche Funktionen und Vorteile bieten. Ob Sie nun auf Facebook mit Familie und Freunden weltweit in Kontakt bleiben möchten, Beiträge teilen und Gruppen beitreten, die Ihre Interessen widerspiegeln oder auf Instagram Fotos und Videos veröffentlichen, kreative Inhalte entdecken und sich inspirieren lassen möchten. Dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit Social Media haben.

Was erwartet Sie?

* Social Media – Was ist das? Welche Vorteile und Gefahren gibt es?

* Welche Plattformen gibt es und was sind die Unterschiede?

* Profil anlegen und sicher gestalten

* Fotos und Videos machen, speichern, bearbeiten und teilen – alles auf Ihrem Smartphone

Grundkenntnisse mit dem Smartphone/Tablet sind erwünscht!

Termine: 30.10.25/06.11.25/13.11.25 jeweils von 17:00 bis 20:30 Uhr

Bitte mitbringen: geladenes Smartphone, Ladekabel, Stift und Notizblock

Leitung: Andreas Kreichgauer

J5017001WÖ: Donnerstag, 30.10.2025, 17:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 69,00 Euro, 3 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**Bildung
macht Mobil!**



Rhetorik - Kommunikation

Gelingende Kommunikation im Alltag

Eine gute und gelingende Kommunikation ist die Basis für Zufriedenheit und Erfolg im Beruf. Kennen Sie das? Sie stehen vor einer Gruppe oder sind bei einem wichtigen Gespräch und werden unsicher und verlieren den Faden. Oder Sie befinden sich in einer Situation mit Kolleginnen und Kollegen, in der Ihnen eine gute Kommunikation misslingt. Möglicherweise kommt es dadurch dauerhaft zu Missstimmungen.

Oft sind es Unsicherheit, fehlende Struktur und/oder Missverständnisse, die dazu führen, dass der Informationsaustausch fehlschlägt. Um hier einen klareren Blick auf die Situationen zu erhalten und um aus dem unschönen Kreislauf aussteigen zu können und sicherer zu kommunizieren, wird dieser Kurs angeboten. In diesem Workshop lernen Sie anhand eines einfachen Kommunikationsmodells von Schulz von Thun, auf welche Art und Weise die unterschiedlichen Kommunikationstypen sprechen und anhören. Erweitert wird das Programm durch Bausteine der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Sie werden etwas über Gesprächsstörer lernen und von der wertschätzenden Kommunikation hören. Außerdem gibt es Hinweise, wie Sie ein wichtiges Gespräch gut vorbereiten können, damit Sie ein sicheres Auftreten haben, Ihr roter Faden erkennbar ist und Sie alle wichtigen Dinge ansprechen. Mit einer Prise Humor wird die Kursleitung über all das ausführlich berichten und es zusätzlich durch eine PowerPoint-Präsentation darstellen.

Ziel: Freies Sprechen. Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten für mehr Erfolg

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carmen Görres

J5062001HA: Mittwoch, 01.10.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: 5,00 Euro, 2 Termine, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Rhetorik II: Kommunikations- und Konfliktfähigkeit stärken

Freies Sprechen ist für Sie nichts Neues, aber Sie möchten insbesondere lernen, wie Sie in Konfliktsituationen kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. In einer kleinen Gruppe werden verschiedene Strategien besprochen und erläutert, ohne dabei zu sehr in der Theorie zu versinken. So können Sie gelassener ins nächste Gespräch gehen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Myszkowski

J5061001WÖ: Samstag, 25.10.2025, 09:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 39,00 Euro, 1 Termin, 9 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

- Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss)

Informationen über Voraussetzungen, Ablauf und Durchführung des Vorbereitungskurses zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss). Hier werden auch Ihre Fragen beantwortet. Kursbeginn: 29.10.2025

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

J6010001KV: Montag, 06.10.2025, 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)

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. 8-9 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, 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 **17.10.2025** unter Vorlage einer Abschrift des letzten Schulzeugnisses, per Post: Kreisverwaltung Germersheim, -kvhs-, Luitpoldplatz 1, 76726 Germersheim eingereicht werden.

Bei Rückfragen gerne auch vorab telefonisch unter: 07274-53382.

Bitte mitbringen: Ordner, **Trennblätter**, Schreibpapier, Lineal, Geo-Dreieck, Taschenrechner, Kugelschreiber, Bleistift, Radierer. Insbesondere am 1. Kursabend (29.10.2025): Internetfähiges Handy und gültige E-Mail Adresse

Leitung: Katja Nepf

J6010002KV: Mittwoch, 29.10.2025, mo, mi u. do jeweils von 17:30-20:45 Uhr nicht in den Schulferien und an Feiertagen,

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 316,00 Euro, 82 Termine, 316 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Sekundarstufe I (Realschulabschluss)

Informationsabend für den 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

J6020001KV: Montag, 29.09.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.01

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 2.090,00 €, incl. Kopier- und Prüfungskosten, 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 **10.10.2025** unter Vorlage eines Lebenslaufes und der Abschrift des letzten Schulzeugnisses, bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule, 76756 Bellheim, Schulstraße 4, Realschule plus, Eingang rechts über die Außentreppe, 2. OG, eingereicht werden. Evtl. Rückfragen beantworten wir Ihnen gerne auch schon vorab telefonisch unter: 07274-53382 oder beim kostenfreien Infoabend am 29.09.2025.

Bitte mitbringen: DIN A4 Ordner, Trennblätter, kariertes und liniertes Papier, Schreibzeug, Holzbuntstifte, Taschenrechner, Geodreieck

Leitung: Christina Vögeli

J6020002KV: Montag, 27.10.2025, 18:00 bis 21:15 Uhr, montags bis freitags

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.01

Gebühr: 2.090,00 Euro, 355 Termine, 1360 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 Gernersheim 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.



Rheinland-Pfalz

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

J7010001KV: Termin auf Anfrage

Ort: Bellheim, Schulstraße 4, Realschule Plus, 2. OG.

Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Gernersheim



Um Schreiben, Lesen und/oder Rechnen zu lernen, gibt es zum Kurssystem auch Alternativen, unter: www.vhs-lernportal.de können Sie sich selbst als Gast kostenlos registrieren und auch mobil an diesem Lernportal schreiben, lesen oder rechnen lernen. Hier können Sie sich auch bei Themen für den Hauptschulabschluss vorbereiten.

vhs-LernTREFF - für alle offen

Die Zahl der Alphabetisierungskurse für gering 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.

J7011807KV: immer freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Kandel, Rheinstr. 65, Raum der ehemaligen Gaststätte „Max & Moritz“

Gebühr: gebührenfrei, 13 Termine, 52 UStd.



Schreiben und Lesen - Alphabetisierungsangebote

Ein wichtiges Ziel der rheinland-pfälzischen Landesregierung ist es, durch gezielte Angebote die Anzahl von funktionalen Analphabeten in Rheinland-Pfalz zu reduzieren. Dies ist ein wichtiger Beitrag im Rahmen der Fachkräftesicherung.

Es hat sich auch gezeigt, dass bei Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben auch geringere digitale Kompetenzen zuschreiben ist als die der Gesamtbevölkerung.

Vor diesem Hintergrund wird der Förderansatz „Reduzierung von Analphabetismus“ im Rahmen der Umsetzung des Europäischen Sozialfonds plus in Rheinland-Pfalz gefördert.

Ziel der Förderung ist die Durchführung von Kursen zur Vermittlung der Schreib- und Lesefähigkeit sowie weiterer Fähigkeiten im Rahmen der Grundbildung.

Zielgruppe sind erwerbstätige, nichterwerbstätige oder arbeitslose Personen mit einer Lese- und Schreibschwäche entsprechend den Niveaustufendefinitionen (siehe nachfolgende Tabellen), wobei auch Strafgefangene und Personen in Untersuchungshaft mit einbezogen sind. Diese Personen bringen, bezogen auf den Förderansatz, in der Regel unterschiedliche Voraussetzungen mit. Sie haben häufig eine Schule im Rahmen der allgemeinen Schulpflicht besucht, jedoch während dieser Zeit nicht oder nur unzureichend Lesen und Schreiben gelernt, sodass die Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben eingeschränkt ist.

Inhalte der Kurse sind die Vermittlung einer grundlegenden schriftsprachlichen Kompetenz zur Anwendung in der Alltagskommunikation sowie der Aufbau weiterer Grundbildungskennntnisse. Die Lernenden sollen insbesondere in die Lage versetzt werden, Lese- und Schreibanforderungen, mit denen sie in ihrem Alltag und im Berufsleben konfrontiert werden, selbständig bewältigen zu können. Der Anschluss an weiterführende Projekte der allgemeinen Bildung (Berufsreife) soll, soweit dafür die Voraussetzungen gegeben sind, angestrebt werden.

Folgende Kurse sind über den Europäischen Sozialfond Plus (ESF+) gefördert



**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: Montag, 18.08.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

- Kurs B

I7011812KV: Donnerstag, 21.08.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 18 Termine, 36 UStd.

Ort: Gernersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Veranstalter: kvhs Gernersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Landesverband
Rheinland-Pfalz

**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 Gernersheim bietet diesen Menschen, mittwochs (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: Mittwoch, 20.08.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 18 Termine, 36 UStd.

- Kurs B

I7011814KV: Mittwoch, 20.08.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort: Gernersheim, Hans-Sachs-Straße 11, Therapiezentrum - Median

Gebühr: gebührenfrei, 18 Termine, 36 UStd.

Veranstalter: kvhs Gernersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Landesverband
Rheinland-Pfalz

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, 22.08.2025, 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, 16 Termine, 32 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



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, 18.08.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 045

Gebühr: gebührenfrei, 36 Termine, 72 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



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, 19.08.2025, 18:30 bis 20:45 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium,
Ostbau, EG, Saal 045

Gebühr: gebührenfrei, 36 Termine, 72 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der
Europäischen Union



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

vhs Landesverband
Rheinland-Pfalz



Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben - für türkische Frauen - ESF+ gefördert

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: Dr. Melda Keser

J7011820KV: Mittwoch, 20.08.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr, mittwochs und freitags

Ort: Online-Kurs

Gebühr: gebührenfrei, 31 Termine, 62 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der
Europäischen Union



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

vhs Landesverband
Rheinland-Pfalz

Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben - für türkische Frauen - ESF+ gefördert - 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 Gernersheim 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: Dr. Melda Keser

J7011821KV: Mittwoch, 20.08.2025, 10:00 bis 11:30 Uhr, mittwochs und freitags

Ort: Online-Kurs

Gebühr: gebührenfrei, 31 Termine, 62 UStd.

Veranstalter: kvhs Gernersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

vhs Landesverband
Rheinland-Pfalz



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

vhs Landesverband
Rheinland-Pfalz

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 Gernersheim 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 Gernersheim, die Ihnen gerne weitere Informationen gibt, Tel. (07274-53319). Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Ingrid Sitter

I7011816KV: Dienstag, 19.08.2025, 09:00 bis 11:15 Uhr, di, mi u. do

Ort: Hagenbach, Am Stadtrand 1, Hainbuchenschule, Saal 311

Gebühr: gebührenfrei, 54 Termine, 162 UStd.

Veranstalter: kvhs Gernersheim

Spezial

Im Programmbereich Spezial finden Sie einen Auszug aus dem Programm der PAMINA Volkshochschule abgebildet. Hierbei bitte beachten, dass Anmeldungen direkt an die vhs in Wissembourg zu richten sind.



UP PAMINA VHS

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

Gewoben und geknüpft: Elsässische Wandteppiche des Mittelalters 🚌

Besuch der beiden herrlichen Kirchen Neuwiller-les-Saverne & Saint-Jean-Saverne und der Wandbehänge von St. Adelphi.

Dr. Elisabeth Spitzbart

Samstag, 06.09.2025 (ganztägig) • Neuwiller, Saint-Jean-Saverne • Preis: 96 €

Treffpunkt Weißenburg: kreativer Mittwoch

Man trifft sich zum Malen oder Zeichnen und wird gemeinsam kreativ.

Irene Schäfer

Mittwochs zweimal pro Monat, ab 17.09.2025 (18h-20h) • Wissembourg • Keine Teilnahmegebühr

Tonkreationen

Aus zweifarbigem Ton entstehen ein Blumentopf, ein Teller oder andere dekorative Kreationen.

Edith Armbruster

Sonntag, 28.09.2025 (10h30-17h) • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 16 € Materialkosten)

Wissembourg zwischen Realität und Illusion

Besuch im "Haus der Illusion" und kleine Stadtführung.

up PAMINA vhs

Freitag, 17.10.2025 (13h30-16h30) • Wissembourg • Preis: 25 €

Handwerk im Elsass: von Polstern und Kürbissen

Theoretische und praktische Einführung ins Polsterhandwerk. Aus Stoffresten wird ein Deko-Kürbis genäht.

Julia Seltenreich

Freitag, 24.10.2025 (15h-17h) • Seebach • Preis: 15 €

Papierporzellan

Aus Papierporzellan werden ein originelles Windlicht und eine Schale geformt.

Edith Armbruster

Sonntag, 02.11.2025 (10h30-17h) • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 20 € Materialkosten)

Adventskranz

Gestalten Sie Ihren eigenen Adventskranz.

Katharina Siek

Freitag, 21.11.2025 (14h-16h15) • Wissembourg • Preis: 55 € (inkl. Material)

Korbflechten im Elsass

Ein erfahrener Korbflechter führt die Gruppe in seine Kunst ein. Sie gestalten Ihren eigenen Korb.

(Termine unabhängig voneinander buchbar)

Raymond Oesterlé

Samstag, 06.12.2025 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Samstag, 13.12.2025 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Samstag, 17.01.2026 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Samstag, 24.01.2026 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

Studienreise Epernay und Reims 🚌

Eine dreitägige Reise nach Reims und Epernay zum berühmten Lichterfest "Habits de lumière".

Peter Kalchthaler

Freitag, 12.12. bis Sonntag, 14.12.2025 • Epernay & Reims • Preis: 560 € + ggf. 130 € EZ-Zimmer-Zuschlag (inkl. Übernachtungen mit Frühstück, Führungen und Bus)

Cyanotypie

Ein Workshop rund um das alte analoge Edeldruckverfahren. Erster Tag: Einführung, 2. Tag: eigene Projekte. Die Termine können zusammen oder getrennt gebucht werden.

Sandra Y. Jacques

Samstag, 31.01.2026 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 42 € (zzgl. ca. 7 € Materialkosten)

Sonntag, 01.02.2026 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 42 € (zzgl. ca. 7 € Materialkosten)

Töpfern ohne Scheibe

Gestalten, Glasieren und Brennen einer eigenen Kreation.

Edith Armbruster

Samstag, 07.02.2026 (14h-17h) und Sonntag, 08.02.25 (10h-12h) • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 16 € Materialkosten)

ESSEN & TRINKEN

Kräuterwanderung

Ein längerer Spaziergang zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis.

Mario Fassen

Sonntag, 21.09.2025 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 22 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

Mit Musik und Genuss in den Herbst

Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang in Begleitung einer Geigerin, die Stücke aus beiden Ländern spielt.

Claudia Blees

Sonntag, 28.09.2025 (14h-17h45) • Wissembourg • Preis: 25 € (inkl. Imbiss, Selbstanfahrt)

Quer durch Frankreich: Weinprobe mit Bacchus

Eine passionierte junge Önologin stellt Weine aus verschiedenen französischen Regionen vor.

Chloé Friedmann

Freitag, 10.10.2025 (18h-20h30) • Beinheim • Preis: 39 € (inkl. Wein u. Wurst- und Käseplatte)

Regionaler Genuss: Bacchus im Elsass

Regionaler Genuss, alles zum elsässischen Weinanbau und 100 % lokale Verkostung.

Chloé Friedmann

Freitag, 20.02.2026 (18h-20h30) • Beinheim • Preis: 39 € (inkl. Wein u. Wurst- und Käseplatte)

W(f)ein und lecker grenzenlos!

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten.

Sebastian Paulus

Samstag, 18.10.2025 (13h-17h30) • Wissembourg • Preis: 39 € (inkl. Wein und Spezialitäten, Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

Zu Tisch mit Gabriele Münter

Zu einem Vortrag über die berühmte italienische Malerin des 17. Jh. wird ein Menü serviert.

Eva Unterburg

Freitag, 07.11.2025 (19h-22h30) • Wissembourg • Preis: 64 € (inkl. Essen und Getränke)

Die Würze des Lebens

Als Heilmittel oder für den Geschmack - erfahren Sie alles über die besten Gewürzmischungen.

Katharina Siek

Samstag, 15.11.2025 (14h-17h) • Wissembourg • Preis: 55 € (inkl. Eigene Gewürzmischung zum Mitnehmen)

Weihnachts-Bredle

Gemeinsames Plätzchen-Backen für die Weihnachtszeit!

Katharina Siek

Samstag, 29.11.2025 (14h-17h45) • Wissembourg • Preis: 38 € (inkl. Zutaten + ca. 250 Gramm zum Mitnehmen)

Fastnachtsspezialitäten dies- und jenseits der Grenze

Berliner aller Art, Fastnachtsküchle und Oreillettes - zu Karneval gibt es Süßes!

Katharina Siek

Samstag, 07.02.2026 (14h-17h45) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Zutaten)

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 (Minstdauer: 10 Stunden)

Deutsch Niveau A0

Gabriele Cleres

8 Samstage (10h-11h30): 08.11., 15.11., 22.11., 13.12.25, 17.01., 24.01., 31.01., 07.02.26
 Wissembourg • Preis: 135 €

Deutsch für die Arbeit

Katharina Siek

Dienstag 23.09. (14h-17h) • Wissembourg • Preis: 42 €
 Samstag 21.02. (14h-17h) • Wissembourg • Preis: 42 €

Konversationskurs Deutsch A2/B1

Lorena Florsch

8x Mittwoch (17h-18h): 10.09., 17.09., 24.09., 01.10. 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2025
 Wissembourg • Preis: 80 €

Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Sophie Schönhöfer

Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Zeitstunde (Minstdauer: 10 Stunden)

Französischunterricht à la carte (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Sophie Schönhöfer

Wissembourg • Preis: auf Anfrage, je nach Thematik

Französisch A0 (ohne Vorkenntnisse)

Sophie Schönhöfer

12 Montage (18h-19h30): 22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2025, 12.01., 19.01., 02.02., 16.02., 02.03.2026 • Online • Preis: 170 €

Französisch A1 (mit leichten Vorkenntnissen)

Sophie Schönhöfer

12 Dienstage (9h30-11h): 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2025, 13.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03.2026 • Wissembourg • Preis: 170 €

Französisch A1/A2

Sophie Schönhöfer

12 Dienstage (19h-20h30): 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2025, 13.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03.2026 • Online • Preis: 170 €

Französisch am Samstag (A2-B1)

Sophie Schönhöfer

8 Samstage (9h-12h): 27.09., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12.2025, 24.01., 14.02.2026
 • Wissembourg • Preis: 205 €

Französische Konversation (C1-C2)

Sophie Schönhöfer

5 Freitage (16h-17h30): 10.10., 14.11., 12.12.2025, 16.01., 13.02.2026 • Wissembourg • Preis: 75 €

Französisch Intensivkurs A1/A2

Sophie Schönhöfer

Freitag 03.10. (14h-17h), Samstag 04.10. (9h-12h/14h-17h) und Sonntag 05.10. (9h-12h) • Wissembourg • Preis: 150 €

Französisch am Mittwoch (B1: Alltagsdialoge)

Francine Cadène

10 Mittwoche (19h30-21h30): 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2025, 07.01., 14.01., 21.01.2026 • Lauterbourg • Preis: 168 €

Französische Konversation (B2: selbständige Sprachverwendung)

Francine Cadène

10 Mittwoche (18h-19h30): 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2025, 07.01., 14.01., 21.01.2026 • Lauterbourg • Preis: 155 €

Französisch am Wochenende (A2: leichte geführte Dialoge)

Jean-Philippe Devise

Samstag, 22.11. u. Sonntag, 23.11.2025 (9h30-17h) • Wissembourg • Preis: 170 € (ohne Essen und Übernachtung)

Wochenkurs Französisch intensiv (A2-B1)

Jean-Philippe Devise

Montag, 23.02. bis Freitag, 27.02.2026 (9h-16h) • Wissembourg • Preis: 270 € (ohne Essen u. Übernachtung)

Koreanisch: eine Einführung

Es werden erste Sprachkenntnisse vermittelt.

Klara Kim

Termin wird noch bekannt gegeben • Online • Preis: 15 €

Schwedisch: eine Einführung

Eine Einführung für Reiselustige.

Milan Haag

Samstag, 04.10.2025 (10h-11h) • Online • Preis: 15 €

Englisch A1-A2

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Sarah Fischer

10 Samstage: 20.09., 11.10., 18.10., 15.11., 29.11. 13.12.25, 17.01., 24.01., 07.02., 14.02.2026 (10h-11h30) • Wissembourg • Preis: 138 €

Konversationskurs Englisch A2

Englischkurs mit Schwerpunkt mündliche Sprachkompetenz.

Sarah Fischer

5 Samstage: 20.09., 11.10., 13.12., 17.01., 14.02.2026 (12h-13h) • Wissembourg • Preis: 50 €

GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

Historische Führung durch Wissembourg

Ein historischer Spaziergang durch die Innenstadt von Weißenburg.

Irene Schäfer

Freitag, 19.09.2025 (14h30-16h30) • Wissembourg • Preis: 15 €

Ramberg

Wanderung zur historischen Burgruine und Besichtigung des Bürstenbindermuseums in Begleitung eines Historikers.

Rolf Übel

Sonntag, 21.09.2025 (14h-18h) • Ramberg • Preis: 18 € (inkl. Eintritt und Führung)

Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte

Stadtführung im Rahmen einer Kanutour durch Straßburg.

Sebastian Paulus

Sonntag, 28.09.2025 (9h30-17h) • Straßburg • Preis: 65 €
(inkl. Kanuverleih, Picknick)

Ordensgemeinschaften in Weißenburg

Ein Rundgang zu den verschiedenen Mönchs- und Nonnenorden, die Weißenburg geprägt haben.

André Reinwalt

Freitag, 10.10.2025 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 18 €

Räucherworkshop

Alles über Räuchermischungen und –rituale in der Herbst- und Winterzeit.

Eva Müller

Samstag, 11.10.2025 (14h-17h30) • Waldrohrbach • Preis: 37 € (inkl. Unterlagen, & Räuchermischung)

KI, eine Einführung

Erste Einblicke in die künstliche Intelligenz, die bereits jetzt unser Leben prägt.

Hubert Strebler

Freitag, 17.10. und Freitag, 24.10.25 (16h-18h) • Wissembourg • Preis: 28 €

Genuss und Kultur in Schlettstadt

Entdeckung der Humanistenbibliothek und des Elsässischen Brotmuseums.

up PAMINA vhs

Samstag, 25.10.2025 (ganztägig) • Séléstat • Preis: 96 € (inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

Schaurige Geschichten im Grenzland

Pünktlich zu Halloween lauern hinter jeder dunklen Ecke der Stadt finstere Gestalten...

Elodie Fischer

Freitag, 31.10.2025 (16h-17h30) • Wissembourg • Preis: 15 €

Freitags im Stadtarchiv: Weltkriegsgeschichte(n)

Archivdokumente der Kriegszeit werden präsentiert und fachkundig kommentiert.

Nelly Koebel & Serge Burger

Freitag, 07.11.2026 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 12 €

Geheimnisvolle Raunächte

Überblick über die Geschichte der Raunächte und Herstellung eigener Räucherkugeln für den Winter.

Eva Müller

Samstag, 22.11.2025 (14h-17h30) • Waldrohrbach • Preis: 37 € (inkl. Unterlagen, & Räucher-mischung)

Führung durch das Stadtarchiv Wissembourg Fachkundige Führung durch Stadtarchiv und Bestände des Stadtmuseums in der Alten Synagoge.

Nelly Koebel & Serge Burger

Freitag, 30.01.2026 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 12 €

Tausend Bilder für Weißenburg: Entdeckung der Sammlung Wentzel Das Museum Westercamp enthüllt die neue Wentzel-Ausstellung.

Nelly Koebel & Serge Burger

Freitag, 27.02.2026 (14h30-16h45) • Wissembourg • Preis: 12 €

NATUR & GESUNDHEIT

Yoga am Donnerstag

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).

Dominique Starck

8 Termine: 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.2025 (17h-18h)

• Wissembourg • Preis: 96 €

Tai Chi Ch'uan 1

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im wunderschönen Garten eines Künstlers.

Helmut Spindler

Samstag, 13.09.2025 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €

Tai Chi Ch'uan 2

Erweiterte Einführung in die Bewegungskunst. Aufbaukurs zu Kurs 1.

Helmut Spindler

Samstag, 27.09.2025 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €

Bollywood im Elsass

Einführung in den rhythmischen indischen Tanz

Michaela Helmbold

Samstag, 20.09 und Samstag, 11.10.2025 (15h-16h30) • Wissembourg • Preis: 33 €

Ballett-Pilates

Tänzerische Elemente werden mit gezielten Übungen zur Kräftigung und Dehnung kombiniert.

Tatjana Shinkarenko

6 Termine: Montag, 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11. (8h-9h) • Wissembourg •

Preis: 85 €

Kanutour auf der Sauer

Sebastian Paulus

Sonntag, 27.09.2025 (9h30-16h) • Sauer (Elsass) • Preis: 62 € (inkl. Kanumiete)

Natur trifft Kultur im Kanu

Kanutour auf der Ill.

Sebastian Paulus

Sonntag, 12.10.2025 (9h30-16h) • Ill (bei Straßburg) • Preis: 62 € (inkl. Kanumiete)

Yoga am Samstag

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).

Dominique Starck

Samstag, 18.10.2025. (10h-13h) • Seebach • Preis: 36 €

Schnupperkurs Sophrologie

Einführung in diese dynamische Entspannungstechnik. Kurs auf Französisch.

Sophie Schönhöfer

Samstag, 27.09., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12.2025, 24.01., 14.02.2026 (14h-15h30)

• Wissembourg • Preis: 60 €

Fechten wie im Mittelalter: eine historische Einführung

Einführung in den Schwertkampf.

Simon Friedsam

Samstag, 08.11.2024 (10h-15h) • Karlsruhe • Preis: 65 €

Barre à Terre

Effektives Training, schonend für die Gelenke.

Tatjana Shinkarenko

4 Termine: Samstag, 15.11., 22.11., 06.12., 13.12.2025 (9h-10h) • Wissembourg • Preis: 55 €

Ballettworkout

Einführung in eine besondere Form des Workouts.

Tatjana Shinkarenko

4 Termine: Samstag, 15.11., 22.11., 06.12., 13.12.2025 (10h-11h30) • Wissembourg •

Preis: 75 €

Ballett Best Ager

Leichtigkeit und Flexibilität in Bewegung für jedes Alter.

Tatjana Shinkarenko

4 Termine: Samstag, 15.11., 22.11., 06.12., 13.12.2025 (11h30-13h) • Wissembourg •

Preis: 75 €

Klangbad

Entspannendes Klangbad mit Klangschalen, Windspielen, einem Gong und anderen Instrumenten

Michaela Helmbold

Freitag, 06.02.2026 (15h-16h15) • Wissembourg • Preis: 18 €

Auf den Spuren der Biber

Gemeinsam suchen wir die Spuren, die die Biber in der Uferlandschaft hinterlassen haben.

Agnès Blattner

Sonntag, 22.02.2025 (9h30-13h00) • Fort-Louis • Preis: 5 €

Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen

Sollten Sie trotz unserer Bemühungen den von Ihnen gewünschten Kurs nicht finden, fordern Sie ein Programm der benachbarten Volkshochschulen anfordern.,

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 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 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@vg-kandel.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

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

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 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

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

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-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

Kalender 2025 Rheinland-Pfalz

Januar 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01		1	2	3	4	5
02	6	7	8	9	10	11
03	13	14	15	16	17	18
04	20	21	22	23	24	25
05	27	28	29	30	31	

Februar 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05					1	2
06	3	4	5	6	7	8
07	10	11	12	13	14	15
08	17	18	19	20	21	22
09	24	25	26	27	28	

März 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09					1	2
10	3	4	5	6	7	8
11	10	11	12	13	14	15
12	17	18	19	20	21	22
13	24	25	26	27	28	29
14	31					

April 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12
16	14	15	16	17	18	19
17	21	22	23	24	25	26
18	28	29	30			

Mai 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10
20	12	13	14	15	16	17
21	19	20	21	22	23	24
22	26	27	28	29	30	31

Juni 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1
23	2	3	4	5	6	7
24	9	10	11	12	13	14
25	16	17	18	19	20	21
26	23	24	25	26	27	28
27	30					

Juli 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12
29	14	15	16	17	18	19
30	21	22	23	24	25	26
31	28	29	30	31		

August 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3
32	4	5	6	7	8	9
33	11	12	13	14	15	16
34	18	19	20	21	22	23
35	25	26	27	28	29	30

September 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6
37	8	9	10	11	12	13
38	15	16	17	18	19	20
39	22	23	24	25	26	27
40	29	30				

Oktober 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11
42	13	14	15	16	17	18
43	20	21	22	23	24	25
44	27	28	29	30	31	

November 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2
45	3	4	5	6	7	8
46	10	11	12	13	14	15
47	17	18	19	20	21	22
48	24	25	26	27	28	29

Dezember 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49	1	2	3	4	5	6
50	8	9	10	11	12	13
51	15	16	17	18	19	20
52	22	23	24	25	26	27
01	29	30	31			

01. Jan Neujahr
18. Apr Karfreitag
21. Apr Ostermontag
01. Mai Tag der Arbeit

29. Mai Christi Himmelfahrt
09. Jun Pfingstmontag
19. Jun Fronleichnam
03. Okt Tag der Deutschen Einheit

01. Nov Allerheiligen
25. Dez 1. Weihnachtsfeiertag
26. Dez 2. Weihnachtsfeiertag

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 abweichend 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 beigelegte 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 Kursbeitrags 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 Gernersheim

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.

Alber, Gotelind	Deschler, Heike	Hoffmann, Stephan
Arnold, Alexander	Dieing, Monika	Hoicke, Matthias
Arnold, Rebecca	Dietz, Simone Maria	Hübner, Karin
Arps-Roelle, Verena	Döring, Rosemarie	Ittensohn, Uwe
Baierl, Karl	Drodofsky, Angelika	Jansen-Jöhnik, Carola
Barandiarán, Fabiola	Eberle, Christine	Kaiser, Susanne
Bast, Holger	Eckert, Diana	Keser, Melda
Bauer, Traudel	Edris, Samy	Kessing, Gerald
Bauer, Melanie	Enke, Jutta	Kettenbach, Philipp
Bauer, Eva	Erhard, Martin	Kimling, Sascha
Baumeister, Harald	Fleischer, Julita	Knab-Lemke, Ingrid
Baumgartner, Benedikte	Fliehmman, Volker	Kollmann, Britta
Bedeschi, Daniele	Fliehmman, Usha	Kont, Fahriye
Behr, Dominik	Forster, Astrid	Kopf, Andreas
Behr, Christoph	Frech, Andrea	Kopf, Gernot
Belet-Akyol, Isabelle	Fremgen, Yvonne	Kornisch, Monika
Bender, Barbara	Friedrich-Sarnecki, Andrea	Kouba, Jeannine
Bernhart, Günter	Gayer, Katharina	Kovac, Klementina
Berzins, Christiane	Geiger, Stephanie	Kreichgauer, Andreas
Bezold, Anja Katharina	Geipert, Susanne	Lang, Patricia
Birkle, Petra	Ghasemi, Mehrnush	Lang, Andreas
Birkle-Heinrich, Stephanie	Gläßgen, Jürgen	Laudenbach,
Blankart-Laub, Elke	Gogoleva, Lada	Leinenbach, Stefan
Bohn, Jill Ellen	Görres, Carmen	Leingang, Susanne
Brunner, Udo	Grabau, Lisa	Liehr, Ulli
Bumbar, Mihaela	Gramlich, Petra	Lutz, Christine
Burk, Betty	Grün, Irmgard	Mameli, Jane
Cebulla, Gabriele	Hammer, Karl-Heinz	Meusel, Nadja
Clever, Gabriele	Hasbach, Peter	Michael, Reinhardt
Daumann, Rainer	Heineke, Andreas	Mijangos Arredondo, Angela
Dechant-Schickl, Britta	Heinrich, Elke	Mitschelen, Nicole

Mobasheri, Rosalinde
Moßgraber, Annabelle
Most, Jochen
Müller, Melanie
Müller, Thomas
Müller, Linda
Müller, Alexandra
Myszkowski, Yvonne
Ndiaye, Ibrahima
Nepf, Katja
Neuper, Malte
Nowotschin, Jürgen
Oehmig, Oliver
Pähler, Annette
Palluch, Dagmar
Petry, Karl-Heinz
Plock, Wioletta
Preißler, Johanna
Rapp, Rolf
Redling, Michael
Roschel-Lösch, Monika
Rössler, Christine
Rottler, Agnes
Rötzel, Mike
Roy Saha, Sayani

Sadowski, Anne
Scherrer, Marliese
Scherrer-Strauß, Elke
Schlager, Evi
Schleser, Helmut
Schlindwein, Brigitte
Schmieder, Christine
Schmitt, Max Lothar
Schmitt, Stella
Schmitteckert, Josef
Schnakenberg, Astrid
Schöfer, Christina
Schwaab, Sophie
Schwöbel, Gabriele
Seeber, Riva
Sehringer, Diana
Shamout, Fadia
Siepe, Nicole
Sifflet, Ursula
Sperti, Kim
Spitz-Jöst, Belinda
Stegner, Jürgen
Steinmann, Astrid
Sum, Daniela
Termusa, Elena

Toffolutti-Roth, Daniel
Träber, Karin
Tran, Thanh Kien
Übel, Rolf
Vögeli, Christina
Völker, Jonas
Waninger, Anne
Webb, Jasminka
Weber, Anja
Wegner, Adina
Weiland, Martina
Weiler, Gabriella
Weis, Maria
Weiß, Ann-Kathrin
Weiss, Heike
Welkenbach, Renate
Werling, Manfred
Westermann, Volker
Wichers, Petra
Wilhelm, Rita
Wolf, Corina
Zinser, Diana
Zoller, Claudia
Züfle, Maike

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit	63	Fingerfood	102
Acryl-Pouring	118	Fitness	12, 54, 65, 71-74, 77-80, 88-91
Aerobic	74, 77	Fitnessessen	100
After Work	16	FOOD	99
Alphabetisierung	170, 172-176	Fotografie	12, 125
Angst vor Hunden	31	Französisch	12, 142-145, 182, 186-187, 192
Anti-Osteoporose	79	Ganzkörpertraining	76
Arabische Küche	104	gewaltfreie Kommunikation	34
Argumentationstraining	16	Grundbildung	7, 13, 166, 168, 170-173, 177-179
Astronomie	38	Gymnastik	42-43, 75, 77-81, 84-85
Ausstellung	114, 190	Häkeln	122
Autorenlesung	112	Halloween	99, 189
Backen	100, 185	Haltung und Bewegung	76, 87
Balanceboard	90	Hatha-Yoga	50, 52, 54, 58-60, 191-192
Bauch-Beine-Po	67	Hauptschulabschluss	13, 24, 162, 169
Beckenbodentraining	68	Herrenkochen	103
Beglaubigung	25, 27	Hilfe beim Helfen	94
Berufsreife	13, 162, 171	Hitzewallungen	92
Betreuungsverfügung	26-27	Holzschnitzen	121
Bienwald	23, 42, 72, 85	Hund	30-32
Blutgruppe	95	interkulturelles Kabarett	112
Brandschutzhelfer	154	Italienisch	12, 146-148
Brennholz-Selbsterwerber	154	Kalligraphie	110
CO2-Fußabdruck	21	Kanada	36
Computerkurs	156	Klangschalenmeditation	62
Demenz	94	Klangzauber	61
Demokratie	12, 16-17, 34	Klassik	113
Deutsch	12, 132-137, 162, 164, 168, 170, 172, 177-178, 182, 186	Klimawandel und Klimapolitik	
Einbürgerungstest	12, 24	aus der Genderperspektive	28
Einsamkeit vorbeugen	20	Kommunikation	7, 13, 34, 159, 203
Einstieg in die PC-Welt	156	Kompetenzen	28, 126, 153, 171-172
Entspannung	12, 31, 42, 45-47, 49, 52-55, 57-59, 61-62, 64, 71-72, 74-78, 80, 88-89	Konfliktsituationen	34, 159
Ernährungsweise	95, 106	Küchenpartie mit peb	106
EXCEL	157	Künstliche Intelligenz (KI)	156
Fahrradfahren mit dem Hund	32	Lesen und Schreiben	166, 177-178
Feldenkraismethode®	87	Makramee	122
		Massage	31

Motorsägen	154-155
Muskelkräftigung	66, 77
Nähen	123
Nassfilzen	124
Neuseeland	37
Nikolausmenü	100
Origami	119
Osteoporose Gymnastik	80
Outdoor-Fitness	74
Pastellkreide	116
Patientenverfügung	25-27
Pfälzer Pendants	98
Pflanzen	23, 93
Pilates	72-74, 88-89, 191
Pilze	23, 98
Pound®	72
Progressive Muskelentspannung	60
Qi Gong	42-48
Realschulabschluss	13, 163-164
Reihe Piano, Lied & Lyrik	114
Relaxing Art	115
Resilienz	33-34, 91
Rhetorik	13, 153, 159
Rückenfit	80-81, 83-84
Runder Korb mit katalanischem Boden	120
Schach	96-97
Schattenboxen	71, 91
Schmuckstück	119
Schneiderkurs	123
Schneidern	123
Schriftsteller	111
Selbstverteidigung	35, 65-66
Shinrin Yoku	64
sichtbare Reparatur	124
Sitzgymnastik	78
Sivananda Yoga	50
Skizzieren	115-116
Smartphone	17, 19, 22, 29, 156, 158
Social Media	158
Spanisch	12, 132, 149-150
Sprachprüfungen	132, 202
Stammtischparolen	16
Stand Up Paddling	95-96
Street Food Karneval	105

Stress lass nach	91
Stricken	121, 124
Studienreise	36, 183
Suppen	102
Tabellenkalkulation	157
Tai Chi	46-48, 191
Tapas	101-102
Textverarbeitung	157
Thera-Band	85-86
Tibetisches Heilyoga	57
Tiefenentspannung	58-59, 61-62
Tinnitus	93
Töpfern	118, 184
Traumsaucen & Dressings	104
Türkisch	12, 132, 151, 177-178
Türkische Küche	103
Umgang mit meiner Stimme	92
USA	37
Vegane Küche	105
Vegetarische Tapas	102
Verspannungen im Kiefer	69
Visible Mending	124
Vorsorgevollmacht	25-27
Waldbaden	64
Webinarreihe	28
Wechseljahre	92
Weihnachtsbäckerei	100
Wein-Yoga	50
Welcher Hund passt zu mir?	30
Wetter und Geschichte	38
Wirbelsäulengymnastik	74, 84-86
WORD	157
Wurzelgemüse	104
Yin und Yang	46, 61
Yoga	49-61, 87, 191-192
Zeichnen	115-116, 182
Zukunft ohne Sexismus	29
Zumba®	77

Kursanmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs bei der * (k)vhS _____ an:
(=Veranstalter)

*Kurs Nr. _____ Kurs Titel _____

Kursbeginn: _____ Kursende _____ Referent: _____

Kursuhrzeit: _____ Wochentage: _____

Anzahl Termine: _____ Kursgebühren: _____

*Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers

*Familienname: _____ *Vorname: _____

*Telefon: _____ *Straße / Hausnummer: _____

*Postleitzahl: _____ *Wohnort: _____

E-Mail: _____

Geburtsjahr: _____ Geburtsort: _____

Heimatland: _____ Muttersprache: _____

*Pflichtfelder

Bei Einzugsermächtigung (nicht bei allen kvhs Geschäftsstellen (=Veranstalter möglich!):

SEPA-Mandat liegt dem Veranstalter vor

☐ ja - Rückseite muss nicht ausgefüllt werden.

☐ nein - Bitte SEPA-Mandat auf der Rückseite ausfüllen.

Bitte beachten Sie:

Die Kreisvolkshochschule besteht aus der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule und den zehn örtlichen Außenstellen (kvhs). Verwaltungstechnische Abläufe (Annahmeerklärung, Ablehnungen, Rechnungsstellung usw.) können in den einzelnen Geschäftsstellen der kvhs (=Veranstalter) voneinander abweichen.

Anmeldungen zu den Kursen und Einzelveranstaltungen müssen beim Veranstalter der jeweiligen Kurse erfolgen. Bitte beachten Sie die verschiedenen Anmeldungsmodalitäten 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.

Ort, Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat für SEPA-Basislastschriften

Ich ermächtige die _____ Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der _____ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Der Einzug soll ab sofort erfolgen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basislastschrift wird die Verbandsgemeinde Lingenfeld über den Einzug der jeweiligen Forderung unterrichten und gleichzeitig die Mandatsreferenz mitteilen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Meine Bankverbindungsdaten lauten wie folgt:

Name des Kreditinstitutes: _____

IBAN: DE __ / ____ / ____ / ____ / ____ / __ /

BIC: _____

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber

Nur ausfüllen, wenn Kontoinhaber nicht mit dem umseitig aufgeführten Zahlungspflichtigen identisch ist:

Name, Vorname des Kontoinhabers: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Unterschrift des Kontoinhabers: _____

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



Die Volkshochschule Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Wir schaffen mehr Miteinander. Gut durchmischte Kurse sind ein Melting Pot der Kulturen – und ein gutes Rezept für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn wir brauchen Küchentisch-Diskussionen statt Stammtisch-Parolen.

NOTIZEN