

**60** Jahre  
**Kreisvolkshochschule  
Germersheim**

2024  
**vhs** 



**Liebe Mitbürgerinnen,  
liebe Mitbürger**

Bildung ist ein zentraler Baustein unserer Demokratie. Sie ermöglicht uns, uns fortzubilden und zusätzliche Qualifikationen zu erwerben, um den Anforderungen unserer Zeit gerecht zu werden. Die Kreisvolkshochschule mit den angeschlossenen örtlichen Volkshochschulen bietet Ihnen eine Vielzahl an Kursen und Workshops, um Ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten zu erweitern. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und aktiv an unserer Gesellschaft teilzuhaben.

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

Nehmen Sie sich die Zeit, stöbern Sie im 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 oder sich mit einem Weiterbildungsgutschein als schönes Geschenk für Verwandte, Freunde oder Bekannte eignet.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'F. Brechtel'. The signature is stylized with a long horizontal stroke at the end.

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

#### vhs Hatzenbühl

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

#### vhs Jockgrim

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

#### vhs Lingenfeld

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

#### vhs Neupotz

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

#### vhs Rheinzabern

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

**vhs Verbandsgemeinde Rülzheim**

Vorsitzender: Matthias Schardt  
 Geschäftsstelle: Sabine Wendling  
 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: Cornelia Schmitt  
 Geschäftsstelle: Hauptstraße 78, 67365 Schwegenheim  
 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 08:00 - 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 ihr zehn angeschlossenen Außenstellen, ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung für den Landkreis Germersheim in örtlicher Trägerschaft. Wir verstehen uns als Bildungs-Dienstleisterin in öffentlicher Verantwortung. Unsere Arbeit basiert auf den Grundwerten einer demokratischen Gesellschaftsordnung wie Meinungsvielfalt und Toleranz.

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

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

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

**Dafür stehen wir**

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

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

**Kunden**

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

### Allgemeine Ziele

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

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

### Das können wir

#### Fähigkeiten

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

### Leistungen

Wir bieten:

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

### Ressourcen

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

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

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

### Gelungenes Lernen

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

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

Wir geben unseren 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](http://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 dieser Frist ist die volle Gebühr zu zahlen.

#### Gebühren

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

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

#### Haftung

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

#### Vorbehalt

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

#### Programm

Änderungen im Programm bleiben vorbehalten und werden durch die Presse bekannt gegeben. 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](mailto:vhs@kreis-germersheim.de)

**Gutschein**

für eine Bildungsveranstaltung in  
der Kreisvolkshochschule Germersheim

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



## Gesellschaft

Demokratie.....	16
Einbürgerungstest.....	22
Globales Lernen - Bildung für nachhaltige Entwicklung - Umweltbildung und Verbraucherfragen .....	24
Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur.....	27
Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie.....	31
Diversity - Gender - Interkulturalität.....	32
Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft).....	35
Naturwissenschaft .....	41



## Gesundheit

Entspannung .....	46
Bewegung - Fitness .....	69
Kosmetik.....	95
Ernährung .....	95



## Kultur

Schach.....	104
Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk.....	104
Literatur - Theater.....	106
Kunst- und Kunstgeschichte .....	108
Textiles Gestalten.....	111
Fotografie - Medienpraxis.....	114
Musik.....	115



## 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 .....	150
EDV- / Computeranwendungen.....	152
Rhetorik - Kommunikation .....	154
Management.....	155



## Schulbildung

Berufsreife (Hauptschulabschluss).....	158
Sekundarstufe I (Realschulabschluss).....	159
Fachhochschulreife (Abitur) .....	161



## Grundbildung

Grundbildung .....	164
--------------------	-----



## Spezial

Deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums.....	178
Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen .....	188
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	189
Widerrufsrecht (Dienstleistung) .....	193
Widerrufsformular .....	194
Die Dozentinnen und Dozenten der Kreisvolkshochschule Germersheim.....	197
Stichwortverzeichnis.....	199



# 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

### Argumentieren gegen Stammtischparolen

Egal, ob in der Schule, im Sportverein, im Büro oder beim Familientreffen: Diskriminierende, menschenverachtende oder rassistische Sprüche begegnen uns überall. Sie treffen uns oft unvorbereitet und machen uns sprachlos. Wie reagieren wir richtig und angemessen darauf? Was entgegenen wir bei diskriminierenden und menschenverachtenden Aussagen? Wann ist Widerspruch und Argumentation gegen solche Aussagen nötig und sinnvoll?

Der in Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung RLP organisierte interaktive Workshop soll zunächst sensibilisieren, in der Schule, auf der Arbeit und in der Freizeit genauer hinzuhören, Dinge zu hinterfragen und einzuhaken, wenn pauschal abwertende Sätze fallen. Sie lernen, geäußerten Vorurteilen die eigene Meinung entgegenzusetzen und die Diskussion auf ein sachliches Niveau zu bringen.

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Barie, Wolfgang Haberer

**H1020001LI: Samstag, 09.11.2024, 09:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

Leitung: N.N.

**H102400KV: Freitag, 27.09.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr, Samstag, 28.09.2024, 09:00 bis -16:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: 6,50 Euro, 2 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Demokratie-Bus-Tour 2024 zum 50. Geburtstag der Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz

Die Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz feiert dieses Jahr ihren 50. Geburtstag. Aus diesem Anlass soll ein neuer Impuls für die politische Bildung im Land gesetzt werden. In Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz bietet die kvhs Germersheim, im Rahmen des Fachbereichs „politischen Bildung“ neben einem Seminar „Argumentationstraining gegen Stammtischparolen“, Bürgerinnen und Bürgern auch die Möglichkeit, sich über Politik und Geschichte im sogenannten „Demokratie-Bus“ zu informieren.

Dazu macht dieser Bus am 24. September 2024 auf dem Gelände der Berufsbildenden Schule in Germersheim Halt.

Im Demokratie-Bus können Sie sich über die Arbeit der Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz informieren. Hier erhalten Sie Informationen zu aktuellen und historischen Themen. Dazu steht Ihnen qualifiziertes Personal für Gespräche zur Verfügung.

Außerdem können Sie interaktive Zusatzangebote nutzen, wie verschiedene Quizformate oder den Wahl-O-Mat der Bundeszentrale für politische Bildung.

Machen Sie mit und kommen Sie mit uns und anderen Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch.

Leitung: Team der Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz

**H1024003KV: Dienstag, 24.09.2024, 09:00 bis 14:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8, Gelände vor Berufsbildenden Schule

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 6 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat

**8teilige Seminar- und Dialogreihe der ARD mit der Kreisvolkshochschule Germersheim im »Jahr der Nachricht«**

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

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

Die Teilnahme ist gebührenfrei.



## 1. Termin

- 10. Oktober 2024: INVESTIGATIVRECHERCHE - So arbeiten Investigativ-Reporter\*innen

Referent\*innen: Caroline Uhl und Niklas Resch (SR)

Einblicke in den Alltag echter Investigativ-Reporter\*innen. Was kommt als Thema in Frage? Was heißt überhaupt „investigativ recherchieren“? Welche Grenzen gibt es, welche Gefahren bestehen und was kann Berichterstattung bewirken? All diese Fragen klärt das Seminar und bietet Ihnen die Möglichkeit, weitere Fragen zu stellen.

## 2. Termin

- 24. Oktober 2024: SICHERE QUELLEN, STARKE DEMOKRATIE - RECHERCHE ALS BERUF(UNG)

- Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

Referentinnen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheur\*innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen die beiden Referentinnen die Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Dafür recherchieren sie in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet.

Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament einer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit dieser Arbeit wird sichergestellt, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen sie dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können.

In diesem Vortrag wird der Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vorgestellt und wird aufgezeigt, wie Recherchen ins Programm einfließen - von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner\*innen bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern. Tätigkeiten wie Faktenchecks und umfangreiche Recherchen in den Bereichen Presse, Bewegtbild, Hörfunk und Social Media gehören zu den täglichen Aufgaben der beiden Referentinnen.

## 3. Termin

- 7. November 2024: PUBLIC VALUE - Wie die ARD ihre gesellschaftliche Verantwortung begreift

Referent: Marc Heydenreich (GS)

Die ARD macht Programm auf allen relevanten Ausspielwegen. Mit diesem Programm will sie so viele Menschen wie möglich erreichen und trotzdem ist es nicht das Hauptaugenmerk ihres Tuns. Die ARD wird durch den Rundfunkbeitrag finanziert - im Vergleich zu privaten Medien ein großes Privileg. Daraus leitet sich aber gleichzeitig ab, dass die ARD der Gesellschaft dient. Das Seminar legt offen, inwiefern dieser Anspruch deren tägliche Arbeit prägt und wie sehr Maßstab und Ziel all ihres Handelns es ist, den demokratischen, sozialen und kulturellen Auftrag bestmöglich im Sinne der Bürger\*innen dieses Landes zu erfüllen.

Der Referent freut sich auf Ihre Teilnahme und eine angeregte Diskussion über Ihre Perspektive auf die unterschiedlichen Dimensionen von gesellschaftlicher Verantwortung.

## 4. Termin

- 21. November 2024: ARD-RETRO: NICHT NUR SCHWARZ-WEISS - Archivöffnung als Chance für die aktuelle Meinungsbildung

Referent\*innen: Sara Tazbir (RBB), Christine Abt und Benjamin Alberts (SWR)

Ost-West-Konflikt, Atomkraft, Kriegsangst, Inflation, neue Technik, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig - doch zugleich waren es Themen, die in den 50er und 60er Jahren die Gemüter bewegten - medial begleitet von den Reporter\*innen der ARD direkt vor Ort - Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelt uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten.

ARD Retro - das Archivöffnungsprojekt des öffentlich-rechtlichen Rundfunks - bringt diese Originalaufnahmen online. Beiträge der regionalen Berichterstattung bis in das Jahr 1965 sind seit 2020 in stetig wachsender Anzahl zu jeder Zeit kostenlos und dauerhaft auf den Streaming-Plattformen der ARD Mediathek und seit 2022 auch in der ARD Audiothek abrufbar. Die Beitragszahler\*innen bekommen ihr Programm „zurück“. Unter dem Label „Retro DDR Spezial“ werden zusätzlich Inhalte des Deutschen Rundfunkarchivs wie die „Aktuelle Kamera“ zugänglich gemacht. In diesem digitalen Workshop wird ein Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung geboten, werden Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen gegeben. Entdecken Sie mit den Referenten gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 50er und 60er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute - Zeitgeschichte hautnah!

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

## 5. Termin

- 5. Dezember 2024: DESINFORMATION ENTLARVEN - Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Referent: Pascal Siggelkow (Tagesschau)

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News - das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit der Fact Checker, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal Siggelkow stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist\*innen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

## 6. Termin

- 19. Dezember 2024: PRESSEFREIHEIT - Ein Grundrecht wird bedroht

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

Die Pressefreiheit in Deutschland ist Artikel 5 im Grundgesetz verbrieft. Die ARD ist ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer laut Reporter ohne Grenzen „zufriedenstellenden Lage“ ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht: Gewalt, Hatespeech, verbale Angriffe und Einschüchterungsversuche gegenüber Journalistinnen und Journalisten haben in den vergangenen Jahren zugenommen - im internationalen Vergleich belegt Deutschland nur noch Rang 21. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich



verbrieft ist, Deutschland so weit nach hinten geraten ist? Welche Ursachen es gibt und vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema dieses Vortrages.

#### 7. Termin

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

Referent\*innen: N.N. (BR)

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

#### 8. Termin

- 23. Januar 2025: ERINNERUNGSKULTUR - Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung:

Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Referent\*innen: Jule Kupper, Stefan Domke (WDR)

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

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

Leitung: siehe unter Termine

H1024001KV: ab Donnerstag, 10.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr, zweiwöchig

Ort: Online

Gebühr: gebührenfrei, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Unsere Demokratie - kostenfreier, 4teiliger Online-Kurs für vhs.cloud-Nutzer\*innen

Volkshochschulen stärken demokratische Werte und fördern die Meinungsbildung der Bürger\*innen. Umso mehr freuen wir uns über die gestartete Zusammenarbeit mit der ZEIT-Akademie, die passend zum 75. Geburtstag des Grundgesetzes eine neue Video-Kursreihe zum Thema Demokratie anbietet. Ab sofort können alle registrierten Nutzer\*innen der vhs.cloud kostenfrei auf den neuen Online-Kurs „Unsere Demokratie“ teilnehmen.

Der Kurs umfasst vier Module zu Verfassung, Demokratieentwicklung, Partizipation und Bedrohungen durch Populismus und Hass. Moderiert wird der Kurs von Heinrich Wefing, ZEIT Ressortleiter Politik, und gestaltet von Expert\*innen wie Dr. Thomas de Maizière, Marina Weisband und Prof. Dr. Christoph Möllers.

Wir sehen gerade, wie fragil die Demokratie überall ist. In aller Welt sind Autoritäre und Populisten im Aufwind, auch in Deutschland.

Aber das ist kein Schicksal. Wie es weitergeht entscheidet nicht irgendwer, sondern wir. Wir haben es selbst in der Hand. Das Fundament unseres freien, demokratischen Zusammenlebens bildet seit mehr als 75 Jahren das Grundgesetz. Es ist der perfekte Ausgangspunkt, um unsere Wertschätzung für und um unser Wissen über Demokratie zu stärken. Lernen Sie in vier Video-Kursen von renommierten Expert\*innen alles rund um unsere Verfassung und den Kern unserer Demokratie. Sie werden verstehen, welche Chancen diese der gesamten Gesellschaft und jedem Einzelnen von uns bietet - und wie Populismus unsere Freiheit derzeit bedroht. Lassen Sie sich informieren und aktivieren.

Die Video-Kurse im Überblick

1. Unsere Demokratie - Das Grundgesetz. So funktioniert unsere Verfassung
2. Unsere Demokratie - Eine Erfolgsgeschichte. Als das Volk die Herrschaft übernahm
3. Unsere Demokratie - Die Kraft der Partizipation. Wie wir unsere Gesellschaft gemeinsam gestalten
4. Unsere Demokratie - Gefahr im Verzug. Wie Populismus und Social Media unsere Freiheit gefährden

Mit einem vhs.cloud-Account können Sie sich unter [www.zeitakademie.de/vhs-login](http://www.zeitakademie.de/vhs-login) registrieren. Sie erhalten kostenlosen Zugriff auf die vier Videomodule sowie Interviews und hochwertige E-Books als PDF-Download.

Ihre Fragen für einen vhs.cloud-Account richten Sie bitte an [vhs@kreis-germersheim.de](mailto:vhs@kreis-germersheim.de)

Bitte mitbringen: internetfähigen PC/Laptop/Smartphone

Leitung: N.N.

H1024002KV: Dienstag, 01.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: gebührenfrei, 4 Termine, 8 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest

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

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



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

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 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

#### 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: Montag, 23.09.2024, 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

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

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 1 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Vorankündigungen

#### Termin 1 - am Vormittag

Anmeldeschluss: 13.12.2024

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

#### Termin 2

Anmeldeschluss: 13.12.2024

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

Persönliche Anmeldung nach Terminvereinbarung bei der Geschäftsstelle der kvhs, Ritter-von-Schmauß-Straße/Ecke Paradeplatz 8, Seiteneingang der Berufsbildenden Schule. Hierbei muss der Personalausweis sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25 Euro in bar mitgebracht werden.

Leitung: Karin Träger

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



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

### Gartengestaltung - step by step

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Susanne Wien

**H1044001LI: Montag, 04.11.2024, 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 Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln auch Ihren Garten zum Refugium für unsere heimische Tier- und Pflanzenwelt machen können. Daneben erhalten Sie Tipps, wie Sie eine artenreiche, ansprechende und doch wenig pflegeintensive Pflanzung im Vorgarten umsetzen oder gar Ihren jetzigen Schottergarten in einen Lebensraum für Insekten und Pflanzen umwandeln können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Susanne Wien

**H1044002LI: Montag, 25.11.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



### 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 Sommerflieder 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

**H1044003LI: Mittwoch, 09.10.2024, 19:00 bis 20:45 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

### Freude am Nutzgarten im Zeitalter der Erderhitzung

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

Der Vortrag des praktizierenden Kleingärtners Oliver Decken behandelt folgende Themen:

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

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

Weitere Information finden Sie auf [www.klimagarten-suedpfalz.de](http://www.klimagarten-suedpfalz.de)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Oliver Decken

**H1044004LI: Freitag, 15.11.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## Gemeinsam Pilze sammeln

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

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Leitung: Volker Westermann

- Kurs A

**H1045001LI: Freitag, 30.08.2024, 15:00 bis 18:00 Uhr**

- Kurs B

**H1045002LI: Samstag, 19.10.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr**

Ort: Westheim, Wertholzplatz an der L538 Bellheim-Westheim

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Wildkräuterführung - im Herbst

### Essbare Blätter, Früchte, Blüten, Samen u. Wurzeln

Unter fachkundiger Leitung werden die Teilnehmenden essbare Wildkräuter, Blüten, Früchte, Samen und Wurzeln entdecken, kennenlernen und erfahren, wie sie verwendet werden können. In jeder Jahreszeit entwickeln Wildkräuter eine andere Intensität an Wirkstoffen. Bei der Führung erfahren die Teilnehmenden köstliche Rezeptvorschläge und die Wirkung verschiedener Wildpflanzen, die direkt vor der Haustür wachsen. Alles was sich der Verbraucher wünschen kann ist regional, saisonal, 100 Prozent Bio und dabei noch ganz umsonst. Manche Pflanzen und Wurzeln sind auch im Winter genießbar und können vorbeugend heilen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

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

Leitung: Pauline Mahler

**H3055002WÖ: Samstag, 05.10.2024, 14:00 bis 16:15 Uhr**

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

Gebühr: 6,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**H1045001RZ: Samstag, 12.10.2024, 14:00 bis 17:15 Uhr**

Ort: Parkplatz am Pennymarkt, Rülzheimer Str., Ecke Neumorgen

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern



## Naturführung auf der „Eh da-Fläche“ am „Kirschensträbel“ in Westheim

Ist eine „Eh da-Fläche“ eine regionaltypische Lebensgemeinschaft zur Förderung der Biodiversität oder einfach nur eine schlampige Fläche ohne richtigen Nutzen?

Gemeinsam wollen wir dieser und weiteren Fragen nachgehen. Die Teilnehmer erfahren auf dieser Naturführung Wissenswertes über unterschiedliche Habitate, über die vielfältigen Bedürfnisse unserer Tiere und warum eine „Eh da-Fläche“ gut für uns sein kann.

Eingeladen ist jeder, der sich für unsere Zukunft interessiert, gerne eigene Überlegungen anstellt oder einfach mal wieder etwas mit netten naturverbundenen Menschen erleben will.

Die ca. 3-stündige Tour ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sowie Senioren geeignet.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Insektenschutz, festes Schuhwerk

Leitung: Britta Kollmann

**H1046001LI: Samstag, 28.09.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: „Kirschensträbel“ in Westheim

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur

### 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 sehenswürdige Orte. Diese wollen wir uns nochmals anhand von Bildern in Erinnerung rufen und erfragen was an erlerntem Wissen noch 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



## Multivision Australien - Der Süden

Alle träumen von Australien. Diese Erkenntnis gewinnt man, wenn man die Menschen in Deutschland fragt, wo Sie schon immer einmal hinwollten. Was macht die Faszination des 5. Kontinents aus? Sind es die menschenleeren Wüsten, die kilometerlangen tropischen Strände, die glitzernden Metropolen oder die geheimnisvollen Regenwälder?

Mit ausdrucksstarken Bildern und unterhaltsamer Erzählung nähert sich Günter Bernhart dem Phänomen Australien und lässt dabei dem Betrachter Zeit, tiefer einzudringen und selbst subtile Stimmungen in sich aufzunehmen.

Die Reisehighlights:

Sydney: multikulturelle Megacity am Pazifik. Eine der lebenswertesten Städte der Erde

Great Ocean Road: imposante Steilküste mit den 12 Aposteln als eines der Wahrzeichen Australiens

Känguru Island: Naturparadies am Südzipfel Australiens

Lake Eyre: legendärer Salzsee inmitten der Einöde des Outbacks

Coober Pedy: brütende Hitze in der Opalhauptstadt der Welt

Guiltford: hübscher Weinort vor den Toren Perths im Weingebiet Swan River

Nambung Nationalpark: bizarre Kalksteinsäulen im Pinnacle Desert

Monkey Mia: auf Tuchfühlung zu den Delfinen

Cape Range Nationalpark: Begegnung mit den Walhaien am Ningaloo Reef

Karinjini und Kalbarri Nationalpark: rote Felsen und enge Schluchten

Mt. Augustus: Der wirklich größte einzelstehende Felsen der Welt

Kängurus, Koalas und Emus: Australiens entzückende Tierwelt

Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

Leitung: Günter Bernhart

**H1091001RZ: Donnerstag, 14.11.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Kleines Kulturzentrum Rheinzabern

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: VHS Rheinzabern

## Multivision Australien - Der Norden

Zweiter Teil der Multivision Australien. Von den Sümpfen im Norden über das rote Zentrum bis zur tropischen Küste am Great Barrier Reef spannt sich der prächtige Bilderbogen.

Mit lebendiger Erzählung und meisterhaften Bildern präsentiert Günther Bernhart ein phantastisches Portrait Australiens. Ein berührender Vortrag, eine Hommage an die Schönheit der Natur.

Die Reisehighlights:

Von Darwin aus zu den Nationalparks des nördlichen Australiens: Litchfield, Kakadu und Katherine Gorge. Westliches Australien mit einsamen Landschaften der Geikie Gorge, der Windjana Gorge, des Tunnel Creeks und der Bungle Bungles.

Endloses Outback: Auf abenteuerlicher Wüstenpiste 1050km durch das Tanami-Desert.

Das rote Zentrum um Alice Springs: Die Berge der McDonnell Range, den Finke Gorge Nationalpark, den Kings Canyon und den Uluru Nationalpark mit dem Ayers Rock und den Olgas.

Cairns und die Unterwasserwelt des Great Barrier Reefs, den Dschungel der Regen- und Mangrovenwälder.



Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

Leitung: Günter Bernhart

**H1091002RZ: Donnerstag, 21.11.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Kleines Kulturzentrum Rheinzabern

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzabern

## Multivision Andalusien - Vortrag

Was macht die Faszination der südlichsten Region Spaniens aus? Sind es die weiten Strände an der Costa del Sol und der Costa de la Luz oder ist es die Magie der maurischen Vergangenheit der vielen berühmten Städte? Ist es die überraschend abwechslungsreiche Natur, die von salzigen Küstensämpfen oder üppigen Kiefern- und Eichenwäldern bis zu schneebedeckten Bergen reicht? Sind es jahrhundertalte Traditionen wie der Flamenco oder die Pferde- und Stierzucht, oder sind es leibliche Genüsse wie Tapas und Sherry? In seinem Bericht, abgerundet durch eine Diavision, nimmt Referent Günter Bernhart die Zuschauer mit in diese Welt voller Kontraste und präsentiert ein vielschichtiges Portrait Andalusiens, voll von atemberaubender Schönheit. Seine Fotografien geben ein ebenso authentisches wie persönliches Bild seiner Reisen wieder; sie erzählen Geschichten und entdecken Details. Die Zuschauer begleiten Günter Bernhart auf seinen Reisehighlights zu den weltberühmten Städten Cadix, Jerez, Sevilla, Cordoba, Granada und Malaga sowie zu den „weißen“ Dörfern Conil, Vejer und Ronda. Alte Korkeichen- und duftende Kiefernwälder laden zum Wandern ein. Ebenso der Mulhacen, der höchste Berg der iberischen Halbinsel. Die Zuschauer lernen in den Städten Marbella und Puerto Banus das Luxusleben am Meer kennen und erleben endlose Strände und atemberaubende Weiten sowie im Donana-Nationalpark die Küstenlandschaft an der Mündung des Guadalquivir. Ausflüge nach Gibraltar und Marokko (Tanger), in die Welt des Orients, runden diesen faszinierenden Vortrag ab. Mitreißend erzählt und von starken Bildern getragen, ist dieser Vortrag ein Erlebnis nicht nur für Andalusienbegeisterte.

Leitung: Günter Bernhart

**H1091001WÖ: Freitag, 15.11.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: 7,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth





## Küstenzauber Norwegen

Gerhard Hoffmann nimmt Sie in seinem Bildvortrag mit nach Norwegen und präsentiert Impressionen mit dem Spiel von Licht und Natur. Auf seinen Fahrten mit „AIDA“ und „Mein Schiff“ vom Nord- bis zum Süd Kap entlang der ca. 3000 km langen norwegischen Küste zeigt er eine Seereise zwischen zerklüfteten Fjorden, wildromantischer Inselwelt, urigen Fischerdörfern, dem Skulpturenpark in Oslo und seinem Lebenstraum Nordkap.

Leitung: Gerhard Hoffmann

**H1091001LI: Montag, 07.10.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 1 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Gästeführer\*in im Landkreis Germersheim - Informationsabend - online

Als Botschafterin und Botschafter ihrer Region müssen sich Gästeführende einem reiseerfahrenen Publikum stellen, das eine kurzweilige „Vorstellung“ aus Information und Unterhaltung erwartet. Um diese Erwartungen zu erfüllen, benötigen Gästeführende ein fundiertes Wissen in vielen Bereichen.

Über die Schulung „Ausbildung zum Gästeführer\*in im Landkreis Germersheim“ werden an einem unverbindlichen Informationsabend (online über Zoom) informative, wissenswerte und inhaltliche Aspekte gegeben.

Bei Anmeldung zum Info-Abend unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben. Der Zuganglink für den Online-Info-Abend (Zoom) wird Ihnen ein paar Tage vorher zugeschickt.

Anmeldung zur eigentlichen Schulung (Beginn: 04.09.24) werden bis zum 27.08.2024 erbeten.

Leitung: Silke Wiedrig

**H1093001KV: Mittwoch, 21.08.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Online-Kurs

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Ausbildung zum/zur Gästeführer\*in im Landkreis Germersheim

Als Botschafterin und Botschafter ihrer Region müssen sich Gästeführende einem reiseerfahrenen Publikum stellen, das eine kurzweilige „Vorstellung“ aus Information und Unterhaltung erwartet. Um diese Erwartungen zu erfüllen, benötigen Gästeführende ein fundiertes Wissen in vielen Bereichen.

Die Schulung vermittelt in Vorträgen, Übungen und Exkursionen, Inhalte in Geschichte und Kunstgeschichte, geographische und regionale Besonderheiten sowie sozio-kulturelle Hintergründe. Daneben werden Sozialkompetenzen und Organisationsgeschick geschult. Auch rechtliche Aspekte sind Teil des Kurses.

Die Fortbildung orientiert sich an den Richtlinien des Bundesverbands der Gästeführer Deutschlands (BVGd) e. V.

Die Schulung wird im Auftrag des Landkreises Germersheim und in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Germersheim angeboten.



Um ein nach den Richtlinien des BVGDs anerkanntes Zertifikat zu erhalten, muss eine dreiteilige Prüfung abgelegt werden. Diese besteht aus einer schriftlichen Hausarbeit, einer schriftlichen Prüfung und einer 30-minütigen Probeführung. Für die Prüfung ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich. Prüfungsgebühr: 50,00 € je teilnehmende Person  
Weitere Informationen erhältlich bei Silke Wiedrig, Kreisverwaltung Germersheim, Telefon 07274 53-219, E-Mail: s.wiedrig@kreis-germersheim.de  
Anmeldung zur Schulung bis 27.08.2024.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Silke Wiedrig, Van Look

**H1093002KV: Mittwoch, 04.09.2024, 18:00 bis 21:30 Uhr, mittwochs v. 18:30-21:30 Uhr u. samstags v. 10:00-14:00 Uhr**

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

Gebühr: 430,00 Euro, 49 Termine, 243 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## 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

**H1063001KV: Samstag, 28.09.2024, 10:00 bis 16:30 Uhr**

**H1063002KV: Samstag, 09.11.2024, 10:00 bis 16:30 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 20,00 Euro, 1 Termin, 8 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Gelingende Kommunikation im Alltag

Für Ihr Privatleben oder den beruflichen Kontext – eine gute und gelingende Kommunikation ist die Basis für Zufriedenheit und Erfolg.

Sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag befinden wir uns häufig in Situationen, in denen eine gute Kommunikation misslingt. Entweder Streit oder eine unangenehme Stille sind dann häufig die Folge und manchmal verhärten sich die Fronten. Meist sind es Missverständnisse, die nicht zur Sprache kommen, die uns dann in unschönen Beziehungsgeflechten gefangen halten. Um hier einen klareren Blick auf die Situationen zu erhalten und um aus dem unschönen Kreislauf aussteigen zu können, wird dieser Kurs angeboten.

In diesem Workshop lernen Sie anhand eines einfachen Kommunikationsmodells von Schulz von Thun, auf welche Art und Weise die unterschiedlichen Kommunikationstypen sprechen und hören. Erweitert wird das Programm durch Bausteine der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Sie werden etwas über Gesprächsstörer lernen und von der wertschätzenden Kommunikation hören. Die Kursleitung wird über all das ausführlich berichten und es zusätzlich durch eine PowerPoint-Präsentation darstellen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carmen Görres

**H1110001HA: Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Gebühr: 16,00 Euro, 2 Termine, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Diversity - Gender - Interkulturalität

### Gesundheitliche Chancengleichheit von Frauen - Webinarreihe für Frauen

Frauen sind immer noch deutlich benachteiligt bei der medizinischen Versorgung. Bis zu 80 Prozent aller Krankheiten und Medikamente werden nur bei Männern untersucht. Die Unterschiede in der Gesundheit von Frauen und Männern zeigen sich z.B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die bei Frauen andere Symptome verursachen. Auch die Aufnahme und Verarbeitung (Verstoffwechslung) von Medikamenten im Körper kann bei den Geschlechtern unterschiedlich verlaufen und sollte daher berücksichtigt werden, um eine sichere Anwendung von Arzneimitteln bei Frauen zu gewährleisten. Am Ende sterben in Deutschland mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Krebs und Lungenleiden zusammen. Doch längst nicht alle wissen um dieses Risiko. Gerade Frauen haben oft das Gefühl, sie könnten ihre Verpflichtungen in der Familie und im Beruf nicht ruhen lassen. In Herzangelegenheiten kann das aber lebensgefährlich sein.

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

Die Webinare werden gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz für Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann und sind deshalb gebührenfrei.



In Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz. Am Ende der Vorträge können den Referentinnen über einen Chat Fragen gestellt werden.

Termine und Themen der vierteiligen Online-Reihe:

1. Termin: **19.09.2024**; Kurs-Nr.: **H1072051KV**

„Gleichberechtigt Eltern sein - Wie Equal Care Euer Familienleben rettet“, Vortrag von Jo Lücke, Buchautorin

2. Termin: **07.11.2024**; Kurs-Nr.: **H1072052KV**

„Herzstillstand? Eben auch FRAUENSache“

Vortrag von Dr. med. Elpiniki Katsari

3. Termin: **14.11.2024**; Kurs-Nr.: **H1072053KV**

„Vitaminpillen, Probiotika und Co: Kann ich Gesundheitsversprechen im Internet vertrauen?“ Vortrag von Danijela Milosevic, Gesa Schölgens, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

4. Termin: **02.12.2024**; Kurs-Nr.: **H1072054KV**

„Die Wechseljahre - Herausforderungen und Chancen“

Vortrag von Dr. Suzann Kirschner-Brouns, Ärztin und Buchautorin mit eigenem Youtube-Kanal Frauengesundheit

Inhalt zum 1. Termin - „Gleichberechtigt Eltern sein - Wie Equal Care Euer Familienleben rettet“

Die Herausforderungen in der Familie, zwischen Care-Arbeit und Beruf wie auch Zeit- und Netzwerkemangel können zu Unzufriedenheit führen und die Gesundheit belasten.

Jo Lücke ist Expertin und Aktivistin für Equal Care. Sie hilft Eltern, die Weichen für gleichberechtigtes Elternsein, glückliche Partnerschaft und modernes Familienleben zu stellen. Sie stellt uns bei der Lesung ihr Buch „Für Sorge“ vor und kommt mit den Zuhörer\*innen ins Gespräch

Inhalt zum 2. Termin - „Herzstillstand? Eben auch FRAUENSache“

In Deutschland erleiden pro Jahr etwa 5000 Menschen einen plötzlichen Herztod. Die Inzidenz (Häufigkeit) beträgt in der Europäischen Union 40 bis 50 plötzliche Herztodesfälle pro 100 000 Einwohner im Jahr.

Dabei besteht eine deutliche Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. KHK entsteht durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin). Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Bei Frauen führt ein plötzlicher Herzstillstand noch öfter zum Tod als bei Männern. Frauen werden in der Öffentlichkeit bei beobachtetem Herzstillstand von Laien seltener wiederbelebt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen nach einem Herzstillstand in der Öffentlichkeit reanimiert werden, ist um 27 Prozent geringer als bei Männern. Das zeigte eine Studie der amerikanischen Reanimationsforscherin Audrey Blewer von der Duke University in North Carolina. Vorbeugung und frühzeitiges Erkennen von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods bei Frauen zu reduzieren



Inhalt zum 3. Termin - „Vitaminpillen, Probiotika und Co: Kann ich Gesundheitsversprechen im Internet vertrauen?“

Frauen suchen zunehmend Gesundheitsinformationen im Internet. Der Gesundheitsmarkt boomt, auf YouTube, Instagram oder TikTok werben Influencer\*innen intensiv für Nahrungsergänzungsmittel, Probiotika und andere Produkte. Sie sollen z.B. das Immunsystem stärken und unterschiedliche Krankheitssymptome lindern. Doch stimmt das wirklich?

Das Projekt der Verbraucherzentrale „Faktencheck Gesundheitswerbung“ bietet eine unabhängige, interaktive Informationsplattform mit dem Ziel, mehr Transparenz im Bereich der digitalen Gesundheitsinformationen zu schaffen, die Gesundheitskompetenz zu stärken und Verbraucher\*innen vor Schäden durch falsche oder irreführende Gesundheitsinformationen zu schützen.

Die beiden Referentinnen zeigen in diesem Vortrag u.a. Beispiele, anhand derer deutlich wird, inwiefern Gesundheitswerbung in die Irre führen kann und worauf bei der Suche nach seriösen Informationen zu achten ist.

Inhalt zum 4. Termin - „Die Wechseljahre - Herausforderungen und Chancen“

Jede Frau auf der ganzen Welt kommt in die Wechseljahre. Sie dauern fünf bis zehn Jahre und sind eine große Herausforderung auf der körperlichen sowie psychisch-seelischen Ebene. Gleichzeitig bietet dieser Lebensabschnitt eine Chance zur persönlichen Entwicklung und Neujustierung auf vielen Ebenen.

Die veränderte Produktion der weiblichen Geschlechtshormone bringt einen Blumenstrauß von möglichen Beschwerden und Symptomen mit sich. Je mehr Informationen Frauen schon ab Anfang 40 über die Wechseljahre besitzen, desto besser, gesünder und glücklicher kommen sie durch diese Lebensphase.

Die Referentin klärt in diesem Vortrag darüber auf, welche Beschwerden in den Wechseljahren auftreten und wie man diesen begegnen kann. Sie stellt u.a. Maßnahmen aus der Stressreduktion, Ernährungsmedizin und Pflanzenheilkunde vor und spricht über das Für und Wider einer Hormonersatztherapie.

Voraussetzung: PC bzw. Laptop mit stabilem Internetzugang, aktuellen Browser, Lautsprecher

Leitung: Jo Lücke u.a.

**H1072051KV: Donnerstag, 19.09.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr, weitere Termine s.o.**

Ort: Online-Schulungsform

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



Hausärztinnen- und  
Hausärzterverband  
Rheinland-Pfalz



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



## Ökonomie - Recht - Finanzen (Wirtschaft)

### Das Wohnraummietrecht - Rechtsvortrag

Die wesentlichen Probleme vom Vertragsschluss bis zur Räumung werden in verständlicher Form und im zeitlichen Zusammenhang ihres Entstehens erörtert. Neben der Darstellung der aktuellen Rechtslage erfolgt auch ein Ausblick auf die Mietrechtsreform mit neuen Kündigungsfristen, Ausschlussfristen für Nebenkostenabrechnungen usw.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Matthias Marz

**H1032201KV: Dienstag, 10.09.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 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

**H1032501KV: Donnerstag, 24.10.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## 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

**H1032601HA: Mittwoch, 09.10.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung - Vortrag

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

Vorsorge lohnt sich, denn:

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Holger Bast

Leitung: Holger Bast

**H1032601JO: Donnerstag, 12.09.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr**

**H1032602JO: Donnerstag, 10.10.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr**

**H1032603JO: Donnerstag, 14.11.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr**

**H1032604JO: Donnerstag, 12.12.2024, 16:00 bis 18:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Jockgrim



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

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

Leitung: Margareta Klein

**H1032601LI: Mittwoch, 13.11.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag

Wer hilft mir, wenn...

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Holger Bast

**H1032601WÖ: Donnerstag, 10.10.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

## 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

**H1032602HA: Mittwoch, 27.11.2024, 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

**H1032701KV: Mittwoch, 25.09.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Pflegebedürftig - wer hilft? Wie funktioniert die 24-Stunden-Betreuung zu Hause?

Wenn eine dauerhafte pflegerische Versorgung nötig wird, verbinden die meisten Menschen damit einen Aufenthalt in einem Pflegeheim. Allerdings bietet der Markt des Gesundheitswesens diverse Alternativen hierzu. Eine davon ist die individuell gestaltete 24h Betreuung im eigenen Zuhause. Die Referenten zeigen Ihnen in ihrem Vortrag, wie Pflege und Betreuung für Sie und/oder Ihre Angehörigen in der vertrauten Umgebung weiterhin möglich sein kann.

Anhand von vielen Praxisbeispielen erfahren Sie Wissenswertes über dieses - für unsere Gesellschaft immer wichtiger werdende - Thema. Im Anschluss an den Vortrag stehen die Referenten selbstverständlich für Fragen zur Verfügung.

Leitung: Andreas Weber, Hans-Joachim Bretscher, Alexandra Eschelbach

**H1032701LI: Mittwoch, 30.10.2024, 19:30 bis 21:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Wörthweg 3, Sängersheim

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## 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

**H1033442KV: Mittwoch, 11.12.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Übersichert? - Unterversichert? - Geld verschenkt! - Vortrag

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Andrea Kalt

**H1033401KV: Mittwoch, 30.10.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## 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

**H1033451KV: Mittwoch, 20.11.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Wie kann ich „passives“ Einkommen generieren?

Wer träumt nicht 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 zu 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

**H1033301KV: Dienstag, 12.11.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, und Donnerstag, den 14.11.2024**

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

Gebühr: 20,00 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

**H1033301LI: Freitag, 22.11.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 24,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## Naturwissenschaft

### Wolken lesen lernen

Wolken: Filigrane, faszinierende Gebilde am Himmel. In diesem Kurs wird ein wenig Ordnung in die Formenvielfalt dieser polydispersen, heterogenen Systeme\*, sprich Wolken, gebracht. Nachdem zunächst auf die Grundlagen zur Entstehung von Wolken eingegangen wird, werden die 10 Grundgattungen vorgestellt, um dann die spannendsten Wolkenarten, Unterarten und Sonderformen zu erkunden. Ein Schwerpunkt wird außerdem sein, wie der Blick in den Himmel zur eigenen lokalen Wettervorhersage genutzt werden kann. Vorwissen ist nicht notwendig, nur eine Freude und Neugier für unsere wundervollen, flüchtigen, atmosphärischen Begleiter.

\* Dieser Begriff soll nicht abschrecken. Es steckt etwas ganz Einfaches dahinter, was im Kurs anschaulich erklärt wird.

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

Leitung: Malte Neuper

**H1101001HA: Donnerstag, 28.11.2024, 18:15 bis 19:45 Uhr**

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

Gebühr: 8,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

### Astronomie - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Um die Kenntnis der Sternbilder weiter zu verbessern, werden sich die Teilnehmenden eine eigene drehbare Sternkarte basteln, mit der man schnell den aktuellen Sternenhimmel einstellen kann. Weitere spannende Themen können jederzeit aufgegriffen werden. Bei wolkenfreiem Himmel kann man den Mond sowie interessante astronomische Objekte des spätsommerlichen, herbstlichen Sternenhimmels durch das Fernrohr der Schulsternwarte beobachten.

Als Arbeitsgrundlage dient das Buch „KOSMOS Himmelsjahr 2024“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Kosmos Himmelsjahr 2024

Leitung: Helmut Schleser

**H1101001WÖ: Mittwoch, 25.09.2024, 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.

Leitung: Harald Drescher

H1052001LI: Montag, 11.11.2024, 09:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

### Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis - Onlinekurs

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

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

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

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

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

Leitung: Harald Lange

H1052002LI: Samstag, 26.10.2024, 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Online

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



Der Kinderschutzbund  
Kreisverband  
Germersheim



## Neue Ausbildung zum/zur Berater/in am Kinder- und Jugendtelefon Germersheim

(Nummer gegen Kummer)

Suchen Sie eine sinnvolle Aufgabe mit Gleichgesinnten?

Möchten Sie sich neu orientieren, neue Kenntnisse erwerben? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich verantwortungsbewusst und ehrenamtlich zu engagieren, Kindern und Jugendlichen in allen Anliegen beizustehen und Lösungsansätze mit Ihnen zu entwickeln. Nach der Schulung sind monatlich mindestens zwei Dienste á zwei Stunden zu leisten.

Eine fundierte Schulung vermittelt Ihnen folgende Inhalte:



Nummer gegen Kummer e.V. / Claus Langer

- Theorie und Methoden der Beratung
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Verschiedene Techniken der Gesprächsführung mit systemischem Ansatz
- Selbstreflexion, Selbsterfahrung und persönliche Weiterentwicklung
- Praktische Trainingseinheiten im Team
- und vieles mehr



## Beginn: November 2024

Dauer etwa 80 Stunden

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

Der Kinderschutzbund – Kreisverband Germersheim  
Waldstr. 5, 76726 Germersheim

Ansprechpartnerin für das Kinder- und Jugendtelefon:

Katja Pilling

Mail: [kjt@kinderschutzbund-germersheim.de](mailto:kjt@kinderschutzbund-germersheim.de)

# 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

### 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

#### H3012001WÖ: Dienstag, 24.09.2024, 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

#### H3012004HA: Mittwoch, 13.11.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach



### Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer

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

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

Leitung: Christine Lutz

#### H3012001HA: Mittwoch, 18.09.2024, 18:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

#### H3012002WÖ: Dienstag, 05.11.2024, 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

### 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

#### H3011001LI: Samstag, 14.09.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr

#### H3011002LI: Sonntag, 15.09.2024, 11:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## 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 guttut und sich stimmig anfühlt, intensiver zu spüren und zu genießen. Was schwierig scheint, kann aus einer zugewandten und neugierigen Perspektive wertefrei betrachtet werden. Altes kann gehen und Neues entstehen. So kann Achtsamkeit zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität führen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden versuchen, durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe Achtsamkeit zu kultivieren. Wie ein Muskel kann auch Achtsamkeit trainiert werden. Dazu bedarf es einer täglichen Übungszeit von ca. 40 Minuten für Meditation und Wahrnehmungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse bzw. Meditation erforderlich.

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

Leitung: Agnes Rottler

**H3011001WÖ: Montag, 09.09.2024, 18:15 bis 19:45 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

## 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

**H3011002WÖ: Samstag, 09.11.2024, 09:30 bis 12:30 Uhr**

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



## Achtsamkeitsmeditation

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

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

Leitung: Agnes Rottler

**H3011021WÖ: Montag, 28.10.2024, 18:15 bis 19:45 Uhr**

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

Gebühr: 42,00 Euro, 7 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

## Tiefenentspannung mit Klang

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

Ziel: Entspannung und Achtsamkeit.

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

Leitung: Ann-Kathrin Weiss

**H3013201HA: Mittwoch, 02.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach



## KlangZauber erleben

Ein Abend, um die beruhigenden Klänge von Klangschalen, Shanti und Sansula zu genießen. Dieser Abend ist gefüllt mit Bewegung, Entspannung, geführter Klangmeditation und Klang erleben 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, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken.

Ziel: Entspannung und Ruhe finden.

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

Leitung: Christine Lutz

**H3012003HA: Mittwoch, 20.11.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

**H3012003WÖ: Dienstag, 19.11.2024, 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

## Klangmeditation Stundenblume - zur Ruhe kommen

An diesem Abend können Sie den Alltagsstress der Woche hinter sich lassen, zur Ruhe kommen, Gelassenheit finden und Geist und Körper mit Meditation und Klangschalen verwöhnen. Entspannen und genießen Sie, schöpfen Sie dabei neue Kraft und Lebensenergie.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, kleines Kissen, Decke

Leitung: Petra Birkle

**H3011322SH: Freitag, 27.09.2024, 18:00 bis 20:15 Uhr**

Ort: Schwegenheim, Hauptstraße 78, Rathaus, Dorfgemeinschaftsraum

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim



## 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: Decken, Kissen, Matte und bequeme Kleidung

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner

**H3010011HZ: Mittwoch, 28.08.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftsraum, Saal 1

Gebühr: 40,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

## 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 Erlernen 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.

Erlernen 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

**H3016001KV: Dienstag, 10.09.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Tai Chi Chuan - für Fortgeschrittene

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

Voraussetzung: Anfängerkurs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Hübner

**H3016003KV: Donnerstag, 12.09.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

## QiGong und Tai Chi Chuan - Entspannt in den Tag

Qi Gong ist eine Methode, um in die Ruhe und Entspannung zu kommen, sich beim Bewegen zu dehnen und eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Das gleiche gilt auch für Tai Chi, wobei hier die Bewegungen komplexer sind und während man beim 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

**H3016001LI: Donnerstag, 19.09.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 59,00 Euro, 6 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## QiGong und Tai Chi am See

QiGong und Tai Chi sind chinesische Bewegungsabläufe. Sie sprechen das Körperliche, Psychische und Spirituelle gleichermaßen an. „Wer zentriert in seiner Mitte ist, kann wie ein Kreisel wirbeln. Wenn der „Kreisel“ seine Mitte verliert, beginnt er zu trudeln.“ Tai Chi ist eine von vielen Möglichkeiten, seine Mitte zu finden.

In diesem Sommercamp wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, QiGong und Tai Chi auszuprobieren und eine Woche lang den Tag aktiv zu beginnen.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Hübner

**H3016002LI: Montag, 09.09.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Schranke am Naherholungsgebiet

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## QiGong - Zeit für mich - Entspannt im Herbst

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

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, kleines Kissen, Decke

Leitung: Petra Birkle

**H3012001SH: Mittwoch, 25.09.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Schwegenheim, Hauptstraße 78, Rathaus, Dorfgemeinschaftsraum

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim

## QiGong - Zeit für mich - Entspannt im Advent

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

Leitung: Petra Birkle

- Kurs 1

**H3012002SH: Mittwoch, 20.11.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

- Kurs 2

**H3012003SH: Mittwoch, 27.11.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Schwegenheim, Hauptstraße 78, Rathaus, Dorfgemeinschaftsraum

Gebühr: je Kurs 18,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Schwegenheim



## 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 ergibt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegerkrankungen 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, Dipl.-Informatiker, Lehrer f. Tai Chi u. QiGong u. Meditation

H3010023HZ: **Montag, 26.08.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 84,00 Euro, 14 Termine, 28 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

H3016001WÖ: **Freitag, 06.09.2024, 10:45 bis 11:45 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

## QiGong

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

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

H3016033HA: **Dienstag, 10.09.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach



## 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 können daher für Menschen jeden Alters geeignet sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Hübner

H3016002KV: **Donnerstag, 12.09.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr**

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

Gebühr: 31,50 Euro, 9 Termine, 9 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## QiGong - Aufbaukurs

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

H3016011WÖ: **Montag, 02.09.2024, 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 - Fortgeschrittene

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

H3016031WÖ: **Montag, 02.09.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth



## QiGong - Aufbaukurs für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigende

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

**H3016021WÖ: Freitag, 06.09.2024, 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 - Nei Yang Gong nach Liu Yafei, 1. Sequenz 7-12

Nei Yang Gong ist eine QiGong-Übungsform, die in China in der Prävention und Rehabilitation eingesetzt wird. In ausgewogenen Übungen kann die Stärkung von Muskeln, Sehnen und Faszien gefördert werden. Ruheübungen werden durch Klangschalen unterstützt.

Ziel: Die innere Balance zu finden durch regelmäßiges Üben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Gymnastikmatte

Leitung: Ingrid Knab-Lemke

**H3016031HA: Donnerstag, 19.09.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr**

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal / Grenzünger Saal

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Fünf Elemente QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Sie stärken die innere Balance, die Gesundheit und Körperhaltung.

Schwerpunkt liegt in der Aktivierung des Immun- und Abwehrsystems.

Leitung: Andrea Sauer

**H3016001RZ: Dienstag, 03.09.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr**

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

## „Acht Harmonien QiGong“ u.a.

Ziel dieses QiGong-Übungssystems ist es, den 5 Elementen-Zyklus, sowie Yin und Yang im Körper zu stärken und zu harmonisieren. Ruheübungen aus dem stillen QiGong unterstützen diesen Prozess.

Ziel: Stärkung und Harmonisierung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe

Leitung: Ingrid Knab-Lemke

**H3016032HA: Donnerstag, 19.09.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Yoga für mehr Beweglichkeit - Vorankündigung

In diesem Yogakurs sollen mit sanften Körperübungen, sog. Asanas die Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit erlernt werden. Der Körper wird sanft gedehnt, aber auch Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert; dadurch soll mehr Flexibilität, Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl erlangt werden.

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

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

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

Leitung: Stephanie Birkle-Heinrich

- Kurs 1

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

- Kurs 2

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

Ort: Schwegenheim, Am Bahndamm, Bürgerhaus

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

Veranstalter: vhs Schwegenheim



## Rückenfit mit Yoga

In diesem Yogakurs soll, mit sanften Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga, der Körper gedehnt werden und es soll somit für einen starken und gesunden Rücken gesorgt werden.

Durch Kräftigung der Rückenmuskulatur und Flexibilisierung der Wirbelsäule können Verspannungen gelöst werden.

Atemübungen (Pranayama), Klang, Meditation und Entspannungstechniken führen zu noch mehr Stressabbau und Wohlbefinden.

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen oder Bolster, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

Leitung: Stephanie Birkle-Heinrich

- Kurs 1

**H3017001SH: Dienstag, 03.09.2024, 18:00 bis 19:15 Uhr**

- Kurs 2

**H3017002SH: Dienstag, 03.09.2024, 19:30 bis 20:45 Uhr**

Ort: Schwegenheim, Am Bahndamm, Bürgerhaus

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

Veranstalter: vhs Schwegenheim

## Walk'n Yoga

Beim Gehen im Freien, dabei innehalten mit Yogaübungen im Stehen, können die Teilnehmenden erleben, wie sich körperliche wie geistige Spannungen lösen können. Dieser „Experimentier“-Kurs ist für alle Personen gedacht, die eine andere Form der Yogaausführung kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: wetterangepasste, bequeme Kleidung. Findet bei jedem Wetter statt. Bei Starkregen oder Gewitter findet die Kurseinheit im Seminarraum statt.

Leitung: Belinda Spitz-Jöst

**H3017011KV: Dienstag, 03.09.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Yoga und Entspannung - am Vormittag

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

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

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer 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, etwas zu trinken.

Leitung: Astrid Steinmann

**H3017202WÖ: Dienstag, 03.09.2024, 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 - mit und auf dem Stuhl

Ein Stuhl ist ein wundervolles Hilfsmittel nicht nur für Ruhe, sondern auch für Bewegung. Wer sich erholen möchte und Anregungen braucht für sanftes Yoga in jedem Lebenskontext, wird feststellen, dass Yoga mit und auf dem Stuhl überall dort zu praktizieren ist, wo ein Stuhl steht. Wer Bedenken hat, am Boden den Körper zu trainieren, wird hier fündig: Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Sonnengröße, ... alles ist auch mit oder auf einem Stuhl möglich.

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

Leitung: Belinda Spitz-Jöst

**H3017211KV: Dienstag, 29.10.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Saftes Yoga - für 50+

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

**H3017241LI: Montag, 02.09.2024, 16:30 bis 17:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## 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

**H3017401RÜ: Montag, 08.07.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

**H3017402RÜ: Dienstag, 09.07.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr**

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

**H3017403RÜ: Montag, 23.09.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

**H3017404RÜ: Dienstag, 24.09.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr**

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

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

## Yoga - am Vormittag

Beim Yoga geht es aus heutiger Sicht wesentlich um Selbsterkenntnis.

Durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation sowie einen positiven Lebensstil, soll die eigene Energie kanalisiert und Ruhe im Geist hergestellt werden - im Allgemeinen also Gesundheit und Lebensqualität. Positive Nebeneffekte von Yoga können Stressabbau, Linderung von Rückenschmerzen, Kräftigung der Muskulatur sowie mehr Flexibilität und Leistungsfähigkeit sein.

Yoga ist mehr als eine Reihe von Übungen auf der Yogamatte. Es ist eine komplexe Philosophie, die ihren Ursprung in Indien hat und hauptsächlich auf körperlichen Haltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation basiert. Diese drei Elemente sind die Säulen der Yoga-Praxis. Sie sollen körperliche und psychische Leiden lindern sowie zu innerem Frieden und zur Entspannung führen.

Diese Yogaeinheiten sind auch für Anfänger geeignet, da die einzelnen Übungen (Asanas) in verschiedenen Versionen ausgeführt werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Decke für die Abschlussentspannung

Leitung: Michaela Fischer-Kraus

**H3017101KV: Mittwoch, 28.08.2024, 10:15 bis 11:15 Uhr**

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

Gebühr: 63,00 Euro, 13 Termine, 17 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Yoga

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

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

Leitung: Anne Sadowski

- Kurs A

**H3017532WÖ: Montag, 02.09.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr**

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

- Kurs B - am Vormittag

**H3017531WÖ: Dienstag, 03.09.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr**

Ort: Maximiliansau, Kronenstraße 12, Tullahalle

- Kurs C

**H3017533WÖ: Dienstag, 03.09.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr**

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

- Kurs D

**H3017534WÖ: Dienstag, 03.09.2024, 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 „Späteinsteigende“

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

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

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

Leitung: Belinda Spitz-Jöst

- Kurs A

**H3017201KV: Montag, 02.09.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr**

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

- Kurs B

**H3017202KV: Montag, 28.10.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

## 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, Yogalehrerin SKA

- am Vormittag

**H3017001JO: Mittwoch, 04.09.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr**

**H3017002JO: Mittwoch, 04.09.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

**H3017003JO: Donnerstag, 05.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Gebühr: 60,00 Euro, 15 Termine, 30 UStd.

Ort: Jockgrim Bürgerhaus

Veranstalter: vhs Jockgrim



## Yoga - am Vormittag

Yoga ermöglicht Stress und Verspannungen loszulassen. Ziel des Kurses ist die Gesunderhaltung von Körper und Geist. Jede Kursstunde beginnt mit einer Tiefenentspannung. Die Yoga-Haltungen können die Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Aufrichtung fördern. Durch behutsam-achtsames Üben und Übungsvarianten, können die Teilnehmenden gemäß der individuellen Möglichkeiten dem eigenen Körper gerecht werden. Die bewusste Atmung rundet mit einer kleinen Meditation die ganzheitliche Wirkung des Yoga ab, wodurch körperliches und seelisches Wohlbefinden entstehen kann.

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

Leitung: Traudel Gehrlein

**H3017102KV: Donnerstag, 05.09.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr**

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## 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

**H3017201WÖ: Donnerstag, 05.09.2024, 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

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 sein, die Welt um sich herum mit offenen Augen zu betrachten. 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

**H3017503WÖ: Donnerstag, 05.09.2024, 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 - 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

**H3017461RÜ: Donnerstag, 12.09.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

## Yoga

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

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



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

Leitung: Jeannine Kouba

**H3017201HA: Montag, 16.09.2024, 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

## 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. etwas zu trinken

Leitung: Rebecca Arnold

**H3017101RÜ: Montag, 02.09.2024, 10:00 bis 11:30 Uhr**

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

## Lu Jong - Tibetisches Heilyoga - für Frühaufsteher

Lu Jong ist eine Bewegungspraxis, die in der tibetischen Medizin verwurzelt ist. Lu Jong ist Meditation in Bewegung in Verbindung mit dem Atem. Mit sanften Bewegungen harmonisiert Lu Jong die 5 Elemente unseres Körpers. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, die Konzentration zu schulen und Ruhe in den Geist zu bringen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und dieser ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Meditationskissen, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.

Leitung: Claudia Zoller

**H3017131WÖ: Montag, 14.10.2024, 07:00 bis 08:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth



## Yin und Yang mit Klang

Es gibt verschiedene Yogastile. Manche sind aktiv, so wie das Yang. Andere eher passiv, wie das Yin.

Mit Yang kann das Muskelgewebe aktiviert werden. Mit Yin kann das tiefer liegende Bindegewebe wie Sehnen, Faszien und Bänder aktiviert werden.

Durch langes Halten der Asanas (Körperstellungen) können sich Verfilzungen lösen, der Energiefluss wird mobilisiert.

Ziel: Verbesserung des Energieflusses, des Körpergefühls.

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

Leitung: Jutta Enke

**H3017311HA: Montag, 30.09.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Gebühr: 52,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Klassisches Hatha-Yoga

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

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

Leitung: Corina Wolf

**H3017502LI: Montag, 02.09.2024, 17:45 bis 18:45 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Mit Hatha-Yoga in den Tag starten - am Vormittag

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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Leitung: Elke Scherrer-Strauß

**H3017512HA: Freitag, 13.09.2024, 08:30 bis 10:00 Uhr**

Ort: Berg, Waldstraße, Gemeinschaftshalle

Gebühr: 52,00 Euro, 8 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



## Hatha-Yoga mit Elementen aus dem sanften Yoga - Aufbaukurs

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

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

Leitung: Corina Wolf

**H3017501BE: Donnerstag, 12.09.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim

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

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

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

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki

**H3017521BE: Mittwoch, 11.09.2024, 08:30 bis 10:00 Uhr**

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

Gebühr: 75,60 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

## Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Die Teilnehmenden lernen in der Verbindung von Atem- und Bewegungsübungen ihre körperliche Verfassung zu erspüren und zu verbessern. Durch die methodisch aufgebauten Übungsabfolgen von Atem- und Körperübungen sowie eine angeleitete Tiefenentspannung können Verspannungen gelöst werden, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt werden. Die im Vorgängerkurs erworbenen Kenntnisse werden gefestigt und durch neue Übungsfolgen erweitert. Neue Interessenten sind willkommen.

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

Leitung: Irmgard Grün

**H3017522BE: Freitag, 13.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim



## Hatha-Yoga zum Wochenausklang - Aufbaukurs

Die Teilnehmenden lernen in der Verbindung von Atem- und Bewegungsübungen ihre körperliche Verfassung zu erspüren und zu verbessern. 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. Die im Vorgängerkurs erworbenen Kenntnisse werden gefestigt und durch neue Übungsfolgen erweitert. Neue Interessenten sind willkommen.

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

Leitung: Irmgard Grün

H3017523BE: **Freitag, 13.09.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim

## Hatha-Yoga und Relax

Yoga für Körper, Geist und Seele. Sanfte Yogaübungen und lange Endentspannung begleiten die Teilnehmenden in einen entspannten Abend und schenken Gelassenheit und Ruhe. Dies gelingt, wenn besonders die Wirbelsäule gesund und beweglich gehalten wird und der Geist konzentriert und gleichzeitig entspannt ist. Diese Ziele werden in den Unterrichtseinheiten durch sanfte Asanas (Übungen) und kleine meditative Einheiten geschult. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

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

Leitung: Claudia Zoller

H3017538WÖ: **Mittwoch, 30.10.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Büchelberg, Am Pfarrgarten 5, Mehrzweckhalle

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

Veranstalter: vhs Wörth



## Hatha-Yoga - am Samstagvormittag

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

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

Leitung: Claudia Zoller

H3017539WÖ: **Samstag, 12.10.2024, 08:00 bis 09:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

## Bewegung - Fitness

### Selbstverteidigung - für 50+

Wie kann man sich als Mensch realistisch und effizient gegen körperliche Übergriffe wehren? In diesem Seminar lernt man die gesetzlichen Grundlagen kennen und schließt das Seminar mit praktischen Abwehrübungen ab.

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

Leitung: Gernot Kopf

H3021041RÜ: **Mittwoch, 14.08.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr**

H3021042RÜ: **Samstag, 12.10.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr**

H3021043RÜ: **Mittwoch, 11.12.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

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

Veranstalter: vhs Rülzheim



## Stand Up Paddling - für Anfänger\*innen

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

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

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

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

Leitung: Jonas Völker

- Kurs A

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

## Effektives Training mit dem Balanceboard - für Anfänger\*innen

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

Leitung: Jonas Völker

H3020001LI: **Donnerstag, 07.11.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 29,00 Euro, 4 Termine, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## Outdoor-Fitness

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung / -schuhe und etwas zum Trinken sind alles was wir brauchen

Leitung: Monika Kornisch

H3020033HZ: **Mittwoch, 18.09.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr**

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Bürgerplatz

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

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

## Boxen - Workshop für Frauen - Schnuppertermin

Was ist denn überhaupt Boxen?

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Schlagtechniken kennen sowie das Training der Reflexe, Taktik und Ausdauer beim klassischen Boxen. Hier geht es darum, diese spannende Kampfsportart mit den verschiedenen Schlägen zu entdecken und Spaß dafür zu entwickeln.

Hier bietet sich die Möglichkeit, an einem „Schnuppertermin“ ein Auszug aus den Grundlagen des klassischen Boxens zu erlernen. Der Fokus wird auf die Techniken des Boxens, die Motivation und der Spaß sowie auf die Dynamik gerichtet. Die Fitness oder das Alter spielt in diesem Kurs keine Rolle.

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

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Wasser, falls vorhanden Boxhandschuhe und Bandagen

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

H3021051KV: **Freitag, 13.12.2024, 19:00 bis 21:30 Uhr**

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Fitness-Box-Workout

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

Bitte mitbringen: falls vorhanden fingerfreie Boxhandschuhe, Sportbekleidung

Leitung: Daniele Bedeschi

**H3021001HA: Dienstag, 24.09.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Hagenbach, Hainbuchenschule, Gymnastikhalle, Am Stadtrand 1

Gebühr: 55,00 Euro, 9 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Fit am Morgen - Ü50 - am Vormittag

Das Ziel der „Fit am Morgen- Trainingseinheit“ ist es, auch im Alter stark und beweglich zu sein. Die Teilnehmer\*innen werden intensiv gefordert, die Muskulatur gekräftigt, Gelenke gestärkt, Sehnen auf gesunde Weise gedehnt. Die Übungen sind anspruchsvoll und machen Spaß. Wir lernen, unseren Körper wahrzunehmen und bewusst unsere Eigenwahrnehmung zu trainieren. Durch regelmäßiges Üben wird das Wohlbefinden im ganzen Körper stark verbessert (alles kann, nichts muss).

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

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

Die Stunde unterteilt sich in drei Abschnitte:

1. Leichtes Aufwärmen der Muskulatur und Durchbewegen der Gelenke.

2. Hauptteil Kraft/Ausdauer:

a. Übungen im Stehen

b. Bodenübungen

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

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

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

Leitung: Michaela Fischer-Kraus

**H3022001KV: Donnerstag, 29.08.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

**H3022002KV: Donnerstag, 29.08.2024, 10:15 bis 11:15 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 58,00 Euro, 12 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Fitness & Gesundheitssport - Pound®

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

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

Dadurch wird die Beweglichkeit in Ihren Gelenken gefördert, sowohl auch Ihre Muskulatur gestärkt.

Außerdem wird das Immunsystem angekurbelt und das Cardio verbessert den Blutdruck.

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

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

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

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

Leitung: Gabriele Cebulla

**H3023001RÜ: Freitag, 04.10.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 15 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.

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

**H3024001BE: Montag, 02.09.2024, 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



## 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

H3025001WÖ: **Dienstag, 10.09.2024, 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

## 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

H3026021WÖ: **Dienstag, 03.09.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

Gebühr: 55,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

## 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

H3025001JO: **Montag, 02.09.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 25,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: vhs Jockgrim



## Workouts für Bauch-Beine-Po - Sommerkurs

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

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

In der Kursgebühr sind Raumkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ggf. ein Getränk

Leitung: Traudel Bauer

H3025001LI: **Mittwoch, 17.07.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 39,00 Euro, 6 Termine, 8 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, die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung. Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf den Rücken.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation

Leitung: Traudel Bauer

- Kurs E

H3020012HZ: **Montag, 22.07.2024, 18:45 bis 19:30 Uhr**

Gebühr: 30,00 Euro, 5 Termine, 5 UStd.

- Kurs F

H3020013HZ: **Montag, 23.09.2024, 18:00 bis 18:45 Uhr**

- Kurs G

H3020014HZ: **Montag, 23.09.2024, 19:00 bis 19:45 Uhr**

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

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal,

Veranstalter: vhs Hatzenbühl



## Training Bauch-Beine-Po

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

In der Kursgebühr sind Raumkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ggf. ein Getränk

Leitung: Traudel Bauer

**H3025002LI: Mittwoch, 18.09.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Bauch-Beine-Po

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Gymnastikleidung

Leitung: Diana Sehringer

**H3025002WÖ: Donnerstag, 05.09.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

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



## Funktionales Ganzkörpertraining - am Vormittag

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

Eine abschließende Entspannung soll das körperliche und seelische Wohlbefinden abrunden.

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

Leitung: Martina Weiland

**H3022005KV: Mittwoch, 28.08.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

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

Gebühr: 68,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## 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

**H3020044NE: Freitag, 05.07.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: Grundschule Neupotz, Schulstraße 29, Turnhalle

Gebühr: gebührenfrei, 23 Termine, 46 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

## Gymnastik - für Frauen aller Generationen

Die Frauengymnastik ist ein gesundheitsförderndes Training für Frauen jeden Alters, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Dabei sollen Fitness und Gesundheit gefördert werden, Stress abgebaut sowie 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

**H3027051LI: Donnerstag, 05.09.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 47,00 Euro, 11 Termine, 15 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





### Gymnastik - für 50+ - am Vormittag

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Isomatte

Leitung: Riva Seeber

**H3027001RÜ: Dienstag, 02.07.2024, 09:00 bis 09:45 Uhr**

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

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

Veranstalter: vhs Rülzheim

### „Bewegt in den Tag“ - am Vormittag

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

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

Leitung: Eva Bauer

**H3022004KV: Dienstag, 27.08.2024, 10:15 bis 11:15 Uhr**

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

Gebühr: 68,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Fit und beweglich im Alter - Gymnastik für 50+

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

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

Leitung: Maria Weis

**H3027041BE: Donnerstag, 05.09.2024, 14:30 bis 16:00 Uhr**

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

Gebühr: gebührenfrei, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

### Gymnastik - ab 50+ - aktiv bis ins hohe Alter - am Vormittag

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

**H3027042NE: Montag, 26.08.2024, 09:30 bis 10:30 Uhr**

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

Gebühr: 60,00 Euro, 23 Termine

Veranstalter: vhs Neupotz



### Sitzgymnastik für alle

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Leitung: Gabriella Weiler

**H3027041LI: Freitag, 06.09.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

**H3027042LI: Freitag, 06.09.2024, 10:15 bis 11:15 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

### 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

**H3029002LI: Montag, 02.09.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim

Gebühr: 66,00 Euro, 10 Termine, 13 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## 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

H3026001WÖ: Montag, 02.09.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 Euro, 11 Termine, 15 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

## Beckenbodentraining

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Leitung: Britta Dechant-Schickl

H3027002WÖ: Donnerstag, 31.10.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

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

Veranstalter: vhs Wörth

## 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

H3027003RÜ: Donnerstag, 04.07.2024, 17:00 bis 17:45 Uhr

Ort: Grundschule Rülzheim, Schulstraße 15, kleine Turnhalle

Gebühr: 64,00 Euro, 16 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim



## 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

H3028001WÖ: Donnerstag, 05.09.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Wörth, Zeisigweg, Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum

Gebühr: 54,00 Euro, 12 Termine, 16 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

H3028011BE: Montag, 28.10.2024, 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort: Bellheim, Schulstr. 2, Grundschulturnhalle

Gebühr: 39,20 Euro, 7 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim



## Pilates Aufbaukurs

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

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

Leitung: Astrid Forster

**H3028021BE: Mittwoch, 11.09.2024, 19:45 bis 21:15 Uhr**

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

Gebühr: 67,20 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

## Haltung und Bewegung - am Vormittag

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch und ggf. ein Getränk

Leitung: Traudel Bauer

**H3025002KV: Montag, 23.09.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr, auch in den Herbstferien**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

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

Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Marlise Scherrer

**H3029001JO: Montag, 04.11.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: Jockgrim, Schelmenwaldstraße 2, Grundschule Turnhalle

Gebühr: 20,00 Euro, 7 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Jockgrim

**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!**



## Rückenfit - am Vormittag

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

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

Leitung: Eva Bauer

**H3022003KV: Dienstag, 27.08.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

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

Gebühr: 68,00 Euro, 14 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## 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

**H3029005WÖ: Montag, 09.09.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth



## Rückenfitness

Haltungsschäden vorbeugen, Schwächen entgegenwirken!

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe

Leitung: Melanie Bauer

- Kurs 1

**H3029007RÜ: Montag, 02.09.2024, 17:30 bis 18:15 Uhr**

- Kurs 2

**H3029008RÜ: Montag, 02.09.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr**

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

- Kurs 3

**H3029011RÜ: Montag, 25.11.2024, 17:30 bis 18:15 Uhr**

- Kurs 4

**H3029012RÜ: Montag, 25.11.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr**

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

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

## - am Vormittag

Leitung: Melanie Bauer

- Kurs 1

**H3029009RÜ: Freitag, 23.08.2024, 10:00 bis 10:45 Uhr**

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

- Kurs 2

**H3029010RÜ: Freitag, 22.11.2024, 10:00 bis 10:45 Uhr**

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

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim



## Rückenfitness

Haltungsschäden vorbeugen, Schwächen entgegenwirken!

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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung erwünscht, Turnmatte, Turnschuhe,

Leitung: Elke Heinrich

- Kurs 1

H3029001RÜ: **Mittwoch, 28.08.2024, 17:40 bis 18:25 Uhr**

- Kurs 2

H3029002RÜ: **Mittwoch, 28.08.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr**

- Kurs 3

H3029003RÜ: **Mittwoch, 28.08.2024, 19:20 bis 20:05 Uhr**

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

- Kurs 4

H3029004RÜ: **Mittwoch, 30.10.2024, 17:40 bis 18:25 Uhr**

- Kurs 5

H3029005RÜ: **Mittwoch, 30.10.2024, 18:30 bis 19:15 Uhr**

- Kurs 6

H3029006RÜ: **Mittwoch, 30.10.2024, 19:20 bis 20:05 Uhr**

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

Ort: Rülzheim, VHS-Raum

Veranstalter: vhs Rülzheim

## Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte

Leitung: Evi Schlager

H3020002HZ: **Donnerstag, 29.08.2024, 19:00 bis 19:45 Uhr**

Ort: Grundschule Hatzenbühl, Turnhalle, Feigenberg 16,

Gebühr: 45,00 Euro, 14 Termine, 14 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

H3029001LI: **Dienstag, 10.09.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Goldberghalle

Gebühr: 72,00 Euro, 11 Termine, 15 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

H3029001BE: **Mittwoch, 18.09.2024, 17:30 bis 18:30 Uhr**

- Kurs B

H3029002BE: **Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 bis 19:30 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 35,00 Euro, 10 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: vhs Bellheim

## 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

H3029001WÖ: **Mittwoch, 04.09.2024, 17:00 bis 18:00 Uhr**

Ort: Wörth, Gymnastikraum, Grundschule Dorschberg

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

Veranstalter: vhs Wörth



## Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient Ihren Rücken stärken können. Diese Trainingsform ist ein präventiver Beitrag zu einem gesunden und strukturerhaltenden Körpertraining. Es kann der Harmonisierung der Gelenke dienen, welche einer frühzeitigen, degenerativen Gelenkveränderung vorbeugen kann (Arthrose). Durch den Einsatz des Thera-Bandes kann der gesamte Körper gekräftigt werden.

Ziel: Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

Leitung: Johanna Preißler

**H3029002HA: Montag, 16.09.2024, 16:45 bis 17:45 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band - am Vormittag

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: Hallenturnschuhe oder Socken, 16 Euro für Thera-Band

Leitung: Johanna Preißler

**H3029002WÖ: Freitag, 06.09.2024, 09:30 bis 10:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Wörth

## Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band am Vormittag

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient Ihren Rücken stärken können. Diese Trainingsform ist ein präventiver Beitrag zu einem gesunden und strukturerhaltenden Körpertraining. Es kann der Harmonisierung der Gelenke dienen, welche einer frühzeitigen, degenerativen Gelenkveränderung vorbeugen kann (Arthrose). Durch den Einsatz des Thera-Bands kann der gesamte Körper gekräftigt werden.

Ziel: Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

Leitung: Johanna Preißler

**H3029003HA: Montag, 16.09.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**

Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Am Stadtrand 1a, Barraum

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

Veranstalter: vhs Hagenbach



## Feldenkraismethode®

Die von Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte Feldenkraismethode® basiert auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen. In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Der Kurs richtet sich an alle, die an einer vertieften Erfahrung in der Feldenkraismethode interessiert sind (mit und ohne Erfahrung). Mit den Feldenkraislektionen, in Bewusstheit durch Bewegung, werden Sie an diesem Tag neue Wege erfahren, um Mühelosigkeit, Kraft und Geschmeidigkeit in Ihrer Haltung und Bewegung zu finden und zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, dicke Socken, evtl. Arm und Fuß Stulpen, Iso-Matte, 2 Decken, Handtuch, etwas zu Trinken

Leitung: Katharina Gayer

- Kurs A

**H3029011KV: Samstag, 14.09.2024, 10:00 bis 16:30 Uhr**

- Kurs B

**H3029012KV: Samstag, 09.11.2024, 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

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

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

Bitte mitbringen: .

Leitung: Stephan Hoffmann

**H3000014LI: Samstag, 30.11.2024, 09:30 bis 12:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## 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 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, das innere Gleichgewicht zu stärken. Denn dieses ist die Basis, damit auch der 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

**H3050002HZ: Dienstag, 29.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 55,00 Euro, 5 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

**H3041001WÖ: Mittwoch, 30.10.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr**

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

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

Veranstalter: vhs Wörth



## 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.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Bettina Grill

**H3040003HZ: Dienstag, 24.09.2024, 17:30 bis 19:45 Uhr**

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

**H3031001WÖ: Dienstag, 01.10.2024, 17:30 bis 19:45 Uhr**

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

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

## Workshop Stillvorbereitung - Basiswissen

Dieser Workshop richtet sich an werdende Mütter, die sich schon in der Schwangerschaft auf die Stillzeit vorbereiten möchten. Ziel des Kurses ist es, Informationen zum Stillen zu geben und typische Fragen zum Stillstart, der Milchproduktion, dem Stillen nach Bedarf, zu Stillproblemen und vielem mehr zu beantworten.

Die Bedeutung des Stillens wird erläutert. Es werden verschiedene Stillpositionen gezeigt, ebenso Tipps zur Ernährung der Mütter in der Stillzeit.

Auch individuelle Fragen, Probleme oder Ängste können angesprochen werden.

Leitung: Laura Kehler

**H3032001HA: Dienstag, 01.10.2024, 17:00 bis 19:15 Uhr**

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

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



## Workshop - Beikost Start

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich gerne auf die Beikost Zeit vorbereiten möchten. Mit dem Start in die Beikost geht das Baby einen nächsten großen Entwicklungsschritt. Die Zeit der Beikost Einführung darf ganz entspannt sein, ganz ohne Druck und Stress. Bei der Umstellung vom Stillen oder der Flasche auf feste Kost kommen oftmals viele Fragen auf. Ziel in diesem Workshop ist es, Fragen rund um die Themen Beikost Beginn und Beikost Reifezeichen, Beikost Konzepte, geeignete und ungeeignete Lebensmittel sowie Sicherheit und Ängste bei der Beikost zu behandeln. Im Anschluss gibt es Raum und Zeit für offene Fragen.

Leitung: Laura Kehler

**H3032002HA: Dienstag, 29.10.2024, 17:00 bis 19:15 Uhr**

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

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Leben mit Demenz - Vortragsreihe aus 1. Halbjahr 2024

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 diese führen dadurch zu interessanten Diskussionsanreizen. Im ersten Halbjahr haben bereits zwei Vorträge stattgefunden.

Im zweiten Halbjahr werden zwei weitere Vorträge angeboten:

**Vortrag 3: 30.10.2024, 18:30-20:00 Uhr (Kurs-Nr.: H3033001BE) - „Sich selbst nicht vergessen - Pflegende Angehörige und was Sie für sich selbst tun können“**, Horst Köster, Bellheim, Schulstr. 4, Realschule plus, Klassenraum

**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 008.

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 für 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



## Vortrag 3

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

## Vortrag 4

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

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

Interessierte erhalten an diesem Abend ausführliche Informationen zum Ablauf und Inhalten der Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ der Deutschen Alzheimergesellschaft (siehe Kursnummer **H3033004KV** und **H3033006KV**), die ab 17.09. bzw. 02.10.2024 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 Römergarten Residenzen GmbH Lustadt 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 53-334 und die Geschäftsstelle Regionale Pflegekonferenz, Tel. 07274 53-279 entgegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Brigitte Schindwein

### - Info-Abend in Lustadt

**H3033003KV: Dienstag, 10.09.2024, 17:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: Lustadt, Augustin-Violet-Str. 15, Römergarten Residenzen GmbH

### - Info-Abend in Jockgrim

**H3033005KV: Mittwoch, 18.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Jockgrim, Buchstr. 15, AWO Seniorenhaus „Lina Sommer“

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim





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

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 der Römergarten Residenzen GmbH Lustadt in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. und der BARMER Pflegekasse angeboten.

Themeninhalte:

- Wissenswertes über Demenz
- Demenz verstehen
- Informationen zu Recht
- Den Alltag leben
- Herausfordernde Situation und Pflege
- Informationen zur Pflegeversicherung
- Entlastung für Angehörige



Telefonische Anmeldung zum Informationsabend (10.09.2024, 17 Uhr oder 18.09.2024, 18 Uhr) und zur Schulungsreihe (nur für die gesamte Schulungsreihe) nimmt die Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule, Tel. 07274 53-334, und die Geschäftsstelle Regionale Pflegekonferenz, Tel. 07274 53-279, entgegen.

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Brigitte Schindwein u.a.

### - Schulungsreihe in Lustadt

**H3033004KV: Dienstag, 17.09.2024, 17:00 bis 19:00 Uhr**

Ort: Lustadt, Augustin-Violet-Str. 15, Römergarten Residenzen GmbH

### - Schulungsreihe in Jockgrim

**H3033006KV: Mittwoch, 02.10.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Jockgrim, Buchstr. 15, AWO Seniorenhaus „Lina Sommer“

Gebühr: gebührenfrei, 7 Termine, 19 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Kosmetik

### Kleine Nikolausgeschenke selbst gemacht - Kurs für Kinder 8 - 13 Jahre

An diesem Vormittag basteln die Kinder selbst gemachte Dinge, die gleich für Nikolaus oder Weihnachten liebevoll verpackt werden. Es gibt genügend Materialien, die frei gewählt werden können und es kann ein Kräuteröl, ein Badeschaum sowie ein Schlüsselanhänger und / oder ein Armband angefertigt werden.

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

Leitung: Nadine Münch

**H3042001LI: Samstag, 23.11.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 14,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Ernährung

### Vegetarische Köstlichkeiten

Vegetarische Köstlichkeiten; Aromen aus Ost und West mit Einflüssen der Israelischen und Mittelmediterranen Küche

Leitung: Rosemarie Döring

**H3052001NE: Dienstag, 26.11.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Grundschule Neupotz, Erdgeschoß Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

### Orientalische und mediterrane Küche

Lernen Sie die kulinarische würzige Küche des Orients, die frischen Kräuter und Gemüse der mediterranen Gerichte kennen, die an Sonne und Urlaub erinnern. In diesem Kochkurs lernen Sie, verschiedene mediterrane sowie orientalische Spezialitäten zu kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit Beilage und Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 15 € sind in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

**H3052001KV: Freitag, 27.09.2024, 18:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 3. OG, Küche

Gebühr: 33,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## „Die Küchenpartie mit peb“

### Zusammen, lecker, kochen - in den Herbstferien - am Vormittag

#### Gemeinsam weniger einsam

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein!

Das erleben Jung und Alt beim gemeinsamen Kochen im generationsübergreifenden Projekt „Die Küchenpartie mit peb“. Zugleich erfahren die Teilnehmenden, dass sie viel voneinander, aber auch über den vielseitigen Einsatz frischer Lebensmittel lernen können - denn ausgewogene Ernährung ist ein Thema für alle Generationen.

„Die Küchenpartie mit peb“ wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geförderten und von der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) in Kooperation mit der kvhs Germersheim durchgeführt.

Die Ziele: Die Stärkung der Ernährungskompetenz und Förderung der sozialen Teilhabe.

Bei dieser Küchenpartie treffen sich beide Generationen, Jugendliche und ältere Menschen, für gemeinsame Kochaktionen in der Küche der Berufsbildenden Schule Germersheim. Dabei kochen und essen die Teilnehmenden nicht nur gemeinsam, sondern erwerben von geschulten Multiplikator\*innen auch theoretische und praktische Ernährungskompetenzen. Jede Kochaktion kann durch die Küchenpartie-Themenschwerpunkte, wie u.a. Sauberkeit und Sicherheit in der Küche, kulinarischer Generationenaustausch oder ausgewogene und nachhaltige Ernährungsweise unterschiedlich gestaltet werden. So entsteht ein kulinarischer und sozialer Austausch zwischen den Generationen.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Essensreste, Lebensmittelkosten werden im Kurs entrichtet

Leitung: Sonya Klüh und Karin Träber

H3052005KV: Montag, 14.10.2024 bis Donnerstag, 17.10.2024, jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 3. OG, Küche

Gebühr: 23,00 Euro, 4 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**IN FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Die **Küchenpartie**  
mit peb

**peb**  
plattform  
ernährung  
bewegung



## Elsässische Küche - regional, deftig, lecker

Kochen wie Gott in Frankreich: In der elsässischen Küche gibt es herzhafte Fleisch- und Wurstgerichte, die sehr bodenständig, regional und abwechslungsreich sind. Die Teilnehmenden bereisen das Elsass kulinarisch und genießen mit dem Gaumen.

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

Leitung: Thomas Müller

H3052001LI: Montag, 23.09.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Realschule plus, Schulküche

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Türkische Küche

Hosgeldenez! Willkommen in der würzigen, vielfältigen und leckeren türkischen Küche. In diesem Kochkurs werden verschiedene türkische Spezialitäten gekocht, die gesund, simpel und lecker sind. Sie werden schnell sehen, dass die türkische Küche nicht kompliziert ist und viel Abwechslung in Ihre alltäglichen Gerichten bringt! Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit vielfältigen Beilagen sowie Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 15 € sind in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

H3052002KV: Samstag, 02.11.2024, 11:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 3. OG, Küche

Gebühr: 33,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Arabische Gerichte und Desserts

Frische würzige Kräuter, Gemüse sowie vielfältige leckere Gerichte und süße Nachspeisen gehören zur arabischen Küche. In diesem Kochkurs erlernen Sie verschiedene arabische sowie orientalische Spezialitäten zu kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit vielfältigen Beilagen sowie Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 15 € sind in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

H3052003KV: Samstag, 26.10.2024, 11:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 3. OG, Küche

Gebühr: 33,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Arabische Küche - vegetarischer Kochkurs

Die Referentin entführt die Teilnehmer an zwei Abenden in die Küche von Tausendundeiner Nacht. Sie lernen landestypische vegetarische Rezepte (u.a. Falafel, Mejadra) 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

H3052005LI: Montag, 18.11.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Realschule plus, Schulküche

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Indische Küche - vegetarischer Kochkurs - Grundlagen und Gewürze

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. Es werden verschiedene Gewürzmischungen selbst zubereitet und damit gekocht, z.B. Erbsen Pilau, Aloo Chat (Kartoffelvorspeise), Papadam, Achaar, Dal Tadka (Linsen mit Gewürzen) und das am meisten nachgefragte Gericht Palak Paneer (indischer Käse mit Spinat). Zur Kühlung des Gaumens gibt es ein Mango-Lassi.

Hinweis: In den meisten Gerichten wird Joghurt, Sahne und Milch verwendet.

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

Lebensmittelkosten

Leitung: Sayani Roy Saha

H3052006LI: Montag, 16.09.2024, 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Realschule plus, Schulküche

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Indische Küche - vegetarischer Kochkurs

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat? Zubereitet werden Hühnchen Biryani, Joghurt-Raita, Kartoffel-Curry, Papadam, Achaar, Paratha (Fladen Brot) und dazu gibt es das klassische Getränk Mango Lassi.

Hinweis: In den meisten Gerichten wird Joghurt, Sahne und Milch verwendet.

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

Lebensmittelkosten

Leitung: Sayani Roy Saha

H3052007LI: Montag, 28.10.2024, 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Realschule plus, Schulküche

Gebühr: 27,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## Pfälzer Tapas- nicht spanisch, einfach pfälzisch

Nicht nur die Spanier können Tapas, auch wir Pfälzer können es. Die Teilnehmenden lernen hier, wie kreativ und lecker kochen sein kann. Die Pfälzer Tapas lassen sich außerdem schnell zubereiten. Machen Sie mit bei den pfälzischen Tapas, bei denen Zutaten der näheren Region bzw. Pfalz verwendet werden.

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

Leitung: Thomas Müller

H3052003LI: Montag, 11.11.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Realschule plus, Schulküche

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Tapas - Köstlichkeiten der spanischen Küche

Tapas sind mehr als nur Appetithappen - sie spiegeln die Genussvielfalt Spaniens wieder. Die Teilnehmenden lernen, wie sie vielfältige Tapas selbst zubereiten können und erfahren dabei auch Interessantes über die Kultur des Landes.

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

Leitung: Thomas Müller

H3052002LI: Montag, 04.11.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Realschule plus, Schulküche

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## Gruselparty - für Kinder ab 6 Jahre

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

Leitung: Rosemarie Döring

H3052002NE: Samstag, 26.10.2024, 10:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoss, Küche

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

## Blitzgerichte zum Feierabend

Wenig Zeit nach einem arbeitsreichen Tag und trotzdem etwas Schnelles zubereiten.

Leitung: Rosemarie Döring

H3052003NE: Dienstag, 05.11.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoss, Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz



## Gesundes Fitnessessen - schnell zubereitet, gesund und lecker!

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? Lernen Sie, verschiedene und gesunde Spezialitäten zu kochen, die beim Abnehmen helfen können, gut schmecken und gleichzeitig viele Nährstoffe für den täglichen Bedarf abdecken. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße, kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Unkosten für die Zutaten in Höhe von 15 € sind in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

**H3052004KV: Freitag, 13.09.2024, 18:00 bis 22:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildende Schule, 3. OG, Küche

Gebühr: 33,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Herrenkochen - Zusammen kochen, zusammen Essen

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

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

Leitung: Thomas Müller

**H3052004LI: Montag, 02.12.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Humboldtstraße, Realschule plus, Schulküche

Gebühr: 23,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

## So schmeckt der Herbst

Die Zeit ist reif für Köstlichkeiten rund um den Wein und Trauben

Leitung: Rosemarie Döring

**H3052004NE: Dienstag, 01.10.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoss, Küche

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz



## Die Vielfältigkeit von Hackfleisch - für Jugendliche ab 11 Jahre

Die Vielfältigkeit von Hackfleisch entdecken und leckere Köstlichkeiten herstellen.

Leitung: Rosemarie Döring

**H3052005NE: Samstag, 30.11.2024, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoss, Küche

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

## Weihnachtliches Backen - für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Rosemarie Döring

**H3052006NE: Samstag, 14.12.2024, 10:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: Neupotz, Grundschule, Erdgeschoss, Küche

Gebühr: 12,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Neupotz

Verlässliche  
Gesundheits-  
informationen

[gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)



# Kultur

## Kultur und Kreativität macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger\*innen Zugänge zur Kultur und

ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Bei einigen Kreativangeboten müssen verschiedene Materialien mitgebracht werden. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei dem jeweiligen Veranstalter.





## Schach

### Schach für Jugendliche und Anfänger

Grundzüge und strategischer Aufbau eines Schachspiels  
Spielmaterial wird gestellt. Anmeldung ist nicht erforderlich.

-Nicht in der Ferienzeit -

Leitung: Volker Fliehmann und Max Lothar Schmitt

**H2000001JO: Montag, 02.09.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr**

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

Gebühr: gebührenfrei, 14 Termine, 19 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. Anmeldung ist nicht erforderlich.

-Auch in der Ferienzeit-

Leitung: Volker Fliehmann und Max Lothar Schmitt

**H2000002JO: Montag, 02.09.2024, 20:00 bis 22:00 Uhr**

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

Gebühr: gebührenfrei, 14 Termine, 38 UStd.

Veranstalter: vhs Jockgrim

## Kreatives Gestalten - Handwerk - Kunsthandwerk

### Töpfern - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ton mit den Händen formen, ausrollen, zusammenfügen, eigene Ideen in Form bringen; all dies ist möglich. Setzen Sie ihre individuellen Vorstellungen um, lassen Sie sich inspirieren, finden Sie neue Projekte. Ob Gartendeko, Figuren oder Seifenschalen oder Schüsseln; Ihrer Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Keramik wird gebrannt und kann anschließend glasiert werden.

Bitte mitbringen: zzgl. ca. 10 € Materialkosten, die direkt vor Ort bei der Referentin entrichtet werden

Leitung: Susanne Hunsicker

**H2083101RÜ: Mittwoch, 25.09.2024, 19:30 bis 22:00 Uhr, Termin 14 t ägig**

Ort: Grundschule Rülzheim, Schulstr. 15, Werkraum

Gebühr: 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 Baiert, erlernen Anfänger\*innen Grundlegendes im Umgang mit den richtigen Werkzeugen, um ein Stück Holz zu bearbeiten; Fortgeschrittene haben die Möglichkeit bisher Erlerntes zu üben, zu festigen und zu vertiefen.

Die Bearbeitung eines Stücks Holz erfordert volle Konzentration; frei von jeglicher Digitalität, Hektik des Alltags und Stress.

Leitung: Karl Baiert

**H2101111RZ: Mittwoch, 11.09.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr**

Ort: Rheinabern, Jockgrimer Str. 100, IGS, Werkraum

Gebühr: 45,00 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinabern

### Origami - die Kunst des Papierfaltens - für Anfänger\*innen

Sicher haben Sie in ihrer Jugend oder in der Schule zum Leidwesen ihrer Lehrer einen Papierflieger gefaltet. Aus einem einzigen Blatt Papier wurde ohne Schere und Klebestift ein Flieger erschaffen. Das ist Origami! Denn das japanische Wort „oru“ bedeutet falten und „kami“ bedeutet Papier. Es ist die Kunst des Papierfaltens.

Origami entstand vor Jahrhunderten in Japan als eine Möglichkeit Geschenke exklusiv zu verpacken. Deshalb sollen in diesem Kurs auch Schachteln, Tiere, Blumen oder sonstige einfache Objekte gefaltet und dabei einfache und grundlegende Faltechniken erlernt werden. Ebenso erlernen die Teilnehmenden hierbei auch das „Lesen“ der zeichnerischen Anleitungen.

Das Falten der kleinen Kunstwerke hat eine entspannende und konzentrationsfördernde Wirkung, fördert die Aufnahmefähigkeit und die Feinmotorik. Dieser Kurs richtet sich an Alle, die noch keine bzw. geringe Grundkenntnisse der Faltechnik beherrschen.

Das Origami-Papier wird vom Referenten gestellt. Die Materialkosten werden bar am 1. Abend entrichtet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier (3,00 € in bar)

Leitung: Karl-Heinz Petry

**H2102001KV: Dienstag, 12.11.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr**

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

Gebühr: 30,00 Euro, 4 Termine, 12 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Fertigen Sie ein besonderes Schmuckstück

Erlernen Sie das Kreieren und Fertigen von einem individuellen Schmuckstück. Ganz nach Ihrem Geschmack. Eine große Auswahl an Perlen wecken Ihre Kreativität. Sie werden von dem Ergebnis begeistert sein. Alle erforderlichen Kenntnisse und Arbeitsschritte werden im Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erforderliches Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Ziel: Erlernen verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten im Schmuckbereich

Begrenzte Teilnehmerzahl: 5

Bitte mitbringen: Materialien können erworben werden

Leitung: Rita Wilhelm

**H2081001HA: Dienstag, 10.09.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Berg, Atelier von Frau Wilhelm, Ludwigstr. 89

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

## Literatur - Theater

### Kalligraphie - Die Kunst des Schönschreibens für Einsteiger\*innen

Einführung zum praktischen Umsetzen eines Schriftstücks. Trotz unzähliger Schriftarten, die heute auf dem Computer zur Verfügung stehen, gewinnt die Kalligraphie wieder an Bedeutung. Einsteiger\*innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen der „Humanistischen Kurse“ und Zierbuchstaben, um kleine Schriftstücke zu gestalten. Neben der reinen Freude und dem Spaß an der Schriftgestaltung werden die Entwürfe sowohl für den eigenen Gebrauch oder als attraktive Geschenkidee nutzbar sein.

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

**H2076001HA: Samstag, 02.11.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr**

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

Gebühr: 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

**H2076001WÖ: Samstag, 16.11.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 18,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth



## Schriftsteller werden - von der Idee zu eigenem Buch

Die Teilnehmer erlernen, wie man den Wunsch, sich schriftstellerisch zu verwirklichen, in die Tat umsetzt. Sie erkennen, wo die Widerstände liegen und wie man sie meistert. Autor Uwe Ittensohn aus Speyer zeigt ihnen, welche Schritte erforderlich sind und welches Handwerkszeug man benötigt, um erfolgreich zu sein. Aus praktischen Übungen und Feedback lernen die Teilnehmer, auf was es beim handwerklichen Schreiben ankommt.

Inhalte:

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

Leitung: Uwe Ittensohn

**H2012001LI: Samstag, 16.11.2024, 09:00 bis 13:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

### „Tödliche Tapas“

Gina Greifenstein schreibt sehr erfolgreich Koch- und Backbücher. Genauso erfolgreich schreibt sie Romane und Krimis. Natürlich ist der Genuss von Tapas nicht generell tödlich - aber wenn Gina Greifenstein mit ihrem Programm gleichen Namens irgendwo auftaucht, kann es schon recht kriminell werden: Sie ist nämlich Kochbuch- und Krimiautorin aus Leidenschaft. Aus ihrem Kochbuch „Noch mehr Pfälzer Tapas“ serviert sie leckere - und vollkommen ungefährliche! - Häppchen und liest dazu aus ihrem neuesten Roman und aus ihren Kurzkrimis.

Die Teilnehmer lernen, welche Zutaten für die Tapas-Gerichte verwendet werden und erfahren gleichzeitig etwas über die Pfälzer Lebensart.

Die vhs Lingenfeld bietet diesen kriminell-genussvollen und gleichzeitig humorvollen Abend in Kooperation mit der Gemeindebücherei Lingenfeld an.

Der Vorverkauf findet in der Gemeindebücherei Lingenfeld statt (19 Euro), an der Abendkasse werden evtl. noch vorhandene Restkarten verkauft (23 Euro).

Bitte mitbringen: Gebühr inkl. Imbiss

Leitung: Gina Greifenstein

**H2021001LI: Mittwoch, 27.11.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Wörthweg 3, Sängerkheim

Gebühr: 19,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## Krimi-Autoren-Reihe - „Letzte Lese“ Autor Uwe Ittensohn stellt vor - mit Weinverkostung

In der Krimi-Autoren-Reihe stellt heute Uwe Ittensohn seinen Roman „Letzte Lese“ vor. Ein Winzer wird übel zugerichtet unter seinem Traubenvollernter gefunden. Nur eine Woche später wird im selben Dorf ein Polizist überfahren. Die Ermittler gehen von Unfällen aus. Kriminalhauptkommissar Achill will tiefer ermitteln.

Uwe Ittensohn ist gebürtiger Pfälzer. Sein literarisches Wirken überzeugt durch einen prickelnden Mix aus Spannung, Spaß am Genuss und Lokalkolorit.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Leitung: Uwe Ittensohn

**H2021001WÖ: Mittwoch, 09.10.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: 15,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

## Kunst- und Kunstgeschichte

### Mit anderen Augen - Künstlerinnen im 19. Jahrhundert - Kunstvortrag

Endlich - für viele Künstlerinnen eröffnet sich nach dem Ende des Ersten Weltkrieges die Möglichkeit an einer der Akademien der Bildenden zu studieren. Die Gleichberechtigung gegenüber den männlichen Kommilitonen war dadurch jedoch noch lange nicht gegeben. Prägende Künstlerinnen jener ersten Stunden, wie Hanna Nagel, erlebten deutliche Vorurteile. Auch mussten oftmals künstlerische Klischees in den textilen Werkstätten bedient werden. Doch andererseits boten Techniken, wie die Fotografie, auch Tätigkeitsfelder, die längst noch nicht jene ausgetretenen Pfade der Malerei hatten. Entdecken Sie spannende Geschichten und eindruckliche Lebenswege einer neuen Epoche. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Leitung: Simone Marie Dietz

**H2061001WÖ: Mittwoch, 25.09.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

Gebühr: 5,00 Euro, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

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



## Manga Zeichnenkurs - für Anfänger\*innen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Mangas und lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Geschichte in beeindruckenden Bildern erzählen! In diesem Manga-Kurs öffnen wir die Türen zur Kunst des japanischen Comics und bieten Ihnen die Chance, unter fachkundiger Anleitung, Ihre zeichnerischen Fähigkeiten zu entdecken, zu vertiefen und zu verbessern.

Lerninhalte u.a.:

- Merkmale und eine kurze Geschichte des Mangas

- Grundlagen des Manga-Zeichnens

- Charakteristische Merkmale von Manga-Figuren

- Zusammensetzung von Comic-Panels

- Tipps für den Plot

- Entwicklung des Charakterdesigns

- Praktische Übungen und Analyse beliebter Mangas

Bitte mitbringen: Blei-/Buntstifte, Notizpapier; weiteres Material wird im Kurs besprochen

Leitung: Iryna Parail

**H2071001KV: Freitag, 08.11.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße

Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.02

Gebühr: 60,00 Euro, 5 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Zeichnen und Skizzieren im Freien, Workshop

Der Kurs vermittelt die Möglichkeiten und die Freude am Zeichnen und Skizzieren. Die Teilnehmenden üben das Skizzieren in der Natur und das Erfassen von Motiven und Details. Individuelle Hilfestellung wird jedem Einzelnen gegeben, um den ganz persönlichen Malprozess zu fördern. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung und Ihr ästhetisches Verständnis.

Ziel: Erlernen verschiedener Techniken des Zeichnen 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

**H2071001HA: Samstag, 07.09.2024, 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





## Zeichnen in verschiedenen Techniken - Workshop

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnehmenden können verschiedene Techniken mit verschiedenen Stiften / Farben üben. Zeichnen einmal anders, alles ist möglich. Die Referentin geht auf entsprechende Gestaltungsideen der Teilnehmenden ein, gibt Hilfestellungen und Anregungen und ermutigt dazu, neue Techniken auszuprobieren. Ziel: Verschiedene Techniken erlernen.

Bitte mitbringen: verschiedene Stifte / Farben, Kreide, Kohle falls vorhanden, Zeichenpapiere, Radiergummi, Lappen, alles was sich zum Zeichnen eignet

Leitung: Linda Müller

**H2072031HA: Samstag, 26.10.2024, 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 oder Zeichnen im Freien - Workshop

Zeichnen und Aquarellieren macht große Freude und ist ein ganz besonderes Erlebnis, wenn Sie direkt in der Natur zeichnen und malen.

Dieser Workshop dient als Fortsetzung des Kurses „Zeichnen und Skizzieren im Freien“, kann aber auch unabhängig davon belegt werden. Kenntnisse über Farben und Bildaufbau werden vermittelt, um das Gesehene individuell umzusetzen. Beim Malen und Zeichnen im Freien wird die Wahrnehmung geschult und lässt uns Alltägliches neu sehen.

Bei Regen findet der Kurs in der Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311 statt.

Ziel: Förderung verschiedener Gestaltungsideen beim Aquarellieren oder Zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichen- und/oder Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, verschiedene Stifte, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, Unterlage, evtl. Staffelei

Leitung: Linda Müller

**H2072032HA: Samstag, 21.09.2024, 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. Inklusive Materialkosten.

Leitung: Elke Blankart-Laub

**H2072071WÖ: Samstag, 12.10.2024, 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



## Acryl-Malerei - Workshop

Ob locker gemalt, abstrakt oder realistisch und filigran - mit Acrylfarbe gemalte Bilder können sehr unterschiedlich wirken. 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 Einsteigende und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Keilrahmen, Bleistift, Wasserbehälter, Lappen, Pinsel, eigene Motive und Vorlagen

Leitung: Elke Blankart-Laub

**H2073011HA: Samstag, 28.09.2024, 14:00 bis 16:15 Uhr**

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

Gebühr: 21,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Hagenbach

**H2072001WÖ: Samstag, 14.12.2024, 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

## Textiles Gestalten

### Nähen und Schneiden - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer. Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab. In diesem Kurs vertiefen wir das kürzen oder engernähen von Hosen.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähneln.

Leitung: Dagmar Palluch

- Kurs C

**H2090003HZ: Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr**

Gebühr: 75,00 Euro, 7 Termine, 28 UStd.

- Kurs D

**H2090004HZ: Mittwoch, 13.11.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr**

Gebühr: 53,00 Euro, 5 Termine, 20 UStd.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Veranstalter: vhs Hatzenbühl

**- Kurs C****H2094001KV: Dienstag, 27.08.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr****- Kurs D****H2094002KV: Dienstag, 29.10.2024, 18:30 bis 21:30 Uhr**Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.07

Gebühr: 62,00 Euro, 5 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

**Overlock-Nähkurs**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Einstellen der Overlock (Fadenspannung und Differentialtransporter), das Nähen mit der Overlock und Spezialtechniken, wie das Einnähen von Gummiband. Die Teilnehmenden nähen die eigene Unterwäsche mit der Overlock. Stoff und ein Schnittmuster zu einem Slip/Panty muss selbst mitgebracht werden. Zeitnah vor dem Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit Informationen sowie eine Linkliste mit kostenpflichtigen sowie kostenlosen Schnittmustern, aus denen man sich selbst ein Schnittmuster auswählen kann. Die Benutzung der Overlock, einer normalen Nähmaschine, das benötigte Nähgarn sowie Gummiband ist in der Kursgebühr inbegriffen.

Bitte mitbringen: Stoff, Stoffschere, Maßband und Stecknadeln

Leitung: Tanja Walz

**H2094001WÖ: Samstag, 12.10.2024, 14:30 bis 19:30 Uhr**

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 40,00 Euro, 1 Termin, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**Overlock-Nähkurs - für Kinder und Jugendliche (ab 9 Jahre)**

In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen das Einstellen der Overlock (Fadenspannung und Differentialtransporter), das Nähen mit der Overlock und Spezialtechniken, wie das Einnähen von Gummiband. Sie nähen einen Jerseyrock oder eine Leggings mit der Overlock. Stoff und ein Schnittmuster muss selbst mitgebracht werden. Zeitnah vor dem Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit Informationen sowie eine Linkliste mit kostenpflichtigen sowie kostenlosen Schnittmustern, aus denen man sich selbst ein Schnittmuster auswählen kann. Die Benutzung der Overlock, einer normalen Nähmaschine, das benötigte Nähgarn sowie Gummiband ist in der Kursgebühr inbegriffen.

Bitte mitbringen: Stoff, Stoffschere, Maßband und Stecknadeln

Leitung: Tanja Walz

**H2094071WÖ: Samstag, 12.10.2024, 9:0 bis 14:00 Uhr**

Ort: Wörth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 40,00 Euro, 1 Termin, 7 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

**Brettchenweben - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Das Brettchenweben ist eine sehr alte Webtechnik, die mehrere Jahrhunderte zurückreicht. Meistens werden Zierbänder für Kleidung (gerne für Mittelaltergewänder), Gürtel oder auch Schlüsselanhänger gefertigt.

Im Kurs wird die traditionelle Technik des Bänderwebens vertieft. Die Referentin, Frau Hoffmann-Witzel, zeigt grundlegende Griffe und Kniffe und informiert über die Geschichte und Entstehung dieser Webtechnik. Bereits nach kurzer Zeit sehen die Teilnehmenden erste Ergebnisse. Dabei können sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen und vom Alltag abschalten.

Mit dem Erlernten können die Teilnehmenden schöne Werke für ein individuelles Geschenk gestalten.

Termine finden 1x mtl. samstags statt (wird im Amtsblatt bzw. auf der Internetseite bekannt gegeben).

Es besteht jederzeit die Möglichkeit einzusteigen; Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen (lediglich eine kurze vorherige Rücksprache mit der vhs Rheinabern ist erforderlich).

Bitte mitbringen: falls vorhanden eigenen Webrahmen

Leitung: Ramona Hoffmann-Witzel

**H2092011RZ: Samstag, 06.07.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr****H2092012RZ: Samstag, 17.08.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr****H2092013RZ: Samstag, 21.09.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr****H2092014RZ: Samstag, 19.10.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr****H2092015RZ: Samstag, 16.11.2024, 10:00 bis 12:15 Uhr**

Ort: Alte Feuerwache, Rheinabern

Gebühr: je Termin 9,00 Euro, 1 Termin, 3 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinabern

**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****H2091071WÖ: Samstag, 28.09.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr**

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, Raum 2

**- Kurs B****H2091072WÖ: Samstag, 28.09.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

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 verschiedener 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 einbringen.

Die Arbeitsunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Laptop mit kostenlosem Probedownload vorinstalliert ([www.adobe.com/photoshop](http://www.adobe.com/photoshop)), Verpflegung für die Pause

Leitung: Harald Baumeister

**G2111002KV: Samstag, 06.07.2024, 10:00 bis 16:00 Uhr**

**H2111002KV: Samstag, 30.11.2024, 10:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs,  
Seminarraum 1

Gebühr: je Kurs 40,00 Euro, 1 Termin, 8 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Knippst Du noch oder fotografierst Du schon?

**Nicht die Kamera macht die Fotos, sondern der Fotograf!**

Gute Fotos berühren uns, sie wecken Erinnerungen und Gefühle, machen neugierig, erzählen eine Geschichte, fesseln den Blick, haben einen „Wow“-Effekt. Aber gute Fotos entstehen nicht durch Zufall und Photoshop! 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 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

In der Kursgebühr ist das Skript enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Kamera (mit Bedienungsanleitung) und geladenem (!)

Akku, Verpflegung für die Pause

Leitung: Harald Baumeister

**H2111001KV: Freitag, 27.09.2024, 17:00 bis 21:00 Uhr, und Samstag, 28.09.2024 v.  
10:00 -17:15 Uhr**

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

Gebühr: 80,00 Euro, 2 Termine, 14 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Musik

**Gitarre Aufbaukurs III**

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

**H2123021BE: Montag, 09.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Gebühr: 72,00 Euro, 12 Termine, 24 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

**H2123022BE: Montag, 09.09.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim

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

**„A little bit of...?“, Adventskonzert mit Michael Redling und Band**

Es ist so weit; Endlich wieder Weihnachten. Mit einem bunten Programm und viel musikalischer Unterstützung lädt Michael Redling mit seiner Band „A little bit of ...?“ wiederholt zu einem Adventskonzert ein. Vorbeikommen und sich auf die Weihnachtsfeierstage einstimmen... Weihnachtslieder zum Mitsingen und Zuhören. Mal bekannt, mal anders...

Ab 18:00 Uhr kann sich bei einer Tasse Glühwein schon auf das Konzert eingestimmt werden.

Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

Leitung: Michael Redling

**H2132003RZ: Sonntag, 22.12.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

**Klavier Matinee mit Max Hampl und dem ARTrío**

Max Hampl (\*1998) studiert derzeit in Dresden an der Hochschule für Musik „Carl Maria von Weber“ in der Klavierklasse von Prof. Ute Pruggmayer-Philipp. Seit 2020 ist er Stipendiat des Cusanuswerks.

Zu diesem Matinee tritt er mit dem ARTrío auf; dies sind außer ihm am Klavier Aleksandra Vishniakova (Violine) sowie Polina Hlebnikova (Violoncello)

Zu hören sind u.a. Klaviertrios von Astor Piazzolla, Sergei Rachmaninoff und Bedrich Smetana.

Leitung: Max Hampl, Aleksandra Vishniakova sowie Polina Hlebnikova

**H2132004RZ: Sonntag, 27.10.2024, 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 - „TOP 10, die Zweite: Sagen und Mythen“**

Zum Thema „Sagen und Mythen“ werden Gedichte wie z. B. Erlkönig von Goethe oder Königskinder sowie Werke von Schiller, Heine, Mörike oder Busch vorgetragen. Der Jahreszeit Herbst entsprechend wird es also mystisch und sagenumwoben. Zum Jubiläum haben sich die beiden auch noch eine kleine Überraschung für ihr Stammpublikum überlegt. Aber seien Sie versichert, dass auch Neulinge eine unterhaltsame und anregende Stunde erleben werden.

Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

Leitung: Martin Erhard, Gabriele Schwöbel

**H2132001RZ: Donnerstag, 07.11.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

**H2132002RZ: Sonntag, 10.11.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Rheinzabern, Hauptstr. 43, Kleines Kulturzentrum

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

# 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
<b>Hören</b>	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standard-sprachegesprochen wird	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
<b>Sprechen</b>	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	in einfachen zusammehängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
<b>Lesen</b>	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
<b>Schreiben</b>	Formular, z. B. im Hotel, ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

### Einstufungsberatung - persönlich

Ausländische Mitbürger\*innen, die sich nicht sicher sind, welches Sprachniveau sie haben, können ihre Sprachkenntnisse bei einer kostenlosen Einstufungsberatung feststellen lassen. Durch diese Beratung kann das entsprechende Sprachniveau beurteilt und somit eine Sicherheit gegeben werden, dass diese Person das geeignete Sprachmodul / Prüfungsniveau wählt. Die Beratung richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und kann daher europaweit verwendet werden.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 07274-53319.

Leitung: Karin Träber

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, UG, Geschäftsstelle kvhs Germersheim

Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, ca. 60 Minuten

Veranstalter: kvhs Germersheim



Bildung als Schlüssel für erfolgreiche Integration



### Test zur Selbsteinstufung Ihrer Fremdsprachenkenntnisse

Sie haben bereits eine Sprache erlernt und wollen Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern? Wir helfen Ihnen bei der Suche nach dem passenden Kurs! Dieser kurze Test hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse nach den Lernstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (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



## Sprachprüfungszertifikate von telc (The European Language Certificates)

Sie haben gerade einen vhs-Sprachkurs belegt? Oder Sie lernen schon seit einiger Zeit eine Fremdsprache?

Egal, ob für Beruf, Schule, Studium, für den Urlaub oder nur für sich selbst - zeigen Sie schwarz auf weiß, was Sie gelernt haben! Mit einem telc Sprachenzertifikat.

Weisen Sie Ihre Kenntnisse mit einem international anerkannten telc Sprachenzertifikat nach!

### Was bringt mir ein telc Zertifikat?

Die Prüfungen richten sich konsequent am so genannten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) aus. Das ist ein einheitliches Bewertungssystem mit rund 10.000 geschulten Prüfern weltweit.

Geprüft wird nah an der Praxis. Authentische Situationen werden in die Prüfungsgespräche mit einbezogen. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag: private wie öffentliche oder berufliche Themen.

In der schriftlichen Prüfung werden Hör- und Leseverstehen geprüft und Sie können zeigen, wie gut Sie das Schreiben in einer Fremdsprache beherrschen. In der mündlichen Prüfung werden dem Niveau entsprechenden Sprachkenntnisse und Ausdruck abgefragt.

### Können auch Schüler/innen/Schulen telc Prüfungen ablegen?

Alle der insgesamt etwa 50 telc Prüfungen können auch von Schülerinnen und Schülern abgelegt werden. telc bietet aber darüber hinaus speziell angepasste Prüfungen, die ausdrücklich für die besonderen Bedürfnisse und Interessen von Schülern im Alter von zwölf bis 16 Jahren entwickelt worden sind. Der Arbeitsmarkt der Zukunft wird grenzüberschreitend sein.

Umso wichtiger ist es daher, gerade im Bereich der Fremdsprachen, auf zusätzliche, europaweit anerkannte Kompetenznachweise zu setzen.

Die **Europäischen Sprachenzertifikate** sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am Referenzrahmen des Europarates für das Sprachenlernen orientieren. Auf verschiedenen Niveaustufen werden unterschiedliche Fertigkeiten in mehreren Sprachen geprüft.

Die Prüfungen werden auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien von der telc gGmbH erstellt.

Sie werden europaweit nach einheitlichen Durchführungsbestimmungen organisiert und nach identischen Bewertungsrichtlinien zentral ausgewertet.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet eine Reihe international anerkannter Sprachzertifikate an

- telc-Zertifikat „Deutsch A1“ und telc-Zertifikat „Deutsch A2“
- telc-Zertifikat „Deutsch B1“ und telc-Zertifikat „Deutsch B2“
- telc-Zertifikat „Deutsch C1“ und telc-Zertifikat für Hochschulstudium

Ebenso sind Zertifikatsprüfungen von telc in Türkisch, Spanisch und Englisch im Angebot - weitere Informationen unter 07274-53334.



## Prüfungsvorbereitung

### Deutsch-Sprachprüfungsvorbereitung

Sie möchten eine Deutschprüfung ablegen oder Sie haben sich bereits zur Prüfung angemeldet und möchten sich darauf vorbereiten?

In diesem Kurs 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

Anmeldeschluss zur Prüfung am 14.12.2024 ist der 31.10.2024

H4001183KV: **Sonntag, 08.12.2024, 08:30 bis 11:30 Uhr**

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

Gebühr: 20,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Deutsch B1

Anmeldeschluss zur Prüfung am 13.10.2024 ist der 30.08.2024

H4001185KV: **Samstag, 28.09.2024, 08:30 bis 11:30 Uhr**

Anmeldeschluss zur Prüfung am 15.12.2024 ist der 31.10.2024

H4001181KV: **Samstag, 07.12.2024, 08:30 bis 11:30 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 25,00 Euro, 1 Termin, 5 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Deutsch B2

Anmeldeschluss zur Prüfung am 13.10.2024 ist der 30.08.2024

H4001186KV: **Samstag, 28.09.2024, 12:00 bis 15:00 Uhr**

Anmeldeschluss zur Prüfung am 15.12.2024 ist der 31.10.2024

H4001182KV: **Samstag, 07.12.2024, 12:00 bis 15:00 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 25,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim





## Sprachprüfung

Prüfungsdurchführung auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien von der telc-gmbH. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag. Die Prüflinge lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten. Der rezeptive Teil besteht aus Lesen, Hören und Sprachbausteinen. Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung. Im produktiven Teil, Schreiben und Sprechen, setzen die Teilnehmenden sich mit einem Input auseinander und müssen sich dazu schriftlich oder mündlich äußern. In der mündlichen Prüfung liegt der Fokus auf dem direkten Austausch der Prüfungsteilnehmenden untereinander.

Zu jeder Prüfung ist eine persönliche Anmeldung mit Personalausweis in der kvhs-Geschäftsstelle erforderlich!

Zum Prüfungstermin sind mitzubringen:

Personalausweis, Kugelschreiber, Bleistift, Radierer, Spitzer, Essen/Trinken für die Pause

### Deutsch Sprachprüfungszertifikat A1 von telc

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024.

**H4043781KV: Samstag, 14.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

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

Gebühr: 135,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Deutsch Sprachprüfungszertifikat A2 von telc

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

**H4046781KV: Samstag, 14.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

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

Gebühr: 145,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Deutsch Sprachprüfungszertifikat B1 von telc

Die Prüfung B1 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Anmeldeschluss ist der 30.08.2024

**H4048782KV: Sonntag, 13.10.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

**H4048781KV: Sonntag, 15.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

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

Gebühr: je Prüfung 190,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Deutsch Sprachprüfungszertifikat B2 von telc

Die Prüfung B2 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Anmeldeschluss ist der 30.08.2024

**H4049784KV: Sonntag, 13.10.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

**H4049782KV: Sonntag, 15.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

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

Gebühr: je Prüfung 200,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Deutsch Sprachprüfungszertifikat C1 von telc

Die Prüfung C1 kann als Teilprüfung abgelegt werden.

Anmeldeschluss ist der 30.08.2024

**H4049785KV: Sonntag, 13.10.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

Anmeldeschluss ist der 31.10.2024

**H4049783KV: Sonntag, 15.12.2024, 09:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), EG, Saal E.04

Gebühr: je Prüfung 250,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Deutsch

### Deutsch A1.1 - für Anfänger\*innen

Der Kurs ist ideal für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In zehn kompakten Terminen lernen sie die ersten Grundlagen der deutschen Sprache. Der Kurs soll dabei helfen, einfache alltägliche Situationen zu meistern und sich so in Deutschland heimischer zu fühlen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Schnellhefter, Lehrwerk: Einfach gut! Deutsch für die Integration, Kurs- und Arbeitsbuch A1.1, Telc, ISBN: 978-3-946447-80-1

Leitung: Tabea Zielinska

**H4041281KV: Dienstag, 03.09.2024, 09:30 bis 11:00 Uhr, dienstags und donnerstags**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Deutsch A1.2

Der Kurs richtet sich an Personen mit sehr geringen Deutschkenntnissen, die sich im Alltag sprachlich orientieren möchten. Nach dem Kurs können die Teilnehmenden einfache Wörter und Sätze über vertrauliche Themen verstehen, einige Informationen auf Schildern und Plakaten lesen und sich auf einfache Art über alltägliche Themen verständigen. Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet
- Richtige Aussprache
- Menschen begrüßen und sich vorstellen
- Über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten
- Kurze Nachrichten und E-Mails schreiben
- Formulare ausfüllen
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe A1 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: Spektrum Deutsch A1+, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch für Deutsch als Fremdsprache, Schubert-Verlag, ISBN-13: 978-3969150603

Leitung: Lada Gogoleva

**H4042181KV: Montag, 28.10.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, montags und mittwochs**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 96,00 Euro, 16 Termine, 32 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

**H4042282HA: Dienstag, 27.08.2024, 09:00 bis 11:15 Uhr, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag**

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

Gebühr: gebührenfrei, 41 Termine, 123 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach



### Deutsch A1.4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Deutschsprachkenntnisse oder sehr geringe Vorkenntnisse haben. Dieser Kurs ist besonders für die Personen geeignet, die Russisch oder Ukrainisch sprechen. Im Unterricht werden die Themen behandelt, die man im Alltag braucht:

- Alphabet - Lesen und Schreiben
- deutsche Wörter richtig aussprechen
- Formulare ausfüllen
- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- sich im Alltag mündlich orientieren können

Gleichzeitig verfolgt der Anfängerkurs das Ziel, dass Teilnehmende zum Ende des Kurses das Prüfungszertifikat von telc gGmbH erlangen können.

Für ukrainische Flüchtlinge (Vorlage der Fiktionsbescheinigung) ist dieser Kurs kostenlos.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: „Spektrum Deutsch A1+“, Kurs- und Übungsbuch, Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-29-2

Leitung: Evlampiia Korkishko

**H4043881KV: Dienstag, 08.10.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, dienstags und donnerstags**

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

Gebühr: 157,50 Euro, 21 Termine, 63 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

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



### Deutsch A1.5

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse auf Niveaustufe A1 oder bereits Anfängerkurse besucht haben. Dieser ist ebenfalls für Personen geeignet, die Russisch oder Ukrainisch sprechen. Im Unterricht werden Themen behandelt, die man im Alltag braucht:

- Alphabet - lesen und schreiben
- deutsche Wörter richtig aussprechen
- Formulare ausfüllen
- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- sich im Alltag mündlich orientieren können

Gleichzeitig verfolgt der Anfängerkurs das Ziel, dass Teilnehmende zum Ende des Kurses das Prüfungszertifikat von telc gGmbH erlangen können.

Für ukrainische Flüchtlinge (Vorlage der Fiktionsbescheinigung) ist dieser Kurs kostenlos.

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

**H4043882KV: Montag, 07.10.2024, 18:30 bis 20:45 Uhr, montags und mittwochs**

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

Gebühr: 157,50 Euro, 21 Termine, 63 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 auch auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Annette Pähler

**H4044281KV: Dienstag, 03.09.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr, dienstags und donnerstags**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: 240,00 Euro, 24 Termine, 96 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Deutsch A2.1 - am Samstagabend

Dieser Kurs wurde für Personen eingerichtet, die unter der Woche zeitlich eingeschränkt sind, aber ihre bereits erworbenen Deutschsprachkenntnisse aus einem Anfängerkurs erweitern und vertiefen wollen.

Das Gruppenformat ermöglicht situative Rollenspiele, die darauf abzielen, die praktische Anwendung des Gelernten zu fördern.

Im Rahmen des Kurses werden unter anderen folgenden Themen behandelt:

- Alphabet
- richtige Aussprache
- Menschen begrüßen und sich vorstellen
- über alltägliche Themen Fragen stellen und beantworten
- kurze Nachrichten und E-Mails schreiben
- Formulare ausfüllen
- Uhrzeiten, Wochentagen und Jahreszeiten verstehen, etc.

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc gGmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: Spektrum Deutsch A2+, Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch für Deutsch als Fremdsprache, Schubert-Verlag, ISBN-13: 978-3969150634, 2. Auflage

Leitung: Lada Gogoleva

**H4044181KV: Samstag, 09.11.2024, 17:00 bis 20:15 Uhr**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 72,00 Euro, 6 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



**Bildung als Schlüssel  
für erfolgreiche  
Integration**



### Deutsch A2.3

Für Teilnehmende mit einigen Deutschsprachkenntnissen bzw. die bereits einen A1 Grundkurs erfolgreich abgeschlossen haben.

Dieser Kurs verfolgt das Ziel, dass alle Teilnehmenden zum Ende des Kurses das Niveau A2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erlangen. Dabei werden Kenntnisse erweitert und vertieft. Die inhaltliche Ausrichtung dieses Kurses liegt im Wesentlichen auf der Vermittlung von Sprache, um die grundlegenden Alltagssprachbegriffe anwenden zu können.

In diesem Kurs lernen Sie:

- jemanden zu begrüßen und sich vorzustellen
- einfache Fragen zu stellen und zu beantworten
- sich im Alltag mündlich orientieren können
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- eine kurze Postkarte schreiben
- eine kurze Email schreiben
- einige Informationen auf Schildern, Plakaten, Wegweisern lesen und verstehen
- in einer Zeitung einfache Informationen finden, lesen und verstehen
- kurze Höransagen verstehen

Die Kursteilnehmenden können zum Kursende auf eigenen Wunsch eine Abschlussprüfung der telc-gGmbH Niveaustufe A2 ablegen.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Netzwerk neu A2.2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-607163-5.

Leitung: Lada Gogoleva

H4046181KV: **Dienstag, 29.10.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, dienstags und donnerstags**

Ort: Germersheim, August-Keiler-Straße 34, Goethe-Gymnasium, Ostbau, EG, Saal 047

Gebühr: 96,00 Euro, 16 Termine, 32 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Deutsch B1.1 - am Vormittag

Dieses Angebot ist für Personen, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben oder über gute Deutschsprachkenntnisse (Sprachniveau mind. A2) verfügen.

Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung und Erweiterung der Verständigung. Der Fokus des Kurses liegt, neben der Erfahrung von Selbstwirksamkeit, auf der sprachlichen Orientierung der Teilnehmenden.

Sie sollen darin unterstützt werden, ihren unmittelbaren Lebensalltag sprachlich zu bewältigen, ihre Angelegenheiten in ihrem Sinne vor Ort zu regeln und Partizipation am Alltagsgeschehen zu ermöglichen. Dabei stehen die Handlungskompetenzen wie Lesen, Hören, Teilnahme an Gesprächen und Sprechen im Mittelpunkt.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, freiwillig die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 abzulegen. Die Kursgebühr kann in Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache



Leitung: Annette Pähler

H4048281KV: **Montag, 02.09.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr, montags und mittwochs**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: 240,00 Euro, 24 Termine, 96 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Deutsch B2

Im Deutschkurs B2 sind Sie richtig, wenn Sie schon gute Sprachkenntnisse besitzen und Deutsch auf einem gehobenen Niveau sprechen möchten. Idealerweise haben Sie für diesen Deutschkurs bereits einen Sprachkurs auf Level B1 abgeschlossen.

Die inhaltliche Ausrichtung dieses Kurses liegt im Wesentlichen auf der Erweiterung der vorhandenen Kenntnisse:

- Lese- und Hörtexte mit höherem Schwierigkeitsgrad erschließen
- eigene zusammenhängende Texte verfassen
- mündliche und schriftliche Diskussionen über ein breites Spektrum an Themen führen
- Vertiefung der Grammatik, um die erforderlichen Sprachkenntnisse im (Berufs-)Alltag zu erweitern.

Zum Kursende können sich die Teilnehmenden zudem für eine offizielle B2-Prüfung der telc gGmbH Niveaustufe B2 anmelden.

Die Kursgebühr kann auf Raten bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Mike Rötzel

H4049881KV: **Dienstag, 27.08.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr, dienstags und donnerstags**

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

Gebühr: 162,00 Euro, 27 Termine, 54 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

H4061101KV: **Montag, 02.09.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Englisch A1.4

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

**H4063101KV: Montag, 02.09.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr**

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Englisch A2.6

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

**H4064101LI: Mittwoch, 04.09.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld

### Englisch A2.9 - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Network A2.2

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

**H4064102LI: Dienstag, 03.09.2024, 09:45 bis 11:15 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



### Englisch A2 Übergang zu B1 - am Vormittag

Fortführung des Kurses vom Frühjahrsemester 2024.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk

Leitung: Jane Mameli

**H4068201RÜ: Dienstag, 24.09.2024, 09:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

### Englisch B1 - am Vormittag

Fortführung des Kurses vom Frühjahrsemester 2024.

Lernen in ungezwungener Atmosphäre. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk

Leitung: Jane Mameli

**H4065202RÜ: Dienstag, 24.09.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Rathaus Rülzheim, Besprechungszimmer 2.14

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Rülzheim

### Englisch B1.6 - 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

**H4067103LI: Freitag, 06.09.2024, 10:15 bis 11:45 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## Englisch B 2.1

Die Teilnehmenden vertiefen Grammatikkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und Dialogfähigkeit aus dem vorangegangenen Kurs. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache für Situationen des täglichen Lebens. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse in der Fremdsprache haben. Vorkenntnisse von ca. 5 - 6 Jahren Englischunterricht in der Erwachsenenbildung sind erforderlich. Quereinsteigende sind willkommen. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: Easy English - B1.2, Cornelsen Verlag

Leitung: Astrid Forster

**H4069101BE: Montag, 09.09.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Bellheim, Hauptstr. 140, Bürgerhaus

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

Veranstalter: vhs Bellheim

## Englisch B2.2 - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben.

Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatikalischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogene und freie Diskussionsrunden sowie landeskundliche Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen!

Bitte mitbringen: Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Myszkowski

**H4069101WÖ: Mittwoch, 28.08.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

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

Veranstalter: vhs Wörth

## Let's talk now

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

**H4060101KV: Dienstag, 03.09.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr**

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Refresh now

Für Wiedereinsteiger\*innen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache und Konversation für Situationen des täglichen Lebens. Einfache Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt. Quereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

**H4060501KV: Dienstag, 03.09.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr**

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Englisch B1 Übergang zu B2 - Conversation - 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

Leitung: Benedikte Baumgartner

**H4067401KV: Mittwoch, 28.08.2024, 09:00 bis 10:30 Uhr, kein Kurs am 02.10.2024**

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

Gebühr: 147,00 Euro, 13 Termine, 26 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 Englischunterricht 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

**H4069501BE: Donnerstag, 19.09.2024, 17:15 bis 18:45 Uhr**

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

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

Veranstalter: vhs Bellheim



## English Business Communication - für Anfänger\*innen

In diesem Kurs lernen alle interessierten Personen, die spezielle 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

**H4061401KV: Freitag, 06.09.2024, 16:30 bis 18:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Französisch

### Französisch A1.1 - für Anfänger\*innen - am Vormittag

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Französisch gedacht. Die Teilnehmende bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y!“ A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-06-520176-6

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

**H4081101KV: Donnerstag, 05.09.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

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

Gebühr: 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. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y!, A1“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

**H4082101WÖ: Mittwoch, 25.09.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Online-Kurs

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

Veranstalter: vhs Wörth

## Französisch A1.6

Dieser Kurs ist für Personen mit geringen Sprachkenntnissen in Französisch gedacht. Die Teilnehmer\*innen bauen auf die Grundkenntnisse weiter auf und erarbeiten einfache Grundlagen der französischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y!“ A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-06-520176-6,

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

**H4083101KV: Montag, 02.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Französisch A1.3 - Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt vermehrt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.

Lernziel ist es, die Niveaustufe A1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y!“ A1, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

**H4083101WÖ: Montag, 23.09.2024, 19:35 bis 21:05 Uhr**

Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, OG, Sitzungssaal

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

Veranstalter: vhs Wörth

## Französisch A2.6

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk „Perspectives Allez-y, A1“

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

**H4084101LI: Donnerstag, 05.09.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld



### Französisch A2.3 - Aufbaukurs - Online

Französisch für Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe A2 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

H4086101WÖ: **Dienstag, 24.09.2024, 20:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: Online-Kurs

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

Veranstalter: vhs Wörth

### Französisch A2.6 - am Vormittag

Parlez vous français? Ihr Französisch ist etwas „eingerstet“ 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

Leitung: Rosalinde Mobasher

H4087101RZ: **Montag, 02.09.2024, 09:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: Rheinzaubern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

Gebühr: 62,50 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzaubern

### Französisch B1.1 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Christine Eberle

H4087101WÖ: **Dienstag, 24.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Wörth, Am Rathausplatz, Stadtbücherei

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

Veranstalter: vhs Wörth



### Französisch B1.2 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigenden sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y B1“, Cornelsen Verlag

Leitung: Christine Eberle

H4088101WÖ: **Montag, 23.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Maximiliansau, Hermann-Quack-Straße 1, Bürgerhaus, EG, Raum 2

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

Veranstalter: vhs Wörth

### Französisch B2.2 - für Fortgeschrittene

„Enfin on recommence“

Sie haben noch Erinnerung an Ihre gelernte französische Sprache, sind nur etwas „eingerstet“? Dann schauen Sie doch einmal in diesen Kurs hinein. Neben dem Grammatiktraining wird schon viel in Französisch diskutiert.

Die langjährige vhs-Referentin hilft der Erinnerung auf die Sprünge; hierzu sind bisherige Teilnehmer\*innen genauso wie Neueinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Eine Probestunde zum Einschätzen der eigenen Kenntnisse ist möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: Nach Absprache

Leitung: Christiane Berzins

H4087601RZ: **Mittwoch, 18.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Rheinzaubern, Hauptstr. 33, Rathaus, Schulungsraum

Gebühr: 52,50 Euro, 10 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: vhs Rheinzaubern

### Französisch C1.6

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoule“-Heften und Diskussionen in französischer Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Großes Übungsbuch Grammatik A2-B2, Hueber Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

H4089102LI: **Donnerstag, 05.09.2024, 17:45 bis 19:15 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: vhs Lingenfeld





## Italienisch

### Italienisch A 1.1 - für Anfänger\*innen

Hier können Sie in einer angenehmen Gruppengröße, mit regelmäßigen Wiederholungen und ergänzenden Übungen lernen. Der Kurs führt zur Niveaustufe A1 mit einem systematischen Grammatiküberblick und einem wichtigen thematischen Wortschatz. Die Teilnehmenden können nützliche Redewendungen für wichtige Alltagssituationen erlernen 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:

Lehrwerk: Insieme A1 - Italienisch - Cornelsen-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, inkl. Wortschatztrainer und 2 CDs, ISBN: 978-3-06-020157-0  
Lehrwerkbestellung in Absprache mit der Referentin

Leitung: Julieta Tolle

**H4091101HA: Montag, 30.09.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr**

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

Gebühr: 28,00 Euro, 5 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: vhs Hagenbach

### Italienisch A1.1 - für Anfänger\*innen

Dieser Kurs ist für Personen ohne Sprachkenntnisse in Italienisch gedacht. Die Teilnehmenden bauen einen Grundwortschatz auf und erarbeiten einfache Grundlagen der italienischen Grammatik. Schwerpunkt des Unterrichts ist die gesprochene Sprache.

Bitte mitbringen: Kursbuch: „Con piacere A1“, Klett-Verlag, ISBN Lehr- und Arbeitsbuch 978-3-12-525180-9, Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

**H4091101KV: Freitag, 06.09.2024, 15:00 bis 16:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Italienisch A1.1 - Anfänger\*innen

Italienisch für Anfänger bzw. Interessierte mit Grundkenntnissen.

Inhaltlicher Schwerpunkt ist der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung in Sprechsituationen wie im Restaurant, Hotel und/oder beim Einkauf. Lernziel ist das Erreichen der Niveaustufe A1.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Allegro A1, Klett-Verlag

Leitung: Jürgen Nowotschin

**H4091101WÖ: Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

### Italienisch A1.2 - Aufbaukurs

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen. Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Allegro A1, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525580-7

Leitung: Jürgen Nowotschin

**H4092101WÖ: Donnerstag, 12.09.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ort: Wörth am Rhein, Luitpoldstraße 4, Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Wörth

### Italienisch A1.4

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk: Chiaro A2

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader

**H4094101LI: Montag, 16.09.2024, 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 A1.7 - für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Buon Giorno! Das ist wie Musik in Ihren Ohren? Und Sie überlegen schon länger, italienisch zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieser richtet sich an interessierte Personen, die über ausbaufähige Italienischkenntnisse verfügen.

Lernen Sie im kleinen Kreis und entspannt bei der erfahrenen Referentin diese Sprache kennen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob dieser Kurs für Sie passt, kommen Sie gerne unverbindlich auf eine Probestunde vorbei.

Wetten, dass Sie beim nächsten Besuch Ihres Lieblingsitalieners die Bestellung auf Italienisch aufgeben?

Bitte mitbringen: Kursbuch „Nuovo Espresso 1“

Leitung: Wioletta Plock

**H4091101RZ: Mittwoch, 04.09.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Grundschule Rheinzabern

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

## Italienisch A2.7 - am Vormittag

Fortführung des Semesterkurses vom 1. Halbjahr 2024. Einsteiger\*innen mit guten Grundkenntnissen der italienischen Sprache sind erwünscht und herzlich willkommen.

Ziel vom A2 Niveau = einfache Alltagsgespräche und das wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen, kurze einfache Gespräche im Alltag führen, Anzeigen, Speisekarten und kurze Text lesen, Kurzmitteilungen schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

**H4096101KV: Mittwoch, 04.09.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr**

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

Gebühr: 84,00 Euro, 12 Termine, 24 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Italienisch B1.13 - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Chiaro B1

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader

**H4097102LI: Dienstag, 17.09.2024, 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

Egal ob es mit dem Interesse an der Kultur, durch Familie oder Animes (od. Mangas) angefangen hat: Sie möchten Japanisch lernen!

Japanisch zu lernen ist kein leichtes Unterfangen, das soll schon mal gesagt sein. Gerade im Japanischen gibt es im Vergleich zum Deutschen große Unterschiede in allen sprachlichen Aspekten. Dies kann alles am Anfang erst einmal überwältigend sein. Doch gerade deshalb werden in diesem Anfängerkurs zuerst die Grundlagen erlernt.

Die Referentin wird auch einige Manga-Fragmente als Lernmaterial verwenden.

Lernthemen u.a.

- sich selbst und andere auf Japanisch vorstellen
- Einführung in das japanische Schriftsystem: Warum haben die Japaner zwei Alphabete und Hieroglyphen?
- Wie funktionieren Hieroglyphen und sind sie notwendig?
- Hiragana und Leseübungen anhand von Märchen auf Japanisch
- erste Grammatik in Japanisch: einfache Sätze und Redewendungen
- erste Schriftzeichen und Zahlen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk

Leitung: Iryna Parail

**H4101001KV: Montag, 23.09.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Spanisch

### Spanisch - Grundlagen an einem Wochenende

Wollten Sie schon immer nach Spanien reisen sowie die lebhafte Kultur kennen lernen? Hier bietet sich die perfekte Gelegenheit an, in einem kurzen kompakten Intensivkurs für Teilnehmer mit sehr wenigen bis keinen Vorkenntnissen die spanische Sprache und Kultur kennen zu lernen. So lernen Sie an einem Wochenende sich auf interaktive Weise auf Spanisch verständlich zu machen. Dabei stehen die Grundlagen zur Verständigung im Fokus. Anfänger jeden Alters ohne und mit wenigen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Kugelschreiber, Schreibblock), Mappe/Ordner

Leitung: Isabelle Belet-Akyol

**H4221101KV: Samstag, 28.09.2024, 10:30 bis 14:30 Uhr, Sonntag, 29.09.2024 von 10:30 - 14:30 Uhr**

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

Gebühr: 35,00 Euro, 2 Termine, 10 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### 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. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Perspectivas ¡Ya! A1“, Kurs - und Übungsbuch, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 12. Lerninhalte in diesem Kurs sind

- eine Wohnung beschreiben
- Einrichtungsgegenstände benennen
- Estar und Gerundium
- Steigerung der Adjektive

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectivas ¡Ya!, A1“, Kurs - und Übungsbuch, Cornelsen-Verlag

Leitung: Fabiola Barandiarán

H4221101WÖ: **Dienstag, 01.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Würth, Altrheinstraße 2, Fachwerkhaus

Gebühr: 66,00 Euro, 11 Termine, 22 UStd.

Veranstalter: vhs Würth

### Spanisch A1.9

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Caminos Hoy 1

Leitung: Angela Mijangos Arredondo, Fremdsprachensekretärin

H4223101LI: **Donnerstag, 05.09.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld

### Spanisch B2.3

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk Impresiones B2

Leitung: Angela Mijangos Arredondo, Fremdsprachensekretärin

H4229102LI: **Mittwoch, 04.09.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ort: Lingenfeld, Hauptstr. 58, Rathaus der Ortsgemeinde

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

Veranstalter: vhs Lingenfeld



## Türkisch

### Türkisch A1 Teil 1 (GK)

Für Anfänger ohne 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, Türkisch für Anfänger; Niveaustufe A1/A2, Max Hueber Verlag 2010, ISBN: 3-19-005234-4, Arbeitsbuch: ISBN: 3-19-015234-9

Leitung: Fahriye Kont

H4241101KV: **Dienstag, 24.09.2024, 17:30 bis 19:00 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Türkisch B1 - Aufbaukurs

Wiederholung und Fortführung des Kurses vom ersten Halbjahr 2024. Neueinsteiger mit entsprechenden türkischen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk nach Absprache

Leitung: Fahriye Kont

H4245101KV: **Dienstag, 24.09.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

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

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

Veranstalter: kvhs Germersheim

# Arbeit - Beruf



Individuelle, auf Unternehmen und Betrieb speziell abgestimmte Themen, können auch in einer Inhouse-Schulung von uns angeboten werden.

Sprechen Sie uns an: Karin Träber,  
Leiterin kvhs, Telefon 07274-53319,  
[k.traeber@kreis-Germersheim.de](mailto:k.traeber@kreis-Germersheim.de)

## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere oder berufsbezogene Sprachkurse.



## Qualifikationen für das Arbeitsleben



### Xpert CP - Fit im Büroalltag - EDV-Kompaktlehrgang

Der neue Zertifikatslehrgang Xpert CP - „Fit im Büroalltag“ wurde außerhalb des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer Computerpass“ entwickelt und vermittelt Lerninhalte zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation in einem Kompaktlehrgang.

Der EDV-Kurs ist für 40 Unterrichtsstunden mit einer anschließenden Abschlussprüfung konzipiert. Er kann mit einer Xpert CP R2 Online Prüfung abgeschlossen werden und ist für Personen interessant, die in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten, oder nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen wollen.

Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen der MS Office 2019 Programme Windows, Word, Excel und PowerPoint vermittelt, beziehungsweise vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können.

Inhalte u.a.:

- Windows Grundlagen, Dateimanagement
- Word Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen eingeben und gestalten, Zeichnungselemente, Grafiken, Serienbriefe und -etiketten
- Excel Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint erstellen und steuern von Präsentationen

Das Arbeitsbuch ist in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert-CP Zertifikatsprüfung (Online Prüfung) abgelegt werden.

Prüfungstermin: nach Absprache (Prüfungsgebühr 50,00 Euro)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Arbeitsbuch (wird am ersten Kursabend ausgeteilt)

Leitung: Gerald Kessing

**H5012001KV: Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: 195,00 Euro, 10 Termine, 40 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Xpert CP - Fit im Büroalltag - Vorbereitung und Prüfung

Die Teilnehmenden werden auf die Online-Prüfung geschult. In dieser Prüfungsvorbereitung wird die Handhabung der Software geübt, das Prüfungsformat und Lehrinhalte nochmals kurz wiederholt. Am zweiten Abend findet die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert-ECP Zertifikatsprüfung (Online Prüfung) statt.

Prüfungstermin: Donnerstag, 19.12.2024.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Gerald Kessing

**H5012002KV: Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 bis 20:15 Uhr**

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

Gebühr: 75,00 Euro, 2 Termine, 6 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Schulung zum Brandschutzhelfer

In der Ausbildung zum Brandschutzhelfer werden die Kenntnisse aller relevanten Aspekte des vorbeugenden, abwehrenden und organisatorischen Brandschutzes nach den Vorgaben der DGUV Information 205-023 „Brandschutzhelfer - Ausbildung und Befähigung“ vermittelt.

Neben einem Überblick über die aktuellen Rechtsvorschriften lernen Sie in der Ausbildung zum Brandschutzhelfer die Grundlagen des betrieblichen Brandschutzes kennen - vom baulichen Brandschutz über die zu ergreifenden Maßnahmen im Brandfall - bis hin zum Umgang mit Feuerlöschern. Auch die zu erwartenden Gefahren bei einem Brand als auch die Räumung eines Gebäudes werden thematisiert. Als Brandschutzhelfer können Sie nicht nur Brände mit den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln löschen. Sie wissen, wo sich die Flucht und Rettungswege befinden und wie die Räumung eines Gebäudes zu erfolgen hat.

Für den praktischen Teil wird an einem Feuerlöschsimulationsgerät der Feuerlöscher zum Einsatz gebracht. Jeder wird in die Handhabung der Geräte eingewiesen und kann diese ausprobieren und zum Einsatz bringen.

Zum Abschluss der Schulung werden für den erforderlichen Leistungsnachweis gemeinschaftlich einige Fragen beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Rainer Daumann

**H5002001KV: Freitag, 30.08.2024, 14:00 bis 17:15 Uhr**

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

Gebühr: 65,00 Euro, 1 Termin, 4 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## EDV- / Computeranwendungen

### Einführung in die Programmierung mit der Computersprache Python

In diesem Kurs lernen Sie zu programmieren, d.h. die Datenstrukturen und die Befehle von Python kennen. Dabei wird das Programmierparadigma der strukturierten Programmierung, der funktionalen Programmierung und auch das Paradigma der objektorientierten Programmierung vermittelt.

Ziel ist es, eigenständige erste Programme in Python zu schreiben und auch auf die umfangreichen Programmbibliotheken, die mit einer Standardinstallation mitgeliefert werden, benutzen zu können.

Grundlegende EDV-Kenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Eigenes Endgerät (Laptop, iPad)

Leitung: Cyrus Mobasheri

**H5011011RZ: Mittwoch, 04.09.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Ort: IGS Rheinzabern

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

Veranstalter: vhs Rheinzabern

### Computerkurs für Anfänger\*innen

#### Einstieg in die PC-Welt

In kleinen Einheiten und ruhigem Tempo werden die Inhalte vermittelt.

Die Teilnehmenden erfahren individuelle Unterstützung bei der Handhabung eines Computers.

Wie funktioniert ein Computer?

Was ist ein Explorer - Dateiverwaltung - wie finde ich meine Dateien wieder?

Wie kann man mit Word Briefe schreiben, Texte verfassen, formatieren und drucken, Dateien öffnen und speichern? Welche Möglichkeiten bietet der Computer noch?

Welche Programme sind für meinen (Arbeits-)Alltag notwendig?

Diese und andere Fragen können Ihnen beantwortet werden. Wichtig ist, dass Sie im Kurs die richtige Funktionalität des Computers erlernen.

In der Kursgebühr ist das Arbeitsbuch enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, etwas zu trinken, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs)

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

**H5011001KV: Montag, 09.09.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

- Kurs B

**H5011002KV: Montag, 28.10.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 105,00 Euro, 5 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



### Grundkurs - WORD 2019 (Textverarbeitung)

Einführung in die Textverarbeitung am PC mit dem MS-Office-Programm WORD 2019.

Die Textverarbeitung ist die am meisten genutzte IT-Technik und bildet den Grundstock für den sicheren Umgang mit allen Office Produkten. Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Funktion eines typischen Textverarbeitungsprogramms sowie die Fähigkeit, Texte zu bearbeiten, zu korrigieren, nachträglich zu formatieren, zu gestalten, zu speichern, zu drucken u.v.m.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows. In der Kursgebühr ist das Arbeitsbuch enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, etwas zu trinken, Arbeitsbuch (erhalten Sie im Kurs)

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

**H5012011KV: Dienstag, 10.09.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

- Kurs B

**H5012012KV: Dienstag, 29.10.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 105,00 Euro, 5 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Grundkurs - EXCEL 2019 (Tabellenkalkulation)

Ein Tabellenkalkulationsprogramm kann Berechnungen aller Art sehr schnell und ohne großen Aufwand mit unterschiedlichen Zahlen durchführen. Excel zeichnet sich durch seine einfache Bedienung und große Funktionsvielfalt (z.B. Grafikfunktion) aus.

Lerninhalt u.a.:

- erste Schritte - Aufbau von Tabellen
- erstellen von Formeln
- verknüpfen und Ausdruck von Tabellen
- Darstellung von Daten und Tabellen
- Umsetzung von Tabellen in Diagrammen geübt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Word

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, USB-Stick, etwas zu trinken

Leitung: Gerald Kessing

- Kurs A

**H5013011KV: Mittwoch, 11.09.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

- Kurs B

**H5013012KV: Mittwoch, 30.10.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr**

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

Gebühr: je Kurs 115,00 Euro, 5 Termine, 20 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Rhetorik - Kommunikation

### Rhetorik - sicher und vorbereitet sprechen

In diesem Einsteigerkurs werden neben Körpersprache, Sprechtraining, Mimik und Gestik auch der Aufbau einer guten Rede sowie Präsentationshilfen und -tricks vorgestellt und eingeübt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Praxis. Strukturiertes und sicheres Sprechen, Vortragen und Präsentieren. Dieser Basiskurs vermittelt, wie man selbstsicher auftritt und fundierte Präsentationen abhält.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Yvonne Myszkowski

**H5061001WÖ:** Samstag, 23.11.2024, 09:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Wörth, Am Festplatz 1A, Festhalle, OG, Seminarraum

Gebühr: 35,00 Euro, 1 Termin

Veranstalter: vhs Wörth

### 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 Personen 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 schwerfällt
- die man eigentlich nicht als rhetorische Situationen begreift, die es jedoch sind
- für die man manchmal zu zurückhaltend, zu schweigsam ist oder nicht schnell genug seine Meinung parat hat

- in denen man sich rasch überfordert oder sich fehl am Platz 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 entgegenblicken.

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 freisprechen
- aus einem Gedanken einen Beitrag machen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, evtl. Essen und Trinken

Leitung: Horst Müller

**H5062001KV:** Sonntag, 08.09.2024, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: 50,00 Euro, 1 Termin, 8 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Management

### Das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) - selbst gesetzte Ziele in Handlung wirksam umsetzen

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein Selbstmanagement mit Workshop-Charakter und orientiert sich an neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung und an wirksamen, psychotherapeutischen Schulen wie Verhaltenstherapie, systemischer Therapie, Psychoanalyse, Gestalttherapie etc., um gewünschte Veränderungen im Verhalten und insbesondere in der inneren Haltung spürbar und handlungsorientiert umzusetzen. Das ZRM wurde von Maja Storch und Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt und wird seit über 20 Jahren in der Praxis eingesetzt und wissenschaftlich in Bezug auf seine Wirksamkeit bei der praktischen Umsetzung in Langzeitstudien überprüft.

Es folgt dabei dem salutogenetischen Prinzip der Ressourcenorientierung: Was kann ich? Was brauche ich? Wie kann ich meine Stärken für mich handlungsorientiert einsetzen?

Der Ablauf des Kurses orientiert sich an dem sog. Rubikon-Modell in fünf Schritten:

Bedürfnisorientierung, das eigene aktuelle Thema finden; den persönlichen Motto Satz formulieren; all dies an einer Alltagssituation in naher Zukunft erproben; Integration der Elemente und Ausblick.

Ein weiterer Aspekt ist die Methodenvielfalt, die in die einzelnen Phasen eingebunden ist, z. B. unterschiedliche Formen der Gruppenzusammensetzung. Dadurch können auch einzelne Methodenteile in andere - z. B. pädagogische - Zusammenhänge übertragen und integriert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Bernd Siemann

**H5073801KV:** Samstag, 05.10.2024, 09:00 bis 16:30 Uhr, und Sonntag, 06.10.2024

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

Gebühr: 60,00 Euro, 2 Termine, 16 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

Teurer als Bildung  
ist keine Bildung!

## Schulabschluss

Bildung in Form von Schulabschlüssen ermöglicht den Eintritt ins Arbeitsleben und gibt Chancen zur Weiterentwicklung auf beruflicher und persönlicher Ebene.







## Berufsreife (Hauptschulabschluss)

### Informationsabend zum Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss)

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, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Vorbereitungskurs Berufsreife (Hauptschulabschluss)

Schulabschlüsse sind heute wichtiger denn je. Der Hauptschulabschluss ist Grundlage aller anderen weiterführenden Qualifizierungen. Auch die Bundesagentur für Arbeit verlangt bei Umschulungsmaßnahmen diesen Abschluss. Dieser Vorbereitungskurs bietet Nichtschülerinnen und Nichtschülern die Möglichkeit, in zwei Semestern mit insgesamt 324 Unterrichtsstunden das Abschlusszeugnis der Berufsreife (Hauptschule) zu erwerben. Voraussetzung dafür ist das Beherrschen der deutschen Sprache in Wort und Schrift. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Sozialkunde, Biologie und Englisch. Die erfolgreiche Kursteilnahme wird in allen Schulfächern durch schriftliche Leistungsnachweise überprüft, deren Ergebnisse für die Zulassung zur Prüfung entscheidend sind. Eine staatliche Prüfungskommission, die von der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion, Außenstelle Schulaufsicht Neustadt, berufen wird, nimmt die schriftliche und mündliche Prüfung ab.

Der Vorbereitungslehrgang wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) gefördert.

#### Teilnehmerkreis:

- Arbeitslose Personen ab 16 Jahren ohne Hauptschulabschluss zur Verbesserung ihrer Arbeitsplatzchancen.
- Jugendliche, die nach Beendigung der Schulpflicht die Hauptschule und nach Beendigung der Berufsschulpflicht noch nicht den Hauptschulabschluss erreicht haben.
- Erwachsene, die bereits berufstätig sind und für ihr berufliches Fortkommen den Hauptschulabschluss benötigen.

#### Grundlagen des Vorbereitungskurses:

Organisation und Unterricht des Vorbereitungskurses der Volkshochschule werden von der Landesverordnung „Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusszeugnisses“ und dem „Lehrplan für die Hauptschule Rheinland-Pfalz“ in der jeweils gültigen Fassung bestimmt.



#### Unterricht:

Der Vorbereitungskurs dauert ca. 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 (8 Termine mittwochs) angeboten, um die erforderlichen Unterlagen zur Prüfungsanmeldung zu erstellen.

**Mindestteilnehmerzahl:** 10 Personen

**Prüfungsgebühr:** 36,00 Euro

#### Anmeldungen:

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 Berufsbildenden Schule, UG, eingereicht werden. Bei evtl. Rückfragen gerne auch vorab telefonisch unter: 07274-5334.

Bitte mitbringen: Ordner, Trennblätter, Schreibpapier, Lineal, Geo-Dreieck, Taschenrechner, Kugelschreiber, Bleistift, Radierer

Leitung: Katja Nepf, Lars Busch, Andreas Kopf, Adina Wegner, Gerald Kessing

H6010002KV: Montag, 04.11.2024, jeweils montags und donnerstags von 17:30-20:45 Uhr (auch mittwochs) und bei Bedarf samstags von 09:00-12:15 Uhr

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.02

Gebühr: 305,00 Euro, 81 Termine, 324 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



## Sekundarstufe I (Realschulabschluss)

### Informationsabend zum Vorbereitungslehrgang zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss)

Informationen über Voraussetzungen, Ablauf und Durchführung des Vorbereitungskurses zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

**H6020001KV: Montag, 28.10.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildende Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.01

Gebühr: gebührenfrei, 1 Termin, 2 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

### Vorbereitungskurs zum Erwerb der qualifizierten Sekundarstufe I (Realschulabschluss)

Mit einem staatlichen Realschulabschluss verbessern Sie Ihre beruflichen Ausbildungsmöglichkeiten und haben auch die Möglichkeit, das (Fach-)Abitur als weiteres Ausbildungsziel in Angriff zu nehmen. Der Vorbereitungskurs zum Realschulabschluss dauert etwa zwei Jahre.

Der Unterricht findet montags bis freitags, jeweils von 18:00 Uhr bis 21:15 Uhr statt (Bei Bedarf kann zusätzlicher Samstagsunterricht eingerichtet werden).

**Folgende Fächer** werden unterrichtet: Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie.

Die **Kursgebühr** für den gesamten Lehrgang beträgt 1.650,00 €, incl. Kopier-/Materialkosten, die Sie auch nach einem festgelegten Ratenplan bezahlen können.

#### Grundlagen des Vorbereitungskurses:

Organisation und Unterricht des Vorbereitungskurses der Volkshochschule werden von der Landesverordnung „Prüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler zum nachträglichen Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I“ und dem „Lehrplan für die Realschule Rheinland-Pfalz“ in der jeweils gültigen Fassung bestimmt. Der Vorbereitungslehrgang wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) gefördert.

**Mindestteilnehmerzahl:** 15 Personen

Anmeldungen und weitere Informationen:

**Anmeldungen** können bis spätestens 11.11.2024 unter Vorlage eines Lebenslaufes und der Abschrift des letzten Schulzeugnisses, bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, UG, eingereicht werden.



Evtl. Rückfragen beantworten wir Ihnen gerne auch schon vorab telefonisch unter: 07274-53334 oder beim kostenfreien Infoabend am 28.10.2024.

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, Annabelle Moßgraber

**H6020002KV: Montag, 18.11.2024, jeweils montags bis freitags von 18:00 bis 21:15 Uhr, bei Bedarf samstags von 09:00-12:15 Uhr**

Ort: Germersheim, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildende Schule (BBS), 2. OG, Saal 2.01

Gebühr: 1.650,00 Euro, 340 Termine, 1360 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Fachhochschulreife (Abitur)

### Vollzeit- oder Abendkurs bei dem staatlichen Pfalz-Kolleg - in Zusammenarbeit mit der vhs Speyer

Weitere Informationen und Beratung:

Pfalz-Kolleg, Tel. 06323-65300, Email: [info@pfalz-kolleg.bildung-rp.de](mailto:info@pfalz-kolleg.bildung-rp.de) oder

vhs Speyer, Tel. 06232-141360, Email: [info@vhs-speyer.de](mailto: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 möchten, machen Sie diese auf unser Kursangebot aufmerksam. Wir beraten vertraulich und bieten individuell zugeschnittene Lern- und Unterstützungsmöglichkeiten. Für Institutionen/Unternehmen bieten wir außerdem Seminare dazu an, wie man Betroffene erkennt und richtig anspricht. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Sprechen Sie uns einfach an!

Fragen dazu werden vertraulich behandelt. Wenden Sie sich an die Leiterin der kvhs Germersheim Frau Träber (07274-53319)



## Grundbildung

### Additives Lernangebot

An allen allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen können ab sofort zusätzliche qualitativ hochwertige Bildungsangebote mit Unterrichtsbezug zur Aufarbeitung von Lernrückständen durch die Volkshochschulen stattfinden.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim und interessierte Schulen kooperieren hierzu auf Basis einer Rahmenvereinbarung, die das Ministerium für Bildung mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V. abgeschlossen hat.

Ziel ist es, während der Schulzeit zusätzlich zum Pflichtunterricht additive Lernangebote für Schülerinnen und Schüler insbesondere zur Förderung der Basiskompetenzen in Mathematik und Deutsch zu 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 Schülern stimmen sich zu den konkreten Inhalten, dem erforderlichen Lehr- und Lernmaterial und den Methoden ab.

Anmeldung von Schülerinnen und Schülern nur über die jeweilige Schule.

Weitere Informationen über kvhs Leitung, Karin Träber, 07274-53319.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG,  
WISSENSCHAFT, JUGEND  
UND KULTUR

### Wie erkenne ich Analphabeten?

Sensibilisierungsfortbildung für Personen im Umfeld eines Betroffenen - auch für Beschäftigten des öffentlichen Lebens

Im Rahmen dieses halbtägigen Workshops setzen sich die Teilnehmenden mit dem Thema funktionale Analphabetismen auseinander.

Sie erwerben Hintergrundwissen und lernen, Menschen mit großen Lese- und Schreibschwierigkeiten zu erkennen, anzusprechen und zu informieren. Die Schulung vermittelt Handlungskompetenz zum Umgang mit Problemen und Konflikten im Arbeitsalltag, deren Ursache fehlende Lese- und Schreibkenntnisse bei Kollegen\*innen oder Bürger\*innen bzw. Kunden oder auch im privaten Umfeld sind. Außerdem trägt sie zur Enttabuisierung des Themas und zur Unterstützung betroffener Menschen bei.

Nach Vereinbarung kann diese Fortbildung auch als Inhouse-Schulung durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Karin Träber

H7010001KV: **Termin auf Anfrage**

Ort: Germersheim, Ritter-von-Schmauß-Str./Ecke Paradeplatz, Seiteneingang der Berufsbildende Schule, UG, Seminarraum 1 in der kvhs Geschäftsstelle oder Inhouse-Schulung

Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 4 Ustd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

**Du bist nicht allein!**

**Sehr viele Menschen  
können nicht gut  
lesen und schreiben.**

**In Deutschland sind  
es 6,8 Millionen!**

## vhs-LernTREFF - für alle offen

Die Zahl der Alphabetisierungskurse für geringe Literalisierte mit Erstsprache Deutsch ist seit 2020 deutlich gesunken.

Dieser Rückgang kann ebenso wie der Einbruch des Gesamtangebots mit den Auswirkungen der Pandemie begründet werden. Dennoch zeigen auch die Zahlen aus dem Jahr 2019, dass es bislang nicht oder kaum gelungen ist, die Teilnahme gering Literalisierter an den klassischen Kursen zum Lesen- und Schreibenlernen zu erhöhen.

Mit dem vhs-LernTREFF soll der Ansatz der aufsuchenden Bildungsarbeit in der Alphabetisierung angewendet werden.

Aufsuchende Bildungsarbeit bedeutet, die Menschen dort abzuholen, wo sie sich in sozialer, räumlicher und zeitlicher Hinsicht befinden: Bildung findet vor Ort, in Vereinen, in Stadtteilen, Begegnungszentren etc. statt.

Deshalb bietet der vhs-LernTREFF, solch einen Kurs zum „Lernen lernen“. Angesprochen sind in erster Linie Menschen mit einem Bedarf an Grundbildung, egal ob im Bereich Lesen, Schreiben, Rechnen, Computer, Geld oder Ernährung.

Der Weg zum vhs-LernTREFF wird leicht gemacht, keiner muss seinen Namen nennen, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Hier können Sie auf ein Unterstützungs- und Lernangebot bauen und Hemmschwellen überwinden.

Das Angebot ist kostenlos, es gibt immer eine Ansprechpartnerin, die gerne hilft, das jeweilige Anliegen zu bearbeiten

Kooperationspartner sind: Volkshochschulverband Rheinland-Pfalz, Verbandsgemeinde Kandel und die vhs Kandel

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.



## vhs-Lernportal

Um Schreiben, Lesen und/oder Rechnen zu lernen, gibt es zum Kurssystem auch Alternativen, unter: [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de) können Sie sich selbst als Gast kostenlos registrieren und auch mobil an diesem Lernportal schreiben, lesen oder rechnen lernen. Hier können Sie sich auch bei Themen für den Hauptschulabschluss vorbereiten.



## Schreiben und Lesen - Alphabetisierungsangebote

Ein wichtiges Ziel der rheinland-pfälzischen Landesregierung ist es, durch gezielte Angebote die Anzahl von funktionalen Analphabeten in Rheinland-Pfalz zu reduzieren. Dies ist ein wichtiger Beitrag im Rahmen der Fachkräftesicherung.

Es hat sich auch gezeigt, dass bei Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben auch geringere digitale Kompetenzen zuzuschreiben sind als die der Gesamtbevölkerung.

Vor diesem Hintergrund wird der Förderansatz „Reduzierung von Analphabetismus“ im Rahmen der Umsetzung des Europäischen Sozialfonds plus in Rheinland-Pfalz gefördert.

Ziel der Förderung ist die Durchführung von Kursen zur Vermittlung der Schreib- und Lesefähigkeit sowie weiterer Fähigkeiten im Rahmen der Grundbildung.

Zielgruppe sind erwerbstätige, nichterwerbstätige oder arbeitslose Personen mit einer Lese- und Schreibschwäche entsprechend den Niveaustufendefinitionen, wobei auch Strafgefangene und Personen in Untersuchungshaft mit einbezogen sind. Diese Personen bringen, bezogen auf den Förderansatz, in der Regel unterschiedliche Voraussetzungen mit. Sie haben häufig eine Schule im Rahmen der allgemeinen Schulpflicht besucht, jedoch während dieser Zeit nicht oder nur unzureichend Lesen und Schreiben gelernt, sodass die Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben eingeschränkt ist.

Inhalte der Kurse sind die Vermittlung einer grundlegenden schriftsprachlichen Kompetenz zur Anwendung in der Alltagskommunikation sowie der Aufbau weiterer Grundbildungskennntnisse. Die Lernenden sollen insbesondere in die Lage versetzt werden, Lese- und Schreibenforderungen, mit denen sie in ihrem Alltag und im Berufsleben konfrontiert werden, selbständig bewältigen zu können. Der Anschluss an weiterführende Projekte der allgemeinen Bildung (Berufsaufstiegsbegleitung) soll, soweit dafür die Voraussetzungen gegeben sind, angestrebt werden.

Die Kurse auf nachfolgenden Seiten sind über den Europäischen Sozialfond Plus (ESF+) gefördert:

## Brückenkurs - Schulabschluss - Alphabetisierung - ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist ein Zusatzangebot zu den Schulabschlusskursen. Gedacht für interessierte Personen, die einen Schulabschluss erreichen wollen oder für fortgeschrittene Teilnehmenden an Alphabetisierungskursen.

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: Adina Wegner

### - Kurs A

H7011811KV: Montag, 05.08.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

### - Kurs B

H7011812KV: Donnerstag, 01.08.2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 19 Termine, 38 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Alphabetisierung - Grundbildung - Einführungskurs I - Lesen und Schreiben für deutsche Mitbürger\*innen - ESF+ gefördert

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sie 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, der Brief vom Amt oder der 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, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

### - Kurs B

**H7011814KV: Donnerstag, 01.08.2024, 18:15 bis 19:45 Uhr**

Ort: Germersheim, Hans-Sachs-Straße 11, Therapiezentrum - Median

Gebühr: je Kurs gebührenfrei, 18 Termine, 36 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



vhs Landesverband  
Rheinland-Pfalz



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



vhs Landesverband  
Rheinland-Pfalz

## Alphabetisierung - Lesen und Schreiben für Erwachsene - ESF+ gefördert - am Vormittag

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 sie 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, der Brief vom Amt oder der 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, Paradeplatz 8/Ecke Ritter-von-Schmauß-Straße  
Seiteneingang der Berufsbildenden Schule (BBS), UG, Geschäftsstelle der kvhs, Seminarraum 1

Gebühr: gebührenfrei, 14 Termine, 56 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## Alphabetisierung - Lesen und Schreiben für Erwachsene - Niveau I - ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist auch für ausländische Mitbürger\*innen gedacht, die Deutschsprachkenntnisse besitzen.

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sie 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, der Brief vom Amt oder der 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 045

Gebühr: gebührenfrei, 31 Termine, 93 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



## Alphabetisierung - Lesen und Schreiben für Erwachsene - Niveau II - ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist auch für ausländische Mitbürger\*innen gedacht, die Deutschsprachkenntnisse besitzen.

Laut einer Studie wurden Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, meist von ihren Eltern kaum gefördert, waren im Grundschulalter länger krank oder sind in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen. Oder sie 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, der Brief vom Amt oder der 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 045

Gebühr: gebührenfrei, 28 Termine, 84 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim



## Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben - für türkische Frauen - ESF+ gefördert

Dieser Kurs ist für türkische Frauen gedacht, die Deutsch sprechen können, aber sich in Lesen und Schreiben der deutschen Schrift stärken möchten.

Viele türkische Frauen sind im Alltag sprachlich integriert und können Deutsch sprechen und sich auf Deutsch gut verständigen. Doch obwohl sie auf Türkisch schreiben und lesen können, benötigen sie für deutsche Texte, Formulare, Briefe usw. Unterstützung, da einige Laute im Türkischen und Deutschen (auch wenn sie ähnlich klingen) unterschiedlich geschrieben werden.

Kennen Sie auch folgende Situationen, in denen Sie lesen und/oder schreiben sollten:

- wenn Sie Ihr Kind bei den Hausaufgaben unterstützen möchten,
- wenn Sie auf Deutsch eine SMS oder WhatsApp-Nachricht schreiben müssen,
- wenn Sie ein deutsches Rezept finden und als Überraschung backen oder kochen möchten,
- wenn Sie beim Arzt Formulare ausfüllen müssen,
- wenn Sie Briefe und Dokumente selbstständig lesen und beantworten müssen,
- wenn Sie im Notfall bei der Polizei etwas melden und/oder unterschreiben müssen,
- wenn Sie bei der Bank etwas beantragen oder unterschreiben müssen,
- wenn Sie in dringenden Fällen etwas schriftlich erledigen müssen

und viele andere? Hierbei merken Sie, dass es nicht reicht, nur deutsch sprechen zu können.

Es ist niemals zu spät!

Unser Motto lautet nach dem türkischen Sprichwort:

„Bilmemek ayip degil, ögrenmemek ayip.“ = „Es ist keine Schande, nicht zu können; es ist jedoch eine Schande, nicht zu lernen.“

Kennen Sie Frauen, die dieses Angebot nutzen könnten? Ermutigen Sie sie zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet kostenlos 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.

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: Melda Keser

**H7011819KV: Mittwoch, 28.08.2024, mittwochs 15:30-17:00 Uhr u. freitags 08:30-11:30 Uhr**

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

Gebühr: gebührenfrei, 10 Termine, 30 UStd.

Veranstalter: kvhs Germersheim

## 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 Basiskonzepte im Lesen und Schreiben, Erlernen und Vertiefung der grammatikalischen Strukturen sowie die Steigerung der Sprechfähigkeit, damit einfache Alltagssituationen (z.B. Ausfüllen von Formularen, Lesen von Briefen der Behörden usw.) sicher gemeistert werden können.

Die Alpha- und Grundbildungskurse des Europäischen Sozialfonds (ESF+) werden mitfinanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Die Kreisvolkshochschule Germersheim bietet - je nach Voraussetzungen, Bedürfnissen und Bedarf der Teilnehmenden - ESF+ Alpha-/Grundbildungskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an. Die Kurse können durch eine individuelle Lernberatung und/oder durch Teilnehmenden Betreuung ergänzt werden.

Ermuntern Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte und Verwandte zur Teilnahme an dieser Möglichkeit!

Wenden Sie sich an Frau Träber, kvhs Germersheim, die Ihnen gerne weitere Informationen gibt, Tel. (07274-53319). Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

Leitung: Ingrid Sitter

**H7011816KV: Dienstag, 27.08.2024, 09:00 bis 11:15 Uhr, di, mi u. do**

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

Gebühr: gebührenfrei, 48 Termine, 144 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: 0033 388 94 95 64  
E-Mail: info@up-pamina-vhs.org

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot sowie unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: www.up-pamina-vhs.org.  
Die Gebühren werden in der Woche vor Kursbeginn eingezogen. Erstattungen sind danach nicht mehr möglich. Erfolgt die Stornierung früher, wird eine Bearbeitungsgebühr von 3 € erhoben. Zusätzlich fällt eine jährliche Einschreibungsgebühr von 5 € an.  
Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch).  
Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind.

## KUNST & KULTUR

### Treffpunkt Weißenburg: kreativer Mittwoch

Man trifft sich zum gemeinsamen Malen oder Zeichnen und lässt sich von den anderen inspirieren.  
Irene Schäfer  
Zweimal pro Monat am Mittwoch, ab 11.09.2024 (18h-20h) • Wissembourg • Keine Teilnahmegebühr

### Verliebt in Straßburg

Ein Rundgang auf den Spuren historischer Liebespaare, die Straßburg geprägt haben.  
Sebastian Paulus  
Donnerstag, 03.10.2024 (10h-17h) • Straßburg • Preis: 51 € (inkl. Führungen und Imbiss. Selbstanfahrt)

### Acrylmalerei am Wochenende

Malwochenende im malerischen Weißenburg. Silvia Asshoff-Graeter  
Samstag, 19.10. und Sonntag, 20.10.2024 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 88 € (ohne Übernachtung)

### Kulturreise nach Turin

Kunsthistorische Führungen: Turin, Jagdschloss Stupinighi und Aostatal.  
Peter Kalchthaler  
Donnerstag, 07.11.-Sonntag, 10.11.24 (viertägig) • Turin • Preis wird noch bekanntgegeben

### Korbflechten im Elsass

Ein erfahrener Korbflechter führt die Gruppe in seine Kunst ein. Jede\*r gestaltet einen eigenen Korb. Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar.  
Raymond Oesterlé  
Samstag, 07.12.2024 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material) Samstag, 14.12.2024 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material) Samstag, 11.01.2024 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material) Samstag, 18.01.2024 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 43 € (inkl. Material)

### Cyanotypie

Dieser Workshop bietet eine Einführung in dieses alte analoge Edeldruckverfahren.  
Sandra Y. Jaques  
Samstag 01.02.2025 und Sonntag, 02.02.2025 (10h-17h) • Wissembourg • Preis: 84 € (zzgl. ca. 14 € Materialkosten)

### Töpferkurs

Gestalten, Glasieren und Brennen einer eigenen Kreation.  
Edith Armbruster  
Samstag, 08.02.2024 (14h-17h) und Sonntag, 09.02.24 (10h-12h) • Wissembourg • Preis: 58 € (zzgl. ca. 14 € Materialkosten)

## ESSEN & TRINKEN

### W(f)ein und lecker grenzenlos!

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten.  
Sebastian Paulus  
Sonntag, 14.09.2024 (13h-17h30) • Wissembourg • Preis: 39 € (inkl. Wein und Spezialitäten. Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

## Kräuterwanderung

Ein längerer Spaziergang zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleinem Imbiss auf Pflanzenbasis.

*Mario Fassen*

*Sonntag, 29.09.2023 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 22 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)*

## Musikalisch und mit Genuss in den Herbst

Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang durch Wissembourg in Begleitung einer Geigerin, die französische und deutsche Stücke spielt.

*Claudia Blees*

*Sonntag, 13.10.2023 (14h-17h30) • Wissembourg • Preis: 25 € (Selbstanfahrt)*

## Quer durch Frankreich: Weinprobe mit Bacchus

Eine passionierte junge Önologin stellt Weine aus verschiedenen französischen Regionen vor.

*Chloé Friedmann*

*Freitag, 18.10.2024 (18h-20h30) • Beinheim • Preis: 39 € (inkl. Wein u. Wurst- und Käseplatte)*

## Im Restaurant mit dem Chefkoch 1 und 2

Im gemütlichen Restaurant „à l'Agneau“ weiht Chefkoch Jacky Bletzacker in seine Kunst ein (Termine sind unabhängig voneinander)

*Jacky Bletzacker*

*Donnerstag, 24.10.2024 und Donnerstag, 30.01.2024 (17h-20h15) • Seltz, Restaurant à l'Agneau • Preis pro Termin 46 € (inkl. Zutaten & Glas Wein)*

## Zu Tisch mit Caspar David Friedrich

Zu einem Vortrag über den Maler Caspar David Friedrich wird ein Menü serviert.

*Eva Unterburg*

*Freitag, 22.11.2023 (19h-22h30) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 64 € (inkl. Essen; ohne Getränke)*

## Dampfnudelworkshop

Dampfnudeln: traditionelle und originelle Zubereitungsarten mit einer Spezialistin der elsässischen Küche.

*Nadège Seiler*

*Samstag, 30.11.2024 und Samstag, 25.01.2025 (jeweils 14h-17h30) • Wissembourg • Preis 29 € (inkl. Zuta- ten)*

## Weihnachts-Bredle

Gemeinsam mit einer Spezialistin der elsässischen Küche entstehen Bredle aller Art für die Weihnachtszeit.

*Nadège Seiler*

*Samstag, 07.12.2024 (14h-17h30) • Drachenbronn • Preis: 35 € (inkl. Zutaten für mind. 250g Bredle pro Person)*

## „Alleskönner“ Ingwer: Booster für den Körper

Alles über den Ingwer, den perfekten Helfer für das Immunsystem.

*Ursula und Johannes Schauer*

*Samstag, 22.02.2025 (14h-17h) • Wingen bei Lembach • Preis: 32 € (inkl. Skript und Material)*

## SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am **G**emeinsamen **E**uropäischen **R**eferenzrahmen (GER). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung ([https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user\\_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf](https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf)). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

## Deutschunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

*Gabriele Cleres, Birgit Schmidt, Klara Kim*

*Wissembourg • Preis: ab 38 € pro 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, 09.11., 16.11., 23.11., 14.12.2024, 18.01. 01.02.2024 (10h-11h30) Wissembourg • Preis: 108 €*

## Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

*Sophie Schönhöfer*

12 Montage: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 04.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2024, 13.01., 20.01., 27.01.2025  
(17h-18h30) • Online-Unterricht • Preis: 165 €

## Französisch Niveau A1

*Sophie Schönhöfer*

12 Dienstage: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 05.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2024, 14.01., 21.01., 28.01.2025  
(19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 165 €

## Französisch Niveau A2

*Sophie Schönhöfer*

12 Montage: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 04.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2024, 13.01., 20.01., 27.01.2025  
(19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 165 €

## Französisch am Samstag (A2-B1)

*Sophie Schönhöfer*

8 Samstage: 05.10., 19.10., 09.11., 23.11., 07.12.2023, 18.01., 01.02., 22.02.2024 (9h-12h)  
• Wissembourg •  
Preis: 200 €

## Französisch am Mittwoch (B1: Alltagsdialoge)

*Francine Cadène*

10 Termine: Mittwoch, 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2024, 15.01., 22.01., 29.01.2025  
(19h30-21h30) • Lauterbourg • Preis: 163 €

## Französische Konversation (B2: selbständige Sprachverwendung)

*Francine Cadène*

10 Termine: Mittwoch, 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2024, 15.01., 22.01., 29.01.2025 (18h-19h30) • Lauterbourg • Preis: 150 €

## Französisch am Wochenende (A2: leichte geführte Dialoge)

*Jean-Philippe Devise*

Samstag, 16.11. & Sonntag, 17.11.2024 (9h30-17h) • Kloster Reinacker bei Saverne • Preis: 165 € (Französischkurs) zzgl. 105 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

## Wochenkurs Französisch intensiv (A2-B1)

*Jean-Philippe Devise*

Montag, 10.02. bis Freitag, 14.02.2025 (9h-16h) • Wissembourg • Preis: 265 € (ohne Essen u. Übernachtung)

## Sprachreise Paris

Französisch lernen und Paris entdecken.

*Jean-Philippe Devise*

Samstag, 05.10. bis 12.10.2024 • Paris • Preis: wird noch festgelegt

## Koreanisch: Einführung

Nach einer kulturellen Einführung werden erste Sprachkenntnisse vermittelt.

*Klara Kim*

Samstag, 19.10. und 26.10.2024 (11h-12h) • Online • Preis: 40 €

## Italienisch für Anfänger\*innen

Italienischkurs für Anfänger\*innen mit einer Muttersprachlerin.

*Francesca Cimino-Barenthien*

Samstag, 28.09., 05.10., 12.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2024 (16h-17h30) •  
Wissembourg • Preis: 155 €

## Italienisch Niveau A2

Italienischkurs für Anfänger\*innen mit einer Muttersprachlerin. Fortsetzung des Anfängerkurses vom letzten Jahr.

*Francesca Cimino-Barenthien*

Samstag, 28.09., 05.10., 12.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2024 (14h-15h30) •  
Wissembourg • Preis: 155 €

## GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

### Französischsprachige Vortragsreihe – Conférences du temps libre

10 Vorträge verschiedener Referenten zu Kunst, Kultur und Geschichte der Pamina-Region.  
Ab 25. September 2024 jeweils mittwochs (14h30-16h15) • Wissembourg • Preis: 55 € (Paare 80 €; einzelner Vortrag 15 € pro Termin)

### Onlinesicherheit

Malware, spyware, ransomware, spam, fishing internet, worm, trojan... verstehen worum es geht und sich davor bewahren!

Hubert Strebler

Freitag, 18.10. und Freitag 25.10.2024 (16h-18h) • Wissembourg • Preis: 28 €

### Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte 1 und 2

Stadtführung im Rahmen einer Kanutour durch Straßburg. Sebastian Paulus  
Sonntag, 15.09. und Samstag, 05.10.2024 (9h30-17h) • Straßburg • Preis: 65 € pro Termin (inkl. Kanuver-leih, Picknick)

### Vauban-Festung am Rhein

Eine geführte Wanderung durch die Landschaft rund um Fort-Louis und die historische Vauban-Festung.

Agnès Blattner

Sonntag, 22.09.2024 (9h30-12h) • Fort-Louis du Rhin • Preis: 5 €

### Historischer Spaziergang durch Haguenau

Verwunschene Ecken und alte Gemäuer: Eine historische Führung durch die historische Stadt Haguenau.

OT Haguenau

Samstag, 05.10.2024 (10h30-12h) • Haguenau • Preis: 20 € (Führung; Selbstanfahrt)

### Straßburg, Hauptstadt des Buches

Fachkundige Führung durch die geheimen Bestände der Nationalbibliothek, sowie die Ausstellung rund um Gutenberg.

Elodie Fischer

Freitag, 11.10.2024 (9h30-16h) • Straßburg • Preis: 57 € (inkl. Führungen; Selbstanfahrt)

### Räucherworkshop

Alles über Räuchermischungen und –rituale in der Herbst- und Winterzeit.

Eva Müller

Samstag, 12.10.2024 (14h-17h30) • Waldrohrbach • Preis: 35 € (inkl. Unterlagen, & Räuchermischung)

### Ramberg

Wanderung zur historischen Burgruine und Besichtigung des Bürstenbindermuseums.

Rolf Übel

Sonntag, 20.10.2024 (14h-18h) • Ramberg • Preis: 18 € (inkl. Eintritt und Führung)

### Klingenthal und Rosheim

Besuch des mittelalterlichen Rosheims und der Blankwaffenmanufaktur in Klingenthal.

Elodie Fischer

Samstag, 26.10.2024 (ganztägig) • Rosheim und Klingenthal • Preis: 93 € (inkl. Bus & Führungen; ohne Es- sen)

### Volks- und Aberglauben, nicht nur im Elsass

Zwei fachkundige Führungen durch das Musée alsacien und das Musée Vodou in Straßburg.

Irene Schäfer

Samstag, 16.11.2024 (9h30-16h) • Straßburg • Preis: 57 € (inkl. Führungen; Selbstanfahrt)

### Führung durch das Stadtarchiv Wissembourg 1 und 2

Fachkundige Führung durch Stadtarchiv und Bestände des Stadtmuseums in der Alten Synagoge.

Nelly Koebel

Zwei Termine: Freitag, 22.11.2024 und Freitag, 31.01.2025 (15h-16h30) • Wissembourg • Preis: 7 €

### Geheimnisvolle Raunächte

Überblick über die Geschichte der Raunächte und Herstellung eigener Räucherkugeln für den Winter.

Eva Müller

Samstag, 23.11.2024 (14h-17h30) • Waldrohrbach • Preis: 35 € (inkl. Unterlagen, & Räuchermischung)

## Von der Schenkung bis zum Schaukasten

Führung durch das Musée Westercamp inkl. Sammlung Wentzel, die gegenwärtig gesichtet und sortiert wird.

*Nelly Koebel, Serge Burger*

*Freitag, 28.02.2025 (15h-17h) • Wissembourg • Preis: 7 €*

## NATUR & GESUNDHEIT

### Tai Chi Ch'uan 1

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im wunderschönen Garten eines Künstlers.

*Helmut Spindler*

*Samstag, 07.09.2024 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €*

### Tai Chi Ch'uan 2

Erweiterte Einführung in die Bewegungskunst. Aufbaukurs zu Kurs 1.

*Helmut Spindler*

*Samstag, 28.09.2024 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 €*

### Kanutour Straßburg-Gambsheim

Geführte Kanutour auf der Ill.

*Sebastian Paulus*

*Sonntag, 28.09.2024 (9h30-16h) • Ill (Elsass) • Preis: 62 € (inkl. Kanumiete)*

### Stand-up Paddling

Einführungs-Workshop H2O Passion

*Samstag, 14.09.2024 (14h-15h) • Roeschwoog • Preis: 35 €*

### Schnupperkurs Sophrologie

Einführung in diese dynamische Entspannungstechnik. Der Kurs findet auf Französisch statt und ist Teil der Ausbildung der Kursleiterin, daher der Sonderpreis.

*Sophie Schönhöfer*

*Samstag, 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11.2024 (14h-15h30) •*

*Wissembourg •*

*Sonderpreis: 20 €*

## Natur pur im Wald von Wissembourg

Entwicklung der Tier- und Pflanzenwelt der Region mit einem erfahrenen Naturführer.

*Pascal Gérold*

*Freitag, 11.10.2024 (14h30-17h) • Wissembourg • Preis: 18 €*

### Yoga-Wochenende im Elsass

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).

*Dominique Starck*

*Samstag, 12.10. & Sonntag, 13.10.2024 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 78 € (Workshop, ohne Übernachtung)*

### Workshop Fechten mit dem Langschwert

Einführung in den Schwertkampf.

*Simon Friedsam*

*Samstag, 23.11.2024 (10h-15h) • Karlsruhe • Preis: 65 €*

## Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen

Sollten Sie trotz unserer Bemühungen den von Ihnen gewünschten Kurs nicht finden, fordern Sie ein Programm der benachbarten Volkshochschulen an.

UP Pamina vhs  
2 Place des Carmes  
67160 Wissembourg  
Telefon (00 33) 3 88 94 95 64  
Telefax (00 33) 3 88 94 95 70  
E-Mail: info@up-pamina-vhs.org

vhs Kandel e.V.  
Altes Rathaus, Hauptstr. 61 76870 Kandel  
Telefon (0 72 75) 9 52 73  
Telefax (0 72 75) 9 52 75  
E-Mail: vhs.kandel@t-online.de

vhs Karlsruhe e.V.  
Studienhaus  
Kaiserallee 12e  
76133 Karlsruhe  
Telefon (07 21) 98 57 - 50  
Telefax (07 21) 98 57 - 5 75  
E-Mail: vhs@karlsruhe.de

vhs im Landkreis Karlsruhe  
Werderstr. 40-44  
76137 Karlsruhe  
Telefon (07 21) 9 21 10 90  
Telefax (07 21) 3 52 83 30  
E-Mail: info@vhs-karlsruhe-land.de

kvhs Rhein-Pfalz-Kreis  
Europaplatz 5  
67059 Ludwigshafen  
Telefon (06 21) 59 09 - 2 46  
Telefax (06 21) 59 09 - 6 48  
E-Mail: sibylle.fuchs@kv-rpk.de

vhs Neustadt  
Karlsruher Straße 24  
67433 Neustadt  
Telefon (0 63 21) 85 55 64  
Telefax (0 63 21) 85 59 95  
E-Mail: info@vhs-nw.de

vhs Speyer  
Bahnhofstraße 54  
67346 Speyer  
Telefon (0 62 32) 1 41 - 3 69  
Telefax (0 62 32) 1 41 - 3 79  
E-Mail: info@vhs-speyer.de

kvhs Südliche Weinstraße  
An der Kreuzmühle 2  
76829 Landau  
Telefon (0 63 41) 9 40 - 188  
Telefax (0 63 41) 9 40 - 5 00  
E-Mail: vhs@suedliche-weinstrasse.de

vhs Landau  
Maximilianstraße 7  
76829 Landau  
Telefon (0 63 41) 13 - 49 92  
Telefax (0 63 41) 13 - 49 99  
E-Mail: info@volkshochschule-landau.de

vhs-Verband e.V. Rheinland-Pfalz  
Hintere Bleiche 38  
55116 Mainz  
Telefon (0 61 31) 2 88 89 - 0  
Telefax (0 61 31) 2 88 89 30  
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand Januar 2024)

### 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Geschäftsstelle Kreisvolkshochschule mit den angeschlossenen örtlichen Außenstellen (kvhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der kvhs. Insoweit tritt die kvhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für Personen jeglichen Geschlechts und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, Email, Login-Homepage der kvhs). Erklärungen der kvhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (5) Verwaltungstechnische und organisatorische Abläufe (Annahmeerklärung, Ablehnungen, Rechnungsstellung usw.) können in den einzelnen Geschäftsstellen der kvhs voneinander abweichen.

### 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) kvhs-Veranstaltungen stehen jedermann offen. Ausnahmen sind im Programm erkennbar.
- (3) Die Anmeldungen erfolgen bei der jeweils mit der Kursorganisation befassten Geschäftsstellen (Veranstalter). Die Anmeldung muss vor Beginn, spätestens jedoch bei der ersten Stunde der Teilnahme vorliegen.
- (4) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (6) entweder durch Annahmeerklärung der kvhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die kvhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (5) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (6) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der kvhs eingeht, abweichend von Abs. (4) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (7) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (4) und (5) nicht berührt.
- (8) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (9) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „Abschicken“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen den „Zurücksetzen“-Button oder in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.



### 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der kvhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der kvhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der kvhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die kvhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die kvhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der kvhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

### 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der kvhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Dies kann durch Rechnungsüberweisung oder durch Erteilung eines Abbuchungsauftrages geschehen. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Das Entgelt ist auch in voller Höhe zu zahlen, wenn die Veranstaltung oder der Kurs nicht oder nicht vollständig besucht wurde.
- (4) Das Entgelt schließt in der Regel zusätzliche Kurskosten (kursbegleitende Bücher, Materialien, Lebensmittel usw.) nicht ein. Ausnahmen werden im Programm extra ausgewiesen.
- (5) Gegen Entgelt können Teilnahmebescheinigungen erstellt werden, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden.

### 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Teilnehmerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die kvhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Teilnehmerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der kvhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

### 6. Rücktritt und Kündigung durch die kvhs

- (1) Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die kvhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 2. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht. Nach Rücksprache mit den gemeldeten Teilnehmerinnen kann bei nicht Erreichen der Mindestzahl, die kvhs das Entgelt erhöhen oder die Unterrichtsstundenzahl verkürzen.
- (2) Die kvhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die kvhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist. Weitergehende Ansprüche gegen die kvhs sind ausgeschlossen.
- (3) Die kvhs wird die Teilnehmerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) oder die Bearbeitungsgebühr nicht innerhalb der nach Fälligkeit gesetzten Zahlungsfrist entrichtet, wird die jeweils zuständige Kasse der kvhs das Mahnverfahren einleiten. Nachdem die kvhs von der Einleitung des Mahnverfahrens Kenntnis erlangt hat, kann sie vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet im Falle des Rücktritts nach Satz 2, vorbehaltlich weitergehender Ansprüche, für den angefallenen Verwaltungsaufwand eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20 Euro. Die anfallenden Mahngebühren, geregelt nach der Kostenordnung zum Landesverwaltungsvollstreckungsgesetz (LVwVGKostO), sind von der Vertragspartnerin zu tragen.
- (5) die kvhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
  - gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltung trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der kvhs,
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke der für Agitationen aller Art,
  - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die kvhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der kvhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Der Rücktritt der Vertragspartnerin aus unvorhersehbarem, wichtigem Grund, muss unverzüglich bei der jeweiligen kvhs-Geschäftsstelle erklärt werden. Erfolgt die Rücktrittserklärung 3 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 setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (3) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.
- (4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (5) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerspruch Gebrauch, so hat sie geliehene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

## 8. 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 beigefügte Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Widerrufsformular auch auf unserer Website ([www.kreis-germers-heim.de/kvhs](http://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.

Altekin, Esra	Dechant-Schickl, Britta	Hoffmann, Stephan
Arnold, Rebecca	Decken, Oliver	Hoffmann-Witzel, Ramona
Avcı, Elif	Deschler, Heike	Hoicke, Matthias
Avcı, Irem	Dieing, Monika	Hornung-Werner, Heinz-Dieter
Aznag, Kaoutara	Dietz, Simone Marie	Hübner, Karin
Bachtler, Rosemarie	Döring, Rosemarie	Hunsicker, Susanne
Baierl, Karl	Drescher, Harald	Isleyen, Yasemin
Barandiarán, Fabiola	Eberle, Christine	Ittensohn, Uwe
Barie, Andrea	Edris, Samy	Jansen-Jöhnk, Carola
Bast, Holger	Enke, Jutta	Kaiser, Susanne
Bauer, Eva	Erhard, Martin	Kalt, Andrea
Bauer, Melanie	Eschelbach, Alexandra	Katasari, Elpiniki
Bauer, Traudel	Fischer-Kraus, Michaela	Kehler, Laura
Baumeister, Harald	Fliehmann, Usha	Keser, Melda
Baumgartner, Benedikte	Fliehmann, Volker	Kessing, Gerald
Bedeschi, Daniele	Forster, Astrid	Kettenbach, Philipp
Behr, Christoph	Friedrich-Sarnecki, Andrea	Kimling, Sascha
Behr, Dominik	Gayer, Katharina	Kirschern-Brouns, Suzann
Belet-Akyol, Isabelle	Gehrlein, Traudel	Klein, Margareta
Ben Abdelkader, Yassmin	Gogoleva, Lada	Knab-Lemke, Ingrid
Bernhart, Günter	Görres, Carmen	Kollmann, Britta
Berzins, Christiane	Greifenstein, Gina	Kont, Fahriye
Birkle, Petra	Grill, Bettina	Kopf, Andreas
Birkle-Heinrich, Stephanie	Grün, Irmgard	Kopf, Gernot
Blankart-Laub, Elke	Haberer, Wolfgang	Korkishko, Evlampiia
Bretscher, Hans-Joachim	Hamilton, Christina	Kornisch, Monika
Busch, Lars	Hammer, Karl-Heinz	Köster, Horst
Cebulla, Gabriele	HAMPL, Max	Kouba, Jeannine
Cloos-Seelinger, Christa	Hartmann, Helena	Lackus, Sina
Constantinescu, Sophie Marie	Heinrich, Elke	Lange, Harald
Dahl, Tim	Hilsendegen, Christiane	Lossin, Christiane
Daumann, Rainer	Hoffmann, Gerhard	Lücke, Jo

Lutz, Christine	Popovic, Daniel	Sitter, Ingrid
Mahler, Pauline	Preißler, Johanna	Spang, David
Mameli, Jane	Rediger, Julia	Spenler, Julika Maria
Marz, Matthias	Redling, Michael	Spitz-Jöst, Belinda
Meusel, Nadja	Roschel-Lösch, Monika	Stegner, Jürgen
Mijangos Arredondo, Angela	Rottler, Agnes	Steinmann, Astrid
Milosevic, Danijela	Rötzel, Mike	Thiele, Julia-Lin
Mobasheri, Cyrus	Roy Saha, Sayani	Toker, Ebru
Mobasheri, Rosalinde	Sadowski, Anne	Tolle, Julieta
Moßgraber, Annabelle	Sauer, Andrea	Träber, Karin
Müller, Horst	Scherrer, Marlise	Vivacqua, Lorenzo
Müller, Linda	Scherrer-Strauß, Elke	Vögeli, Christina
Müller, Thomas	Schlager, Evi	Völker, Jonas
Münch, Michael	Schleser, Helmut	Walz, Tanja
Münch, Nadine	Schlindwein, Brigitte	Webb, Jasminka
Myszkowski, Yvonne	Schlindwein, Walter	Weber, Andreas
Näther, Katharina	Schmitt, Max Lothar	Weiland, Martina
Nepf, Katja	Schmitt, Stella	Weiler, Gabriella
Neuper, Malte	Schöfer, Christina	Weis, Maria
Nowotschin, Jürgen	Schölgens, Gesa	Werling, Manfred
Oehmig, Oliver	Schwöbel, Gabriele	Westermann, Volker
Ohmer, Hermann	Seeber, Riva	Wichers, Petra
Özdogan, Kübra	Sehringer, Diana	Wiedrig, Silke
Pähler, Annette	Seiwert, Marvin	Wien, Susanne
Palluch, Dagmar	Shamout, Fadia	Wilhelm, Rita
Parail, Iryna	Siemann, Bernd	Wolf, Corina
Petry, Karl-Heinz	Sifflet, Ursula	Zielinska, Tabea
Plock, Wioletta	Simon, Anna-Lena	Zoller, Claudia

## Stichwortverzeichnis

Inhalt.....	12	Erbrecht .....	35
Abnehmen.....	90	EXCEL .....	150, 153
Achtsamkeitsmeditation .....	49	Feldenkrais® .....	89
Acryl-Malereien .....	111	Fit im Büroalltag.....	150, 151
Adventskonzert .....	117	Fotografie.....	114
Aktien .....	40	Französisch .....	138-141
Alphabetisierung.....	165-175	Frauen und ihre Altersvorsorge .....	39
Alphabeten .....	165,168	Funktionales Ganzkörpertraining .....	77
Andalusien .....	29	Gartengestaltung .....	24,25
Aquarell-Malen .....	110	Gästeführer*in .....	30
Arabische Küche.....	98	Gedächtnis .....	42
Argumentieren gegen Stammtischparolen	16	Gesundes Fitnessessen.....	100
Astronomie .....	41	Gesundheitliche Chancengleichheit ..	32-34
Augentraining .....	91	Gitarre.....	116
Australien.....	28	Grundbildung.....	164, 166,169
Autogenes Training.....	51	Gymnastik .....	77, 79
Bauch-Beine-Po .....	75, 76	Hackfleisch.....	101
Beckenbodentraining.....	80	Hatha-Yoga.....	66-69
Beikost.....	92	Hauptschulabschluss .....	158
Berufsreife.....	158, 168	Herrenkochen .....	100
Betreuungsverfügung .....	36,37	Holzschnitzen .....	105
Bildbearbeitung.....	114, 115	Indische Küche .....	98
Blitzgerichte zum Feierabend .....	99	Italienisch .....	142-144
Boxen.....	71,72	Japanisch.....	145
Brandschutzhelfer .....	151	Kalligraphie .....	106
Brettchenweben.....	131	Klangmeditation .....	50
Brückenkurs .....	169	Kommunikation.....	32, 154
Computerkurs.....	152	Krimi-Autoren-Reihe .....	108
Computersprache Python .....	152	Küchenpartie mit peb .....	96
Demenz.....	92, 94	Künstlerinnen im 19. Jahrhundert .....	108
Demokratie-Bus-Tour 2024 .....	17	Lesen und Schreiben .....	129-175
Deutsch.....	124-129	Liedbegleitung .....	116
Einbürgerungstest.....	22	Manga .....	109
Englisch .....	133-138	Meinungs- und Pressefreiheit .....	17
Entspannung .....	46, 47, 49	Nähen .....	111-112

Nassfilzen.....	113	Textverarbeitung .....	150, 153
Naturführung .....	27	Tibetisches Heilyoga.....	66
Nikolausgeschenke .....	95	Töpfern .....	104
Nordic Walking.....	73	Türkisch .....	147, 174
Norwegen.....	30	Türkische Küche .....	97
Nutzgarten.....	25	Unsere Demokratie .....	21
Orientalische Küche .....	98	Vegetarische Köstlichkeiten .....	59
Origami .....	105	Versicherungsbeiträge.....	38
Osteoporose Gymnastik.....	80, 83	Verspannungen im Kiefer.....	47
Overlock-Nähkurs .....	112	vhs-LernTREFF .....	166
passives Einkommen.....	40	Vorsorgevollmacht.....	36, 37
Patientenverfügung .....	36, 37	Waldbaden .....	47
Pfälzer Tapas .....	99	Weihnachtliches Backen.....	101
Pflegebedürftig .....	38	Wildkräuterführung .....	26
Pilates.....	73, 74, 81, 82	Wirbelsäulengymnastik.....	86-88
Pilze.....	26	Wohnraummietrecht.....	35
Pound®.....	73	Wolken.....	41
Prüfungszertifikat von telc.....	129, 130	WORD .....	153
QiGong.....	52-57	Xpert CP .....	150
Realschulabschluss.....	160	Yoga.....	57-64
„Reden für „Schweigsame“ .....	154	Zeichnen .....	109-110, 178
Rhetorik .....	154	Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®).....	155
Rückenfitness .....	85-86		
Schach.....	104		
Schmuckstück .....	106		
Schneidern .....	111		
Schriftsteller .....	107		
Sekundarstufe I.....	160		
Selbstbehauptung .....	31		
Selbstverteidigung .....	31, 69		
Skizzieren .....	109, 110		
Spanisch .....	145		
Sprachprüfungsvorbereitung.....	125		
Stand Up Paddling .....	70		
Stillvorbereitung .....	91		
Studienreise .....	27		
Tabellenkalkulation.....	150, 153		
Tai Chi.....	51.53, 186		
Tapas .....	99, 107		