

60

Jahre

**Kreisvolkshochschule
Germersheim**

2024
vhs 

1964
VHS



**Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger**

sich zu informieren, (weiter) zu bilden und auf neue Themen einzulassen, spricht für ein offenes Wesen und geistige Beweglichkeit. Einerseits fordert die aktuelle Zeit, dass wir uns fortbilden und Zusatzqualifikationen erlangen, um in der Berufswelt besser bestehen zu können. Andererseits kann Bildung auch Anspruch an sich selbst sein, ganz privat und aus ureigenstem Interesse. Denn das Aneignen von Wissen ist eine Chance sich selbst weiterzuentwickeln. Eine gute Möglichkeit diesem Wunsch und den notwendigen Anforderungen gerecht zu werden ist, die Angebote der Kreisvolkshochschule Germersheim und den angeschlossenen örtlichen Volkshochschulen wahrzunehmen. Ich freue mich deshalb, Ihnen hiermit das vielfältige Programm für das 1. Halbjahr 2024 vorzustellen.

In diesem Jahr feiert die Kreisvolkshochschule Germersheim ihr 60-jähriges Bestehen. Seit sechs Jahrzehnten stößt das breitgefächerte Angebot auf großes Interesse im Kreis. Dies belegen auch die Zahlen, so wurden dort alleine in den letzten zwei Jahren rund 1900 Veranstaltungen durchgeführt.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die zum Erscheinen dieses neuen, umfangreichen Programms beigetragen haben, insbesondere den Verantwortlichen der kvhs, den zehn angeschlossenen örtlichen Volkshochschulen und natürlich den Lehrkräften, die diese Programmvielfalt erst ermöglichen.

Nehmen Sie sich die Zeit, blättern Sie in dem neuen Programmheft, lassen Sie sich anregen und ich bin mir sicher, Sie werden das ein oder andere Angebot finden, das Ihnen Spaß und Freude bereitet.

Dr. Fritz Brechtel

Landrat und Vorsitzender der Kreisvolkshochschule

KURSLEITER*INNEN GESUCHT:

Die Kreisvolkshochschule sucht auf Honorarbasis qualifizierte und erfahrene Kursleiter*innen für verschiedene Kurse. Eigene Kursideen und Themenvorschläge sind herzlich willkommen. Honorar nach Vereinbarung.

Kursleitung dringend gesucht für:

Rückenschule, Gymnastik & Bewegung für 50+,
Yoga, Entspannung, orientalischer Tanz,
progressive Muskelentspannung, Fitness-Mix, u.v.m.

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

vhs@kreis-germersheim.de

Weitere Infos und Fragen auch unter 0 72 74/5 33 34.

Zusammen

Vielfalt

Vernetzt

...wir
gestalten
mit!

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

Kreisvolkshochschule

Vorsitzender:	Landrat Dr. Fritz Brechtel	Öffnungszeiten:
Leiterin:	Karin Träber, Tel (0 72 74) 53 - 3 19	Mo - Fr 08:30 - 11:45 Uhr
Telefax	(0 72 74) 53 - 1 53 14	Di 13:30 - 15:45 Uhr
E-Mail:	k.traeber@kreis-Germersheim.de	Do 13:30 - 17:45 Uhr
Geschäftsstelle:	Kreisverwaltung Germersheim Ritter-von-Schmauß-Straße/ Ecke Paradeplatz, Seiteneingang Berufsschule 76726 Germersheim	
E-Mail:	vhs@kreis-Germersheim.de Barbara Sachse, Tel (0 72 74) 53 - 3 34	
Telefax	(0 72 74) 53 - 1 53 34	
E-Mail:	b.sachse@kreis-Germersheim.de Shirin Bäcker, Tel. (0 72 74) 53 - 3 82	
Telefax	(0 72 74) 53 - 1 55 35 s.baecker@kreis-germersheim.de www.kreis-Germersheim/kvhs www.facebook.com/kvhs.Germersheim	

Örtliche Volkshochschulen

vhs Bellheim

Leiterin:	Andrea Völker	Öffnungszeiten:
Telefon	(07272) 70 08 605	Mo 14:30 - 18:00 Uhr
E-Mail:	a.voelker@vg-bellheim.de	Di 09:00 - 12:30 Uhr
Geschäftsstelle:	Gemeindebücherei Bellheim	14:30 - 19:00 Uhr
Telefon	(0 72 72) 70 08 - 6 16 oder 6 05	Do 14:30 - 18:00 Uhr
Telefax	(0 72 72) 70 08 - 6 40	Fr 09:00 - 12:30 Uhr
E-Mail:	vhs@vg-bellheim.de	14:30 - 18:00 Uhr

vhs Hagenbach

Leiterin:	Erni Wölflé	Öffnungszeiten:
Geschäftsstelle:	Marijana Scherrer Verbandsgemeindeverwaltung Hagenbach	Mo - Do 08:00 - 12:00 Uhr
Telefon	(0 72 73) 9 41 010 / 24	Di u. Mi 14:30 - 16:30 Uhr
Telefax	(0 72 73) 94 10 26	Do 14:30 - 18:00 Uhr
E-Mail:	vhs@vg-hagenbach.de	Fr 08:00 - 12:30 Uhr

vhs Hatzenbühl

Leiterin:	Brunhilde Ballweber
E-Mail:	vhs@hatzenbuehl.de
Geschäftsstelle:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim
Telefon	(0 72 71) 59 91 214, 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
Geschäftsstelle:	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:	Ortsgemeinde Lingenfeld, Bibliothek
Telefon	(0 63 44) 59 61
E-Mail:	vhslingenfeld@t-online.de

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

vhs Neupotz

Leiterin:	Ralf Träutlein
E-Mail:	vhs@neupotz.de
Geschäftsstelle:	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

Leiter:	Alexandra Pfanger
Geschäftsstelle:	Regina Thomas Ortsgemeinde Rheinzabern, Hauptstraße 33
Telefon	(0 72 72) 10 98
E-Mail:	vhs@rheinzabern.de
Geschäftsstelle:	Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim
Telefon	(0 72 71) 59 91 214, Vanessa Rößler
E-Mail:	bildung@vg-jockgrim.de

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

vhs Verbandsgemeinde Rülzheim

Vorsitzender: Matthias Schardt
 Geschäftsstelle: Sabine Wendling
 Verbandsgemeindeverwaltung Rülzheim
 Telefon (0 72 72) 70 0 - 2 10 85
 Telefax (0 72 72) 70 0 - 2 10 66
 E-Mail: s.wendling@ruelzheim.de

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

vhs Schwegenheim

Leiterin: Ivonne Wittmer
 Geschäftsstelle: Telefon (0 63 44) 56 58
 Telefax (0 63 44) 69 12
 E-Mail: vhs@schwegenheim.de

Öffnungszeiten:
 Di 14:30 - 19:30 Uhr
 Fr 8:00 - 13:00 Uhr

vhs Wörth

Vorsitzender: Rolf Hammel
 Leiterin: Ulrike Gottschang
 Geschäftsstelle: Am Rathausplatz - Stadtbücherei
 Postanschrift
 Stadtverwaltung Wörth
 Telefon (0 72 71) 13 - 12 25
 Telefax (0 72 71) 13 - 1 92 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 zehn ihr 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 und 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 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/Gruppengröße
- Gute persönliche Erreichbarkeit zu den öffentlich ausgewiesenen Öffnungszeiten
- Veröffentlichte, transparente AGBs

Ressourcen

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich qualifiziert, arbeiten motiviert und mit 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 Kunden und Kundinnen 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 Geschäftsbedin-**

gungen (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 Werktage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder persönlich, bei der jeweiligen kvhs-Geschäftsstelle erklärt werden. Bei Rücktritt des Teilnehmers nach Kursbeginn 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. 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 Unterrichtsräumen ist nicht gestattet.

Ein gutes
Geschenk für
(fast) jeden
Anlass

Veranstalter:
kvhs
Germersheim

Ein
Kurs aus dem
Programm der kvhs
Germersheim

Verschenken
Sie Bildung

vhs Kreisvolkshochschule
Germersheim

Ritter-von-Schmauß-Straße /
Ecke Paradeplatz
(Linker Seiteneingang der
Berufsbildenden Schule)
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 sechs Fachbereiche zusammengefaßt. Im Stichwortverzeichnis am Ende des Buches finden Sie die Kurstitel mit genauer Seitenangabe.



Gesellschaft

Demokratie.....	16
Einbürgerungstest.....	18
Globales Lernen - Bildung für nachhaltige Entwicklung - ..	21
Umweltbildung und Verbraucherfragen.....	21
Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur.....	27
Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie.....	28
Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft).....	31
Naturwissenschaft.....	38
Pädagogik - Erziehung - Familie.....	38



Gesundheit

Entspannung - Stressbewältigung.....	42
Bewegung - Fitness.....	65
Prävention - Gesundheit - Krankheit.....	86
Ernährung.....	95



Kultur

Literatur - Theater.....	104
Schach.....	105
Kunst - und Kunstgeschichte.....	106
Malen - Zeichnen - Drucktechniken.....	107
Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk.....	110
Textiles Gestalten.....	112
Fotografie - Medienpraxis.....	115
Musik.....	117



Sprachen

Einstufungsberatung - persönlich.....	123
Sprachprüfungen.....	128
Deutsch.....	132
Englisch.....	141
Französisch.....	149
Italienisch.....	154
Japanisch.....	160
Spanisch.....	161
Türkisch.....	163



Beruf

Qualifikationen für das Arbeitsleben.....	166
EDV-Computeranwendungen.....	168
Rhetorik - Kommunikation.....	172
Management.....	173



Schulbildung

Berufsreife (Hauptschulabschluss).....	176
Sekundarstufe I (Realschulabschluss).....	178
Fachhochschulreife (Abitur).....	179



Grundbildung

Grundbildung / Fachgebietsübergreifende Kurse.....	182
--	-----



Spezial

Deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums.....	198
Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen.....	207
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB).....	208
Widerrufsrecht (Dienstleistung).....	212
Widerrufsformular.....	213
Die Dozentinnen und Dozenten der Kreisvolkshochschule Germersheim.....	216
Stichwortverzeichnis.....	218
Kursanmeldung.....	220

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

In Kooperation mit der Landeszentrale politische Bildung bietet die Kreisvolkshochschule Gernersheim im Kontext der Kommunalwahl online Vorträge an.

Der Demokratie ein Gesicht geben – Vortrag Online.

Die Stadträte der frühen Nachkriegszeit in Rheinland-Pfalz

Als die Bürgerinnen und Bürger 1946 in „Rheinland-Pfalz“ erstmals aufgerufen waren, Vertreterinnen und Vertreter in ihren Stadtrat oder ihren Kreistag zu wählen, gab es noch kein durch Wahlen organisiertes Bundesland und noch weniger einen demokratisch gebildeten deutschen Staat. Damals war sogar noch Zukunftsmusik, dass dieses Rheinland-Pfalz eine Verfassung und ein demokratisch gewähltes Landesparlament erhalten würde.

Die Kommunalwahl am 15. September 1946 bildete tatsächlich die erste demokratische Erfahrung der Menschen in der Region. Entsprechend hoch war die Wahlbeteiligung.

Die französische Besatzungsverwaltung zeigte sich einigermaßen hoffnungsvoll, dass die Neubegründung gemeindlicher Autonomie die „Dénacification“ der Bevölkerung bewirken könne. Das bedeutete im positiven Sinne, die Verinnerlichung demokratischer Grundsätze, im negativen die Abwehr von Zentralismus. Aber hierfür bedurfte es in den rasch eingerichteten Stadtparlamenten vertrauenswürdiger Persönlichkeiten, deren Engagement unter den Bedingungen der „Trümmergesellschaft“ nicht selbstverständlich war.

Wer waren diese Männer und Frauen, deren Namen heute kaum noch bekannt sind?

Der Vortrag basiert auf der Erfassung von rund 2.500 Mandatsträgerinnen und -trägern der Nachkriegszeit in aktuell 27 Städten von Rheinland-Pfalz. Ihr Hintergrund wird - soweit bekannt - in den Zusammenhang der örtlichen und regionalen Zeitgeschichte gestellt.

Die Veranstaltung findet am **19. März 2024 um 19 Uhr online** statt.

Anmeldung bis zum 15. März 2024 unter <https://s.rlp.de/pXSdz> an.



Fit für die Kommunalwahlen 2024 - Wer macht mit? - Vortrag online

Die moderne Demokratie hat ihren Ursprung in städtischen Gesellschaften wie zum Beispiel dem antiken Athen. Dort versammelten sich die Bürger, um über ihre Belange zu entscheiden, was neben den „großen“ politischen Themen auch die unmittelbaren kommunalen Angelegenheiten umfasste. Vielen gilt die Kommunalpolitik daher als Keimzelle der Demokratie. Allerdings waren große Teile der Bevölkerung davon ausgeschlossen, wie beispielsweise Frauen oder Unfreie. Schon in den Anfängen der Demokratie war es also umstritten, wer zum Volk als Souverän gehört und wie Entscheidungen stattfinden sollen.

Aber auch heute kommt der Kommunalpolitik eine große Bedeutung zu, gibt es doch hier eine räumliche und soziale Nähe der Bevölkerung zur politischen Ebene. Ihre Beschlüsse und Ziele haben oft eine unmittelbare Auswirkung für die eigenen Lebensverhältnisse. Dennoch ist die Wahlbeteiligung bei Kommunalwahlen im Allgemeinen deutlich geringer als bei Bundestagswahlen. Darüber hinaus sind nicht geringe Bevölkerungsteile wie Nichtdeutsche davon ausgeschlossen, obwohl sie dauerhaft in der jeweiligen Kommune leben und die Pflichten wie Steuern und Abgaben erfüllen müssen. Wenn die Wahlbeteiligung ohnehin relativ gering ist, warum sind bestimmte Teile der Bevölkerung davon ausgeschlossen?

In dieser online-Veranstaltung sollen unter anderem Fragen wie diese diskutiert werden. Nach einer Einführung über die grundsätzlichen Regelungen in der Kommunalpolitik, wie Kompetenzen und Wahlrechte, soll ein Raum für eine Diskussion und einen Meinungsaustausch eröffnet werden.

Dabei soll über die Wichtigkeit von Kommunalwahlen gesprochen werden und wie diese mehr ins Augenmerk der Bevölkerung gerückt werden, beispielsweise wie man allgemein die politische Teilhabe auf kommunaler Ebene fördern könnte. Es soll weiterhin erörtert werden, wer eigentlich zum Volk gehört, ob das auch beispielsweise für Nichtdeutsche gilt, die dauerhaft in einer Kommune leben. Es sollen dabei Vor- und Nachteile einer möglichen Ausweitung der Wahlrechte beleuchtet werden. Insgesamt geht es um die Frage, wie Demokratie für alle Bevölkerungsteile ausgebaut werden kann.

Die Veranstaltung findet am **9. April 2024 um 18:30 Uhr online** statt.

Anmeldung bis zum 5. April 2024 unter <https://s.rlp.de/mvgSk> an.





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
- oder
- den erfolgreich bestandenen Einbürgerungstest
- oder
- den erfolgreichen Test „Leben in Deutschland“

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

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

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

Termin 1 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 15.12.2023

G1021001KV: Montag, 15.01.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 2

Anmeldeschluss: 15.12.2023

G1021002KV: Montag, 15.01.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 3 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 19.01.2024

G1021003KV: Montag, 19.02.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 4

Anmeldeschluss: 19.01.2024

G1021004KV: Montag, 19.02.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 5 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 16.02.2024

G1021005KV: Montag, 18.03.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 6

Anmeldeschluss: 16.02.2024

G1021006KV: Montag, 18.03.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 7 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 15.03.2024

G1021007KV: Montag, 15.04.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 8

Anmeldeschluss: 15.03.2024

G1021008KV: Montag, 15.04.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 9 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 12.04.2024

G1021009KV: Montag, 13.05.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 10

Anmeldeschluss: 12.04.2024

G1021010KV: Montag, 13.05.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 11 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 10.05.2024

G1021011KV: Montag, 10.06.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 12

Anmeldeschluss: 10.05.2024

G1021012KV: Montag, 10.06.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 13 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 07.06.2024

H1021013KV: Montag, 08.07.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr





Termin 14

Anmeldeschluss: 07.06.2024

H1021014KV: Montag, 08.07.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 15 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 26.07.2024

H1021015KV: Montag, 26.08.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 16

Anmeldeschluss: 26.07.2024

H1021016KV: Montag, 26.08.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Vorankündigungen

Termin 17 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 23.08.2024

H1021017KV: Montag, 23.09.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 18

Anmeldeschluss: 23.08.2024

H1021018KV: Donnerstag, 26.09.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 19 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 20.09.2024

H1021019KV: Montag, 21.10.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 20

Anmeldeschluss: 20.09.2024

H1021020KV: Montag, 21.10.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Termin 21 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 18.10.2024

H1021021KV: Montag, 18.11.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 22

Anmeldeschluss: 18.10.2024

H1021022KV: Montag, 18.11.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr



Termin 23 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 15.11.2024

H1021023KV: Montag, 16.12.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termin 24

Anmeldeschluss: 15.11.2024

H1021024KV: Montag, 16.12.2024, 15:00 bis 16:00 Uhr

Zur persönlichen Anmeldung bei der Geschäftsstelle der kvhs, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule, muss der Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25 Euro in bar mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Quittungsbeleg der Barzahlung über die 25,00 €, Ausweis wie Vorlage bei Anmeldung, Kugelschreiber (blau oder schwarz)

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

Globales Lernen - Bildung für nachhaltige Entwicklung - Umweltbildung und Verbraucherfragen

Fahrt mit dem Römerschiff „Lusoria Rhenana“

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

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

Nach der Anmeldung erhalten Sie detaillierte Informationen.

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

Leitung: Vereinsmitglieder

G1043001LI: Samstag, 15.06.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Neupotz, Baggersee

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Gärten im Wandel

Jeder spricht von Artenvielfalt und Insektensterben, viele wollen etwas dagegen tun.

Aber wie?

Im Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um vor allem der Pflanzen- und Tierwelt, aber auch dem Gartenbesitzer eine Naturoase im eigenen Garten zu schaffen.

Zahlreiche Fotos von Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin zeigen, was ein Privatgarten so alles an Natur bieten kann.

An eindrucksvollen Beispielen erklärt sie, warum das Aufhängen von Nistmöglichkeiten oder das Pflanzen von Sommerlieder nicht ausreichen können.

Wie man den eigenen Garten mit einheimischen Wildpflanzen und besonderen Strukturen aufwertet, vermittelt ihr Baukastenprinzip. Jeder kann so die zu seinem Garten passenden Bausteine umsetzen.

Wichtige Regeln und Tipps zur Zeitersparnis bei der Gartenpflege machen Mut und viel Lust auf einen Naturgarten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Christiane Hilsendegen

G1044003LI: Donnerstag, 15.02.2024, 19:00 bis 20:45 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Gartengestaltung - step by step

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Susanne Wien

G1044001LI: Montag, 26.02.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Gartengestaltung mit der Natur

Immer mehr Menschen wünschen sich einen naturnahen Garten, einen Garten, in dem es summt und brummt, der aufgrund seiner Vielfalt nicht nur uns Menschen, sondern auch Vögeln, Insekten, Eidechsen und vielen weiteren Tieren einen Lebensraum bietet. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln auch Ihren Garten zum Refugium für unsere heimische Tier- und Pflanzenwelt machen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Susanne Wien

G1044002LI: Montag, 11.03.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Eigenes Saatgut erhalten und vermehren - Vortrag

Der Vortrag vermittelt Wissenswertes und praktische Tipps rund ums Saatgut, zeigt die Techniken zur Aufbereitung und Reinigung von Saatgut und geht auf folgende Fragen ein: Warum ist das Thema so wichtig? Wie bekomme ich eigenes Saatgut? Was muss ich dabei beachten? Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur Verfügung. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth und Freie Saaten e.V.

Leitung: Frank Schmitt

G1044001WÖ: Dienstag, 27.02.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Festhalle, Kleiner Saal

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Klimawandel verstehen

Der Klimawandel ist aktuell eine unserer großen Herausforderungen und betrifft uns alle. In diesem Kurs werden zunächst allgemeinverständlich die Grundlagen des Klimawandels erläutert. Daneben wird die aktuelle Situation mit den historischen Klimaänderungen und deren Folgen verglichen und die Unterschiede zwischen den natürlichen von den vom Menschen gemachten Ursachen aufgezeigt. Abschließend folgt eine Vorstellung auf welche Änderungen wir uns - nach dem jetzigen Stand der Forschung - hier in der Südpfalz einstellen müssen

Leitung: Malte Neuper

G1101001HA: Sonntag, 31.03.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach



Pflegeschnitte an jungen Obstbäumen

Der Kurs vermittelt das Wissen für Pflegeschnitte an jungen Obstbäumen. Die Formierung einer naturgemäßen Krone beim jungen Hoch- und Halbstamm schafft die besten Voraussetzungen für langlebige, stabile und brauchbare alte Obstbäume.

Hier müssen vorausschauend Stammverlängerung, Leit- und Fruchttäste angelegt werden. Diese Astrangordnung wird in den ersten Jahren angelegt und wird später lediglich ausgebaut. Dazu arbeiten wir an Obsthochstämmen im 2. Pflanzjahr mit binden, spreizen und anschneiden der dazu benötigten Triebe.

Bitte mitbringen: eigenes Handwerkzeug, das bei der Baumpflege eingesetzt wird

Leitung: Joachim Sing

G1044001NE: Samstag, 24.02.2024, 13:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Grillhütte Neupotz

Gebühr: 10,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Neupotz

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

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

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

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Leitung: Andrea Frech

G1046001LI: Samstag, 04.05.2024, 13:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Bahnhof

Gebühr: 9,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Wildkräuterführung

Essbare Wildkräuter: Grüne Smoothies, Vitaminbomben aus der Natur!

Vitaminbomben aus der Natur und damit Frühjahrsmüdigkeit ade! Wildkräuter wieder entdecken, erkennen und die Sinne schärfen für die nächste Umgebung. Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter wird die erfahrene Kräuterrfrau Pauline Mahler zeigen und über deren Verwendung sprechen. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses Rezeptvorschläge um das erlernte Wissen direkt umsetzen zu können.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: geeignetes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk und Verpflegung, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G1045001RZ: Samstag, 16.03.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Parkplatz, Treffpunkt

G1045002RZ: Freitag, 19.04.2024, 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Parkplatz, Treffpunkt

G1045003RZ: Freitag, 14.06.2024, 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Stadtbahnhaltestelle Alte Römerstr., An der Plantage, Rheinzabern

Gebühr: je Termin 8,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Essbare Wildkräuter - Fit für den Frühling

Fit in den Frühling mit jungen Wildkräutern für grüne Smoothies Vitaminbomben aus der Natur! Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wildkräuter wieder entdecken, erkennen, die Sinne schärfen für unsere nächste Umgebung. Zum Beispiel Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter werden wir kennenlernen und deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder Körbchen, kleine Schere, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055001HA: Freitag, 05.04.2024, 16:00 bis 18:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Geranienweg, an der Lourdes Grotte

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

G3055001WÖ: Samstag, 06.04.2024, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Wörth, Forststr. 1a, Carl-Benz-Gesamtschule, Treffpunkt Eingang

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth





Wildkräuterführung - Frühling-Sonnen-Kraft

Vor der Haustür wächst kostenlos alles, was man für eine belebende Frühjahrskur benötigt. Unter fachkundiger Leitung werden die Teilnehmer*innen essbare Wildkräuter entdecken, erkennen lernen und erfahren, wie sie verwendet werden können. Durch die frisch gepflückten Blätter, Knospen und Blüten, kann man kostenfrei seine Ernährung aufwerten. Das Jäten im eigenen Garten macht viel mehr Spaß, wenn die gepflückten Wildpflanzen anschließend in der Küche verwendet werden können. Bei der Führung erfahren die Teilnehmenden köstliche Rezeptvorschläge und die Wirkung verschiedener Wildpflanzen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Ziel: Kennenlernen von essbaren Wildkräutern und deren Verwendungsmöglichkeit.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder Körbchen, kleine Schere, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055002HA: Samstag, 20.04.2024, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Geranienweg, an der Lourdes Grotte

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

G3055002WÖ: Freitag, 03.05.2024, 16:00 bis 18:15 Uhr

Ort: Wörth, Forststr. 1a, Carl-Benz-Gesamtschule, Treffpunkt Eingang

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Wildkräuterführung - Pflanzen, Blätter und Blüten

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die wir Menschen zum Gesundbleiben brauchen. Sie wachsen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst, auch an milden Wintertagen. Allein durch das Erkennen von Pflanzen, Knospen und Blüten kann man die eigene Ernährung aufwerten. Die Teilnehmenden erfahren bei dieser Wildkräuterführung die aktuellen Blüten und deren Verwendung kennen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder Körbchen, kleine Schere, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055003HA: Samstag, 04.05.2024, 10 bis 12:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Geranienweg, an der Lourdes Grotte

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



G3055003WÖ: Samstag, 18.05.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Treffpunkt, Büchelberg, Turmstraße, Grillhütte am Wasserturm

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Wildkräuterführung - Essbare Wildkräuter - Vorbereitung für den Winter!

Pflanzen, Blätter und Blüten - jetzt schon an den Winter denken!

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die wir Menschen zum Gesundbleiben brauchen. Sie wachsen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst, auch an milden Wintertagen. Allein durch das Erkennen von Pflanzen, Knospen und Blüten kann man die eigene Ernährung aufwerten. Die Teilnehmenden erfahren bei dieser Wildkräuterführung, welche Blüten man jetzt für den Winter trocknen kann, um daraus Tee, Tinkturen oder Massageöle selbst herzustellen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: geeignetes, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055004WÖ: Samstag, 15.06.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Treffpunkt, Büchelberg, Turmstraße, Grillhütte am Wasserturm

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur

Infoabend über die Studienreise 2024 - Reise nach Holland/Zeeland -23.05.-29.05.2024

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

G1092091HZ: Mittwoch, 13.03.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



Studienreise 2024 - Reise nach Holland/Zeeland - vom 23.05.-29.05.2024

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber
G1093092HZ: Donnerstag, 23.05.2024, 07:30 bis 17:00 Uhr
 Ort: Holland/Zeeland
 Gebühr: bei Anfrage, 7 Termine
 Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Nachtreffen Studienreise 2024 - Reise nach Holland/Zeeland

Die Studienfahrt 2024 führte uns dieses Jahr nach Holland in die Region Zeeland und dort in die Stadt Middelburg und viele sehenswerte Orte. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und erfragen was an erlerntem Wissen vorhanden ist.

Leitung: Manfred Werling
G1093093HZ: Mittwoch, 03.07.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal
 Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 3 Ustd.
 Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie

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

- Kurs A

G1063001KV: Samstag, 17.02.2024, 10:00 bis 16:00 Uhr

- Kurs B

G1063002KV: Samstag, 06.04.2024, 10:00 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: je Termin 30,00 Euro, 1 Termin, 8 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Gute Umgangsformen, gute Manieren (mit Tisch-Benimmregeln) - Grundlagen zum Erfolg!

Ein umfassender Rundblick auf die angemessenen Umgangsformen im Beruf sowie bei Tisch. Wissenswertes zu den modernen Manieren:

- Welche Werte sind beim Benehmen gesellschaftlicher Konsens?
- Welche Reaktion ist angemessen bei unangemessenem Verhalten?
- Welche Regeln gelten beim Begrüßen, sich Vorstellen und Verabschieden in verschiedenen Situationen?
- Ist es unhöflich, ein Gespräch zu unterbrechen?
- Wie einen Small Talk beginnen und charmant beenden?

Und bei einer (Restaurant-)Tisch-Einladung:

- Wer sitzt zuerst?
- Was darf bestellt werden?

Der Fokus liegt beim Einsatz des Besteckes. Ebenso bei der Serviette und weiteren „Kleinigkeiten“ rund um den Esstisch.

Interessierende Fragen der Teilnehmer*innen sind erwünscht!

Das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Ulrike-Ebba von Sparr

G1062001KV: Montag, 18.03.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: GER, August-Keiler-Str. 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, Saal 081

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Resilienz - mit innerer Stärke den Krisen des Alltages begegnen

Alltagsstress, steigender Leistungsdruck, belastende Ereignisse - immer wieder erlebt man Zeiten, die viel abverlangen. Wie kann es möglicherweise gelingen, diese Anforderungen des Lebens zu bewältigen?

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Sie kann im Alltag davor schützen, von negativen Ereignissen überrollt zu werden. Sie kann Kraft geben, effektiv mit belastenden Situationen umzugehen und die Leistungsfähigkeit zu bewahren.

Die Resilienz ist eine Fähigkeit, die man trainieren und erweitern kann. So kann es gelingen, auch zukünftigen Herausforderungen gewachsen zu sein und Krisen gelassener zu begegnen.

Neben theoretischem Wissen beispielsweise über die Sieben Säulen der Resilienz bietet dieser Kurs viel Praxis in Form von alltagstauglichen Übungen, Entspannung und Selbstreflexion.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Bettina Grill

G1064001WÖ: Mittwoch, 06.03.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

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

Veranstalter: vhs Wörth

Stressfrei kommunizieren - Auseinandersetzungen klug bereinigen

Hätte ich doch nur gesagt..... Es fehlen in kritischen Situationen zur rechten Zeit die rechten Worte. Der Kurs bietet für diese Fälle mögliche Vorgehensweisen.

Berufliche wie private Situationen:

- Beim Argumentieren trotz gegenteiliger Meinung des anderen, bei der eigenen Ansicht bleiben
- Kontroversen beim Meeting austragen
- Auf persönlichen Angriffen gelassen reagieren

Wortstreit angehen und lösen:

- Positive Einstellung zu Konflikt
- Stress erkennen und erfolgreich lösen
- Starke Stimme und körpersprachliche Präsenz
- Schlagfertigkeit: Zur rechten Zeit das rechte Wort
- Die „Steckenbleib-Hürde“ souverän meistern

Bei den praktischen Übungen sollen die möglichen Vorgehensweisen angewandt werden.

Das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Ulrike-Ebba von Sparr

G1067051KV: Mittwoch, 03.07.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: GER, August-Keiler-Str. 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, Saal 081

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft)

Wie kann ich „passives“ Einkommen generieren?

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

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

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

Themen u.a.:

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Hermann Ohmer

G1033301KV: Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 045

Gebühr: 15,00 Euro, 2 Termine, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



DAX 17.000?!? - Alles über Aktien & Co. - Lernen Sie Börse

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken eingegangen.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen:

- Grundbegriffe der Börse
- Basiswissen über Wertpapiere
- Was ist eine Aktie?
- Anleihen und Inflation
- Beachtenswertes beim Handel über die Bank
- Investmentfonds als Alternative zur Einzelanlage

Leitung: Harald Drescher

G1033301LI: Freitag, 23.02.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Nachbarrecht „Meine lieben Nachbarn!“ - Rechtsvortrag

Der erste Stolz des Eigenheimbesitzers, egal ob eigenes Häuschen oder Eigentumswohnung, ist oft schnell dahin. Die lieben Nachbarn brechen einen unliebsamen Streit vom Zaun. Meist entsteht der Ärger und damit die Auseinandersetzung zu einem Zeitpunkt, zu dem bereits viele Fristen unbemerkt abgelaufen sind und deswegen zu einer Rechtsdurchsetzung entgegenstehen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Matthias Marz

G1032201V: Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Erbrecht - Rechtsvortrag

Wer wird - wer soll mein Erbe werden?

In diesem Vortrag werden die wichtigsten Regelungen im Erbrecht leicht verständlich dargestellt. Insbesondere: Wer ist gesetzlicher Erbe - welche Rolle spielt hierbei der Güterstand bei Ehegatten - Testament - Berliner Testament - Erbvertrag - Pflichtteil - Erbverzicht - Erbrecht des nichtehelichen Lebenspartners u. a.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Michael Münch

G1032501KV: Mittwoch, 21.02.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Testamente nach Maß, nicht von der Stange

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Olaf Schermann

G1032501LI: Mittwoch, 21.02.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - Vortrag

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

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

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

Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Christiane Lossin

G1032601HA: Mittwoch, 17.04.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach



Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung - Vortrag

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

Vorsorge lohnt sich, denn:

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Holger Bast

G1032601JO: Donnerstag, 18.01.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Jockgrim

Leitung: Holger Bast

G1032601WÖ: Donnerstag, 21.03.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Leitung: Holger Bast

G1032602JO: Donnerstag, 15.02.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

G1032603JO: Donnerstag, 14.03.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

G1032604JO: Donnerstag, 11.04.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

G1032605JO: Donnerstag, 16.05.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

G1032606JO: Donnerstag, 13.06.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: je Termin gebührenfrei, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Jockgrim



Vorsorgevollmacht - Beglaubigung

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

Vorwiegend nur für Teilnehmende die den vorausgegangenen Vortrag besucht haben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Jürgen Stegner

G1032602HA: Mittwoch, 15.05.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach

Pflegefall - was nun? Kinder haften für Ihre Eltern... wenn der Pflegefall eintritt - Vortrag

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

G1032701KV: Mittwoch, 17.04.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.06

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Überversichert? - Unterversichert? - Geld verschenkt! - Vortrag

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

G1033401KV: Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Versicherungsbeiträge sparen - Vortrag für 60+

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

G1033442KV: Mittwoch, 28.02.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

G1033451KV: Mittwoch, 13.03.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Naturwissenschaft

Astronomie - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene. In diesem Kurs werden sich die Teilnehmenden verstärkt dem Erkennen und Auffinden von Sternbildern widmen. Außerdem wird sich der Frage gestellt, ob man mit den bisher erworbenen Kenntnissen in der Lage ist, die Masse der Sonne und der Planeten zu bestimmen. Interessant dürfte auch sein, den gravitativen Einfluss der Planeten, der Sonne oder einzelner Fixsterne oder sogar der großen Andromeda Galaxie auf den Menschen zu berechnen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Kosmos Himmelsjahr 2024

Leitung: Helmut Schleser

G1101001WÖ: **Mittwoch, 24.01.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

Pädagogik - Erziehung - Familie

„Alles in meinem Kopf“ - Merktechniken für jede*n - am Vormittag

Schnelles und sicheres Abspeichern von Informationen ist in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand für jeden Trumpf.

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmenden abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend.

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

G1052001Li: **Mittwoch, 07.02.2024, 09:30 bis 12:00 Uhr**

Leitung: Harald Drescher

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Ein gutes
Geschenk für
(fast) jeden
Anlass

Veranstalter:
kvhs
Germersheim

Ein
Kurs aus dem
Programm der kvhs
Germersheim

Verschenken
Sie Bildung

vhs Kreisvolkshochschule
Germersheim

Ritter-von-Schmauß-Straße /
Ecke Paradeplatz
(Linker Seiteneingang der
Berufsbildenden Schule)
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 fördert!





Entspannung - Stressbewältigung

Achtsamkeitstraining

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

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

Leitung: Agnes Rottler

G3011001WÖ: Montag, 19.02.2024, 18:15 bis 19:45 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Würth

Achtsamkeitsmeditation

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

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

Leitung: Agnes Rottler

G3011022WÖ: Mittwoch, 10.04.2024, 18:15 bis 19:45 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Würth



Entspannung - Achtsamkeit - Selbstfürsorge

Der Kurs über unterschiedliche Entspannungsmethoden, bietet eine Vielzahl von Techniken zum Umgang mit Stress. Theoretische Inhalte führen zum Verstehen von Stressmechanismen. Die regelmäßige Beschäftigung mit der Thematik führt zum Erkennen und zur Förderung der persönlichen Vorlieben. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken ausprobiert, um eigene Strategien zu entwickeln.

Kursinhalte:

- Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, autogenes Training, Meditation, Yoga, Waldbaden usw.
- Identifizierung und Verständnis der individuellen Stressauslöser und -reaktionen
- Entwicklung von Strategien zur Bewältigung von Stress im Alltag
- Integration von Entspannungstechniken im Alltag
- Wissensvermittlung über die Auswirkungen (positive wie negative) von Stress auf den Körper und die Gesundheit

Bitte mitbringen: eine Decke, evtl. ein Kissen, etwas zum Trinken, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Britta Kollmann

G3011008KV: Dienstag, 23.01.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: 50,00 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Achtsamkeit - Workshop

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

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

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

Leitung: Agnes Rottler

G3011002WÖ: Samstag, 20.04.2024, 09:30 bis 12:30 Uhr

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Würth



Autogenes Training - für Anfänger*innen

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

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

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

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner

- Kurs A

G3010011HZ: Freitag, 26.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

- Kurs B

G3010012HZ: Samstag, 06.04.2024, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: je Kurs 38,00 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

„AUSZEIT“ - Zur Ruhe und Entspannung finden

Durch versch. Entspannungsübungen wie z.B. Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Atemübungen, Body Scan, Körperreisen, Achtsamkeitsübungen, wird es leichter, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Methoden kennen. Die Übungen sind kombiniert mit einer Phantasiereise, einer kleinen kreativen Einheit (z.B. Mandala legen) und einem Mantra singen zum Abschluss der Stunde. Ein Abend zum Loslassen und Auftanken.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, ein Kissen, eine Decke, Socken, etwas zum Trinken

Leitung: Sabine Küpper

G3012001LI: Mittwoch, 08.05.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 41,00 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



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

G3060002HZ: Freitag, 01.03.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Hatzenbühl, vhs Saal 1

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

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.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Matte und eine Decke

Leitung: Gabriele Clever

G3010003HZ: Freitag, 15.03.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



Klang Zauber erleben

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

Leitung: Christine Lutz

G3012001WÖ: Dienstag, 27.02.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Leitung: Christine Lutz

G3012003HA: Mittwoch, 24.01.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal / Grenzüäger Saal

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Hier geht's zum
Gesundheitsportal:



gesund.bund.de
Verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit



Waldbaden „Shinrin Yoku“ - Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Seien Sie eingeladen zu drei ganz besonderen Stunden in der Natur und lassen Sie sich verzaubern von der Wunderwelt des Waldes. Wir werden ca. 2 km Weg zurücklegen, uns auf den Wald und unsere Sinne fokussieren, die Natur beobachten und dadurch den Wald neu kennen lernen. Diese in Japan praktizierte Methode wird dort als „Shinrin Yoku“ bezeichnet, was übersetzt so viel wie „in der Atmosphäre des Waldes baden“ bedeutet und möglicherweise dem ursprünglichen europäischen Sonntagsflanieren entspricht. Dafür benötigt man weder Vorerfahrung, noch Spezialausrüstung, - auch kein Handtuch, nur ein bisschen Zeit. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen kennen, die auch später im Alltag leicht umgesetzt werden können.

Eingeladen ist jeder ab 16 Jahren, gerne auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität, und Senioren. Bitte dem Wetter entsprechend anziehen, wenn vorhanden auch gerne eine Sitzunterlage mitbringen. Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen.

Leitung: Britta Kollmann

G3011001LI: Samstag, 16.03.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

G3011002LI: Sonntag, 17.03.2024, 11:00 bis 14:00 Uhr

G3011003LI: Samstag, 15.06.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

G3011004LI: Sonntag, 16.06.2024, 11:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald

Gebühr: je Termin 26,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Tai Chi Chuan - für Anfänger*innen

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.

Erlern werden u.a.: die sogenannte Form, Entspannungsübungen, Prinzipien - wie man sich bewegt. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit herauszufinden, ob diese Methode der richtige Weg zu Ihrem individuellen Wohlbefinden ist.

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe, bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Leitung: Karin Hübner

G3016003KV: Dienstag, 12.03.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



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: leichte Sportschuhe, bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Leitung: Karin Hübner

G3016002KV: Donnerstag, 14.03.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

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

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

Qigong und Tai Chi Chuan - Entspannt in den Tag

Qigong 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 Qigong auf einer Stelle steht, bewegt man sich beim Tai Chi in alle Himmelsrichtungen. Geübt werden verschiedene Qigong 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

G3016001LI: Donnerstag, 14.03.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 87,00 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Qigong

Qigong ist eine Methode, um in die Ruhe und Entspannung zu kommen, sich beim Bewegen zu dehnen und eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Im Kurs werden die 18 Bewegungen, die 8 Brokate und Energiekreisläufe gezeigt und erlernt. Hierbei werden auch die Prinzipien wie die Körperhaltung und Atmung erklärt. Die leicht zu erlernenden Bewegungen werden im Stehen ausgeführt und kann daher für Menschen jeden Alters geeignet sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Hübner

G3016001KV: Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr

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

Gebühr: 31,50 Euro, 10 Termine, 10 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Qigong

Das Ziel der Heil- und Entspannungsübungen ist innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten.

Richtig ausgeführt können diese Gymnastik- und Konzentrationsübungen die drei wesentlichen Merkmale des Menschen - Verstand, Körper und Geist - fördern.

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken oder leichte Turnschuhe

Leitung: Johanna Preißler

G3016033HA: Dienstag, 16.01.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

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



Qigong

In diesem Kurs können Sie anhand von Bewegungen aus dem Chan Mi Gong und dem Hui Chun Gong die Schulterbeweglichkeit erhöhen, ebenso die Durchlässigkeit in den Schultern erlernen.

Dadurch erbringt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegkrankungen bedeuten kann.“

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken

Leitung: Matthias Hoicke

- Kurs A

G3010021HZ: Montag, 08.01.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr

- Kurs B

G3010022HZ: Montag, 08.04.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

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

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Qigong - am Vormittag

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

Leitung: Johanna Preißler

G3016001WÖ: Montag, 26.01.2024, 10:45 bis 11:45 Uhr

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

Gebühr: 67,00 Euro, 15 Termine

Veranstalter: vhs Wörth



Qigong - für Anfänger*innen III

Qigong 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

G3016011WÖ: Montag, 05.02.2024, 17:00 bis 18:15 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

Qigong - Aufbaukurs für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Die meditativen Bewegungsübungen des Qigong stellen neben der Akupunktur und der Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qigong 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. Qigong 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

G3016021WÖ: Freitag, 09.02.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth



Qigong - Aufbaukurs

Die meditativen Bewegungsübungen des Qigong stellen neben der Akupunktur und der Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qigong-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. Qigong 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

G3016031WÖ: Montag, 05.02.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Würth

Fünf Elemente Qigong

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

In dem Kurs werden diese Wandlungsphasen entsprechend der Jahreszeit erlernt und gepflegt. Sie stärken die innere Balance, die Gesundheit und Körperhaltung.

Schwerpunkt liegt in der Aktivierung des Immun- und Abwehrsystems.

Leitung: Andrea Sauer

G3016001RZ: Dienstag, 23.01.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern



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

Nei Yang Gong ist eine traditionelle Qigong Übungsmethode in China, welche der Gesunderhaltung, Körperwahrnehmung und Entspannung dienen kann.

Die Teilnehmenden erfahren eine ausgewogene Balance zwischen ruhigen und kraftvollen Qigong Bewegungen.

Ziel: Spezielle Übungen trainieren die Beweglichkeit, die Balance von Yin und Yang wird angestrebt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Gymnastikmatte

Leitung: Ingrid Knab-Lemke

- Kurs A

G3016031HA: Donnerstag, 08.02.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr

- Kurs B

G3016032HA: Donnerstag, 08.02.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 50,00 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Yogastunde - Zugunsten der Lebenshilfe

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

Bitte mitbringen: Kursgebühr ist im Kurs bei Anne Sadowski zu entrichten. Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Leitung: Anne Sadowski

- Termin A

G3017535WÖ: Samstag, 09.03.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr

- Termin B

G3017536WÖ: Samstag, 09.03.2024, 11:15 bis 12:45 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Würth



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

- am Vormittag

G3017001JO: Mittwoch, 10.01.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr

- Kurs A

G3017002JO: Mittwoch, 10.01.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

G3017003JO: Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Jockgrim Bürgerhaus

Gebühr: je Kurs 75,00 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.

Veranstalter: vhs Jockgrim

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs, mit Schwerpunkt Atmung, lernen die Teilnehmenden bei der langjährigen und zertifizierten Yogalehrerin Ursula Rubenbauer alltagstaugliche Entspannungsübungen mit einem freien Atem kennen. Auch der Sonnengruß wird vermittelt. So wird der Körper gedehnt und gekräftigt, Gleichgewicht und mentale Konzentration entwickelt. Neue Lebenskräfte entstehen und Erschöpfung weicht.

Weil Yoga-Übungen in vielen leichten und schwierigeren Varianten möglich sind, sind sie auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einen zeitgemäßen und kreativen Yoga-Stil kennen lernen oder wieder in die Yogapraxis einsteigen möchten. Wenn Sie Ihre Gesundheit und Ihr Nervensystem stabilisieren möchten oder auf der Suche nach seelischem Ausgleich und einer schönen Bewegungskunst sind, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Leitung: Ursula Rubenbauer

G3017001RZ: Montag, 22.01.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern



Yoga

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

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

Leitung: Stella Schmitt

G3017201WÖ: Donnerstag, 01.02.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga - am Vormittag

Yoga bedeutet Verbindung von Körper, Geist und Seele. Um diesen Zustand zu erreichen, werden in diesem Kurs die verschiedenen Körperübungen des Yogas, die als Asanas bezeichnet werden, gemeinsam mit speziellen Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannungstechniken erlernt.

In dem einstündigen Kurs werden hauptsächlich die Asanas des klassischen Hatha-Yoga der „Rishikesh“-Reihe angelernt und in Übungen vertieft.

Der Unterricht beginnt mit einer kurzen Sitz-Mediation, gefolgt von bewusster und gelenkter Atmung (Pranayama). Der Hauptteil verbindet den „Sonnengruß“ mit den „Asanas“ (ruhende Körperstellung).

Den Stundenabschluss bildet „Shavasana“, das entspannte Liegen mit Anleitung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung, Decke

Leitung: Michaela Fischer-Kraus

- Kurs A

G3017202KV: Donnerstag, 18.01.2024, 10:45 bis 11:45 Uhr

- Kurs B

G3017203KV: Donnerstag, 04.04.2024, 10:45 bis 11:45 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 58,00 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Yoga

Ob körperliche Gesundheit, mehr Lebensenergie, Entspannung und weniger Stress oder ruhigere Gedanken und mehr Zufriedenheit - mit Yoga kann vieles möglich sein.

Durch verschiedene Yogaübungen, mal kraftvoll und fordernd, mal ruhig und sanft ausgeführt, wird die Muskulatur gekräftigt und sanft gedehnt, der Rücken mobilisiert und der Gleichgewichtssinn trainiert. Der Atem spielt dabei eine ganz besondere Rolle. Die Aufmerksamkeit während der Übung auf dem Atem gerichtet, können die Teilnehmenden im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Augenblick sein lassen. Eine Entspannung rundet die jeweilige Yogaübungsstunde ab.

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

Leitung: Christina Berti

- Kurs A

G3017501WÖ: **Mittwoch, 24.01.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr**

- Kurs B

G3017502WÖ: **Mittwoch, 24.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 96,00 Euro, 16 Termine, 96 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga

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

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

Leitung: Nadja Meusel

- Kurs A

G3017401RÜ: **Montag, 15.01.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

- Kurs B

G3017402RÜ: **Dienstag, 16.01.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr**

- Kurs C

G3017403RÜ: **Montag, 08.04.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

- Kurs D

G3017404RÜ: **Dienstag, 09.04.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr**

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

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

Veranstalter: vhs Rülzheim



Yoga

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

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

Leitung: Stella Schmitt

G3017503WÖ: **Donnerstag, 01.02.2024, 19:40 bis 21:10 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga - 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 entspannter 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

Leitung: Astrid Steinmann

G307202WÖ: **Mo. 30.01.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth



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

G3017532WÖ: Montag, 29.01.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr

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

- Kurs B - am Vormittag

G3017531WÖ: Dienstag, 30.01.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Maximiliansau, Kronenstraße 12, Tullahalle

- Kurs C

G3017533WÖ: Dienstag, 30.01.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr

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

- Kurs D

G3017534WÖ: Dienstag, 30.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

Yoga - für alle

Ganzheitliches Yoga für Körper, Geist & Seele. Lassen Sie uns gemeinsam den Tag beschließen. Achtsam werden die Teilnehmenden mithilfe von Asanas (Körperhaltungen), sanften Flows (fließenden Bewegungen) und Pranayama (Atemtechniken) ihren Körper bewegen, dehnen und kräftigen sowie den Geist beruhigen.

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

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

Leitung: Jeannine Kouba

G3017201HA: Montag, 22.01.2024, 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 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

G3017461RÜ: Donnerstag, 18.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

Yoga - für „Späteinsteiger*innen“

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

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

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

Leitung: Belinda Spitz-Jöst

- Kurs A

G3017204KV: Montag, 15.01.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

- Kurs B

G3017205KV: Montag, 08.04.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 55,00 Euro, 9 Termine, 18 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Sanftes Yoga - Yoga für Senioren

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

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

Leitung: Corina Wolf

- Kurs A

G3017241LI: Montag, 15.01.2024, 16:30 bis 17:30 Uhr

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

- Kurs B

G3017242LI: Montag, 22.04.2024, 16:30 bis 17:30 Uhr

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

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Yoga - Yin und Yang mit Klang

Yin Yoga ist die sanfte, ruhige Art des Yoga. Die sanften und fließenden Bewegungen des Yin und Yang verbessern die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Außerdem wird die Achtsamkeit des eigenen Körpers, des Atmens und des Geistes gefördert und das führt zu mehr innerer Ruhe und Sicherheit. Die Asanas (Körperstellungen) werden lange gehalten, dadurch wird der Energiefluss aktiviert. Sanfte Klänge unterstützen dabei die Bewegung.

Ziel: Verbesserung des Energieflusses, des Körpergefühls, höhere Achtsamkeit und Förderung der Konzentration.

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

Leitung: Jutta Enke

- Kurs A

G3017311HA: Montag, 15.01.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

- Kurs B

G3017312HA: Montag, 15.01.2024, 20:15 bis 21:45 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 84,00 Euro, 14 Termine, 28 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Relax-Yoga-Nidra

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, eine Tiefenentspannung des Körpers, bei dem der Geist wach und ruhig zugleich ist. Vorher werden die Teilnehmenden gezielte Yogaübungen durchführen, damit der Körper auch gut entspannen kann, wenn er in Yoga-Nidra ruht. In der Tiefenentspannung regeneriert sich der ganze Körper und tiefe Bewusstseinschichten können erreicht werden, um so einen größeren Zugang zum Bewusstsein zu erlangen. Termine sind am 24.01., 31.01., 07.02., 21.02. und 28.02.2024.

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

Leitung: Claudia Zoller

G3017231WÖ: Mittwoch, 24.01.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Büchelberg, Am Pfarrgarten 5, Mehrzweckhalle

Gebühr: 30,00 Euro, 5 Termine, 10 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

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

- Kurs A

G3017101RÜ: Montag, 15.01.2024, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

- Kurs B

G3017102RÜ: Montag, 27.05.2024, 10:00 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

Leitung: Claudia Zoller

G3017131WÖ: Montag, 08.01.2024, 08:30 bis 10:00 Uhr

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

Gebühr: 30,00 Euro, 5 Termine, 10 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth



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 insbesondere auch für ältere Teilnehmende geeignet sind. Durch Atembeobachtung und Atemübungen können die Teilnehmenden lernen, eigene Grenzen zu erkennen sowie den eigenen Rhythmus zu finden und können damit inneren Verspannungen entgegenwirken.

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

Leitung: Corina Wolf

G3017501BE: Donnerstag, 18.01.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim

Klassisches Hatha-Yoga

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

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

Leitung: Corina Wolf

- Kurs A

G3017503LI: Montag, 15.01.2024, 17:45 bis 18:45 Uhr

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

- Kurs B

G3017504LI: Montag, 22.04.2024, 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Mit Hatha-Yoga in den Tag starten - am Vormittag

Yoga verbindet Körper, Atem und Geist. Es wird besonders viel Wert auf rückengerechtes Üben gelegt. Durch achtsame Arbeit mit dem Körper, in Verbindung mit dem Atem, wird mehr Vitalität und Entspannung erlangt.

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Leitung: Elke Scherrer-Strauß

- Kurs A

G3017512HA: Freitag, 02.02.2024, 08:30 bis 10:00 Uhr

Gebühr: 78,00 Euro, 13 Termine, 26 Ustd.

- Kurs B

G3017513HA: Freitag, 05.04.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro, 5 Termine, 10 Ustd.

Ort: Berg Gemeinschaftshalle, Waldstraße, 76768 Berg

Veranstalter: vhs Hagenbach

Hatha-Yoga am Vormittag

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

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

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

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki

G3017523BE: Mittwoch, 21.02.2024, 08:30 bis 10:00 Uhr

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

Gebühr: 88,20 Euro, 14 Termine, 28 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim



Hatha-Yoga

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

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

Leitung: Irmgard Grün

G3017521BE: Freitag, 26.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim

Hatha-Yoga zum Wochenausklang

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

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

Leitung: Irmgard Grün

G3017522BE: Freitag, 26.01.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim

**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!



Bewegung - Fitness

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

Wasser

Leitung: Christine Lutz

- Kurs A

G3012001HA: Mittwoch, 27.03.2024, 10:00 bis 12:30 Uhr

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

- Kurs B

G3012002HA: Mittwoch, 17.04.2024, 18:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Hagenbach, Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal / Grenzjäger Saal

Gebühr: je Kurs 18,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Leitung: Christine Lutz

G3012002WÖ: Dienstag, 09.04.2024, 18:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth



Entspannte Schultern - gelöster Rücken

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

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

G3012004HA: Mittwoch, 21.02.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal / Grenzünger Saal
Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.
Veranstalter: vhs Hagenbach

G3012003WÖ: Dienstag, 04.06.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Wörth, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 1
Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.
Veranstalter: vhs Wörth

Bauch-Beine-Po/Faszien-Training - am Vormittag

Wie der Name des Kurses bereits verrät, wird in diesem Workout besonders die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv, zu leichter und motivierender Musik absolviert, welche Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainieren. Auch der Fettstoffwechsel kann durch dieses Training optimal in Schwung gebracht werden.

„Faszien“ ist der moderne Ausdruck für Bindegewebe. Wer seine Faszien trainiert, kann Verspannungen lösen, seinen Stoffwechsel und die Reizleitung der Muskelfasern stimulieren.

Die intensive 30minütige Bauch-Beine-Po-Einheit in Verbindung mit anschließenden Faszien-Übungen und abschließendem Stretching, kann genau das Richtige für jede Person sein, die gerne in der Gruppe trainiert. Auch Fitnessneulinge können von den leicht zu imitierenden Bewegungen und dem Schwung der Gruppe profitieren. Die Übungen können die Teilnehmenden in individueller Intensität durchführen, die Kursleiterin wird stets Anleitungen, Erläuterungen und Hilfestellung geben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Faszienrolle, Tennisball, Getränk
Leitung: Michaela Fischer-Kraus

- Kurs A

G3022001KV: Donnerstag, 18.01.2024, 09:30 bis 10:30 Uhr



- Kurs B

G3022002KV: Donnerstag, 04.04.2024, 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs
Gebühr: je Kurs 58,00 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.
Veranstalter: kvhs Germersheim

Bauch-Beine-Po - Workout - am Vormittag

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch und ggf. ein Getränk

Leitung: Traudel Bauer

- Kurs A

G3023001KV: Montag, 08.01.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

- Kurs B

G3023002KV: Montag, 08.04.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße, Außentreppe Kreisaula, Seminarraum Aula - kvhs
Gebühr: je Kurs 52,50 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.
Veranstalter: kvhs Germersheim

- Kurs A

G3025001LI: Mittwoch, 17.01.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

Gebühr: 58,00 Euro, 9 Termine, 12 Ustd. (In der Kursgebühr sind Raumkosten enthalten)

- Kurs B

G3025002LI: Mittwoch, 03.04.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

Gebühr: 78,00 Euro, 12 Termine, 16 Ustd. (In der Kursgebühr sind Raumkosten enthalten)
Ort: Lingenfeld, Goldberghalle
Veranstalter: vhs Lingenfeld



Bauch-Beine-Po

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Gymnastikleidung

Leitung: Diana Sehringer

- Kurs A

G3025002WÖ: Donnerstag, 18.01.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.

- Kurs B

G3025003WÖ: Donnerstag, 11.04.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

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, das 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 Primärprävention § 20 SGB V bei den Krankenkassen förderungsfähig.

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

Leitung: Gabriele Cebulla

G3023001RÜ: Freitag, 19.01.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

Fitness im Freien - Nordic Walking trifft Pilates

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

Der Kurs findet in der Kleingruppe statt.

Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke, wetterfeste sportliche Kleidung, rutschfeste Schuhe, bei Bedarf evtl. eine Trinkflasche

Leitung: Astrid Forster

G3024001BE: Montag, 03.06.2024, 17:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Bellheim, Am Hasenspiel 33, Treffpunkt Forstamt Bellheim

Gebühr: 48,60 Euro, 6 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim

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

G3025001JO: Montag, 08.01.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 25,00 Euro, 20 Termine, 27 Ustd.

Veranstalter: vhs Jockgrim





Fitness am Vormittag

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und -schuhe

Leitung: Agnes Rottler

G3025001WÖ: Dienstag, 20.02.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

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

G3026001WÖ: Montag, 29.01.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

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

Veranstalter: vhs Wörth

Fitness Mix - für Fortgeschrittene

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

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

Leitung: Britta Dechant-Schickl

G3026021WÖ: Dienstag, 30.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth



Body in Balance

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikleidung, Handtuch,

Leitung: Anja Weber

- Kurs A

G3027001WÖ: Montag, 22.01.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

- Kurs B

G3027002WÖ: Montag, 08.04.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro, 10 Termine, 12 Ustd.

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

Veranstalter: vhs Wörth

Effektives Training mit dem Balanceboard für Anfänger*innen

Balance Boards (Balancebretter) kombinieren die Balancierfähigkeit mit Übungen, die u. a. Koordination, Motorik und viele verschiedene Muskelgruppen ansprechen. Die Boards sind sehr vielseitig und effektiv einsetzbar. Es ist ein Muskelaufbau nach Verletzungen ebenso möglich wie eine allgemeine Stärkung der Tiefenmuskulatur. Gestärkt wird 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

- Kurs A

G3020001LI: Donnerstag, 22.02.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr

- Kurs B

G3020002LI: Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: je Kurs 35,00 Euro, 5 Termine, 7 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Body-Workout

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation

Leitung: Traudel Bauer

- Kurs A

G3020011HZ: Montag, 08.01.2024, 18:00 bis 18:45 Uhr

- Kurs B

G3020012HZ: Montag, 08.04.2024, 18:00 bis 18:45 Uhr

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal,

Gebühr: je Kurs 60,00 Euro, 10 Termine, 10 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

Fitness-Box-Workout - ab 15 Jahren

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

Bitte mitbringen: falls vorhanden fingerfreie Boxhandschuhe, Sportbekleidung

Leitung: Daniele Bedeschi

G3021001HA: Dienstag, 16.01.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Hagenbach, Hainbuchenschule, Gymnastikhalle Am Stadtrand 1

Gebühr: 62,00 Euro, 10 Termine, 13 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

G3027002RÜ: Donnerstag, 18.01.2024, 17:00 bis 17:45 Uhr

Ort: Grundschule Rülzheim, Schulstraße 15, kleine Turnhalle

Gebühr: 80,00 Euro, 20 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



Beckenbodentraining

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Leitung: Britta Dechant-Schickl

G3027003WÖ: Donnerstag, 22.02.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

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

Veranstalter: vhs Wörth

Gymnastik - ab 50+

Durch sanfte altersgerechte Übungen lernen die Teilnehmenden ihre Muskulatur und Ausdauer zu stärken. Die Bewegungsfähigkeit kann dadurch verbessert werden, auch die Herz- und Kreislauf-tätigkeit kann dadurch angeregt werden. Neue Interessenten sind jederzeit willkommen.

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

Leitung: Maria Weis

G3027041BE: Donnerstag, 11.01.2024, 14:30 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 23 Termine, 46 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Gymnastik - ab 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

G3027001RÜ: Dienstag, 16.01.2024, 09:00 bis 09:45 Uhr

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

Gebühr: 80,00 Euro, 20 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



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

G3027042NE: Montag, 08.01.2024, 09:30 bis 10:30 Uhr

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

Gebühr: 50,00 Euro, 23 Termine

Veranstalter: vhs Neupotz

Sitzgymnastik - ab 50+

Mit der Sitzgymnastik soll Bewegung und Abwechslung in den Alltag gebracht sowie Fitness von Körper und Geist gefördert werden. Sie kann für Senioren*innen 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

G3027041LI: Freitag, 12.01.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

- Kurs B

G3027042LI: Freitag, 12.01.2024, 10:15 bis 11:15 Uhr

Gebühr: je Kurs 48,00 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.

- Kurs C

G3027043LI: Freitag, 12.04.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

- Kurs D

G3027044LI: Freitag, 12.04.2024, 10:15 bis 11:15 Uhr

Gebühr: je Kurs 53,00 Euro, 11 Termine, 15 Ustd.

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Gymnastik - für Männer

Kursziele sind Verbesserung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur und Anregung von Herz und Kreislaufaktivität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Leitung: Karl-Heinz Hammer

G3020044NE: Freitag, 05.01.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Neupotz, Schulstraße 29, Turnhalle

Gebühr: gebührenfrei, 23 Termine

Veranstalter: vhs Neupotz

Ausdauer und Muskelkraft wiedergewinnen

Gymnastik - für Männer mittleren Alters

Haben Sie bereits bemerkt, dass nachdem Sie 40 wurden, erschienen zusätzliche Kilos auf dem Bauch und die Lust, sich aktiv zu bewegen, plötzlich verschwand?

Aber mit 40 gehören Sie noch lange nicht zum alten Eisen - ab jetzt ist Krafttraining sogar umso wichtiger!

Zunächst ein paar Fakten dazu. Wissenschaftliche Studien zeigen Folgendes:

- Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper, Muskeln abzubauen, wenn nichts dagegen unternommen wird.

- Der kontinuierliche Rückgang beginnt ab ca. 30 bis 40 Jahren. Mit 40 beschleunigt sich diese sogenannte „Sarkopenie“ nochmal deutlich. Der Stoffwechsel wird langsamer, da weniger Muskelmasse vorhanden ist. Durch die Hormonumstellung dauert es länger, bis Körper Nährstoffe (wie z. B. Proteine) verarbeitet.

Die gute Nachricht, man kann in jedem Alter Muskeln aufbauen.

Dieser Kurs kann Ihnen unter anderem helfen, körperliche Ausdauer und Muskelkraft wiederzugewinnen.

Jede Sportstunde besteht aus einer Aufwärmphase, einer Ganzkörpertrainingsphase und einer Muskelgruppentrainingsphase wie Beine, Rücken oder Arme. Danach folgt die letzte Phase, das sogenannte Cool-Down.

Alle Trainingseinheiten werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, daher benötigen die Kursteilnehmer keine zusätzliche Sportausrüstung, außer einer Fitnessmatte.

Leitung: Sergii Selivanik

- Kurs A

G3020041KV: Mittwoch, 24.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro, 9 Termine, 18 Ustd.

- Kurs B

G3020041KV: Mittwoch, 24.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



Gymnastik - für Frauen

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

- Kurs A

G3027051LI: Donnerstag, 18.01.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 42,00 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.

- Kurs B

G3027052LI: Donnerstag, 11.04.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 34,00 Euro, 8 Termine, 11 Ustd.

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulturnhalle

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Pilates - Zugunsten des Kinderhospizes Sterntaler

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

Bitte mitbringen: Kursgebühr ist im Kurs bei Britta Dechant-Schickl zu entrichten. Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

Leitung: Britta Dechant-Schickl

G3028002WÖ: Donnerstag, 13.06.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 18,00 Euro, 4 Termine, 5 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth



Pilates

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

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

Leitung: Britta Dechant-Schickl

G3028001WÖ: Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 Euro, 16 Termine, 21 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

G3028011BE: Montag, 22.01.2024, 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 2, Grundschulturnhalle

Gebühr: 78,40 Euro, 14 Termine, 28 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim



Pilates - für Fortgeschrittene

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

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

Leitung: Astrid Forster

G3028021BE: **Mittwoch, 17.01.2024, 19:45 bis 21:15 Uhr**

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

Gebühr: 100,80 Euro, 18 Termine, 36 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Selbstverteidigung - für Senioren

Wie kann man sich als Mensch realistisch und effizient gegen körperliche Übergriffe wehren?

In diesem Seminar lernt man die gesetzlichen Grundlagen kennen und schließt das Seminar mit praktischen Abwehrübungen ab.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, bequeme Kleidung, Sportschuhe, etwas zu trinken

Leitung: Gernot Kopf

- Kurs A

G3021041RÜ: **Mittwoch, 14.02.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr**

- Kurs B

G3021042RÜ: **Mittwoch, 17.04.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr**

- Kurs C

G3021043RÜ: **Mittwoch, 12.06.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

Gebühr: je Kurs 20,00 Euro, 1 Termin, 5 Ustd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

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



Bewegt in die neue Woche - Ausgleichsgymnastik für den Rücken

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Leitung: Heike Deschler

G3029003LI: **Montag, 15.01.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim

Gebühr: 56,00 Euro, 9 Termine, 12 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik, Theorie und Praxis. Der Kurs vermittelt Informationen, wie im Alltag die Wirbelsäule entlastet werden kann. Die Teilnehmenden lernen weiterhin wie durch praxisnahe Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden kann und wie die Rückenmuskulatur aufgebaut und gekräftigt werden kann.

Leitung: N.N.

- Kurs A

G3029001BE: **Mittwoch, 21.02.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr**

- Kurs B

G3029002BE: **Mittwoch, 21.02.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 35,00 Euro, 10 Termine, 13 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur jeden Einzelnen, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf die untere Rückenmuskulatur gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Evi Schlager

G3020001HZ: **Donnerstag, 11.01.2024, 19:00 bis 19:45 Uhr**

Ort: Grundschule Hatzenbühl, Turnhalle, Feigenberg 16,

Gebühr: 47,00 Euro, 23 Termine, 23 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erhalten Sie fachkundige Einführung in eine gezielte funktionelle Gymnastik, durch die die Muskulatur der Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte

Leitung: Ursula Sifflet

- Kurs A

G3029001LI: Dienstag, 06.02.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 47,00 Euro, 7 Termine, 9 Ustd.

- Kurs B

G3029002LI: Dienstag, 09.04.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Durch den Einsatz des Thera-Bandes kann der gesamte Körper gekräftigt werden. Diese Trainingsform ist ein präventiver Beitrag an ein gesundes und strukturerhaltenes Körpertraining. Es kann der Harmonisierung der Gelenke dienen, welche einer frühzeitigen, degenerativen Gelenkveränderung (Arthrose) vorbeugen kann.

Ziel: Steigerung der Leistungsfähigkeit aller wichtigen Muskelpartien.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

Leitung: Johanna Preißler

- Kurs A - am Vormittag

G3029001HA: Montag, 15.01.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Barraum

- Kurs B

G3029002HA: Montag, 15.01.2024, 16:45 bis 17:45 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 70,00 Euro, 14 Termine, 19 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

Leitung: Johanna Preißler

- Kurs A

G3029001WÖ: Mittwoch, 24.01.2024, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Wörth, Gymnastikraum, Grundschule Dorschberg

- Kurs B - am Vormittag

G3029002WÖ: Freitag, 26.01.2024, 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Wörth, Ottstraße 52 Bienwaldhalle, Vereinsraum 3, Eingang Gaststätte

Gebühr: je Kurs 67,00 Euro, 15 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Bewegt in die neue Woche - Ausgleichsgymnastik für den Rücken

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Leitung: Heike Deschler

G3029004LI: Montag, 08.04.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim

Gebühr: 38,00 Euro, 6 Termine, 8 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



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

G3029001JO: Montag, 08.01.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 40,00 Euro, 15 Termine, 20 Ustd.

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

G3029001RÜ: Mittwoch, 17.01.2024, 17:40 bis 18:25 Uhr

- Kurs 2

G3029002RÜ: Mittwoch, 17.01.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs 3

G3029003RÜ: Mittwoch, 17.01.2024, 19:20 bis 20:05 Uhr

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

- Kurs 4

G3029004RÜ: Mittwoch, 03.04.2024, 17:40 bis 18:25 Uhr

- Kurs 5

G3029005RÜ: Mittwoch, 03.04.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs 6

G3029006RÜ: Mittwoch, 03.04.2024, 19:20 bis 20:05 Uhr

Gebühr: je Kurs 48,00 Euro, 12 Termine, 12 Ustd.

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

Leitung: Melanie Bauer

- Kurs 1

G3029007RÜ: Montag, 15.01.2024, 17:30 bis 18:15 Uhr

- Kurs 2

G3029011RÜ: Montag, 08.04.2024, 17:30 bis 18:15 Uhr

- Kurs 3

G3029014RÜ: Montag, 24.06.2024, 17:30 bis 18:15 Uhr

- Kurs 4

G3029008RÜ: Montag, 15.01.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs 5

G3029012RÜ: Montag, 08.04.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs 6

G3029015RÜ: Montag, 24.06.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr

- Kurs 7 - am Vormittag

G3029009RÜ: Freitag, 19.01.2024, 10:00 bis 10:45 Uhr

- Kurs 8 - am Vormittag

G3029010RÜ: Freitag, 05.04.2024, 10:00 bis 10:45 Uhr

- Kurs 9 - am Vormittag

G3029013RÜ: Freitag, 14.06.2024, 10:00 bis 10:45 Uhr

Ort: Rülzheim, vhs-Raum

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

G3029005WÖ: Montag, 22.01.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

Feldenkraismethode®

Die von Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte Feldenkraismethode® basiert auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen. In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Der Kurs richtet sich an alle, die an einer vertieften Erfahrung in der Feldenkraismethode interessiert sind (mit und ohne Erfahrung). Mit den Feldenkrais Lektionen, 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

G3029011KV: Samstag, 16.03.2024, 10:00 bis 16:30 Uhr

- Kurs B

G3029012KV: Samstag, 15.06.2024, 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



Stand Up Paddling - Anfänger*innen

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

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

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

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

Leitung: Jonas Völker

- Kurs A

G3000011LI: Dienstag, 21.05.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

- Kurs B

G3000012LI: Dienstag, 04.06.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

- Kurs C

G3000013LI: Dienstag, 18.06.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Schranke am Naherholungsgebiet

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Hier geht's zum
Gesundheitsportal:





Vorankündigungen

Stand Up Paddling - Anfänger*innen

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

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

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

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

Leitung: Jonas Völker

- Kurs A

H3000011LI: **Dienstag, 02.07.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

- Kurs B

H3000012LI: **Dienstag, 20.08.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

- Kurs C

H3000013LI: **Dienstag, 03.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Schranke am Naherholungsgebiet

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Prävention - Gesundheit - Krankheit

Die Stimmung stimmt, wenn die Stimme stimmt! - Vom guten und schonenden Umgang mit meiner Stimme

Unser gesamter Körper ist beim Atmen und selbstverständlich auch beim Singen und Sprechen aktiv. In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Sie Ihre Atmung vertiefen. Deshalb wird der Körperstand, die Wirbelsäule, die Kopfhaltung und die Atmung beobachtet, bewusst wahrgenommen und die verantwortlichen Muskeln hierzu sanft bewegt. Hauptsächlich aber werden die vielfältigen Sing-Muskeln und die Sprech-Muskeln trainiert und Sie erlernen die Artikulation zu verbessern. Das Ziel ist, dass die Stimme, mit dem gefühlt geringsten Aufwand, den schönsten Ton erklingt!

Bitte mitbringen:

Leitung: Stephan Hoffmann

G3000014LI: **Samstag, 27.04.2024, 09:30 bis 12:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Leben mit Demenz - Vortragsreihe

Die Kreisvolkshochschule bietet in Kooperation mit den vier Pflegestützpunkten im Landkreis Germersheim eine Vortragsreihe zum Thema „Leben mit Demenz“ an.

Die Vortragsreihe besteht aus vier voneinander unabhängigen Terminen. Fachkräfte halten einen Impulsvortrag mit wichtigen Hintergrundinformationen und führen dadurch zu interessante Diskussionsanreize.

Im ersten Halbjahr werden angeboten:

Vortrag 1: 07.03.2024, 16:30-17:30 Uhr (**Kurs-Nr. G3033001JO**) - „Ich will nach Hause - Wertschätzender Umgang mit demenzkranken Menschen, Validation“, Hedwig Neu, Jockgrim, vhs-Raum, Untere Buchstr. 20

Vortrag 2: 13.06.2024, 18:30-20:00 Uhr (**Kurs-Nr. G3033001WÖ**) - „Ursache und Behandlung“, Dr. med. Fabian Fußer, Wörth

Im zweiten Halbjahr werden angeboten:

Vortrag 3: 30.10.2024, 18:30-20:00 Uhr (**Kurs-Nr.: H3033001BE**) - „Sich selbst nicht vergessen - Pflegenden Angehörige und was Sie für sich selbst tun können“, Horst Köster, Bellheim

Vortrag 4: 07.11.2024, 18:30-20:00 Uhr (**Kurs-Nr.: H3033002KV**) - „Zwischen Selbstbestimmung und Fürsorge - Vorsorgevollmachten und ihre Grenzen“, Margareta Klein, Germersheim, August-Keiler-Str. 35a, Richard-von-Weizsäcker-Realschule plus, linkes Seitengebäude, Saal 08

Ihre Anmeldung nimmt jede Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule entgegen. Eine Anmeldung ist auch zu einzelnen Terminen möglich.

Die Pflegestützpunkte sind wohnortnahe Beratungsstellen für pflegebedürftige Menschen, ihre Angehörigen und interessierte Bürger*innen. Die Mitarbeiterinnen beraten kostenfrei und unverbindlich zu allen Fragen rund um das Thema Pflegebedürftigkeit, Krankheit, Behinderung und Alter.

Die Vorträge werden kostenfrei angeboten, da die Kosten durch Fördermittel der Pflegestützpunkte übernommen werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

„Ich will nach Hause“ - Wertschätzender Umgang mit demenzkranken Menschen, Validation

Leitung: Hedwig Neu

G3033001JO: **Donnerstag, 07.03.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr**

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

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Jockgrim



„Ursache und Behandlung“

Leitung: Fabian Fußer
G3033001WÖ: Donnerstag, 13.06.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei
 Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.
 Veranstalter: vhs Wörth

„Sich selbst nicht vergessen - Pflegende Angehörige und was sie für sich selbst tun können“

Leitung: Horst Köster
H3033001BE: Mittwoch, 30.10.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Bellheim
 Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.
 Veranstalter: vhs Bellheim

„Zwischen Selbstbestimmung und Fürsorge - Vorsorgevollmachten und ihre Grenzen“

Leitung: Margareta Klein
H3033002KV: Donnerstag, 07.11.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 35, Richard-von-Weizsäcker-Realschule plus
 linkes Seitengebäude, EG, Saal 008
 Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.
 Veranstalter: kvhs Germersheim



Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen - Vortrag

Ca. jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinnitus, so der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation. Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik können dem Betroffenen Wege aufgezeigt werden, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern.

Jürgen Gläßgen, Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau, weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise zum Umgang mit Ohrgeräuschen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Jürgen Gläßgen
G3033002WÖ: Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei
 Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.
 Veranstalter: vhs Wörth

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, dass 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
G3060001HZ: Freitag, 12.01.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr
 Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1
 Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.
 Veranstalter: vhs Hatzenbühl



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

Interessierte erhalten an diesem Abend Informationen zum Ablauf und Inhalten der Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ der Deutschen Alzheimergesellschaft (siehe Kursnummer G3033004KV), die am 13. März 2024 startet.

An sieben Terminen werden Hilfen und Unterstützung für den häuslichen Alltag vermittelt. Neben den allgemeinen Informationen werden regionale Unterstützungs- und Hilfsangebote in den Vordergrund gestellt.

Der Informationsabend sowie die Schulungsreihe selbst sind kostenfrei. Die Kursgebühren werden von der BARMER Pflegekasse getragen.

Das Seminarprogramm der Deutschen Alzheimergesellschaft wird von der Geschäftsstelle Regionale Pflegekonferenz der Kreisverwaltung Germersheim sowie den Pflegestützpunkten und dem Caritas Altenzentrum Germersheim in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. und der BARMER Pflegekasse angeboten.

Telefonische Anmeldung zum Informationsabend und zur Schulungsreihe nimmt die Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule, Tel. 07274 53-382 und die Geschäftsstelle Regionale Pflegekonferenz, Tel. 07274 53-279 entgegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Stephanie Geiger

G3033003KV: Mittwoch, 28.02.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Reduitstr. 1, Caritas Altenzentrum St. Elisabeth

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



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

Die Alzheimerkrankheit ist die häufigste Ursache von Demenz. Sie stellt Betroffene und ihre Angehörigen vor große Aufgaben in der Lebens- und Krankheitsgestaltung. Größtenteils werden psychisch veränderte Menschen in ihrer häuslichen Umgebung betreut und versorgt. Die Sorge für dementiell erkrankte Menschen bringt große physische und vor allem auch psychische Herausforderungen für das familiäre Umfeld mit sich.

An sieben Terminen werden Hilfen und Unterstützung für den häuslichen Alltag vermittelt. Neben den allgemeinen Informationen werden regionale Unterstützungs- und Hilfsangebote in den Vordergrund gestellt.

Das Seminarprogramm der Deutschen Alzheimergesellschaft wird von der Geschäftsstelle Regionale Pflegekonferenz der Kreisverwaltung Germersheim sowie den Pflegestützpunkten und dem Caritas Altenzentrum Germersheim in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. und der BARMER Pflegekasse angeboten.

Themeninhalte:

13.03.2024 - Wissenswertes über Demenz

20.03.2024 - Demenz verstehen

27.03.2024 - Informationen zu Recht

03.04.2024 - Den Alltag leben

10.04.2024 - Pflegeversicherung und Entlastungsangebote

17.04.2024 - Herausfordernde Situation und Pflege

24.04.2024 - Entlastung für Angehörige

Telefonische Anmeldung zum Informationsabend (28.02.2024, 18 Uhr) und zur Schulungsreihe (nur für die gesamte Schulungsreihe) nimmt die Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule, Tel. 07274 53-382, 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: Dozententeam

G3033004KV: Mittwoch, 13.03.2024, 17:45 bis 20:00 Uhr

Ort: Germersheim, Reduitstr. 1, Caritas Altenzentrum St. Elisabeth

Gebühr: gebührenfrei, 7 Termine, 21 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Abnehmen - durch inneres Gleichgewicht ins äußere Gleichgewicht kommen

Beim Abnehmen ist es für viele schwierig, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft umzustellen. „Irgendetwas“ in uns macht uns das Abnehmen schwer, und abgenommene Pfunde sind nach einer Diät schnell wieder zurück.

Dabei ist bei vielen Betroffenen das Ernährungswissen grundlegend vorhanden - es wird in diesem Kurs durch alltagstaugliche Ernährungstipps und Verhaltenshinweise weiter ergänzt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt vor allem darauf, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken. Denn dieses ist die Basis, damit auch Ihr Körper wieder dauerhaft in ein gesundes Gleichgewicht kommen kann.

Kursinhalte sind:

- das Gefühl für den Körper und die eigenen Bedürfnisse verbessern
- körperlichen von emotionalem Hunger unterscheiden
- inneren „Ballast“ loswerden
- Selbstzweifel abbauen und ein positives Selbstbild entwickeln
- Trigger Situationen beim Essen entschärfen
- Gewohnheiten, die sich über Jahre eingeschlichen haben, unter die Lupe nehmen

Ziel des Kurses ist es, in einer Gruppe von Gleichgesinnten und einer positiven, wertschätzenden Atmosphäre zu einem gesunden Lebensstil zu finden, der zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohlfühlen.

Leitung: Bettina Grill

G3050001HZ: **Dienstag, 09.04.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 56,00 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

**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!



Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern

Sehen ist ein ganzheitlicher Vorgang, bei dem Körper, Psyche und Seele zusammenspielen.

Gleichzeitig sind unsere Augen sehr empfindsame Organe, die durch einseitige Sehgewohnheiten, Anspannungen, Stress und emotionale Erlebnisse beeinträchtigt werden können. So kann beispielsweise eine psychische Anspannung nicht nur zu der bekannten verspannten Nackenmuskulatur führen, sondern auch zu einer Verspannung der Augenmuskeln. Diese wiederum kann sich nachteilig auf das Sehvermögen auswirken.

Mit einfachen Übungen können die Augenmuskeln gezielt angesprochen und entspannt werden - eine Grundvoraussetzung für scharfes und klares Sehen.

Parallel dazu lädt eine Fehlsichtigkeit dazu ein, sich die Ursachen der psychischen und muskulären Anspannung bewusst zu machen und die zugrunde liegenden Themen zu betrachten.

Ziel ist es, die Sehfähigkeit natürlich zu verbessern und ein klares, entspanntes Sehen wieder neu zu erlernen.

Leitung: Bettina Grill

- Kurs A

G3040003HZ: **Samstag, 02.03.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr**

- Kurs B

G3040001HZ: **Donnerstag, 16.05.2024, 17:00 bis 19:15 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: je Kurs 14,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

G3031001WÖ: **Dienstag, 20.02.2024, 17:30 bis 19:45 Uhr**

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Was hat der Darm mit unserer Gesundheit zu tun? - Vortrag

Was haben gehäufte Erkältungsneigung, Allergien, Neurodermitis, Blähungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten gemeinsam? Sie erfahren etwas über den Aufbau des Darms und was für Organe noch an der Verdauung beteiligt sind. Wir sprechen über die Unterschiede zu freiverkäuflichen Mitteln und zur gezielten Darmtherapie nach einer Stuhlanalyse. Und Sie lernen Dinge kennen, die der Darm liebt und auf was Sie lieber verzichten sollten. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine Reise durch dieses wichtige Organ gehen und erfahren Sie, was Sie täglich tun können, um gesund zu bleiben und zu werden.

Leitung: Stefanie Michel

G3032002NE: **Dienstag, 19.03.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz

Gebühr: 10,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Neupotz



Die Lebensphasen der Wechselzeit - die Frau in den Wechseljahren - Vortrag

Neuorientierung, Probleme, Störungen, Weiblichkeit.

Frau-sein, sich in seiner Weiblichkeit wohl fühlen, sich neu entdecken, herausfinden was für einen selbst wichtig ist.

In diesem Vortrag gehen wir sowohl auf die Probleme, die rund um die Wechseljahre der Frau auftreten können sowie auch durch die verschiedenen Lebensphasen vom Kind bis zur reifen und weisen Frau ein.

Leitung: Stefanie Michel

G3032003NE: **Dienstag, 09.04.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz

Gebühr: 10,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Neupotz

Do it yourself - Kosmetik selbst herstellen - für Erwachsene

In diesem Live-Workshop lernen Sie, verschiedene Kosmetika selbst herzustellen: Lipgloss, Badeschaum, Bodypeeling sowie eine Badekugel. Sie erfahren, worauf es bei der Wahl der verschiedenen Inhaltsstoffe ankommt, vieles dürfen Sie sich auch selbst aussuchen.

Bitte mitbringen: 2 leere, gut ausgespülte Marmeladengläser mit Deckel. Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Nadine Münch

G3042001LI: **Freitag, 08.03.2024, 18:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 31,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Do it yourself - Kosmetik selbst herstellen - für Erwachsene

Heute gibt es ein Verwöhnprogramm für die Hände: Wir feilen die Fingernägel, machen ein Handpeeling, eine kleine Handmassage, pflegen Hände und Nägel. Zur perfekten Maniküre gehört dann noch der richtige Nagellack - hier bringt die Kursleiterin eine große Auswahl an Farben, Nageltattoos und allem, was zum Trend 2024 gehört, mit - alles ist mit handelsüblichen Nagellackentfernern wieder entfernbar. Die Teilnehmerinnen erlernen die richtige Nagelpflege so Schritt für Schritt altersgerecht kennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Nadine Münch

G3042072LI: **Samstag, 06.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Schon an Muttertag gedacht? - Kosmetik selbst herstellen - für Mädchen 9 bis 15 Jahre

Heute stellen wir verschiedene Kosmetika selbst her: einen Lippenbalsam, einen Badeschaum sowie eine Badekugel, wobei Ihr Farben, Formen und den jeweiligen Duft selbst wählen könnt. Wer dies zum Muttertag oder einem anderen Anlass verschenken möchte, kann dies auch gleich liebevoll einpacken.

Bitte mitbringen: 2 leere, gut ausgespülte Marmeladengläser mit Deckel - Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Nadine Münch

G3042073LI: **Freitag, 10.05.2024, 16:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 22,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Ernährung

Leckere Nudelgerichte - für Kinder

Alle lieben Pasta - Leckere Nudelgerichte für Kinder von Kindern zubereitet.

Für Kinder bis 16 Jahre

Leitung: Rosemarie Döring

G3052004NE: **Samstag, 13.04.2024, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Grundschule Neupotz, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Osterbacken - für Kinder

Wir backen Osterhasen in verschiedenen Varianten.

Für Kinder bis zum 13. Lebensjahr

Leitung: Rosemarie Döring

G3052005NE: **Dienstag, 23.04.2024, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Grundschule Neupotz, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Neupotz



Indisches Geschmackserlebnis mit allen Sinnen - Vegetarischer Kochkurs

An diesem Kochabend gewinnen Sie einen Einblick in die indische Kochkunst und lernen die Vielfalt der verschiedenen Gewürze kennen. Indisches Essen hat den Ruf, kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal ein paar Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ziemlich einfach.

Genießen Sie eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten wie z.B. Zwiebel Pakoda, gefüllte Paratha (Brot), Achaar, Papadam, Raita, Reis, Kichererbsen-Curry & Mango Lassi.

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

Leitung: Sayani Roy Saha

G3052007LI: Montag, 19.02.2024, 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

Vegan leben - ohne tierische Produkte; leckere und einfache Rezepte.

Leitung: Rosemarie Döring

G3052001NE: Dienstag, 23.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Neupotz, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Tapas - Köstlichkeiten der spanischen Küche

Tapas sind mehr als nur Appetithappen - sie spiegeln die Genussvielfalt Spaniens wieder. Es gibt eine unendliche Vielfalt an Tapas - von Meeresfrüchten über Fleisch bis hin zu Gemüse. Die Teilnehmenden lernen, wie sie vielfältige Tapas einfach und unkompliziert selbst zubereiten können und erfahren dabei auch Interessantes über die Kultur des Landes mit einem Stück Urlaubsfeeling.

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

Leitung: Thomas Müller

- Kurs A

G3052001LI: Montag, 29.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

G3052002LI: Montag, 08.04.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: je Kurs 23,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Schnitzelparty - praktisch, raffiniert und lecker

Verschiedene Rezepte mit und um das Schnitzel

Leitung: Rosemarie Döring

G3052002NE: Dienstag, 27.02.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Neupotz, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Neupotz

Kreative Spargelküche

Spargelrezepte werden zum Glück nie langweilig - egal ob klassisch, kreativ, neu oder raffiniert.

Leitung: Rosemarie Döring

G3052003NE: Dienstag, 23.04.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Neupotz, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Herrenkochen - Zusammen kochen, zusammen Essen

„Ganz unter sich“ können Männer jeder Altersstufe in diesem Kurs gemeinsam Kochen, angefangen von den Grundkenntnissen bis hin zu raffinierten Details, die das Essen zum Genuss werden lassen. Einfache deutsche oder italienische Gerichte werden lecker und frisch zubereitet. Die Teilnehmer lernen, auf welche Zutaten es ankommt. Der Kurs ist auch für Koch-Neulinge gut geeignet.

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

Leitung: Thomas Müller

- Kurs A

G3052003LI: Montag, 22.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

G3052004LI: Montag, 26.02.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs C

G3052005LI: Montag, 18.03.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: je Kurs 23,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



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

G3052006LI: Montag, 04.03.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Schulküche RS Plus

Gebühr: 36,00 Euro, 2 Termine, 8 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

G3052006NE: Dienstag, 19.03.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Neupotz, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Neupotz



Wildkräuterführung - Essbare Wildkräuter

Fit in den Frühling mit jungen Wildkräutern für grüne Smoothies Vitaminbomben aus der Natur! Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wildkräuter wieder entdecken, erkennen, die Sinne schärfen für unsere nächste Umgebung. Zum Beispiel Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter werden wir kennenlernen und deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder Körbchen, kleine Schere, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055001HA: Freitag, 05.04.2024, 16:00 bis 18:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Geranienweg, an der Lourdes Grotte

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

G3055001WÖ: Samstag, 06.04.2024, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Wörth, Forststr. 1a, Carl-Benz-Gesamtschule, Treffpunkt Eingang

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Verlässliche
Gesundheits-
informationen

gesund.bund.de





Wildkräuterführung

Essbare Wildkräuter: Grüne Smoothies, Vitaminbomben aus der Natur!

Vitaminbomben aus der Natur und damit Frühjahrsmüdigkeit ade! Wildkräuter wieder entdecken, erkennen und die Sinne schärfen für die nächste Umgebung. Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter wird die erfahrene Kräuterfrau Pauline Mahler zeigen und über deren Verwendung sprechen. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses Rezeptvorschläge um das erlernte Wissen direkt umsetzen zu können.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: geeignetes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung,
Getränk und Verpflegung, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G1045001RZ: Samstag, 16.03.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Parkplatz, Treffpunkt

G1045002RZ: Freitag, 19.04.2024, 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Parkplatz, Treffpunkt

G1045003RZ: Freitag, 14.06.2024, 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Stadtbahnhaltestelle Alte Römerstr., An der Plantage, Rheinzabern

Gebühr: je Termin 8,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Wildkräuterführung - Frühling-Sonnen-Kraft

Vor der Haustür wächst kostenlos alles, was man für eine belebende Frühjahrskur benötigt. Unter fachkundiger Leitung werden die Teilnehmer*innen essbare Wildkräuter entdecken, erkennen lernen und erfahren, wie sie verwendet werden können. Durch die frisch gepflückten Blätter, Knospen und Blüten, kann man kostenfrei seine Ernährung aufwerten. Das Jäten im eigenen Garten macht viel mehr Spaß, wenn die gepflückten Wildpflanzen anschließend in der Küche verwendet werden können. Bei der Führung erfahren die Teilnehmenden köstliche Rezeptvorschläge und die Wirkung verschiedener Wildpflanzen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder
Körbchen, kleine Schere, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055002HA: Samstag, 20.04.2024, 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Geranienweg, an der Lourdes Grotte

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



G3055002WÖ: Freitag, 03.05.2024, 16:00 bis 18:15 Uhr

Ort: Wörth, Forststr. 1a, Carl-Benz-Gesamtschule, Treffpunkt Eingang

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Wildkräuterführung - Pflanzen, Blätter und Blüten

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die wir Menschen zum Gesundbleiben brauchen. Sie wachsen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst, auch an milden Wintertagen. Allein durch das Erkennen von Pflanzen, Knospen und Blüten kann man die eigene Ernährung aufwerten. Die Teilnehmenden erfahren bei dieser Wildkräuterführung die aktuellen Blüten und deren Verwendung kennen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder
Körbchen, kleine Schere, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055003HA: Samstag, 04.05.2024, 10 bis 12:15 Uhr

Ort: Hagenbach, Geranienweg, an der Lourdes Grotte

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

G3055003WÖ: Samstag, 18.05.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Treffpunkt, Büchelberg, Turmstraße, Grillhütte am Wasserturm

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Wildkräuterführung - Essbare Wildkräuter - Vorbereitung für den Winter!

Pflanzen, Blätter und Blüten - jetzt schon an den Winter denken!

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die wir Menschen zum Gesundbleiben brauchen. Sie wachsen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst, auch an milden Wintertagen. Allein durch das Erkennen von Pflanzen, Knospen und Blüten kann man die eigene Ernährung aufwerten. Die Teilnehmenden erfahren bei dieser Wildkräuterführung, welche Blüten man jetzt für den Winter trocknen kann, um daraus Tee, Tinkturen oder Massageöle selbst herzustellen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: geeignetes, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, keine Haustiere

Leitung: Pauline Mahler

G3055004WÖ: Samstag, 15.06.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: Treffpunkt, Büchelberg, Turmstraße, Grillhütte am Wasserturm

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

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

Lesung mit dem TextTaxi Kerstin Bachtler und Bodo Redner „Wort und Totschlag“

Die Palette des Schauers im Programm „Wort und Totschlag“ des Lese-Duos TextTaxi reicht vom sanften Krimipoem bis zur Horrorballade. Goethes berühmter „Erlkönig“ darf an diesem Abend natürlich nicht fehlen, ebenso wenig wie Annette von Droste-Hülshoffs „Knabe im Moor“. Doch wer weiß schon, dass sich auch um das zarte Heideröslein ein Verbrechen rankt?

Das Duo TextTaxi mit Kerstin Bachtler und Bodo Redner klärt auf und trägt spannende und lustige, dunkle und schrille Gedichte mit Gänsehautfaktor vor, die das Herz eines jeden Krimifans höher schlagen lassen.

Kerstin Bachtler arbeitet als Moderatorin und Redakteurin beim SWR in Baden-Baden. Bodo Redner spielt seit vielen Jahren Theater in unterschiedlichen Ensembles. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Bitte mitbringen: inkl. Häppchen und Begrüßungsgetränk

Leitung: Bodo Redner

G2021001WÖ: Freitag, 15.03.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Schreibwerkstatt für kreative Geschichten

Sie wollten schon immer Kurzgeschichten, Romane, Drehbücher oder eine andere Art von Geschichten schreiben?

In diesem Kurs werden die Merkmale erarbeitet, was eine gute Geschichte ausmacht, wie sie in Worte gefasst und zu Papier gebracht werden. Theorie und praktische Übungen wechseln sich ab und neben neuen Impulsen für die kreative Arbeit, gibt es auch wertvolles Feedback in der Gruppe.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für das Schreiben begeistern (ab 16 Jahre).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, optional Laptop

Leitung: Christopher Hoenig

G2012001KV: Mittwoch, 03.04.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 51,00 Euro, 4 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kalligraphie - Die Kunst des Schönschreibens - für Anfänger*innen

Einführung zum praktischen Umsetzen eines Schriftstücks. Trotz unzähliger Schriftarten, die heute auf dem Computer zur Verfügung stehen, gewinnt die Kalligraphie wieder an Bedeutung. Einsteiger*innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen der „Humanistischen Kursive“ und Zierbuchstaben um kleine Schriftstücke zu gestalten. Am Ende des Kurses erarbeiten die Teilnehmer ein fertiges Schriftstück nach Vorlage oder eigener Idee.

Neben der reinen Freude und dem Spaß an der Schriftgestaltung werden die Entwürfe sowohl für den eigenen Gebrauch oder als attraktive Geschenkidee nutzbar sein.

Ziel: Förderung verschiedener Gestaltungsideen des Schönschreibens

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

G2076001HA: Samstag, 11.05.2024, 14:00 bis 17 Uhr

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

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach

G2076001WÖ: Samstag, 20.04.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Schach

Schach - für Jugendliche und Anfänger*innen

Grundzüge und strategischer Aufbau eines Schachspiels.

Spielmaterial wird gestellt.

- Nicht in der Ferienzeit

Leitung: Volker Fliehmann, Max Lothar Schmitt

G2000001JO: Montag, 08.01.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 22 Termine, 1 Ustd.

Veranstalter: vhs Jockgrim



Schach - für Fortgeschrittene

Es ist ein großer Unterschied persönlich zu spielen, anstatt mit dem Computer oder im Internet zu spielen.

Spielmaterial wird gestellt.

-Auch in der Ferienzeit

Leitung: Volker Fliehmann, Max Lothar Schmitt

G2000002JO: Montag, 08.01.2024, 20:00 bis 22:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 22 Termine, 59 Ustd.

Veranstalter: vhs Jockgrim

Kunst - und Kunstgeschichte

Farben und Farbgeschichte - 4teilige Vortragsreihe

Brennpunkt Farben - Farbenfrohe Geheimnisse und vieles mehr

Im komplexen Zusammenspiel psychologischer, sozialer und ästhetischer Faktoren, begegnen uns die Farben immer neu als ein Wunder, das unser Verständnis herausfordert und sich ihm trotzdem entzieht. Die Geschichte der Farben ist voller Überraschungen was ihre Fundorte und Auswirkungen angeht.

In der vierteiligen Vortragsreihe lernen Sie die Symbolik, Wirkung und Deutung der Farben (Purpur, Blau, Rot, Gelb) kennen.

Farben sind eine der Ursprachen der Welt. In diese wundervolle Welt der Farben einzutauchen, lohnt sich auf jeden Fall.

Jedem Vortragsabend ist eine Farbe gewidmet, auf die näher eingegangen wird.

1. Vortrag - Die Farbe **Purpur**, ist eine der spannendsten Farbe, was Herstellung, Geschichte und Wirkung betrifft

Termin: **27.02.2024**

2. Vortrag - **Rot** ist die Liebe, Rot ist das Blut, Rot ist die Lieblingsfarbe der Kinder. Rot in der Mythologie und der Religion, bergen interessante Aspekte

Termin: **05.03.2024**

3. Vortrag - **Gelb**, die Prinzessin der Farben, was bewirkt sie und welche volkstümliche Wirkung hat sie im Gegensatz zur modernen Symbolik.

Termin: **12.03.2024**

4. Vortrag - **Blau**, kaltes Blau, warmes Blau, „Der Blaue Reiter“. Die blaue Periode in der Kunst.

Warum lieben viele Künstler die Farbe Blau?

Termin: **19.03.2024**

Die Gebühr für die vier Termine beträgt 60,00 €/Person oder je Einzeltermin 20,00 €/Person.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier



Leitung: Brigitte Sommer

G2061001KV: Dienstag, 27.02.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 2 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Malen - Zeichnen - Drucktechniken

Zeichnen für Einsteigende und Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden üben die Grundlagen des Zeichnens und der Perspektive am Objekt. Von der Skizze zur Komposition mit Hilfe von Licht und Schatten gelangt man zur plastischen Ausarbeitung. Wer zeichnet sieht mehr!

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Radiergummi, Bleistift 2B und 4B, evtl. Buntstifte

Leitung: Elke Blankart-Laub

G2071001WÖ: Samstag, 04.05.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Zeichnen und Skizzieren im Freien, Workshop für Erwachsene

Zeichnen und Skizzieren sind wichtige Grundlagen einer jeden bildnerischen und gestalterischen Tätigkeit. In diesem Kurs werden das Zeichnen und das Skizzieren in freier Natur, das schnelle Erfassen von Motiven/Details, das Sehen, in verschiedenen Techniken und verschiedenen Stiften erlernt. Individuelle Hilfestellung wird jedem einzelnen gegeben, um den ganz persönlichen Mal- und Zeichenprozess zu fördern.

Ziel: Erlernen verschiedener Techniken des Zeichnens und Skizzierens im Freien

Bei Regen findet der Kurs in der Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311 statt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapiere, verschiedene Stifte, Radiergummi, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, evtl. Staffelei

Leitung: Linda Müller

G2071031HA: Samstag, 13.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt „Altes Rathaus“ Ludwigstraße 18, 76767 Hagenbach

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Aquarell-Malen - für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Bildaufbau, Farbenlehre und der Umgang mit der Aquarelltechnik sind die Basis, auf der gezielte Aufgaben mit den unterschiedlichen Lösungen erarbeitet werden. Farbe und Papier werden im Kurs ausgeteilt.

Leitung: Elke Blankart-Laub

G2072071WÖ: Samstag, 06.04.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Aquarell-Malerei - Workshop für Erwachsene

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Aquarellmalerei geübt anhand von Gegenständen, z. B. Obst, Blumen, Stillleben oder mitgebrachten Fotos. Die Teilnehmenden lernen die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei, bereits vorhandene Kenntnisse können vertieft werden. Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene können teilnehmen.

Ziel: Verschiedene Techniken erlernen

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Zeichenpapier, Wasserbehälter, Pinsel, Radiergummi, Bleistifte, Lappen

Leitung: Linda Müller

G2072031HA: Samstag, 17.02.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Aquarellieren im Freien - Workshop

Dieser Kurs dient als Fortsetzung des Kurses „Zeichnen und Skizzieren im Freien“, kann aber auch unabhängig davon belegt werden.

Motive erfassen im Freien schult die Wahrnehmung von alltäglichen Dingen.

Die Teilnehmenden üben Bildaufbau, erhalten Kenntnisse verschiedener Techniken anhand von Motiven wie Häuser, Pflanzen, Landschaften u. v. m.

Auf einzelne Gestaltungsideen wird eingegangen.

Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Ziel: Förderung verschiedener Gestaltungsideen beim Aquarellieren

Bitte mitbringen: Aquarellpapiere, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Zeichenpapiere, Stifte, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, Unterlage, evtl. Staffelei

Leitung: Linda Müller

G2072032HA: Samstag, 04.05.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt „Altes Rathaus“, Ludwigstraße 18, 76767 Hagenbach

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Acryl-Malerei - Workshop

Die Teilnehmenden erarbeiten in diesem Kurs Schritt für Schritt die Grundlagen der Acryl-Malerei. Dabei können eigene kreative Ideen umgesetzt werden, z.B. Collagen, Spachteltechniken oder Malen nach eigenen Motiven.

Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Keilrahmen, Bleistift, Wasserbehälter, Lappen, Pinsel, evtl. eigene

Motive

Leitung: Elke Blankart-Laub

G2073011HA: Samstag, 16.03.2024, 14:00 bis 16:15 Uhr

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

Gebühr: 21,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Einfache Drucktechniken - Workshop

Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs das Drucken in einfachen Techniken, die anschließend auch ohne großen Aufwand zuhause weitergeführt werden können. Dazu gehören der Kartondruck und Drucke mit Naturmaterialien, für die keine teure und platzraubende Druckpresse notwendig ist.

Bitte mitbringen: Schere, Teppichbodenmesser, Gummihandschuhe, Schürze oder Malkittel, evtl. Nudelholz. 5,00 bis 10,00 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten.

Leitung: Norbert Werling

G2075001WÖ: Samstag, 02.03.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 5 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

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



Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk

Töpfern - Vorfreude auf Ostern - für Kinder ab 6 Jahre

Die Kinder helfen dem Osterhasen kräftig auf die Beine und beginnen rechtzeitig ihre Osterdekorationen vorzubereiten. Zum Osterfest soll alles schön bunt und fröhlich sein. Es werden Osterhäuschen, Eier und Schäfchen geformt - alles, was zum Fest Freude macht. Nach dem Modellieren mit Ton werden die Werkstücke mit bunten Tonfarben angemalt. Für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

Bitte mitbringen: zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten

Leitung: Heike Weiss,

- Kurs A

G2083171WÖ: Samstag, 02.03.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

- Kurs B

G2083172WÖ: Samstag, 02.03.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: je Kurs 13,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Töpfern - Frühlingsspaziergang - für Kinder ab 6 Jahre

Frühlingserwachen in der Natur. Die Kinder gehen auf Entdeckungsreise. Wer wohnt denn da? Sie begegnen Tieren und werden sie in Ton festhalten. So werden die Igel, Eichhörnchen, Schnecken und vielleicht auch der Maulwurf das ganze Jahr über Freude bereiten. Die Kinder modellieren und bemalen die Tiere danach mit Tonfarben. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten

Leitung: Heike Weiss

- Kurs A

G2083173WÖ: Samstag, 13.04.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

- Kurs B

G2083174WÖ: Samstag, 13.04.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: je Kurs 13,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth



Töpfern - Gartenträume - für Kinder ab 6 Jahre

Vom farbenfrohen Blumenstecker, bis hin zum wohlklingenden Windspiel. Von der Vogeltränke und dem lustigen Windspiel bis zu lustigen Tierfigur. Alles was den Garten oder die Fensterbank schön macht, ist erlaubt. Die Technik dazu ist kinderleicht und macht viel Spaß. Anschließend werden die Werkstücke mit bunten Tonfarben bemalt. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten

Leitung: Heike Weiss

- Kurs A

G2083175WÖ: Samstag, 08.06.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

- Kurs B

G2083176WÖ: Samstag, 08.06.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: je Kurs 13,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Töpfern - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ton mit den Händen formen, ausrollen, zusammenfügen, eigene Ideen in Form bringen; all dies ist möglich. Setzen Sie ihre individuellen Vorstellungen um, lassen Sie sich inspirieren, finden Sie neue Projekte. Ob Gartendeko, Figuren oder Seifenschalen oder Schüsseln; Ihrer Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Keramik wird gebrannt und kann anschließend glasiert werden.

Bitte mitbringen: zzgl. ca. 10 € Materialkosten, die direkt vor Ort bei der Referentin entrichtet werden

Leitung: Susanne Hunsicker

- Kurs A

G2083101RÜ: Mittwoch, 17.01.2024, 19:30 bis 22:00 Uhr, Termin 14 tägig

- Kurs B

G2083102RÜ: Mittwoch, 05.06.2024, 19:30 bis 22:00 Uhr, Termin 14 tägig

Ort: Grundschule Rülzheim, Schulstr. 15, Werkraum

Gebühr: je Kurs 65,00 Euro, 5 Termine, 17 Ustd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



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 des Stress.

Leitung: Karl Baierl

G2101111RZ: Mittwoch, 17.01.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Rheinabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Werkraum

Gebühr: 45,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Rheinabern

Textiles Gestalten

Nähen und Schneiden - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Möchten Sie nichts mehr von der „Stange“ kaufen? Passen die Teile einfach nicht richtig?

Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen -kreativen- Ideen zu Ihrem Stil. Es ist gar nicht so schwer.

Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung, Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose?

Das können Sie bald selbst reparieren. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab. In diesem Kurs u.a. das Zuschneiden des Stoffes vertieft; das Kürzen oder enger nähen von Hose, sowie das Einnähen von Reisverschlüssen.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähadeln.

Leitung: Dagmar Palluch

- Kurs A

G2090001HZ: Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr: 66,50 Euro, 7 Termine, 28 Ustd.

- Kurs B

G2090002HZ: Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr: 48,50 Euro, 5 Termine, 20 Ustd.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



- Kurs A

G2094001KV: Dienstag, 20.02.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr

- Kurs B

G2094002KV: Dienstag, 09.04.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 62,00 Euro, 5 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Nähen - Beratungs- und Informationstermin

Informationen und Beratung zu den Nähkursen am 15. und 22. Juni der vhs Wörth.

An diesem Abend können schon eigene Nähideen (leichter Schnitt/Bild mit näheren Informationen u.a.) mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: eigene Nähideen, Bilder mit näheren Informationen

Leitung: Tanja Walz

G2094002WÖ: Montag, 10.06.2024, 19:00 bis 19:45 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin

Veranstalter: vhs Wörth

Nähen - für Kinder und Jugendliche - Grundkurs

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück oder eine Tasche nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernt man das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und kann danach stolz auf sein erstes Werk sein. Die Kinder, die das erste Mal am Nähkurs teilnehmen, können zwischen einer Tasche oder einem Kapuzenpullover (Modell Toni/ Frau Toni von Schnittreif) wählen.

Vorbesprechung: Montag, 27. Februar 2024, 19:00 Uhr.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn und Stoff

Leitung: Tanja Walz

G2094071WÖ: Samstag, 15.06.2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 50,00 Euro, 2 Termine, 13 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth



Nähen - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück ganz nach seinen Wünschen nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernt man das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und fertigt ganz nebenbei ein Kleidungsstück oder eine Tasche nach eigener Wahl an. Zur Vorbesprechung können schon eigene Nähideen (leichter Schnitt/Bild mit näheren Informationen) mitgebracht werden, oder man kann sich erst einmal beraten lassen.

Vorbesprechung: Montag, 27. Februar 2024, 19:00 Uhr.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn und Stoff,

Leitung: Tanja Walz

G2094001WÖ: Samstag, 15.06.2024, 14:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 50,00 Euro, 2 Termine, 13 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Nassfilzen - für Kinder ab 6 Jahre

Beim Filzen wird gefärbte Wolle vom Schaf mit Hilfe von Wasser und Seife so lange bearbeitet, bis sich die Wollfasern verdichten. So entstehen viele schöne Dinge. Die bunte Farbenvielfalt regt die Kreativität an.

Bitte mitbringen: Frotteehandtuch, 5,00 Euro Materialkosten für Filz

Leitung: Usha Fliehmann

- Kurs A

G2091071WÖ: Samstag, 24.02.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

- Kurs B

G2091072WÖ: Samstag, 24.02.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Wörth, Haus der Künstler, Raum 2

Gebühr: je Kurs 15,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth



Fotografie - Medienpraxis

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements - Einstieg

Während bei der Analogfotografie der Gestaltungsprozess bereits mit der Auswahl des verwendeten Films (Farbe - Schwarzweiß - Dia - Negativ - Filmmarke - ISO) begonnen hat, hat sich dieser Ablauf bei der digitalen Fotografie umgekehrt: mit einer einzigen Bilddatei können nach der Aufnahme, mit den zur Verfügung stehenden Effekten der Bearbeitungsprogramme, praktisch eine unendliche Anzahl von Varianten, sehr verschiedene Bilder entstehen

Adobe Photoshop Elements ist ein leistungsstarkes Bildbearbeitungsprogramm, mit dem alle wichtigen Arbeitsschritte der Bildoptimierung und Retusche relativ einfach durchzuführen sind. Mit ein wenig Übung können Anwender damit rasch professionelle Ergebnisse erzielen.

Dieser Workshop bietet einen ersten kompakten Einstieg in die digitale Bildbearbeitung. Anhand von Bildern, die der Referent den Teilnehmern zur Verfügung stellt, werden die wichtigsten Arbeits- und Bearbeitungsschritte (Werkzeugpaletten, Funktionen der Ebenen, Arbeiten mit Ebenen, Masken und Filtern, Bilder ausrichten, entzerren und beschneiden, Tonwerte korrigieren, Farbstiche entfernen, schärfen u.a.) vorgestellt und angewendet. Dazu werden den Teilnehmenden Arbeitspläne ausgehändigt, mit denen sie das Erlernte auch zuhause nachvollziehen und vertiefen können.

Selbstverständlich können die Teilnehmenden auch eigene Fragen und Themen miteinbringen.

Arbeitsunterlagen sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Laptop mit kostenlosem Probedownload vorinstalliert(www.adobe.com/photoshop), Verpflegung für die Pause

Leitung: Harald Baumeister

G2111002KV: Samstag, 06.07.2024, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: 40,00 Euro, 1 Termin, 8 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Knipst 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! Sondern durch Kenntnis der technischen Möglichkeiten und Grenzen, sowie der Lust an Kreativität.

Dieser Workshop erklärt leicht verständlich und praxisnah die Zusammenhänge zwischen Technik und Gestaltung anhand von vielen Bildbeispielen. Hier finden Neueinsteiger*innen grundlegendes Wissen und Fortgeschrittene neue Perspektiven.

Lerninhalt u.a.:

- Fototechnische Grundkenntnisse
- die wichtigsten Kameraeinstellungen
- bildgestalterische Mittel,
- Möglichkeiten der Bildbearbeitung,
- Praxistipps

Voraussetzungen: Technik und Bedienungsanleitung der eigenen Kamera kennen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Kamera (mit Bedienungsanleitung) und geladenen (!)

Akku, Verpflegung für die Pause

Leitung: Harald Baumeister

G2111003KV: Freitag, 12.04.2024, 17:00 bis 21:00 Uhr, und Samstag, 13.04.2024 v. 10:00 -17:15 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: 85,00 Euro (incl. Script), 2 Termine, 15 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Musik

Klezmer-Konzert mit Duo Klarissimo

Klezmer ist eine mitreißende osteuropäische Musik und vereint alle Facetten der Empfindungen, von tiefer Melancholie bis hin zu ausgelassener Freude. Das Pfälzer Duo Klarissimo mit Stefan Volz (Klarinette) und Heidrun Paulus (Klavier) will bei ihrem Konzert in Rheinzabern in ihrem neuen Programm auf die ganz spezielle Musik eingehen und interessante Informationen rund um Klezmer bieten.

Auch wenn die Klezmer-Musik mit ihrer langen Tradition im Vordergrund steht, darf man sich außerdem noch auf einen Ausflug in andere Musikbereiche freuen.

Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

Leitung: N.N.

G2132001RZ: Samstag, 17.02.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

G2132002RZ: Sonntag, 25.02.2024, 11:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Reihe Piano, Lied & Lyrik - „Das Beste aus 10 Jahren“

Seit 2014 erfreuen Gabriele Schwöbel (Rezitation) und Martin Erhard (Tenor und Pianist) ihr Publikum mit ihrer Reihe „Piano, Lied & Lyrik“.

Ein Grund für den langjährigen Erfolg ist das bei den Besuchern beliebte Format, bei dem alle bei den Volksliedern mitsingen und dann entspannt der Textrezitation und Musik zuhören dürfen. Das ist nun Anlass genug für Schwöbel und Erhard ihren treuen Fans die Highlights ihrer Programme aus den letzten 10 Jahren zusammenzustellen. Über diese Zeit bearbeiteten die beiden verschiedenste Themen, sei es von „Frühlingsgefühlen“ über „Hurra der Herbst ist da“ zu „Es weihnachtet“ oder von „Einfach tierisch“ über „Heimat und Reisen“ zu „Sonne, Mond und Sterne“. Auch dem „Liebesgeflüster“ konnte man lauschen.

Dieses Mal gibt es also nicht nur eine Thematik, um die sich alles dreht, sondern eine bunte Mischung aus all den genannten Themen. Lassen Sie sich von dem vielversprechenden Potpourri überraschen und seien Sie gespannt auf das Jubiläumsprogramm. Die Künstler freuen sich auf das Wiedersehen mit Ihnen und auf alle, die nun neugierig geworden sind und zum ersten Mal kommen.

Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

Leitung: Martin Erhard, Gabriele Schwöbel

G2132003RZ: Donnerstag, 18.04.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

G2132004RZ: Sonntag, 21.04.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern



Gitarre Aufbaukurs II

Der Aufbaukurs vertieft und erweitert die Kenntnisse des vorangegangenen Kurses. Die Teilnehmenden erlernen vorrangig weitere Akkorde und Schlagmuster. Quereinsteigende sind nach Rücksprache mit dem Kursleiter willkommen.

Bitte mitbringen: Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien

Leitung: Walter Schlindwein

G2123021BE: Montag, 22.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 108,00 Euro, 18 Termine, 36 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim

Liedbegleitung mit der Gitarre

Durch Erlernen ausgewählter Griffe, Schlagarten und Zupfmuster lernen die Teilnehmenden verschiedene Arten der Liedbegleitung mit der Gitarre kennen. Unterstützung durch digitale Audio- und Textdateien. Der Kurs setzt Grundkenntnisse im Gitarrenspiel voraus.

Bitte mitbringen: Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien

Leitung: Walter Schlindwein

G2123022BE: Montag, 22.01.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 108,00 Euro, 18 Termine, 36 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim



Veranstalter:
kvhs
Germersheim

Ein gutes
Gechenk für
(fast) jeden
Anlass

Ein
Kurs aus dem
Programm der kvhs
Germersheim

Verschenken
Sie Bildung

vhs Kreisvolkshochschule
Germersheim

Ritter-von-Schmauß-Straße /
Ecke Paradeplatz
(Linker Seiteneingang der
Berufsbildenden Schule)
76726 Germersheim
Telefon 0 72 74 / 53-319
E-Mail: vhs@kreis-germersheim.de

Gutschein

für eine Bildungsveranstaltung in
der Kreisvolkshochschule Germersheim

Sprachen

Sprachen – in der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen

Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.





	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2	Stufe C1	Stufe C2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standard-sprache gesprochen 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 eine persönliche, kostenlose Einstufungsberatung bekommen.

Durch diese Beratung kann das entsprechende Sprachniveau festgestellt und somit eine Sicherheit gegeben werden, dass diese Person das geeignete Sprachmodul / Prüfungsformat wählt. Das Ergebnis richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und kann daher europaweit verwendet werden.

Zwecks Terminvereinbarung bitte telefonisch Kontakt (07274-53319) aufnehmen.

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Str./Ecke Paradeplatz
Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 60 Minuten
Veranstalter: kvhs Germersheim





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 (GERR) 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



Prüfungsvorbereitung

Sie möchten eine Sprachprüfung ablegen oder Sie haben sich bereits zur Prüfung angemeldet und möchten sich darauf vorbereiten?

In den jeweiligen Vorbereitungskursen werden Ihnen die einzelnen Prüfungsteile erklärt und der Umgang mit den schriftlichen Prüfungsaufgaben geübt. Prüfungsstrategien bezüglich der verschiedenen Aufgabentypen werden zusätzlich vermittelt. Dabei vertiefen Sie gezielt sprachliche Strukturen und Fertigkeiten, die für die mündliche Prüfung wichtig sind. Die Prüfungsgebühr ist nicht in dieser Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

Deutsch A1/A2

Für die Prüfung am 06.04.2024 ist der Anmeldeschluss am 23.02.2024

G4001183KV: Samstag, 23.03.2024, 08:30 bis 11:30 Uhr

Für die Prüfung am 22.06.2024 ist der Anmeldeschluss am 10.05.2024

G4001186KV: Samstag, 08.06.2024, 08:30 bis 11:30 Uhr

Vorankündigung

Für die Prüfung am 14.12.2024 ist der Anmeldeschluss 31.10.2024

H4001183KV: Samstag, 07.12.2024, 08:30 bis 11:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 20,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch B1/B2

Für die Prüfung am 07.04.2024 ist der Anmeldeschluss am 23.02.2024

G4001184KV: Samstag, 23.03.2024, 12:00 bis 15:45 Uhr

Für die Prüfung am 23.06.2024 ist der Anmeldeschluss am 10.05.2024

G4001185KV: Samstag, 08.06.2024, 12:00 bis 15:45 Uhr

Vorankündigung

Für die Prüfung am 15.12.2024 ist der Anmeldeschluss am 31.10.2024

H4001181KV: Samstag, 07.12.2024, 12:00 bis 15:45 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 25,00 Euro, 1 Termin, 5 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch C1/C2

Für die Prüfung am 07.04.2024 ist der Anmeldeschluss am 23.02.2024

G4001181KV: Sonntag, 24.03.2024, 08:30 bis 14:30 Uhr

Für die Prüfung am 23.06.2024 ist der Anmeldeschluss am 10.05.2024

G4001182KV: Sonntag, 09.06.2024, 08:30 bis 14:30 Uhr

Vorankündigung

Für die Prüfung am 15.12.2024 ist der Anmeldeschluss am 31.10.2024

H4001182KV: Sonntag, 08.12.2024, 08:30 bis 14:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 40,00 Euro, 1 Termin, 8 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Sprachprüfungsvorbereitung - Türkisch Okul - B1 - f. Schüler*innen

In diesem Kurs werden den interessierten Schüler*innen der Abgangsklassen die einzelnen Prüfungsteile erklärt und der Umgang mit den Prüfungsaufgaben geübt. Anmeldung erfolgt über die Schulen.

Prüfungsstrategien bezüglich der verschiedenen Aufgabentypen werden zusätzlich vermittelt. Dabei vertiefen sie gezielt sprachliche Strukturen und Fertigkeiten, die für die mündliche Prüfung wichtig sind.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, etwas zu Essen/Trinken für die Pause

Leitung: Sebahattin Bayrak

G4248271KV: Donnerstag, 04.04.2024, 14:30 bis 16:00 Uhr, samstags 10-13:15 Uhr und sonntags 10-13:15 Uhr

Ort: Germersheim, Römerweg, Geschwister-Scholl-Realschule plus, 1.OG, Saal 110

Gebühr: 15,00 Euro, 9 Termine, 30 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Sprachprüfungsvorbereitung - Türkisch Okul - B2 - f. Schüler*innen

In diesem Kurs werden den interessierten Schüler*innen der Abgangsklassen die einzelnen Prüfungsteile erklärt und der Umgang mit den Prüfungsaufgaben geübt.

Prüfungsstrategien bezüglich der verschiedenen Aufgabentypen werden zusätzlich vermittelt. Dabei vertiefen sie gezielt sprachliche Strukturen und Fertigkeiten, die für die mündliche Prüfung wichtig sind.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, etwas zu Essen/Trinken für die Pause

Leitung: Zübeyda Isigüzel

G4249271KV: Freitag, 05.04.2024, 14:30 bis 16:00 Uhr, samstags 13:30-16:45 Uhr und sonntags 13:30-16:45 Uhr

Ort: Germersheim, Römerweg, Geschwister-Scholl-Realschule plus, 1.OG, Saal 110

Gebühr: 15,00 Euro, 9 Termine, 30 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Sprachprüfungen

Prüfungsdurchführung auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien von der telc-gGmbH. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag. In der schriftlichen Prüfung werden Hör- und Leseverständnis geprüft. In der mündlichen Prüfung werden dem Niveau entsprechenden Sprachkenntnisse und Ausdruck abgefragt.



Deutsch Sprachprüfungszertifikat A1 von telc

Leitung: Karin Träber, Mike Rötzel

Anmeldeschluss ist der 23.02.2024

G4043781KV: Samstag, 06.04.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss am 10.05.2024

G4043782KV: Samstag, 22.06.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Vorankündigung

Anmeldeschluss 31.10.2024

H4043781KV: Samstag, 14.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: je Termin 115,00 Euro für vhs Teilnehmende (135,00 Euro Externe), 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch Sprachprüfungszertifikat A2 von telc

Leitung: Karin Träber, Mike Rötzel

Anmeldeschluss ist der 23.02.2024

G4046781KV: Samstag, 06.04.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss am 10.05.2024

G4046782KV: Samstag, 22.06.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Vorankündigung

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

H4046781KV: Samstag, 14.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.06

Gebühr: je Termin 125,00 für vhs Teilnehmende (145,00 Euro Externe), 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch Sprachprüfung - Hybridform

Dies bedeutet, dass die mündliche Prüfung online am Computer (wird durch kvhs gestellt) durchgeführt wird.

Die Prüflinge lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten. Der rezeptive (schriftliche) 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 mündlich äußern.

In der mündlichen Prüfung liegt der Fokus auf dem direkten Austausch der Prüfungsteilnehmenden untereinander.

Deutsch Sprachprüfungszertifikat B1 von telc - Hybridform

Die Prüfung B1 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Leitung: Christina Schöfer, Mike Rötzel

Anmeldeschluss ist der 23.02.2024

G4048781KV: Sonntag, 07.04.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss am 10.05.2024

G4048782KV: Sonntag, 23.06.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Vorankündigung

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

H4048781KV: Sonntag, 15.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.06

Gebühr: je Termin 160,00 Euro für vhs Teilnehmende (190,00 Euro Externe), 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch Sprachprüfungszertifikat B2 von telc - Hybridform

Die Prüfung B2 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Leitung: Christina Schöfer, Mike Rötzel

Anmeldeschluss ist der 23.02.2024

G4049781KV: Sonntag, 07.04.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 10.05.2024

G4049783KV: Sonntag, 23.06.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Vorankündigung

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

H4049782KV: Sonntag, 15.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: je Termin 170,00 Euro für vhs Teilnehmende (200,00 Euro Externe), 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

**Deutsch Sprachprüfungszertifikat C1 von telc - Hybridform**

Die Prüfung C1 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Leitung: Christina Schöfer, Mike Rötzel

Anmeldeschluss ist der 23.02.2024

G4049782KV: Sonntag, 07.04.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss ist der 10.05.2024

G4049784KV: Sonntag, 23.06.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Vorankündigung

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

H4049783KV: Sonntag, 15.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

Gebühr: je Termin 200,00 Euro für vhs Teilnehmende (250,00 Euro Externe), 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Sprachprüfung - Türkisch B1 Okul von telc - f. Schüler*innen

Schülerinnen und Schüler der Abgangsklassen legen hier die Schülerprüfung der telc gGmbH in Türkisch, mündlich wie schriftlich, ab.

Anmeldeschluss: 22.03.2024

Bitte mitbringen: Spitzer, Bleistift, Radiergummi, Personalausweis, etwas zu Essen/Trinken für die Pause

Leitung: Sebahattin Bayrak

G4248771KV: Samstag, 04.05.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Sprachprüfung - Türkisch B2 Okul von telc - f. Schüler*innen

Schülerinnen und Schüler der Abgangsklassen legen Schülerprüfung der telc gGmbH, in Türkisch, mündlich wie schriftlich, ab.

Anmeldeschluss: 22.03.2024

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Personalausweis, etwas zu Essen/Trinken für die Pause

Leitung: Sebahattin Bayrak

G4249771KV: Samstag, 04.05.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.06

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch

Deutschsprachkurs f. Schüler*innen unter 16 Jahren - Ferienkurs

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet in den Schulferien am Vormittag einen Deutschsprachkurs für Schüler*innen, die schulpflichtig, aber erst seit kurzer Zeit in Deutschland leben, an.

Schulpflichtige Kinder, die keine Kenntnisse oder sehr wenig Deutsch sprechen, sollen bei ihrem Lernprozess zur Aneignung der deutschen Sprache unterstützt werden. Der Kurs setzt die Schwerpunkte auf Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz. Die Schriftsprache steht nicht im Vordergrund. Für Schülerinnen und Schüler, die über die Schule angemeldet werden, wird die Lehrgangsgebühr vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur übernommen, sofern die Vorgaben erfüllt sind. Je nach Anmeldungen und Wohnorten können entsprechende Sprachkurse eingerichtet werden. Ein Transport vom Wohnort zum Schulungsraum und zurück ist selbst zu organisieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, etwas zu Essen und Trinken

Leitung: Referenten der kvhs Germersheim

G404197AKV: in den Schulferien, 09:00 bis 12:15 Uhr

Ort: nach Absprache

Gebühr: 40,00 Euro für Schüler*innen, die nicht von Schule gemeldet wurden,
10 Termine, 40 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A1.1 - für Anfänger*innen - am Vormittag

Für Personen, die über keine Deutschsprachkenntnisse verfügen.

Ziel dieses Kurses ist es, Möglichkeiten für eine grundlegende Verständigung zu schaffen, Kenntnisse zu erweitern, zu vertiefen und zu festigen, damit die Niveaustufe A1 gelingt.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

G4041284KV: Dienstag, 23.01.2024, 08:00 bis 10:15 Uhr, dienstags und donnerstags

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

Gebühr: 285,00 Euro, 38 Termine, 114 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A1.1 - für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Personen ohne Deutschkenntnisse, die sich im Alltag sprachlich orientieren möchten. Nach dem Kurs können die Teilnehmenden einfache Wörter und Sätze über vertrauliche Themen verstehen, einige Informationen auf Schildern und Plakaten lesen und sich auf einfache Art über alltägliche Themen verständigen. Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet;
- Richtige Aussprache;
- Menschen begrüßen und sich vorstellen;
- Über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten;
- Kurze Nachrichten und E-Mails schreiben;
- Formulare ausfüllen;
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe A1 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag, ISBN: 978-3-941323-29-2

Leitung: Lada Gogoleva

G4041181KV: Montag, 08.01.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 126,00 Euro, 21 Termine, 42 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A1.1 - für Anfänger*innen - Folgekurs

Der Kurs richtet sich an Personen ohne Deutschkenntnisse, die sich im Alltag sprachlich orientieren möchten. Nach dem Kurs können die Teilnehmenden einfache Wörter und Sätze über vertrauliche Themen verstehen, einige Informationen auf Schildern und Plakaten lesen und sich auf einfache Art über alltägliche Themen verständigen. Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet;
- Richtige Aussprache;
- Menschen begrüßen und sich vorstellen;
- Über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten;
- Kurze Nachrichten und E-Mails schreiben;
- Formulare ausfüllen;
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gmbH Niveaustufe A1 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag, ISBN: 978-3-941323-29-2

Leitung: Lada Gogoleva

G4041182KV: Mittwoch, 03.04.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 144,00 Euro, 24 Termine, 48 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A1.2

Für Personen, die über keine oder geringe Deutschsprachkenntnisse verfügen.

Ziel dieses Kurses ist es, Möglichkeiten für eine grundlegende Verständigung zu schaffen, Kenntnisse zu erweitern, zu vertiefen und zu festigen, damit die Niveaustufe A1 gelingt.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

G4041282KV: Montag, 08.01.2024, 19:45 bis 21:15 Uhr, montags und donnerstags

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

Gebühr: 210,00 Euro, 42 Termine, 84 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A1.3 - am Vormittag

An diesem Kurs können ausländische Mitbürger*innen mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache teilnehmen. Inhalt des Kurses ist der Vertiefung des Grundwortschatzes, die Erarbeitung grammatikalischer Grundlagen sowie die Steigerung der Sprechfähigkeit, damit einfache Alltagssituationen sicher auf Deutsch gemeistert werden können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Ingrid Sitter

- Kurs A

G4042282HA: Dienstags, mittwochs, donnerstags 09.01.2024, 09:00 bis 11:15 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 40 Termine, 120 Ustd.

- Kurs B - Vorankündigung

H4042282HA: Dienstags, mittwochs, donnerstags 27.08.2024, 09:00 bis 11:15 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 41 Termine, 123 Ustd.

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

Deutsch A1.3 - am Samstagabend

Dieser Kurs wurde für Personen eingerichtet, die unter der Woche zeitlich eingeschränkt sind, aber ihre geringen Deutschsprachkenntnisse erweitern und vertiefen wollen.

Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet
- Richtige Aussprache
- Menschen begrüßen und sich vorstellen
- Über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten
- Kurze Nachrichten und E-Mails schreiben
- Formulare ausfüllen
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc gmbH Niveaustufe A1 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag, ISBN: 978-3-941323-29-2

Leitung: Lada Gogoleva

G4043181KV: Samstag, 13.01.2024, 17:00 bis 19:15 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 99,00 Euro, 11 Termine, 33 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A1.3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen A1.4 besucht haben oder geringe Vorkenntnisse haben. Dieser Kurs ist besonders für die Personen geeignet, die Russisch oder Ukrainisch sprechen. Zu Beginn des Kurses sind Wiederholungen geplant.

Im Unterricht werden die Themen behandelt, die man im Alltag braucht:

- Jemanden begrüßen und sich vorstellen
- Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- sich im Alltag mündlich orientieren können
- eine Grußkarte / kurzen Brief schreiben

Gleichzeitig verfolgt dieser Kurs das Ziel, dass Teilnehmende zum Ende des Kurses das Prüfungszertifikat von telc gGmbH erlangen können.

Für ukrainische Flüchtlinge (Vorlage der Fiktionsbescheinigung) ist dieser Kurs kostenlos.

Die Kursgebühr kann auch auf Raten gezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Kurs- und Übungsbuch, Schubert Verlag, ISBN 978-3-941323-29-2

Leitung: Evlampiia Korkishko

G4043284KV: **Dienstag, 16.01.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, dienstags und donnerstags**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 307,50 Euro, 41 Termine, 123 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A1.3 - am Samstagabend - Folgekurs

Dieser Kurs wurde für Personen eingerichtet, die unter der Woche zeitlich eingeschränkt sind, aber ihre geringen Deutschsprachkenntnissen erweitern und vertiefen wollen.

Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet
- Richtige Aussprache
- Menschen begrüßen und sich vorstellen
- Über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten
- Kurze Nachrichten und E-Mails schreiben
- Formulare ausfüllen
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.



Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc gGmbH Niveaustufe A1 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag, ISBN: 978-3-941323-29-2

Leitung: Lada Gogoleva

G4043182KV: **Samstag, 06.04.2024, 17:00 bis 19:15 Uhr**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 99,00 Euro, 11 Termine, 33 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A1.4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse auf Niveaustufe A1 oder bereits Anfängerkurse besucht haben. Insbesondere geeignet für Personen, die Russisch oder Ukrainisch sprechen.

Im Unterricht werden die Themen behandelt, die man im Alltag braucht:

- Alphabet - lesen und schreiben
- deutsche Wörter richtig aussprechen
- Formulare ausfüllen
- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- sich im Alltag mündlich orientieren können

Gleichzeitig verfolgt der Kurs das Ziel, dass Teilnehmende zum Ende des Kurses das Prüfungszertifikat von telc gGmbH erlangen können.

Für ukrainische Flüchtlinge (Vorlage der Fiktionsbescheinigung) ist dieser Kurs kostenlos.

Die Kursgebühr kann auch auf Raten gezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Kurs- und Übungsbuch, Schubert Verlag, ISBN 978-3-941323-29-2

Leitung: Evlampiia Korkishko

G4042284KV: **Montag, 15.01.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, montags und mittwochs**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 307,50 Euro, 41 Termine, 123 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch A2.1 - am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die Niveaustufe A1 erreicht haben und über fundierte Grundkenntnisse verfügen.

Vorhandene Kenntnisse sollen erweitert und vertieft werden. Grammatikalische Grundregeln werden gefestigt, sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten erweitert und einfache Diskussionsgrundsätze erlernt.

Nach Abschluss der Niveaustufe A2 besteht die Möglichkeit, freiwillig die Prüfung zum Zertifikat Deutsch A2 abzulegen.

Die Kursgebühr kann in Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

G4044281KV: Montag, 15.01.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: 430,00 Euro, 43 Termine, 172 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A2.2

Für Teilnehmende mit einigen Deutschsprachkenntnissen oder die bereits an einem A1 Kurs teilgenommen hatten.

Dieser Kurs verfolgt das Ziel, dass alle Teilnehmenden zum Ende des Kurses das Niveau A2 nach dem -Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen- (GER) erlangen. Dabei werden Kenntnisse erweitert und vertieft. Die inhaltliche Ausrichtung dieses Kurses liegt im Wesentlichen auf der Vermittlung von Sprache, um die grundlegenden Alltagssprachbegriffe anwenden zu können.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Jemanden zu begrüßen und sich vorzustellen
- einfache Fragen zu stellen und zu beantworten
- sich im Alltag mündlich orientieren können
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben,
- eine kurze Postkarte schreiben,
- eine kurze Email schreiben,
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- in einer Zeitung einfache Informationen finden, lesen und verstehen
- kurze Höransagen verstehen.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.



Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Lada Gogoleva

G4045181KV: Dienstag, 09.01.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 126,00 Euro, 21 Termine, 42 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch A2.2 - Folgekurs

Für Teilnehmende mit einigen Deutschsprachkenntnissen oder die bereits an einem A1 Kurs teilgenommen hatten.

Dieser Kurs verfolgt das Ziel, dass alle Teilnehmenden zum Ende des Kurses das Niveau A2 nach dem -Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen- (GER) erlangen. Dabei werden Kenntnisse erweitert und vertieft. Die inhaltliche Ausrichtung dieses Kurses liegt im Wesentlichen auf der Vermittlung von Sprache, um die grundlegenden Alltagssprachbegriffe anwenden zu können.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Jemanden zu begrüßen und sich vorzustellen
- einfache Fragen zu stellen und zu beantworten
- sich im Alltag mündlich orientieren können
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben,
- eine kurze Postkarte schreiben,
- eine kurze Email schreiben,
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- in einer Zeitung einfache Informationen finden, lesen und verstehen
- kurze Höransagen verstehen

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Lada Gogoleva

G4045182KV: Donnerstag, 04.04.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 144,00 Euro, 24 Termine, 48 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch B1.1 - am Vormittag

Dieses Angebot ist für Personen, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben oder über gute Deutschsprachkenntnisse (Sprachniveau mind. A2) verfügen.

Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung und Erweiterung der Verständigung. Der Fokus des Kurses liegt neben der Erfahrung von Selbstwirksamkeit auf der sprachlichen Orientierung der Teilnehmenden.

Sie sollen darin unterstützt werden, ihren unmittelbaren Lebensalltag sprachlich zu bewältigen, ihre Angelegenheiten in ihrem Sinne vor Ort zu regeln und Partizipation am Alltagsgeschehen zu ermöglichen. Dabei stehen die Handlungskompetenzen wie Lesen, Hören, Teilnahme an Gesprächen und Sprechen im Mittelpunkt.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, freiwillig die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 abzulegen. Die Kursgebühr kann in Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

G4048281KV: Dienstag, 16.01.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr, dienstags und donnerstags

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: 430,00 Euro, 43 Termine, 172 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Deutsch B1 - intensiv - am Vormittag

Für Teilnehmer*innen mit Deutschsprachkenntnissen (haben die A2-Niveaustufe schon erreicht), die ihre Kenntnisse der deutschen Sprache vertiefen und erweitern wollen oder sich für die Prüfung der B1Niveau-Stufe vorbereiten wollen.

Die Kursgebühr kann in Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

G4048881KV: Montag, 22.01.2024, 08:00 bis 10:15 Uhr, montags, mittwochs und freitags

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

Gebühr: 435,00 Euro, 58 Termine, 174 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Deutsch B2

Für Teilnehmer*innen mit mindestens deutschen Sprachkenntnissen der Niveaustufe B2.

Die inhaltliche Ausrichtung dieses Kurses liegt im Wesentlichen auf die Erweiterung der vorhandenen Kenntnisse, Vertiefung der Grammatik und Fertigkeiten zu festigen, um die erforderlichen Sprachkenntnisse im Berufsalltag zu erweitern.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe B2 ablegen.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

G4049881KV: Montag, 08.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr, montags und donnerstags

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

Gebühr: 210,00 Euro, 42 Termine, 84 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch

Englisch A1.1 - für Anfänger*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine Sprachkenntnisse in Englisch haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4061101KV: Montag, 15.01.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch A1.1 - für Anfänger*innen - am Vormittag - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine Sprachkenntnisse in Englisch haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G406110KV: Montag, 08.04.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Englisch A1.3

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sehr geringe Sprachkenntnisse in Englisch haben bzw. schon einen Grundkurs besucht haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4063101KV: Montag, 15.01.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch A1.3 - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die sehr geringe Sprachkenntnisse in Englisch haben bzw. schon einen Grundkurs besucht haben. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der englischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4063102KV: Montag, 08.04.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Englisch A2.1 - für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Kommunikation und Diskussion stehen im Vordergrund, so dass der nächste Aufenthalt im englischsprachigen Raum gelingt.

Schwerpunkt: Die Sprache kennenlernen und weiter verbessern.

Lernziel: Alltäglichen Situationen meistern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Fairway new“, ISBN 978-3-12-501610-1

Leitung: Tobias Jochem

G4063101HA: Montag, 15.01.2024, 18:45 bis 20:15 Uhr

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

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Englisch A2.4

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es wird authentische Sprache für Alltag und Reise vermittelt sowie Aussprache und Intonation trainiert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Network Now A2.1“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4064101LI: Mittwoch, 17.01.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2.5

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es wird authentische Sprache für Alltag und Reise vermittelt sowie Aussprache und Intonation trainiert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Network Now A2.1“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4064102LI: Mittwoch, 10.04.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2.7 - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Network Now A2“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4064103LI: Dienstag, 16.01.2024, 09:45 bis 11:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch A2.8 - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Network Now A2“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4064104LI: Dienstag, 09.04.2024, 09:45 bis 11:15 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Englisch A2 Übergang zu B1 - am Vormittag

Fortführung des Kurses vom Wintersemester 2023.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Jane Mameli

G4068201RÜ: **Dienstag, 20.02.2024, 09:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

Gebühr: 85,00 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Englisch B1 - am Vormittag

Fortführung des Kurses vom Wintersemester 2023.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Jane Mameli

G4065202RÜ: **Dienstag, 20.02.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

Gebühr: 85,00 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

Englisch B1.2

Die Teilnehmenden vertiefen Grammatikkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und die Dialogfähigkeit in der Fremdsprache. Sie lernen weiterhin sich in authentischer Sprache in Situationen des täglichen Lebens auszudrücken. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse in der Fremdsprache haben. Vorkenntnisse von ca. 5 - 6 Jahren Englischunterricht in der Erwachsenenbildung sind erforderlich. Quereinsteigende sind willkommen. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Easy English - B1.2“, Cornelsen Verlag

Leitung: Astrid Forster

G4068101BE: **Montag, 22.01.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Bellheim, Hauptstr. 140, Bürgerhaus

Gebühr: 90,00 Euro, 18 Termine, 36 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim



Englisch B1.4 - am Vormittag

Der Vormittagskurs Englisch ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit für Alltags- und Reisesituationen gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Refresh now“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4067105LI: **Freitag, 19.01.2024, 10:15 bis 11:45 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch B1.5 - am Vormittag

Der Vormittagskurs Englisch ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit für Alltags- und Reisesituationen gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Refresh now“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4067106LI: **Freitag, 05.04.2024, 10:15 bis 11:45 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Englisch B2.2 - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben.

Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatikalischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogene und freie Diskussionsrunden sowie landeskundliche Themen. Neueinsteiger*innen sind jederzeit willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, weitere Materialien nach Absprache im Kurs

Leitung: Yvonne Myszkowski

G4069101WÖ: **Mittwoch, 14.02.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

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

Veranstalter: vhs Wörth



Englisch Konversation B1 Übergang zu B2 - am Vormittag

Für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern möchten.

Themen sind u.a. alltägliche Begebenheiten und aktuelle Geschehnisse.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „In conversation II“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2 und nach Absprache

Leitung: Benedikte Baumgartner

G4067401KV: Mittwoch, 10.01.2024, 09:00 bis 10:30 Uhr, Kein Kurs am 24.04.2024

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

Gebühr: 126,00 Euro, 21 Termine, 42 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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

G4069501BE: Donnerstag, 22.02.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr

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

Gebühr: 70,00 Euro, 14 Termine, 28 Ustd.

Veranstalter: vhs Bellheim

English Business Communication - für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen alle interessierten Personen, die speziell Englischgrundkenntnisse für den Beruf benötigen. Geboten wird ein buntes Englisch-Business-Programm: sich und andere vorstellen, telefonieren und eine Telefonnotiz abfassen, Smalltalks, über sich selbst und die Firma informieren, über die Agenda und Reisen sprechen, über die eigene Arbeit und Freizeit reden, einen Bericht verfassen, Emails schreiben, Anweisungen geben, im Restaurant bestellen u.v.m.

Voraussetzungen: keine

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4061401KV: Freitag, 19.01.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



English Business Communication - für Anfänger*innen - Folgekurs

In diesem Kurs lernen alle interessierten Personen, die speziell Englischgrundkenntnisse für den Beruf benötigen. Geboten wird ein buntes Englisch-Business-Programm: sich und andere vorstellen, telefonieren und eine Telefonnotiz abfassen, Smalltalks, über sich selbst und die Firma informieren, über die Agenda und Reisen sprechen, über die eigene Arbeit und Freizeit reden, einen Bericht verfassen, Emails schreiben, Anweisungen geben, im Restaurant bestellen u.v.m.

Voraussetzungen: keine

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4061402KV: Freitag, 05.04.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Let's talk English

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das früher Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden möchten. Für alle, die die englische Sprache gern flüssiger sprechen wollen, damit ihnen auf Englisch nie mehr die Worte fehlen. Englische Konversation mit Übungsbuch und Audio-CD.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Let's Talk Now A2 - Basic Konversation in English“, Klett Verlag: ISBN 978-3-12-605555-0

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4060101KV: Dienstag, 16.01.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

Let's talk English - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das früher Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden möchten. Für alle, die die englische Sprache gern flüssiger sprechen wollen, damit ihnen auf Englisch nie mehr die Worte fehlen. Englische Konversation mit Übungsbuch und Audio-CD.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Let's Talk Now A2 - Basic Konversation in English“, Klett Verlag: ISBN 978-3-12-605555-0

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4060102KV: Dienstag, 09.04.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr

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

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



English Refresher Course

Für Wiedereinsteiger*innen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache und Konversation für Situationen des täglichen Lebens. Einfache Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt. Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4060501KV: Dienstag, 16.01.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

English Refresher Course - Folgekurs

Für Wiedereinsteiger*innen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache und Konversation für Situationen des täglichen Lebens. Einfache Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt. Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4060502KV: Dienstag, 09.04.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Französisch

Französisch A1.1 - für Anfänger*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Französisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Alliez-y! A1“, ISBN: 978-3-06-520176-6, Cornelsen Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4081102KV: Donnerstag, 18.01.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

Französisch für Anfänger*innen A1.1 - am Vormittag - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Französisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Alliez-y! A1“, ISBN: 978-3-06-520176-6, Cornelsen Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4081103KV: Donnerstag, 04.04.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Französisch A1.2 - Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - 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.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Allez-y!, A1“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

G4081101WÖ: **Mittwoch, 24.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Online-Kurs

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Französisch A1.2 - Aufbaukurs

Französisch für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist das Vertiefen des Niveaus A1. Quereinsteigende sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Allez-y! A1“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

G4082101WÖ: **Montag, 22.01.2024, 19:35 bis 21:05 Uhr**

Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, OG, Sitzungssaal

Gebühr: 54,00 Euro, 17 Termine, 34 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Französisch A1.5

Dieser Kurs ist für Personen mit geringen Sprachkenntnissen in Französisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen auf die Grundkenntnisse weiter auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Allez-y! A1“, ISBN: 978-3-06-520176-6, Cornelsen Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4083101KV: **Montag, 15.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8 Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



Französisch A1.5 - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Personen mit geringen Sprachkenntnissen in Französisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen auf die Grundkenntnisse weiter auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Allez-y! A1“, ISBN: 978-3-06-520176-6, Cornelsen Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4083102KV: **Montag, 08.04.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8 Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Französisch A2 - Aufbaukurs - Online

Französisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist das Vertiefen des Niveaus A1. Quereinsteigende sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Allez-y! A2“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

G4084101WÖ: **Dienstag, 23.01.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: Online-Kurs

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Französisch A2.1 - für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte an der französischen Sprache. Sie lernen alltägliche Situationen zu meistern und bekommen Einblicke in das Land und seine Kultur.

Neueinsteiger*innen sind immer willkommen!

Schwerpunkt: Kennenlernen der Sprache

Lernziel: Grundlagen der französischen Sprache

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Allez-y!, A1“, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-06-520176-6, Cornelsen Verlag

Leitung: Tobias Jochem

G4081101HA: **Montag, 15.01.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr**

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

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



Französisch A2.3 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel es, die Niveaustufe A2 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „On y va, A2“, Hueber Verlag

Leitung: Christine Eberle

G4086101WÖ: Dienstag, 23.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Würth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 Ustd.

Veranstalter: vhs Würth

Französisch A2.4 - am Vormittag

Parlez-vous français? Ihr Französisch ist etwas „eingeroftet“ 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, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Rosalinde Mobasher

G4087101RZ: Montag, 15.01.2024, 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

Gebühr: 78,00 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Französisch A2.4

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Aller-y! A1“, ISBN: 978-3-06-520176-6, Cornelsen Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4084101LI: Donnerstag, 18.01.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Französisch A2.5

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Aller-y, A1“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4084102LI: Donnerstag, 04.04.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Französisch A2 Übergang zu B1 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectives Aller-y! B1“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

G4087101WÖ: Montag, 22.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, EG, Raum 2

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine, 34 Ustd.

Veranstalter: vhs Würth

Französisch B2.1 - für Fortgeschrittene

„Enfin on recommence“

Sie haben noch Erinnerung an Ihre gelernte französische Sprache, sind nur etwas „eingeroftet“? Dann schauen Sie doch einmal in diesen Kurs hinein. Neben dem Grammatiktraining wird schon viel in Französisch diskutiert.

Die langjährige vhs-Referentin hilft der Erinnerung auf die Sprünge; hierzu sind bisherige Teilnehmer*innen genauso wie Neueinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich Willkommen. Eine Probestunde zum Einschätzen der eigenen Kenntnisse ist möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „On y va“, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5

Leitung: Christiane Berzins

G4087601RZ: Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

Gebühr: 42,00 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern



Französisch C1.4

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoute“-Heften und Diskussionen in französischer Sprache.

- Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Großes Übungsbuch Grammatik A2-B2“, Hueber Verlag
- Leitung: Carola Jansen-Jöhnk
- G4089103LI: **Donnerstag, 18.01.2024, 17:45 bis 19:15 Uhr**
- Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde
- Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
- Veranstalter: vhs Lingenfeld

Französisch C1.5

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoute“-Heften und Diskussionen in französischer Sprache.

- Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Großes Übungsbuch Grammatik A2-B2“, Hueber Verlag
- Leitung: Carola Jansen-Jöhnk
- G4089104LI: **Donnerstag, 04.04.2024, 17:45 bis 19:15 Uhr**
- Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde
- Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.
- Veranstalter: vhs Lingenfeld

Italienisch

Italienisch A1.1 - „Intensiv-Monats-Kurs“

Dieser Kurs ist für alle interessierten Personen gedacht, die noch keine oder nur sehr geringe Kenntnisse in der italienischen Sprache haben und an sieben Termine „ausprobieren“ möchten, ob diese Sprache das Richtige für sie ist.

Zusammen werden die Grundlagen der Sprache (Alphabet, Aussprache, einfache Sätze etc.) erarbeitet, welche durch gezielte Übungen und entsprechenden Wortschatz auf kleine Gespräche vorbereitet und in die Kultur Italiens eintauchen lässt.

- Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache
- Leitung: Gianfranco Lovison
- G4091201KV: **Dienstag, 09.01.2024, 16:45 bis 18:15 Uhr, dienstags und freitags**
- Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 046
- Gebühr: 42,00 Euro, 7 Termine, 14 Ustd.
- Veranstalter: kvhs Germersheim



Italienisch A1.1 - für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Italienisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der italienischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

- Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9, Klett Verlag
- Leitung: Carola Jansen-Jöhnk
- G4091101KV: **Freitag, 19.01.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr**
- Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8 Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07
- Gebühr: 70,00 Euro, 10 Termine, 20 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 Erreichende der Niveaustufe A1.

- Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Allegro A1“, Klett Verlag
- Leitung: Jürgen Nowotschin
- G4091101WÖ: **Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**
- Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier
- Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
- Veranstalter: vhs Wörth

Italienisch A1.1 - für Anfänger*innen

Der Kurs führt zur Niveaustufe A1 mit einem systematischen Grammatiküberblick und einem wichtigen thematischen Wortschatz. Die Teilnehmenden können nützliche Redewendungen erlernen für wichtige Alltagssituationen und erhalten Informationen über Land und Leute. Dieser Kurs regt zu freiem Sprechen an.

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: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Insieme A1“, ISBN: 978-3-06-020157-0, Cornelsen Verlag, Lehrwerkbestellung in Absprache mit der Referentin
- Leitung: Julieta Tolle
- G4091101HA: **Montag, 08.04.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr**
- Ort: Wird noch bekannt gegeben
- Gebühr: 33,00 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.
- Veranstalter: vhs Hagenbach



Italienisch A1.1 - für Anfänger*innen - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Italienisch gedacht. Die Teilnehmer*innen bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der italienischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9, Klett Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G409110KV: Freitag, 05.04.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr

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

Gebühr: 77,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch A1.5 - für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Buon Giorno! Das ist wie Musik in Ihren Ohren? Und Sie überlegen schon länger, 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 kleinen Kreis und entspannt bei der erfahrenen Referentin Wioletta Plock diese Sprache kennen.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob dieser Kurs für Sie passt, kommen Sie gerne auf eine Probestunde unverbindlich vorbei.

Wetten, dass Sie beim nächsten Besuch Ihres Lieblingsitalieners die Bestellung auf Italienisch aufgeben?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, ab Lektion 3

Leitung: Wioletta Plock

G4091101RZ: Mittwoch, 10.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Rheinzabern

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

Italienisch A1/A2 - 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, Lehrwerk: „Allegro A1“, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-525580-7, Klett Verlag

Leitung: Jürgen Nowotschin

G4093101WÖ: Donnerstag, 14.03.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

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

Veranstalter: vhs Wörth



Italienisch A2.2 - „Intensiv-Monats-Kurs“

Dieser Kurs ist für alle interessierten Personen gedacht, die einige Kenntnisse in der italienischen Sprache haben. Zusammen werden die Grundlagen der Sprache (Alphabet, Aussprache, einfache Sätze etc.) vertieft, gezielte Übungen und erweiterten Wortschatz sollen auf kleine Gespräche vorbereiten und in die Kultur Italiens eintauchen lassen. Dabei soll das Arbeits- und Lehrbuch hilfreiche Unterstützung geben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Con piacere A2“, ISBN 978-3-12-525183-0, Klett Verlag

Leitung: Gianfranco Lovison

G4094201KV: Dienstag, 09.01.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr, dienstags und freitags

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

Gebühr: 42,00 Euro, 7 Termine, 14 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch A2.4

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Chiaro A2“

Leitung: Sara Camellini

G4094101LI: Montag, 15.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 60,00 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Italienisch A2.5

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Chiaro A2“

Leitung: Sara Camellini

G4094102LI: Montag, 15.04.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Italienisch A2.6 - am Vormittag

Fortführung des Semesterkurses vom 2. 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, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4096101KV: Mittwoch, 17.01.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch A2.6 - am Vormittag - Folgekurs

Fortführung des Semesterkurses vom 2. 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, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

G4096102KV: Mittwoch, 20.03.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Italienisch B1 - „Intensiv-Monats-Kurs“

Kurs für interessierte Personen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen der italienischen Sprache, die für einen Monat, zweimal die Woche ihre Sprachkenntnisse auffrischen und oder erweitern wollen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Gianfranco Lovison

G4097101KV: Dienstag, 09.01.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 42,00 Euro, 7 Termine, 14 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Italienisch B1.1 - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt zur Niveaustufe B1. Durch Wiederholungen des erlernten Wortschatzes, der Grammatik und verschiedener Redewendungen können die Teilnehmenden neue und interessante Aspekte der italienischen Sprache erlernen, vertiefen und besser kennenlernen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Insieme B1“, ISBN: 978-3-06-020169-3, Cornelsen Verlag

Leitung: Julieta Tolle

G4091102HA: Montag, 08.04.2024, 19:15 bis 20:45 Uhr

Ort: Wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 33,00 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

Italienisch B1.11 - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Chiaro B1“

Leitung: Sara Camellini

G4097103LI: Dienstag, 16.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 60,00 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Italienisch B1.12 - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Chiaro B1“

Leitung: Sara Camellini

G4097104LI: **Dienstag, 16.04.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 75,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Japanisch

Japanisch - für Anfänger*innen - Vorankündigung 2/2024

Egal ob es mit dem Interesse an der Kultur, durch Familie oder Animes (od. Mangas) angefangen hat: Sie möchten Japanisch lernen!

Japanisch zu lernen ist kein leichtes Unterfangen, das soll schon mal gesagt sein. Gerade im Japanischen gibt es im Vergleich zum Deutschen große Unterschiede in allen sprachlichen Aspekten. Dies kann alles am Anfang erst einmal überwältigend sein. Doch gerade deshalb werden in diesem Anfängerkurs zuerst die Grundlagen erlernt.

Die Referentin wird auch einige Manga-Fragmente als Lernmaterial verwenden.

Lernthemen u.a.

- Schriftzeichen (Hiragana , Katakana
- auf Wunsch Kaji (japanische Hieroglyphen)
- Wörter (Wortarten & Konjugation)
- Grammatik (Wortformen & Satzbau)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Iryna Parail

H4101001KV: **N.N.**

Ort: Germersheim

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



Spanisch

Spanisch A1.2 - für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Unser Ziel ist, die Niveaustufe A1 zu erreichen, einfache Wörter und Sätze verstehen zu können, die Grundgrammatik zu erlernen und sich im Urlaub verständigen zu können. Dies wollen wir durch Sprechen, Lesen und Hören der spanischen Sprache erreichen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectivas ¡Ya!“ , Cornelsen Verlag

Leitung: Fabiola Barandiarán

G4222101JO: **Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Jockgrim

Spanisch A1.2 - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die ihr Spanisch festigen oder auffrischen wollen. Lernziel ist das Erreichen der Niveaustufe A1, einfache Wörter und Sätze verstehen zu können, die Grundgrammatik zu erlernen und sich im Urlaub verständigen können.

Lerninhalte in diesem Kurs sind

- Uhrzeiten erfragen und angeben
- einen Tagesablauf beschreiben
- reflexive Verben
- Akkusativ mit a bei Personen
- Verbalkonstruktionen: acabar de + Infinitiv, hay que + Infinitiv

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Perspectivas ¡Ya! A1“, ab Lektion 10,

Cornelsen Verlag

Leitung: Fabiola Barandiarán

G4221101WÖ: **Donnerstag, 08.02.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Fachwerkhaus

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

Veranstalter: vhs Wörth



Spanisch A1.7

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Caminos Hoy 1“, ab Lektion 6

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

G4223101LI: **Donnerstag, 18.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch A1.8

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Caminos Hoy 1“

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

G4223102LI: **Donnerstag, 04.04.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch B2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Impresiones B2“, ab Lektion 3

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

G4229103LI: **Mittwoch, 17.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Spanisch B2.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Impresiones B2“

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

G4229104LI: **Mittwoch, 03.04.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 65,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Türkisch

Türkisch A1.2

Für Anfänger*innen mit geringen türkische Sprachkenntnissen.

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, Lehrwerk: „Güle güle“, ISBN: 3-19-005234-4, und Arbeitsbuch: ISBN: 3-19-015234-9, Hueber Verlag

Leitung: Fahriye Kont

G4242101KV: **Dienstag, 30.01.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

Gebühr: 120,00 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Türkisch B1 - Aufbaukurs

Wiederholung und Fortführung des Kurses vom 2. Halbjahr 2023. Neueinsteiger*innen mit entsprechenden türkischen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Fahriye Kont

G4245101KV: **Dienstag, 30.01.2024, 19:15 bis 20:45 Uhr**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.01

Gebühr: 120,00 Euro, 15 Termine, 30 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

Künstliche Intelligenz - Vortrag

Die Volkshochschule Wörth lädt in Kooperation mit der Stadtbücherei ein zu einem spannenden Themenabend. Unterstützt durch das Projektbüro der KI-Allianz Rheinland-Pfalz an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau führt ein Mitarbeiter der dortigen Arbeitsgruppe für Maschinelles Lernen in leicht verständlichen Worten und gespickt mit interessanten Demonstrationen nicht nur in das Thema ein, sondern hinterfragt auch Anwendungen und regt somit zum Mitdenken, Mitmachen und zur Diskussion an. Stichworte: Maschinelles Lernen, ChatGPT, Erzeugen von Texten, Bildern und Musik mit KI.

Leitung: Gerolf J. Starke
G5019001WÖ: Dienstag, 05.03.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr
 Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, Foyer
 Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 3 Ustd.
 Veranstalter: vhs Wörth

Schulung zum Brandschutz Helfer

In der Ausbildung zum Brandschutz Helfer werden die Kenntnisse aller relevanten Aspekte des vorbeugenden, abwehrenden und organisatorischen Brandschutzes nach den Vorgaben der DGUV Information 205-023 „Brandschutz Helfer - Ausbildung und Befähigung“ vermittelt.

Neben einem Überblick über die aktuellen Rechtsvorschriften lernen Sie in der Ausbildung zum Brandschutz Helfer 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 Brandschutz Helfer können Sie nicht nur Brände mit den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln löschen, Sie wissen wo sich die Flucht und Rettungswege befinden und wie die Räumung eines Gebäudes zu erfolgen hat.

Für den praktischen Teil wird an einem Feuerlöschsimulationsgerät der Feuerlöscher zum Einsatz gebracht. Jeder wird in die Handhabung der Geräte eingewiesen und kann diese ausprobieren und zum Einsatz bringen.

Zum Abschluss der Schulung werden für den erforderlichen Leistungsnachweis gemeinschaftlich einige Fragen beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier
 Leitung: Rainer Daumann
G5002001KV: Freitag, 19.04.2024, 14:00 bis 17:15 Uhr
 Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
 Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02
 Gebühr: 60,00 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.
 Veranstalter: kvhs Germersheim



Xpert CP - Fit im Büroalltag - EDV-Kompaktlehrgang

Der neue Zertifikatslehrgang Xpert CP - „Fit im Büroalltag“ wurde außerhalb des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer Computerpass“ entwickelt und vermittelt Lerninhalte zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation in einem Kompaktlehrgang.



Der EDV-Kurs ist für 40 Unterrichtsstunden mit einer anschließenden Abschlussprüfung konzipiert. Er kann mit einer Xpert CP R2 Online Prüfung abgeschlossen werden und ist für Personen interessant, die in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten oder nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen wollen.

Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen der MS Office 2019 Programme Windows, Word, Excel und PowerPoint vermittelt, beziehungsweise vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können.

Inhalte u.a.:

- Windows Grundlagen, Dateimanagement
- Word Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen eingeben und gestalten, Zeichnungselemente, Grafiken, Serienbriefe und -etiketten
- Excel Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint erstellen und steuern von Präsentationen

Das Arbeitsbuch ist in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert-CP Zertifikatsprüfung (Online Prüfung) abgelegt werden.

Prüfungstermin: nach Absprache (Prüfungsgebühr 50,00 Euro)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs)

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

G5012001KV: Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

G5012002KV: Donnerstag, 04.04.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 195,00 Euro, 10 Termine, 40 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



EDV-Computeranwendungen

Einstieg in die PC-Welt - Orientierungskurs EDV

Computerkurs für Anfänger*innen

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)

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

G5011002KV: Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

G5011003KV: Donnerstag, 22.02.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs C

G5011004KV: Mittwoch, 05.06.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 105,00 Euro (incl. Arbeitsbuch), 5 Termine, 20 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Textverarbeitung mit MS-WORD 2019

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)

Leitung: Gerald Kessing

- Grundkurs A

G5012012KV: Montag, 22.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Grundkurs B

G5012013KV: Montag, 08.04.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 159,00 Euro, 8 Termine, 32 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Textverarbeitung mit MS-WORD 2019 - Aufbaukurs

Mit diesem Kompaktkurs bauen Sie Ihre bestehenden Word-Kenntnisse binnen kürzester Zeit weiter aus. Lernen Sie unter anderem, wie Sie eigene Designs und Vorlagen erstellen, effizient mit großen Dokumenten umgehen und speziellere Aufgaben, wie etwa Serienbriefe, Schaubilder oder Verzeichnisse, meistern. Unterstützt durch praxisnahe Beispiele und Tipps, zeigt Ihnen der Referent, wie Sie noch cleverer, professioneller und effizienter mit Word arbeiten.

Durch die modulare Aufbereitung der Inhalte können Sie Ihre bestehenden Word-Kompetenzen ganz nach Bedarf schrittweise erweitern.

Voraussetzung: WORD Grundkenntnisse

In der Kursgebühr ist das Arbeitsbuch enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, etwas zu trinken, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs)

Leitung: Gerald Kessing

G501201KV: Montag, 17.06.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 103,00 Euro, 4 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Tabellenkalkulation mit MS-EXCEL 2019 - Einführung

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

Das Arbeitsbuch ist in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs)

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

G5013012KV: Dienstag, 23.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

- Kurs B

G5013013KV: Dienstag, 09.04.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: je Kurs 169,00 Euro, 8 Termine, 32 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

**Teurer als Bildung
ist keine Bildung!**



Tabellenkalkulation mit MS-EXCEL 2019 - Aufbaukurs

Der Excel Aufbaukurs richtet sich an fortgeschrittene Excel Anwender, die tiefer in den Funktionsumfang des Programms einsteigen möchten. Hier lernen Sie komplexe Formeln und Funktionen anhand anschaulicher Beispiele kennen.

In diesem Kurs lernen Sie, Excel mit seinen umfangreichen Funktionen effizient einzusetzen. Für anspruchsvolle Aufgaben bietet Excel unterschiedliche Funktionalitäten: Sie können Listen auf verschiedenste Arten selektieren und auswerten, Tabellen und Dateien miteinander verknüpfen, Daten mit anderen Programmen austauschen und vieles mehr. Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Excel Anwender und vermittelt tiefergehende Kenntnisse.

Lerninhalte u.a.:

- Vertiefung des Grundwissens, Aufarbeitung von Fragen aus der Praxis der Teilnehmer
- Komplexe Formeln und Funktionen in verschiedenen Aufgabenstellungen, wie Verweisfunktion, Arbeiten mit Bedingungen, Datumsberechnungen
- Arbeiten mit Namen bzw. benannten Bereichen
- Verknüpfen von Arbeitsblättern und Dateien
- Arbeiten mit strukturierten Tabellen
- Einführung in die Datenauswertung mit Pivot-Tabellen
- Datenbankfunktionalitäten in Excel: Selektieren (Auto- und Spezialfilter), Sortieren, Auswerten von Listen (Tabellen)
- Spezielle Funktionalitäten wie bedingte Formate, Gültigkeitsregeln, benutzerdefinierte Formate
- Tipps und Tricks

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel

Das Arbeitsbuch ist in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs)

Leitung: Gerald Kessing

G5013021KV: Dienstag, 18.06.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 103,00 Euro, 4 Termine, 16 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Rhetorik - Kommunikation

Reden für „Schweigsame“

Sie kennen das: Im Beruf, Verein oder in der Familie gibt es häufig Situationen, in denen Sie

- Ihre Meinung zu einem Thema sagen sollen oder wollen
- über etwas berichten müssen
- Informationen und Sachverhalte darstellen sollen
- andere überzeugen wollen: Von Ihren Ideen, Ihren Vorhaben, den Ergebnissen Ihrer Arbeit oder der gegenwärtigen Situation

Das sind Momente

- deren Bewältigung dem einen leicht dem anderen schwer fällt
- die man eigentlich nicht als rhetorische Situationen begreift, die es jedoch sind
- für die man manchmal zu zurückhaltend ist, zu schweigsam oder nicht schnell genug seine Meinung parat hat
- in denen man sich rasch überfordert oder sich fehl am Platze fühlt

Aber mit ein paar Tipps aus dem Bereich Rhetorik und Persönlichkeitstraining sowie Übung, können Sie solche Momente ab sofort genießen oder ihnen zumindest entspannt entgegen blicken.

Lerninhalt u.a.:

- Einfache Redestrukturen kennen und anwenden - Überlebenshilfen im Alltag
- Rhetorische Verstärker - die unsichtbaren Heinzelmännchen
- Erkennen Sie die Interessenslage Ihres Gegenübers
- Mit wenigen oder keinen Notizen möglichst frei sprechen
- Aus einem Gedanken einen Beitrag machen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, evtl. Essen und Trinken

Leitung: Horst Müller

G5062001KV: Sonntag, 21.04.2024, 09:30 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: 50,00 Euro, 1 Termin, 9 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Teurer als Bildung
ist keine Bildung!



Rhetorik - sicher und vorbereitet sprechen

In diesem Einsteigerkurs werden neben Körpersprache, Sprechtraining, Mimik und Gestik auch der Aufbau einer guten Rede sowie Präsentationshilfen und -tricks vorgestellt und eingeübt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Praxis. Strukturierter und sicherer sprechen, vortragen und präsentieren. Dieser Basiskurs vermittelt, wie man selbstsicher auftritt und fundierte Präsentationen abhält.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Myszkowski

G5061001WÖ: Samstag, 09.03.2024, 09:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 35,00 Euro, 1 Termin, 9 Ustd.

Veranstalter: vhs Wörth

Management

„Alles in meinem Kopf“ - Merktechniken für jede*n - am Vormittag

Schnelles und sicheres Abspeichern von Informationen ist in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand für jeden Trumpf.

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmenden abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend.

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

G1052001Li: Mittwoch, 07.02.2024, 09:30 bis 12:00 Uhr

Leitung: Harald Drescher

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

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) - Vorankündigung

Informationen über Voraussetzungen, Ablauf und Durchführung des Vorbereitungskurses zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

H6010001KV: Montag, 14.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife - Vorankündigung

Schulabschlüsse sind heute wichtiger denn je. Der Hauptschulabschluss ist Grundlage aller anderen weiterführenden Qualifizierungen. Auch die Bundesagentur für Arbeit verlangt bei Umschulungsmaßnahmen diesen Abschluss. Dieser Vorbereitungskurs bietet Nichtschülern die Möglichkeit, in zwei Semestern mit insgesamt 316 Unterrichtsstunden das Abschlusszeugnis der Berufsreife (Hauptschule) zu erwerben. Voraussetzung dafür ist das Beherrschen der deutschen Sprache in Wort und Schrift. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Sozialkunde, Biologie und Englisch. Die erfolgreiche Kursteilnahme wird in allen Schulfächern durch schriftliche Leistungsnachweise überprüft, deren Ergebnisse für die Zulassung zur Prüfung entscheidend sind. Eine staatliche Prüfungskommission, die von der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion, Außenstelle Schulaufsicht Neustadt, berufen wird, nimmt die schriftliche und mündliche Prüfung ab.

Der Vorbereitungslehrgang wird durch das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur 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. 9 Monate und endet mit der Prüfung vor der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Rheinland-Pfalz. Der Unterricht findet an zwei Wochentagen, montags und donnerstags von 17:30 - 20:45 Uhr, und samstags von 9:00 - 12:15 Uhr, statt. Zur Unterstützung wird während dem Lehrgang eine EDV-Schulung (4 Termine mittwochs) angeboten, um die erforderlichen Unterlagen zur Prüfungsanmeldung zu erstellen.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Prüfungsgebühr: 36,00 Euro

Anmeldungen:

Anmeldungen können bis spätestens 21.10.2024 unter Vorlage eines Lebenslaufes und der Abschrift des letzten Schulzeugnisses, bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule, UG, eingereicht werden. Bei evtl. Rückfragen gerne auch vorab telefonisch unter: 07274-53382.

Bitte mitbringen: Ordner, Trennblätter, Schreibpapier, Lineal, Geo-Dreieck, Taschenrechner, Kugelschreiber, Bleistift, Radierer

Leitung: Katja Nepf, Lars Busch, Andreas Kopf, Mike Rötzel, und Gerald Kessing,

H6010002KV: Montag, 04.11.2024, montags und donnerstag von 18:00-21:15 Uhr und samstags, jeweils von 09:00-12:15 Uhr, nicht in den Schulferien und an Feiertagen

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8,
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 252,00 Euro, 79 Termine, 316 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

**Teurer als Bildung
ist keine Bildung!**



Sekundarstufe I (Realschulabschluss)

Informationsabend - Vorbereitungskurs zum Erwerb der qualifizierten Sekundarstufe I (Realschulabschluss) - Vorankündigung

Informationen über Voraussetzungen, Ablauf und Durchführung des Vorbereitungskurses zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss)

Leitung: Karin Träber

H6010001KV: Montag, 28.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8, 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) - Vorankündigung

Mit einem staatlichen Realschulabschluss verbessern Sie Ihre beruflichen Ausbildungsmöglichkeiten und haben auch die Möglichkeit, das (Fach-)Abitur als weiteres Ausbildungsziel in Angriff zu nehmen. Der Vorbereitungslehrgang zum Realschulabschluss dauert etwa zwei Jahre.

Der Unterricht findet montags bis freitags, jeweils von 18:00 Uhr bis 21:15 Uhr statt (Bei Bedarf kann zusätzlicher Samstagsunterricht eingerichtet werden).

Folgende Fächer werden unterrichtet: Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie.

Die **Kursgebühr** für den gesamten Lehrgang beträgt 1.600,00 €, incl. Kopier-/Materialkosten, die Sie nach festgelegtem Ratenplan zahlen 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.

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen



Anmeldungen und weitere Informationen:

Anmeldungen können bis spätestens 25.10.2024 unter Vorlage eines Lebenslaufes und der Abschrift des letzten Schulzeugnisses, bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, UG, eingereicht werden. Bei evtl. Rückfragen gerne auch vorab telefonisch unter: 07274-53382.

Anmeldegebühr: 50,00 Euro

Bitte mitbringen: DIN A4 Ordner, Trennblätter, kariertes und liniertes Papier, Schreibzeug, Holzbuntstifte, Taschenrechner, Geodreieck

Leitung: Christina Vögeli, Philipp Kettenbach, Monika Dieing, Christoph Behr, Dominik Behr und Annabelle Moßgraber

H6020002KV: Dienstag, 18.11.2024, 18:00 bis 21:15 Uhr, montags bis freitags

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 2. OG, Saal 2.01

Gebühr: 1.650,00 Euro (incl. Anmeldegebühr), 128 Termine, 512 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Fachhochschulreife (Abitur)

Vollzeit- oder Abendkurs bei dem staatlichen Pfalz-Kolleg in Zusammenarbeit mit der vhs Speyer

Weiter Informationen und Beratung:

Staatliches Pfalz-Kolleg und Abendgymnasium Speyer, Butenschönstraße 2, 67346 Speyer,

Tel.: 06232- 65300, E-Mail: info@pfalz-kolleg.de

oder

vhs Speyer, Villa Ecarius, Bahnhofstraße 54, 67346 Speyer

Tel.: 06232-141360, Email: info@vhs-speyer.de

**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!

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 möchte, 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. 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 / Fachgebietsübergreifende Kurse

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: Deutscher Volkshochschulverband, Verbandsgemeinde Kandel und die vhs Kandel e.V.

Leitung: N.N.

G7011807KV: 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.



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 Volkshochschulen und die 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 hierzu nur über die jeweilige Schule. Weitere Informationen über kvhs Leitung, Karin Träber, 07274-53319.

Wie erkenne ich Analphabeten

Sensibilisierungsförderung für Beschäftigten des öffentlichen Lebens und für Personen im Umfeld eines Betroffenen

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.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

Termin auf Anfrage

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Str./Ecke Paradeplatz, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, UG, Seminarraum 1 in der kvhs Geschäftsstelle

Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



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 Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

- Kurs A

G7011811KV: Dienstag, 09.01.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

- Kurs B

G7011812KV: Donnerstag, 11.01.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 26 Termine, 52 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



Brückenkurs - Schulabschluss - Alphabetisierung - ESF+ gefördert - Vorankündigung

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 Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

- Kurs A

H7011811KV: Dienstag, 06.08.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei, 20 Termine, 40 Ustd.

- Kurs B

H7011812KV: Donnerstag, 01.08.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 19 Termine, 38 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Teurer als Bildung
ist keine Bildung!

Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs I - Lesen und Schreiben stärken für deutsche Mitbürger*innen - ESF+ gefördert

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sind in Familien aufgewachsen, in denen Sprache und Schrift einen geringen Stellenwert hatten. Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen gab es in den Haushalten kaum.

Dadurch wurde einem selbst die Gutenachtgeschichte für die Kinder, die Speisekarte im Restaurant, den Brief vom Amt oder den Beipackzettel eines Medikaments häufig zur unüberwindbaren Hürde.

Auch die zunehmende Digitalisierung des Arbeitsplatzes und wachsende Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt stellen Betroffene und Betriebe vor besondere Herausforderungen. Denn bisher einfache Arbeitstätigkeiten werden zunehmend komplexer.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet diesen Menschen, donnerstags (16:00 - 17:30 Uhr oder 18:15 - 19:45 Uhr), solch eine Unterstützung und Förderung kostenlos an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Rosemarie Bachtler

- Kurs A

G7011813KV: Donnerstag, 11.01.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

- Kurs B

G7011814KV: Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Hans-Sachs-Straße 11, Therapiezentrum - Median
Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 27 Termine, 54 Ustd.
Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs I - Lesen und Schreiben stärken für deutsche Mitbürger*innen - ESF+ gefördert

Vorankündigung

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sind in Familien aufgewachsen, in denen Sprache und Schrift einen geringen Stellenwert hatten. Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen gab es in den Haushalten kaum.

Dadurch wurde einem selbst die Gutenachtgeschichte für die Kinder, die Speisekarte im Restaurant, den Brief vom Amt oder den Beipackzettel eines Medikaments häufig zur unüberwindbaren Hürde.

Auch die zunehmende Digitalisierung des Arbeitsplatzes und wachsende Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt stellen Betroffene und Betriebe vor besondere Herausforderungen. Denn bisher einfache Arbeitstätigkeiten werden zunehmend komplexer.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet diesen Menschen, donnerstags (16:00 - 17:30 Uhr oder 18:15 - 19:45 Uhr), solch eine Unterstützung und Förderung kostenlos an.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Rosemarie Bachtler

- Kurs A

H7011813KV: Donnerstag, 01.08.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

- Kurs B

H7011814KV: Donnerstag, 01.08.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Germersheim, Hans-Sachs-Straße 11, Therapiezentrum - Median
Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 19 Termine, 38 Ustd.
Veranstalter: kvhs Germersheim

Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs II - 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

G7011815KV: Freitag, 12.01.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: gebührenfrei, 26 Termine, 104 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Landesverband
Rheinland-Pfalz



Kofinanziert von der Europäischen Union



MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Landesverband
Rheinland-Pfalz

Alphabetisierung Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben für Erwachsene - am Vormittag - Vorankündigung

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

H7011815KV: Freitag, 30.08.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: gebührenfrei, 14 Termine, 56 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs I - Lesen und Schreiben für Erwachsene - 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

G7011817KV: **Dienstag, 09.01.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, dienstags und donnerstags**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: gebührenfrei, 45 Termine, 135 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs I - Lesen und Schreiben für Erwachsene - ESF+ gefördert - Vorankündigung

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

H7011817KV: **Dienstag, 27.08.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, dienstags und donnerstags**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: gebührenfrei, 31 Termine, 93 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben für Erwachsene - 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 montags und mittwochs 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

G7011818KV: Montag, 08.01.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: gebührenfrei, 54 Termine, 162 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben für Erwachsene - ESF+ gefördert - Vorankündigung

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 montags und mittwochs 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

H7011818KV: Montag, 26.08.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, montags und mittwochs

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: gebührenfrei, 28 Termine, 84 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben für (ausländische) Mitbürger*innen - am Vormittag - ESF+ gefördert

An diesem Kurs können auch ausländische Mitbürger*innen mit Deutschsprachkenntnissen teilnehmen. Inhalt des Kurses ist die Vertiefung der Basiskenntnisse im Lesen und Schreiben, Erlernen und Vertiefung der grammatikalischen Strukturen sowie die Steigerung der Sprechfähigkeit, damit einfache Alltagssituationen (z.B. Ausfüllen von Formularen, Lesen von Briefen der Behörden usw.) sicher gemeistert werden können.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet - je nach Voraussetzungen, Bedürfnissen und Bedarf der Teilnehmenden - ESF+ Alpha-/Grundbildungskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an. Die Kurse können durch eine individuelle Lernberatung und/oder durch Teilnehmendenbetreuung ergänzt werden.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Wenden Sie sich an Frau Träber, kvhs Germersheim, die Ihnen gerne weitere Informationen gibt, Tel. (07274-53319). Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Ingrid Sitter

G7011816KV: Dienstag, 09.01.2024, 09:00 bis 11:15 Uhr, di, mi u. do

- Vorankündigung

H7011816KV: Dienstag, 27.08.2024, 09:00 bis 11:15 Uhr, di, mi u. do

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

Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 68 Termine, 204 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben stärken - 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 ayıp değil, öğrenmeemk ayıp.“ = „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 montags und mittwochs von 16:30-18:00 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: Dr. Melda Keser

G7011819KV: Montag, 15.01.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Germersheim, August-Keiler-Str. 35a, Richard-von-Weizsäcker Realschule plus, linkes Seitengebäude, Saal

Gebühr: gebührenfrei, 43 Termine, 86 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Spezial

Im Programmbereich Spezial finden Sie ein Auszug aus dem Programm der PAMINA Volkshochschule abgebildet. Hierbei bitte beachten, dass Anmeldungen direkt an die vhs in Wissembourg zu richten sind.



DEUTSCH-FRANZÖSISCHE VOLKSHOCHSCHULE DES PAMINA-RAUMS

up PAMINA vhs, 2 Place des Carmes, F-67160 Wissembourg,
www.up-pamina-vhs.org, Tel: +33 (0) 388 94 95 64
E-Mail: info(at)up-pamina-vhs.org



Die UP **Pamina VHS** ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (Palatinat, **Mittlerer** Oberrhein, **Nord** **Alsace**). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Dafür ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich. 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

Kirchen in Mittelbaden

Besuch der Kirchen in Lautenbach im Renchtal und in Gengenbach & Führung in Offenburg und in Gengenbach.

Peter Kalchthaler

Samstag, 23.03.2024 (ganztätig) • Lautenbach, Gengenbach, Offenburg • Preis: 88 € (inkl. Bus, ohne Essen)

Das Straßburger Münster

Besuch des traditionsreichen Münsters.

Dietmar Wolf

Sonntag, 14.04.2024 (ganztätig) • Straßburg • Preis: 84 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Verliebt in Straßburg

Ein Rundgang auf den Spuren historischer Liebespaare, die Straßburg geprägt haben.

Sebastian Paulus

Samstag, 04.05.2024 • Straßburg • Preis: wird noch bekanntgegeben (inkl. Führungen; ohne Essen. Selbstanfahrt)

Orgelklänge im Elsass

Ein musikalischer Tag in Straßburg rund um die Orgelmusik.

Daniel Maurer, Professor für Orgel und Improvisation an der Musikhochschule und Konservatorium Straßburg.

Freitag, 17.05.2024 (ganztätig) • Strasbourg • Preis: 43 € (inkl. Konzerte, kleine Erfrischung, ohne Essen; Selbstanfahrt)

Cyanotypie mit Formen und Linien

Der Workshop bietet eine Einführung in dieses alte analoge Edeldruckverfahren.

Sandra Y. Jaques

Termin wird noch bekanntgegeben (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 40 € (zzgl. ca. 7 € Materialkosten)

Workshop Makramee

Herstellung eines Makramee-Windlichts.

Hélène Kimmeler

Termin wird noch bekanntgegeben (14h-16h) • Wissembourg • Preis: 25 € (inkl. Materialkosten)

Literarische Lesung

Die freischaffende Autorin und Künstlerin Candace Carter liest aus ihrem Buch „Wir retten die Welt“.

Candace Carter

Freitag, 14.06.2024 (18h-20h) • Preis: auf Spendenbasis • Wissembourg

Überraschungsfahrt

Das Reiseziel wird im Bus bekannt gegeben. *Un indice*: es geht ins Elsass!

Irene Schäfer, up PAMINA vhs

Samstag, 15.06.2024 (ganztätig) • Preis: 88 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Schreibwerkstatt - Schreiben ohne Grenzen

Kreative Wortwerkstatt im historischen Städtchen Weißenburg.

Andrea Feuerriegel

Samstag, 22.06.2023 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 38 €

Studienreise Flandern: Brüssel, Gent, Brügge, Sluis, Lüttich

Entdeckungsreise nach Flandern . Historische und kunstgeschichtliche Führungen.

Peter Kalchthaler, Kunsthistoriker

Samstag, 03.08. -Samstag, 10.08.2024 (7-tägig) • Epernay • Preis wird noch bekanntgegeben (inkl. Bus, Führungen, 3 Übernachtungen im Hotel mit Frühstück)

Ich schreibe eine Biografie

Ein Schreibseminar in Südfrankreich

Samstag, 03.08. -Samstag, 10.08.2024 • Lubéron • Preis: 1710 € (inkl. Unterkunft mit Halbpension. Selbstanfahrt)

ESSEN & TRINKEN

Im Restaurant mi dem Chefkoch 1

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ weicht Chefkoch Jacky Bletzacker in seine Kunst ein.

Jacky Bletzacker

Donnerstag, 21.03.2024 (17h-20h) • Seltz, Restaurant à l'Agneau • Preis 43 € (inkl. Zutaten & Glas Wein)

„Atelier Dampf“

Dampfnudeln: traditionelle und originelle Zubereitungsarten mit einer Spezialistin der elsässischen Küche.

Nadège Seiler

Termin wird noch bekanntgegeben • Wissembourg • Preis 26 € (inkl. Zutaten)

Zu Tisch mit Gustav Klimt

Zu einem Vortrag über den Maler wird ein Menü serviert.

Eva Unterburg

Freitag, 5. oder 12.04.2024 (19h-22h) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 61 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

Kräuterwanderung

Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis.

Mario Fassen

Sonntag, 21.04.2024 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 22 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

W(f)ein und lecker grenzenlos!

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten.

Sebastian Paulus

Samstag, 27.04.2024 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 38 € (inkl. Wein und Spezialitäten. Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

Superfood von der heimischen Wiese

Kochen mit Wildkräutern

Ursula und Johannes Schauer

Donnerstag, 09.05.2024 (10h-16h) • Wingen bei Lembach • Preis: 55 € (inkl. Zutaten & Unterlagen)

Im Restaurant mi dem Chefkoch 2

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ weicht Chefkoch Jacky Bletzacker in seine Kunst ein.

Jacky Bletzacker

Donnerstag, 16.05.2024 (17h-20h) • Seltz, Restaurant à l'Agneau • Preis 43 € (inkl. Zutaten & Glas Wein)

Verständigung geht durch den Magen 1 und 2

Gemeinsame Zubereitung eines gesunden deutsch-französischen Menüs.

Brigitte Lüger-Ludewig

2 Termine, werden noch bekanntgegeben (Mittwoch und Donnerstag 18h-21h) • Bad Bergzabern • Preis 31 € (inkl. Zutaten & Glas Wein)

Musikalisch und mit Genuss in den Sommer

Ein Spaziergang durch Wissembourg in Begleitung einer Geigerin, die französische und deutsche Stücke spielt, gefolgt von einem kleinen Imbiss.

Claudia Blees

Sonntag, 16.06.2024 (14h-17h30) • Wissembourg • Preis: 22 € (Selbstanfahrt)

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
Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Minstdauer: 10 Stunden)

Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Francine Cadène, Sophie Schönhöfer
Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Minstdauer: 10 Stunden)

Deutsch Niveau A1.2

Gabriele Cleres
6 Termine: Samstag, 16.03., 13.04., 20.04., 25.05., 01.06., 15.06.2026 (10h-11h30)
Wissembourg • Preis: 108 €

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Italienisch lernen mit einer Muttersprachlerin.
Francesca Cimino-Barenthien
Samstag, 16.03., 30.03, 06.04., 13.04., 20.04., 18.05., 25.05., 08.06., 22.06., 29.06.2024 (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 150 €

Französisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sophie Schönhöfer
12 Dienstage: 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 07.05., 14.05, 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024 (19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 160 €

Französisch Niveau A1-A2

Sophie Schönhöfer
12 Montage: 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 06.05., 13.05, 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2024 (19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 160 €

Französisch am Samstag (A2-B1)

Sophie Schönhöfer
8 Samstage: 16.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 25.05., 08.06., 22.06.2024 (9-12h) • Wissembourg • Preis: 200 €

Französisch am Mittwoch (B1: Alltagsdialoge)

Francine Cadène
10 Termine: ab März 2024 mittwochs 19h30-21h30, genaue Termine werden noch bekanntgegeben • Lauterbourg • Preis: 163 €

Französische Konversation (B2: selbständige Sprachverwendung)

Francine Cadène
10 Termine: ab März 2024 mittwochs 18h-19h30, - genaue Termine werden noch bekanntgegeben • Lauterbourg • Preis: 150 €

Französisch am Wochenende (A2: leichte geführte Dialoge)

Jean-Philippe Devise
Samstag, 22.06. & Sonntag, 23.06.2024 (9h30-17h) • Wissembourg • Preis: 160 € (Französischkurs, ohne Essen und Übernachtung)

Wochenkurs Französisch intensiv 1 (A2-B1)

Jean-Philippe Devise
Montag, 01.07.-Freitag, 05.07.2024 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 165 € (ohne Übernachtung)

Wochenkurs Französisch intensiv 2 (B1-B2)

Jean-Philippe Devise
Montag, 22.07.-Freitag, 26.07.2024 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 165 € (ohne Übernachtung)

Wochenkurs Französisch intensiv 3 (B1-B2)

Jean-Philippe Devise
Montag, 19.08.-Freitag, 23.08.2024 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 165 € (ohne Übernachtung)

Sprachreisen Französisch und Kultur

Alle Kurse mit Jean-Philippe Devise. Selbstanreise. Im Preis inbegriffen: Unterkunft mit Halbpension, Französischunterricht und Reiseleitung. Nähere Informationen im ausführlichen Programm.

Corrèze

Samstag, 27.04.-Samstag, 04.05.2025 (Warteliste) • Varetz (Corrèze) • Preis: 1640 €

Wochenende Burgund

Freitag, 17.05.-Montag, 20.05.2024 • Gilly-lès-Cîteaux (Burgund) • Preis: 855 €

Lubéron

Samstag, 08.06.-Samstag, 15.06.2024 • Lubéron • Preis: 1710 €

Wochenende Paris

Freitag, 16.08.-Sonntag, 18.08.2024 • Paris • Preis: 555 €

Lubéron

Samstag, 31.08.-Samstag, 07.09.2024 • Lubéron • Preis: 1710 €

GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

Burg Ramberg & Bürstenbindermuseum

Wanderung und historische Führung durch die Burg. Besuch des Bürstenbindermuseum in Ramberg.

Samstag, 13.04.2024 (14h-18h) • Ramberg • Preis: 18 € (inkl. Eintritt und Führung)

Auf den Spuren von Albert Schweitzer

Besuch des wiederveröffneten Museums in Gunsbach und Rundgang durch seine Geburtsadt Kaysersberg

Samstag, 20.04.2024 (ganztägig) • Gunsbach und Kaysersberg • Preis: 88 € (inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

Jiddisch und Europäisch

Dietmar Wolf

Auf den Spuren jüdischer Geschichte durch Straßburg

Donnerstag, 30.05.2024 (ganztägig) • Straßburg • Preis wird noch bekanntgegeben (inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

Rastatt: eine Stadtführung mit Hofdame

In eleganter Begleitung geht es durch die Stadt

Termin wird noch bekanntgegeben • Rastatt • Preis: 12 €

Von der Falkenburg zur Wilgartaburg

Wanderung entlang des Queichtals zur Wilgartaburg, mit historischer Führung.

Sonntag, 23.06.2024 (14h-18h) • Falkenburg • Preis: 15 € (inkl. Eintritt und Führung)

Word sicher anwenden

Vorhandene Softwarekenntnisse werden konsolidiert und neue erworben.

Hubert Strebler

Termin und Preis werden noch bekanntgegeben • Wissembourg

Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte

Stadtführung im Rahmen einer Kanutour durch Straßburg.

Sebastian Paulus

Sonntag, 07.07.2024 (9h30-17h) • Straßburg • Preis: 59 € (inkl. Kanuverleih, Picknick)

NATUR & GESUNDHEIT

Schnupperkurs Sophrologie

Die Sophrologie ist eine dynamische Entspannungstechnik, die sitzend oder stehend ausgeführt wird.

Sophie Schönhöfer

Samstag, 16.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 25.05.2024 (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 60€

Tai Chi Ch'uan 1

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im wunderschönen Garten eines Künstlers.

Helmut Spindler

Samstag, 03.05.2024 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

Tai Chi Ch'uan 2

Erweiterte Einführung in die Bewegungskunst. Aufbaukurs zu Kurs 1.

Helmut Spindler

Samstag, 08.06.2024 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

Tai Chi Ch'uan 3

Aufbaukurs zu Kurs 2.

Helmut Spindler

Samstag, 05.07.2024 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

Aromatherapie

Wohlbefinden für Körper und Geist.

Ursula und Johannes Schauer

Samstag, 15.06.2024 (15h-18h) • Wingen bei Lembach • Preis: 35 € (inkl. Material)

Kanutour auf der Sauer

Geführte Kanutour auf der Sauer von Forstfeld bis Munchhausen.

Sebastian Paulus

Sonntag, 16.06.2024 (11h-17h) • Sauer (Elsass) • Preis: 56 € (Selbstanfahrt; inkl. Kanumiete)

Kanutour Straßburg-La Wantzenau

Geführte Kanutour auf der Ill.

Sebastian Paulus

Samstag, 13.07.2024 (9h30-16h) • Ill (Elsass) • Preis: 56 € (inkl. Kanumiete)

Fliegen ohne Grenzen

Vormittags theoretische Kompaktschulung, nachmittags Flug im Motorsegler.

Aeroclub Schweighofen

Termin wird noch bekanntgegeben (10h-17h), Schweighofen, Preis: 75 € (Mindestalter 16 Jahre, Maximalgewicht 100 kg; Selbstanfahrt)

Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen

Sollten Sie trotz unserer Bemühungen den von Ihnen gewünschten Kurs nicht finden, fordern Sie ein Programm der benachbarten Volkshochschulen an.

UP Pamina vhs
2 Place des Carmes
67160 Wissembourg
Telefon (00 33) 3 88 94 95 64
Telefax (00 33) 3 88 94 95 70
E-Mail: info@up-pamina-vhs.org

vhs Neustadt
Hindenburgstraße 9a
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@t-online.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

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand Januar 2024)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Geschäftsstelle Kreisvolkhochschule mit den angeschlossenen örtlichen Außenstellen (kvhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der kvhs. Insoweit tritt die kvhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für Personen jeglichen Geschlechts und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, Email, Login-Homepage der kvhs). Erklärungen der kvhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (5) Verwaltungstechnische und organisatorische Abläufe (Annahmeerklärung, Ablehnungen, Rechnungsstellung usw.) können in den einzelnen Geschäftsstellen der kvhs voneinander abweichen.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) kvhs-Veranstaltungen stehen jedermann offen. Ausnahmen sind im Programm erkennbar.
- (3) Die Anmeldungen erfolgen bei der jeweils mit der Kursorganisation befassten Geschäftsstellen (Veranstalter). Die Anmeldung muss vor Beginn, spätestens jedoch bei der ersten Stunde der Teilnahme vorliegen.
- (4) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (6) entweder durch Annahmeerklärung der kvhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die kvhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (5) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichen von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (6) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der kvhs eingeht, abweichend von Abs. (4) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (7) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (4) und (5) nicht berührt.
- (8) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (9) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „Abschicken“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen den „Zurücksetzen“-Button oder in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der kvhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der kvhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der kvhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die kvhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die kvhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der kvhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der kvhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Dies kann durch Rechnungsüberweisung oder durch Erteilung eines Abbuchungsauftrages geschehen. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Das Entgelt ist auch in voller Höhe zu zahlen, wenn die Veranstaltung oder der Kurs nicht oder nicht vollständig besucht wurde.
- (4) Das Entgelt schließt in der Regel zusätzliche Kurskosten (kursbegleitende Bücher, Materialien, Lebensmittel usw.) nicht ein. Ausnahmen werden im Programm extra hingewiesen.
- (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 Werktage 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 setzende 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. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche 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 beigegefügte Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Widerrufsformular auch auf unserer Website (www.kreis-germers-heim.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 den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. telc-Sprachprüfungen, Xpert-Prüfungen, Schulabschlüssen u.a.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, kann eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die kvhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrages bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der kvhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitung widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lautet:
Datenschutz@kreis-Germersheim.de

Die Dozentinnen und Dozenten der Kreisvolkshochschule Germersheim

Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen über eine hohe fachliche Kompetenz. Diese wird zu-
meist nachgewiesen über eine entsprechendes Hochschulstudium, eine berufliche Qualifikation
oder eine spezielle Fortbildung. Unsere Dozentinnen und Dozenten bilden sich regelmäßig fort.

Ackermann, Nadine	Fischer-Kraus, Michaela	Kollmann, Britta	Palluch, Dagmar	Schermann, Olaf	Sehringer, Diana
Ahlers, Özlem Deniz	Fliehmman, Usha	Kont, Fahriye	Plock, Wioletta	Scherrer, Marlise	Shamout, Fadia
Arnold, Rebecca	Fliehmman, Volker	Kopf, Andreas	Preißler, Johanna	Scherrer-Strauß, Elke	Sifflet, Ursula
Bachtler, Rosemarie	Forster, Astrid	Kopf, Gernot	Redner, Bodo	Schlager, Evi	Sing, Joachim
Baierl, Karl	Frech, Andrea	Korkishko, Evlampiia	Roschel-Lösch, Monika	Schleser, Helmut	Sitter, Ingrid
Ballweber, Brunhilde	Friedrich-Sarnecki, Andrea	Köster, Horst	Rottler, Agnes	Schlindwein, Walter	Sommer, Brigitte
Barandiarán, Fabiola	Fußler, Fabian	Kouba, Jeannine	Rötzel, Mike	Schmitt, Frank	Spitz-Jöst, Belinda
Bast, Holger	Gayer, Katharina	Küpper, Sabine	Roy Saha, Sayani	Schmitt, Max Lothar	Starke, Gerolf J.
Bauer, Melanie	Gläßgen, Jürgen	Lossin, Christiane	Rubenbauer, Ursula	Schmitt, Stella	Stegner, Jürgen
Bauer, Traudel	Gogoleva, Lada	Lovison, Gianfranco	Sadowski, Anne	Schöfer, Christina	Steinmann, Astrid
Baumeister, Harald	Grill, Bettina	Lutz, Christine	Sauer, Andrea	Schwöbel, Gabriele	Tolle, Julieta
Baumgartner, Benedikte	Grün, Irmgard	Mahler, Pauline	Scharf, Birgitt	Seeber, Riva	Träber, Karin
Bayrak, Sebahattin	Guth, Christina	Mameli, Jane			
Bedeschi, Daniele	Hammer, Karl-Heinz	Marz, Matthias			
Behr, Christoph	Heinrich, Elke	Meusel, Nadja			
Behr, Dominik	Hilsendegen, Christiane	Michel, Stefanie			
Berti, Christina	Hoening, Christopher	Mijangos Arredondo, Angela			
Berzins, Christiane	Hoffmann, Stephan	Mobasher, Rosalinde			
Blankart-Laub, Elke	Hoicke, Matthias	Moßgraber, Annabelle			
Busch, Lars	Hornung-Werner, Heinz-Dieter	Müller, Horst			
Camellini, Sara	Hübner, Karin	Müller, Linda			
Cebulla, Gabriele	Hunsicker, Susanne	Müller, Thomas			
Clever, Gabriele	Isigüzel, Zübeyda	Münch, Michael			
Daumann, Rainer	Jansen-Jöhnk, Carola	Münch, Nadine			
Dechant-Schickl, Britta	Jochem, Tobias	Myszkowski, Yvonne			
Deschler, Heike	Kaiser, Susanne	Nepf, Katja			
Dieing, Monika	Kalt, Andrea	Neu, Hedwig			
Döring, Rosemarie	Kessing, Gerald	Neuper, Malte			
Drescher, Harald	Kettenbach, Philipp	Nowotschin, Jürgen			
Eberle, Christine	Kimling, Sascha	Oehmig, Oliver			
Enke, Jutta	Klein, Margareta	Ohmer, Hermann			
Erhard, Martin	Knab-Lemke, Ingrid	Pähler, Annette			

Stichwortverzeichnis

Abnehmen.....	92
Achtsamkeitstraining.....	42
Acryl.....	109
Aerobic.....	70
Aktien.....	32
Alphabetisierung.....	182, 184-194
Altersvorsorge.....	37
Aquarell.....	108
Arabische Küche.....	98
Astronomie.....	38
Augentraining.....	93
Auseinandersetzungen.....	30
Ausgleichsgymnastik.....	79, 81
Autogenes Training.....	44
Balanceboard.....	71
Bauch-Beine-Po.....	66-68
Beckenbodentraining.....	73
Berufsreife.....	13, 176
Betreuungsverfügung.....	35
Bildbearbeitung.....	115-116
Body.....	44, 71-72
Börse.....	32
Brückenkurs.....	184-185
Computerkurs.....	168
Darm.....	73, 93
Deutsch.....	12-13, 126-141, 176, 178, 182-185, 195, 198, 202
Drucktechniken.....	12, 107, 109
EDV.....	13, 149, 167-171, 177
Einbürgerungstest.....	12, 18
Englisch.....	12, 141-147, 176, 178
Entspannung.....	12, 42-43
Erbrecht.....	33
Farben und Farbgeschichte.....	106
Faszien-Training.....	66

Feldenkraismethode®.....	84
Fingerfood.....	98
Fit im Alltag.....	69
Fit im Büroalltag.....	167
Fitness-Box-Workout.....	72
Fotografie.....	12, 115
Französisch.....	12, 149-154, 198, 202-203
Frauengymnastik.....	76
Garten.....	22-23, 26, 100, 111, 205
Gitarre.....	118
Grundbildung.....	7, 13, 180, 182, 184-195
Gymnastik.....	2, 44, 49, 72-76, 79-82, 84
Hatha-Yoga.....	55, 57, 62-64
Hauptschule.....	176
Herrenkochen.....	97
Hilfe beim Helfen.....	90-91
Holzschnitzen.....	112
Italienisch.....	12, 154-160, 202
Japanisch.....	12, 160
Kalligraphie.....	105
Klezmer-Konzert.....	117
Klimawandel.....	23
Kosmetik.....	94-95
Kreative Spargelküche.....	97
Künstliche Intelligenz.....	166
Leben mit Demenz.....	87
Lesen und Schreiben.....	180, 186-195
Lusoria Rhenana.....	21
Manieren.....	29
Merktechniken.....	38, 173
Mit Hilfe der Pflanzen gestärkt.....	89
MS-EXCEL.....	170-171
MS-WORD.....	169
Nachbarrecht.....	32
Nähen.....	112-114

Nassfilzen.....	114
Nordic Walking.....	69
Nudelgerichte.....	95
Obstbäumen.....	24
Ohrgeräuschen.....	89
Osterbacken.....	95
passives Einkommen.....	31
Patientenverfügung.....	34-35
PC-Welt.....	168
Pflegefall.....	36
Pflegeschnitte.....	24
Photoshop Elements.....	115
Piano, Lied & Lyrik.....	117
Pilates.....	68-70, 76-78
Qigong.....	48-53
Realschulabschluss.....	13, 178
Rente.....	31, 37
Resilienz.....	30
Rhetorik.....	13, 172-173
Römerschiff.....	21
Rückenfit.....	82, 84
Saatgut.....	23
Schach.....	12, 105-106
Schneidern.....	112
Schnitzel.....	97
Schreibwerkstatt.....	104, 199
Schulung zum Brandschutzhelfer.....	166
Sekundarabschlusses.....	178
Selbstverteidigung.....	28, 78
Sitzgymnastik.....	74
Skizzieren.....	107-108
Spanisch.....	12, 161-162
Sprachprüfungsvorbereitung.....	127-128
Stand Up Paddling.....	85-86
Stressfrei kommunizieren.....	30
Studienreise.....	27-28, 200
Tabellenkalkulation.....	167, 170-171
Tai Chi Chuan.....	47-48
Tapas.....	96

Testament.....	33
TextTaxi.....	104
Textverarbeitung.....	167, 169
Thera-Band.....	80-81
Tinnitus.....	89
Tisch-Benimmregeln.....	29
Töpfern.....	110-111
Türkisch.....	12, 127-128, 131-132, 163, 195
Übersichert? - Unterversichert?.....	36
Umgangsformen.....	29
Vegane Küche.....	96
Versicherungsbeiträge.....	37
Verspannungen im Kiefer.....	65
Vorsorgevollmacht.....	34-36
Waldbaden.....	47
Wechseljahren.....	94
Wildkräuterführung.....	25-27, 99-101
Wirbelsäulengymnastik.....	70, 79-81
Xpert CP.....	167
Yoga.....	2, 43, 54-64
Zeichnen.....	12, 107-108

Kursanmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgendem Kurs bei der Kreisvolkshochschule Germersheim an:

Kurs Nr. _____ Kurs Name: _____

Kursbeginn: _____ Kursende: _____ Referent: _____

Kurszeiten: _____ Wochentage: _____

Kurseinstieg: _____ Anzahl Termine: _____ Kursgebühren: _____

*Geschlecht: männlich weiblich divers

*Familienname: _____

*Vorname: _____ *Telefon: _____

*Straße / Hausnummer: _____

*Postleitzahl: _____ *Wohnort: _____

E-Mail: _____

*Pflichtfelder

Freiwillige Angaben

Alter: _____ Geburtsort: _____

Heimatland: _____ Muttersprache: _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzbestimmungen der Kreisvolkshochschule Germersheim an. Auch bin ich damit einverstanden, dass meine Angaben für die Kurverwaltung elektronisch gespeichert und zu statistischen Zwecken benutzt werden.

Germersheim,* _____ Unterschrift*: _____