



# Perspektive Europa:  
miteinander voneinander lernen.

2024 Frühjahr  
Sommer **1**



**DIE SONNE ALS PARTNER.  
ENERGIE, EIN WICHTIGER BAUSTEIN IN UNSEREM ALLTÄGLICHEN LEBEN.  
MIT PHOTOVOLTAIK IHRE STROMKOSTEN EINSPAREN UND EINEN AKTIVEN BEITRAG  
FÜR DIE UMWELT LEISTEN.**

## VORTEILE

- ✓ **STARKE WIRTSCHAFTLICHKEIT**  
Reduzierung der Stromrechnung um 85%
- ✓ **VÖLLIGE UNABHÄNGIGKEIT**  
Unabhängig von stark steigenden Stromkosten
- ✓ **PERSÖNLICHER UMWELTSCHUTZ**  
Produzieren Sie selbst Grünstrom und sparen Sie CO<sub>2</sub> ein
- ✓ **SICHERE INVESTITION**  
Durch Garantienzeiten sicher investiertes Geld



## FUNKTIONSWEISE

### EIGENVERBAUCH

Ein Teil der gewonnenen Energie wird für die Wärmepumpe, Klimaanlage, E-Mobilität oder für den Haushalt verwendet.

### VERGÜTUNG

Der überschüssige Strom wird vom Netzbetreiber vergütet. Somit erhöhen sich ihre monatlichen Einnahmen.



Wollen Sie mehr erfahren oder haben Sie noch Fragen:  
Kontaktieren Sie uns oder schauen Sie auf  
[www.wls-solar.de](http://www.wls-solar.de) vorbei.

📍 **WLS Solar – Energiesysteme GmbH**  
Hauptstraße 1a  
76879 Hochstadt  
☎ 0157 81290368  
✉ [info@wls-solar.de](mailto:info@wls-solar.de)  
🌐 [www.wls-solar.de](http://www.wls-solar.de)

# Grußwort

## Liebe Mitbürgerinnen und liebe Mitbürger,

angesichts aktueller Herausforderungen in Europa ist es wichtig, sich mit der Zukunft unseres Kontinents auseinanderzusetzen.

Deshalb hat der Vorstand des Deutschen Volkshochschulverbandes mit dem Motto „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ das Schwerpunktthema für das Jahr 2024 festgelegt.

Sowohl die erneute Präsidentschaft des Deutschen Volkshochschulverbandes im europäischen Erwachsenenbildungsverband EAEA, als auch das bis Mai 2024 laufende „European Year of Skills“, das der Erwachsenenbildung eine besondere Bedeutung bei der Bewältigung gesellschaftlicher Transformationsprozesse beimisst, bieten wertvolle Anknüpfungspunkte für das vhs-Jahresthema. Außerdem werden im Sommer 2024 zwei Großereignisse auf europäischer Ebene stattfinden: die Europawahl und die Fußball-Europameisterschaft der Männer, die in Deutschland ausgetragen wird.

Das Jahresthema soll die Bedeutung der Erwachsenenbildung als Motor für individuelle und gesellschaftliche Entwicklungen hervorheben. Daher beteiligt sich die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis am Themenjahr. „Europa“ bietet neben dem Sprachenbereich viele Anknüpfungspunkte zu anderen Bildungsbereichen der vhs wie für kritische Reflexionen z.B. der Migrationspolitik, zu unterschiedlichen gesellschaftlichen und rechtsstaatlichen Konzepten oder zur Rolle der europäischen Staaten beim Kolonialismus. Ebenso können künftige Herausforderungen wie Friedenssicherung und Klimawandel in den europäischen Kontext eingeordnet werden. Einige dieser Aspekte wird die vhs Rhein-Pfalz-Kreis aufgreifen - z.B. im Rahmen der online-Vortragsreihe vhs.wissen über Modegeschichte, Tito oder den Zustand der Moore sowie im Kurs „klimafit - Klimawandel vor der Haustür“ ab Mitte April 2024.

Miteinander und voneinander Lernen ist Alltag bei der Volkshochschule. Es betrifft nicht nur das Verhältnis von Kursleitungen und Teilnehmenden, sondern im Austausch lernen auch die Teilnehmenden voneinander oder die Kursleitungen von den Teilnehmenden. Dabei zeigt es sich, wie wichtig

es ist, auf andere Erfahrungen zurückgreifen zu können. Das voneinander Lernen sollte aber vor Grenzen nicht halt machen: In welchem Land wird Integration besser gelebt, wie und warum? Wo sind Nachhaltigkeitsziele bereits umgesetzt, vielleicht viel entspannter und erfolgreicher als in Deutschland? Wie werden Klimaschutzziele und Energiethemen in anderen Ländern angegangen? Viele Anregungen lassen sich durch Austausch und Auseinandersetzung in Europa finden – vielleicht sogar global.

Beim Kochen klappt der „Austausch“ bei uns schon recht gut: Allein die Themen der vhs-Kochkurse verdeutlichen, dass Europa mit z.B. Tapas, Toskana und „Tea and Scones“ im Rhein-Pfalz-Kreis angekommen ist. Machen Sie doch einmal einen Kochkurs in einer Fremdsprache, das ist dann Lernen mit garantiertem Genuss... Die gute Nutzung der zahlreichen Sprachangebote zeigt das bestehende Interesse an anderen Ländern und Kulturen. Nur (Hintergrund-) Wissen und offene Neugier können Verständnis füreinander entstehen lassen und Grenzen in den Köpfen überwinden helfen. Zumal Europa ja viel größer ist als die EU.

Miteinander voneinander lernen. Damit sind alle Menschen angesprochen und willkommen in einer vhs für alle. Lassen Sie sich also mitnehmen auf eine Reise durch neue und bewährte Angebote – deutsche, europäische und internationale.



Manfred Gräf

Manfred Gräf  
Kreisbeigeordneter

## Impressum

Programm:	Januar bis Juni 2024
Anmeldung:	Schriftlich bei den Außenstellen (s. Seite 4) oder online unter <a href="http://www.vhs-rpk.de">www.vhs-rpk.de</a>
Herausgeber:	Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis
Geschäftsstelle:	Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen Telefon: 0621 5909 3500 Telefax: 0621 5909 6480 E-Mail: <a href="mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de">kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de</a> <a href="http://www.vhs-rpk.de">www.vhs-rpk.de</a>
Leitung:	Dr. Juliane Kerzel-Kohn
Geschäftsführung:	Marlena Keller
Satz & Layout:	Mediengestaltung Anja Klein, Westheim
Druck:	Bonifatius GmbH



Programme sind kostenlos im Kreishaus, in den Gemeindeverwaltungen im Rhein-Pfalz-Kreis, in der Stadtverwaltung und im Bildungszentrum Schifferstadt, den öffentlichen Büchereien und Buchhandlungen im Kreis und in den Städten Ludwigshafen, Frankenthal, Speyer erhältlich.

Interessierten außerhalb der genannten Städte und Gemeinden schicken wir ein Programm auf Anfrage zu.

Außerdem können Firmen die benötigte Anzahl von Programmen bei der Geschäftsstelle anfordern.

Beachten Sie bitte unsere Infobroschüren zu Lehrgängen der beruflichen Aus- und Weiterbildung 2024.

Das Zukunftsprogramm der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz – die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist dabei!



### Dieses Pogram wurde klimaneutral gedruckt.

Der Schutz des Klimas ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb wurden alle CO2-Emissionen, die beim Druck dieses Programmes und im Zusammenhang mit den vor- und nachgelagerten Arbeiten entstanden sind (z. B. Papier, Farbe, Energiebedarf) berechnet und durch zusätzliche Klimaschutzmaßnahmen ausgeglichen.

Wir drucken unsere Programme ausschließlich auf Papier mit dem FSC® (Forest Stewardship Council®) - Zertifikat.

Das FSC®-Zertifikat bestätigt, dass das Papier, auf dem dieses Programm gedruckt ist, Fasern aus korrekt organisiertem und kontrolliertem Anbau enthält. Es ist und bleibt unser Ziel, die Zerstörung von natürlichen Lebensräumen, die Wasserverschmutzung und die Umsiedlung von Naturvölkern zu vermeiden.



MIX

Aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C011558

## Selbstverständnis und Auftrag

Wir sind die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, eine Bildungseinrichtung für alle Menschen. Zu uns gehören die örtlichen Volkshochschulen Altrip, Bobenheim-Roxheim, Böhl-Iggelheim, Dannstadt-Schauernheim, Dudenhofen, Lamsheim-Heßheim, Limburgerhof, Maxdorf, Mutterstadt, Neuhofen, Römerberg, Schifferstadt und Waldsee/Otterstadt.

Wir handeln im Sinne des Weiterbildungsgesetzes des Landes Rheinland-Pfalz. Im Rahmen unseres Bildungsauftrags ermöglichen wir ein vielfältiges, bedarfsgerechtes, qualitativ hochwertiges, wohnortnahes Angebot für die persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Bedürfnisse.

Wir tragen dazu bei, Wissen zu erwerben und Kenntnisse zu vertiefen oder zu erweitern. Unsere Aufgabe sehen wir auch darin, Bildungsinteresse zu wecken und möglichst viele Menschen an Weiterbildung heranzuführen.

## Werte und Ziele

Wir orientieren uns in unserer Arbeit am Gemeinwohl, frei von parteilichen, politischen oder religiösen Interessen und fühlen uns den demokratischen Werten verpflichtet. Toleranz, Achtung der Meinungsvielfalt, Integration und Chancengleichheit sind uns wichtig.

Wir gestalten ein konstantes Bildungsangebot und halten dies stets zeitgemäß und bedarfsgerecht.

Wir unterstützen den Wunsch der Menschen nach Sozialkontakten, Gemeinsamkeit, sinnvoller Beschäftigung, Erfolg, Freude, Genuss, erfüllter Lebensgestaltung und Aktivierung der eigenen geistigen, seelischen und körperlichen Potentiale.

Wir sehen uns als transparente, regional und überregional vernetzte und lernende Organisation.

Unsere Arbeitsweise ist von Flexibilität, guter Kommunikation und von wertschätzendem Auftreten bestimmt. Für unser gesamtes Handeln definieren wir Qualitätsstandards und achten auf deren Einhaltung und Weiterentwicklung. Die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden ist uns besonders wichtig. Wir reflektieren unsere Angebote ständig auf Verbesserungsmöglichkeiten. Die Nutzung innovativer Methoden ist uns ebenso selbstverständlich wie der Einsatz vielfältiger Lernmöglichkeiten, wie sie uns u.a. Digitalisierung und Medien eröffnen.

Wir möchten in der Öffentlichkeit als zentrales Forum für Weiterbildung wahrgenommen werden, indem wir attraktive und praxisorientierte Veranstaltungen anbieten.

## Teilnehmende und Kund\*innen

Wir wenden uns an alle Bildungsinteressierten - unabhängig von Alter, Geschlecht und Nationalität. Vielen Zielgruppen bieten wir speziell zugeschnittene Angebote an.

Als bedeutender regionaler Bildungsträger kooperieren wir mit Partnern aus unterschiedlichen Bereichen z. B. Vereinen, Kirchengemeinden, Verbänden, öffentlichen Einrichtungen, Organisationen und Unternehmen.

## Fähigkeiten und Leistungen

Qualifizierte und engagierte Mitarbeiter\*innen in der Geschäftsstelle und in den Außenstellen sichern die Voraussetzungen für gelungenes Lernen. Die Kursleitungen tragen wesentlich zur pädagogischen Qualität innerhalb der Volkshochschule bei.

Neben der Vermittlung von Wissen gewährleisten wir eine fachlich qualifizierte pädagogische Begleitung und Beratung.

## Ressourcen

Als Bildungsträger in kommunaler Trägerschaft des Rhein-Pfalz-Kreises arbeiten wir effektiv durch zentrale Planung der einzelnen Angebote mit Unterstützung der Gemeinden.

Die zur Verfügung stehenden finanziellen, personellen und materiellen Ressourcen setzen wir nachhaltig und effizient ein. Die Förderungen durch das Land, den Kreis und die Kommunen ermöglichen bürgerfreundliche Gebühren.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen und eingebunden in den Deutschen Volkshochschulverband. Damit gehören wir zu einer bundesweiten Dachmarke, die uns ein anerkanntes Qualitätsniveau sichert. So haben wir beispielsweise Zugriff auf fachliche Weiterbildungsmöglichkeiten, überregionale Projekte und kollegialen Austausch.

## Unser Verständnis von – gelungenem – Lernen

Das „Lernen“ begleitet uns von Geburt an. Seither nehmen wir ständig Informationen auf und setzen uns damit auseinander - bewusst und unbewusst. Wir verknüpfen Informationen und Eindrücke mit vorhandenem Wissen und Erfahrungen. Aus diesen Prozessen resultieren neues Wissen, veränderte Denkmuster und Einschätzungen, die schließlich das eigene Handeln beeinflussen. Das Gelernte drückt sich z.B. darin aus, wie eine Arbeitsaufgabe gelöst wird oder im Alltag Aufgaben bewältigt werden.

Lernen ist für uns folglich ein ganzheitlicher, lebenslanger und individueller Prozess. Er ist wesentlich für die gesellschaftliche Teilhabe. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen mit unterschiedlichen Lernbedürfnissen und Lernvoraussetzungen zu uns. Unsere Angebote verfolgen daher auch unterschiedliche Lernziele.

Der „Lernerfolg“ lässt sich demnach vor allem individuell definieren - von der eigenen Zufriedenheit mit dem Erlernten bis hin zu einem nachweislich zertifizierten Lernerfolg (Abschlusszeugnis/Prüfung).

Darauf basierend bedeutet „gelungenes Lernen“ für uns als Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis der Erwerb oder Zuwachs von Wissen, Fertigkeiten und Kompetenzen zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, Handlungskompetenzen zur Mitwirkung in der Gesellschaft und/oder Verbesserung beruflicher Chancen.

Wir wissen, dass „Lernen“ je nach Lerntyp und Inhalten eine Herausforderung sein kann. Daher möchten wir für die individuellen Lernprozesse die bestmögliche Unterstützung bieten, indem wir angemessene Lernsituationen schaffen und gleichermaßen eine adäquate Methodik und inhaltliche Vielfalt berücksichtigen. Dazu gehört, dass Lernatmosphäre und Lernumgebung als angenehm wahrgenommen werden, sowie das Lernumfeld von Toleranz und Respekt geprägt ist. Gelingen Lernen hat für uns eine wichtige soziale Komponente, die sich in der Freude am miteinander Lernen, am gemeinsamen Lernziel und an der Motivation zum Weiterlernen mit Neugier und Zuversicht manifestiert.

Entscheidend für das gelungene Lernen sind letztlich die Erfüllung der Erwartungen der Teilnehmenden, das Erreichen des Kurszieles, die individuelle Kundenzufriedenheit sowie der Einfluss des vermittelten Wissens auf eine positive und aktive Lebensgestaltung der Teilnehmenden.

## Beratung

### Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

#### Jugendkunstschule

Dr. Juliane Kerzel-Kohn | Tel. 0621 5909 3511 | dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de

#### Kultur und Gestalten | Gesundheit und Ernährung

Katharina Müller | Tel. 06235 6021 | kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de

#### Sprachförderung Deutsch | Grundbildung

N.N. | Tel. 0621 5909 3490 | kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de | Kreishaus, Zimmer B349 | Beratung nach Terminvereinbarung

#### Fremdsprachen

Sabine Weber | Tel. 0621 5909 3470 | sabine.weber@rheinpfalzkreis.de | Montag bis Donnerstag, jeweils vormittags

#### Gesellschaft und Umwelt | Schulabschlüsse | Beruf und Qualifizierung

Tina Müller | Tel. 06235 6022 | kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de

#### EDV und Medienkompetenz







Sibylle Rösner | Tel. 06235 9573 345 | kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de | Dienstag bis Donnerstag



Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
bietet Ihnen Beratung durch  
qualifizierte Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter. Sprechen Sie  
uns an, wenn Sie Fragen haben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Gesellschaft und Umwelt</b>	Recherche & Information ..... 10 Geschichte & Zeitgeschehen ..... 10 vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm ..... 10 vhs-Ratgeber ..... 13 Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen ..... 15 Erziehung & Familie ..... 16 Persönlichkeitsbildung & Psychologie ..... 18 Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder ..... 20 Mensch & Tier ..... 21	<b>9-22</b>	
<b>2</b>	<b>Kultur und Gestalten</b>	Musik (Theorie) ..... 24 Bildung mit Biss ..... 24 Literatur (Theorie) ..... 25 Theaterpraxis / Kleinkunst ..... 25 Literarische Praxis ..... 25 Malen / Zeichnen / Drucktechniken ..... 26 Airbrush ..... 29 Kalligraphie ..... 30 Textiles Gestalten ..... 32 Plastisches Gestalten ..... 34 Kunsthandwerk ..... 37 Fotografie ..... 37 Musik ..... 39 Jugendkunstschule (Kurzfassung) ..... 41	<b>23-42</b>	
<b>3</b>	<b>Gesundheit und Ernährung</b>	Gesundheitsvorträge ..... 44 Entspannung ..... 45 Bewegung ..... 52 Pilates ..... 55 Bewegung für Seniorinnen und Senioren ..... 56 Tanz ..... 59 Bewegung im Wasser ..... 59 Ernährung / Küchen-Wissen ..... 60 Trinkgenuss ..... 63	<b>43-64</b>	
<b>4</b>	<b>Sprachen</b>	Sprache und Film ..... 68 Englisch ..... 68 Französisch ..... 72 Italienisch ..... 74 Spanisch ..... 78 Sprachen der Welt ..... 81 Deutsch als Zweitsprache ..... 82 Integration ..... 83	<b>65-84</b>	
<b>5</b>	<b>Beruf und Qualifizierung</b>	Kommunikation   Persönlichkeitsentwicklung   Arbeitstechniken ..... 86 Rechnungswesen ..... 90 EDV für den Beruf ..... 91 Kindertagespflege ..... 92 Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten ..... 92 Pädagogische Fachlehrgänge ..... 96 Lehrgänge in Hauswirtschaft und Pflege ..... 97 Weiterbildung für Betriebe ..... 98	<b>85-98</b>	
<b>6 / 7</b>	<b>Grundbildung und Schulabschlüsse</b>	Schulabschlusslehrgänge ..... 100 Lernen mit Spaß für Schüler*innen ..... 101 Lesen und Schreiben ..... 102	<b>99-102</b>	
<b>8</b>	<b>EDV und Medien</b>	PC-Grundlagenkurse ..... 104 MS Office ..... 104 Smartphone und Tablet ..... 106 PC Sprechstunde und Treffs ..... 107 Internet und Multimedia ..... 109 Kreativ am PC ..... 111	<b>103-112</b>	
<b>9</b>	<b>Sonderprogramme</b>	<b>Junge vhs</b> TalentCAMPus ..... 114 In der Gesellschaft leben ..... 114 Lernen mit Spaß ..... 115 <b>Jugendkunstschule des Rhein-Pfalz-Kreises</b> Fantasievoll Gestalten mit LEGO ..... 115 Malen/Zeichnen/Drucktechnik ..... 116 Plastisches Gestalten/Schmuck ..... 116 Textiles Gestalten ..... 117 Handwerk / Kunsthandwerk ..... 117 <b>Studienreisen / Tagesfahrten / Exkursionen</b> ..... 118	<b>113-118</b>	
<b>Allgemeine Informationen / Anmeldeformular</b>		..... 1-10 und 119-130		

# Anmeldung

Melden Sie sich bei der Außenstelle an,  
in der die Veranstaltung stattfindet.



Elke Rohn

Elke Rohn

**67240 Bobenheim-Roxheim**  
Rathausplatz 1  
E-Mail: [elke.rohn@bobenheim-roxheim.de](mailto:elke.rohn@bobenheim-roxheim.de)

Tel. 06239 939 1115  
Fax 06239 939 258



Patricia Ihlenfeldt

Patricia Ihlenfeldt

**67459 Böhl-Iggelheim**  
Am Schwarzweiher 7  
E-Mail: [patricia.ihlenfeldt@boehl-iggelheim.de](mailto:patricia.ihlenfeldt@boehl-iggelheim.de)

Tel. 06324 963 217  
Fax 06324 963 170



Uwe Schmelz

Uwe Schmelz  
Carmen Argus

**Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim | 67125 Dannstadt-Schauernheim**  
Dannstadt-Schauernheim, Hochdorf-Assenheim  
Rödersheim-Gronau  
Am Rathausplatz 1  
E-Mail: [kvhs-dannstadt-schauernheim@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-dannstadt-schauernheim@vhs-rpk.de)

Tel. 06231 401 148 (Schmelz)  
Tel. 06231 401 147 (Argus)  
Fax 06231 401 115



Carmen Argus



Sabrina Ott

Sabrina Ott

**Verbandsgemeinde Lamsheim-Heßheim | 67258 Heßheim**  
Heßheim, Klein- und Großniedesheim,  
Beindersheim, Heuchelheim  
Hauptstraße 14  
E-Mail: [s.ott@lamsheim-hessheim.de](mailto:s.ott@lamsheim-hessheim.de)

Tel. 06233 3791 323



Monique Curca

Monique Curca

**67117 Limburgerhof**  
Burgunderplatz 2  
E-Mail: [curca@limburgerhof.de](mailto:curca@limburgerhof.de)

Tel. 06236 691 166  
Fax 06236 691 170



Birgit Matheis

Birgit Matheis

**Verbandsgemeinde Maxdorf | 67133 Maxdorf**  
Maxdorf, Birkenheide, Fußgönheim  
Hauptstraße 79  
E-Mail: [birgit.matheis@vg-maxdorf.de](mailto:birgit.matheis@vg-maxdorf.de)

Tel. 06237 401 140  
Fax 06237 401 202



Ramona Grätz

Ramona Grätz

**67112 Mutterstadt**  
Oggersheimer Straße 10  
E-Mail: [ramona.graetz@mutterstadt.de](mailto:ramona.graetz@mutterstadt.de)

Tel. 06234 9464 64 (vormittags)  
(Do. 14.30-18.00 Uhr)  
Fax 06234 9464 764



Brigitte Domke

Brigitte Domke  
Sibylle Hagedorn  
Fabienne Lorenz  
Simone Schmitt

**Verbandsgemeinde Rheinauen | 67165 Waldsee**  
Altrip, Neuhofen, Otterstadt, Waldsee  
Ludwigstraße 99  
E-Mail: [brigitte.domke@vg-rheinauen.de](mailto:brigitte.domke@vg-rheinauen.de)  
E-Mail: [sibylle.hagedorn@vg-rheinauen.de](mailto:sibylle.hagedorn@vg-rheinauen.de)  
E-Mail: [fabienne.lorenz@vg-rheinauen.de](mailto:fabienne.lorenz@vg-rheinauen.de)  
E-Mail: [simone.schmitt@vg-rheinauen.de](mailto:simone.schmitt@vg-rheinauen.de)

Tel. 06236 4182 103 (Domke), Waldsee  
Tel. 06236 4182 228 (Hagedorn), Altrip  
Tel. 06236 4182 101 (Lorenz, Schmitt), Neuhofen  
Fax 06236 4182 999



Sibylle Hagedorn

N.N.

**Verbandsgemeinde Römerberg-Dudenhofen | 67354 Römerberg - Dudenhofen**  
Berghausen, Dudenhofen, Hanhofen, Harthausen,  
Heiligenstein, Mechtersheim, Römerberg  
Konrad-Adenauer-Platz 6, 67373 Dudenhofen  
E-Mail: [vhs@vgrd.de](mailto:vhs@vgrd.de)

Tel. 06232 656 171  
Fax 06232 656 201



Alexander Christ

Alexander Christ  
Katrin Fischer

**67105 Schifferstadt**  
Am Marktplatz 2  
E-Mail: [kvhs-schifferstadt@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-schifferstadt@vhs-rpk.de)

Tel. 06235 44 593 (vormittags)  
Fax 06235 44 195



Katrin Fischer

# Informieren | Anmelden | Teilnehmen

## Termine

Die Termine können Sie der Ausschreibung entnehmen. Im Internet finden Sie immer die aktuellen Daten. Änderungen bzgl. des Beginns werden Ihnen bei der Anmeldung per Mail oder telefonisch mitgeteilt. Evtl. ausfallende einzelne Termine werden möglichst nachgeholt. Dadurch kann sich das Veranstaltungsende verschieben.

## Fragen zu bestimmten Angeboten/Beratung

Wenn Sie Fragen zu bestimmten Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern. Die Telefonnummern der zuständigen Mitarbeiter\*innen finden Sie im Heft auf Seite 121.

## Dozentinnen und Dozenten

In unseren Kursen unterrichten durch Aus- und Weiterbildung und z.T. langjährige Erfahrung qualifizierte Dozentinnen und Dozenten. Bei Interesse können Sie die Qualifikation bei der zuständigen Fachbereichsleitung erfragen. Alle unsere Dozentinnen und Dozenten haben die Möglichkeit, am umfangreichen Fortbildungsangebot des Landesverbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz teilzunehmen.

## Unterrichtsorte

Der Unterricht der vhs Rhein-Pfalz-Kreis findet in den örtlichen Volkshochschulen statt.

## Anmeldung

Online ist eine Anmeldung unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) möglich. Sie können sich zudem mit unserem Anmeldeformular persönlich, schriftlich per Post, per Fax oder E-Mail bei der örtlichen Volkshochschule (Seite 4) anmelden. Eine telefonische Anmeldung ist nur für Veranstaltungen mit einer Gebühr unter 10,00 € möglich. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf Seite 120. Ab einer Gebühr von 10,00 € erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

## Zusage | Absage

Sie erhalten grundsätzlich keine weitere Zusage, dass ein Kurs stattfindet. Nur bei einem Kursausfall oder wenn sich Änderungen ergeben, würden Sie rechtzeitig informiert. **Wenn Sie keine Absage erhalten, gehen Sie immer davon aus, dass die Veranstaltung wie geplant durchgeführt wird.**

## Der Kurs ist ausgebucht

Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen! Wenn es organisatorisch möglich ist, richten wir Zusatzkurse ein.

## Später Einstieg

Der Kurs hat schon begonnen und Sie möchten trotzdem noch "einsteigen"? Das ist möglich. Sonderkonditionen können aber nicht gewährt werden.

## Rücktritt

Ein Rücktritt ist bis zu 5 Tage vor dem Kurstermin kostenfrei möglich. Für eine Abmeldung danach bis zu einem Arbeitstag (Montag bis Freitag außer Feiertag) 11:00 Uhr vor dem Kursbeginn sind 50% der Kursgebühr zu zahlen, ggf. zzgl. Materialkosten und Umlagen. Danach ist im Falle eines Rücktritts die volle Kursgebühr zu zahlen. Der Rücktritt erfordert die Textform (E-Mail, Fax, Brief).

Für besonders gekennzeichnete Angebote und Studienreisen sowie bei Fortbildungen für Erzieher\*innen und Angeboten der beruflichen Bildung gelten gesonderte Regelungen und Fristen. **Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung bei der Kursleitung grundsätzlich nicht möglich ist.**

## Gutscheine

Gerne stellen wir Ihnen Gutscheine für unsere Angebote aus. Setzen Sie sich bitte mit der örtlichen Volkshochschule in Verbindung.



## Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch stellt Ihnen die örtliche Volkshochschule gegen eine Gebühr von 4,00 € eine Teilnahmebescheinigung aus.

## Hausordnung

Die Hausordnung der einzelnen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer\*innen bindend. In den Schulräumen besteht ein generelles Rauchverbot. Halten Sie die Unterrichtsräume bitte sauber!

## Haftung

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen und sonstigen Unregelmäßigkeiten.

## Anregungen oder Beschwerden

Wenn Sie Anregungen oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an uns: Telefon 0621 5909-3500.

## Mindestteilnahmezahl | Zahlweise

Bei etlichen Angeboten finden Sie **gestaffelte Gebührenangebote**: Die Standardgebühr gilt in der Regel ab 8 Teilnehmenden. Sie ist relativ niedrig, weil die vhs ab dieser Gruppengröße einen Landeszuschuss erhält. Weitere Gebühren werden für 6 bis 7 Teilnehmende und manchmal für 4 bis 5 Personen erhoben. Die Gebührenhöhe richtet sich nach der Zahl der Anmeldungen beim ersten Veranstaltungstermin.

**Die Abbuchung der Kursgebühr bzw. der Versand der Gebührenbescheide erfolgt frühestens ab dem 10. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin.** Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung sowie für Studienreisen und Freiluftangebote kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

Wir weisen darauf hin, dass Sie mit Ihrem Einverständnis zum Lastschrifteinzug der Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis ein **SEPA-Basis-Lastschriftmandat** entsprechend den für den europäischen Zahlungsverkehrsraum geltenden Regeln erteilen.

**Sie ermächtigen damit die Kreiskasse als Zahlungsempfänger, Zahlungen von Ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen und weisen gleichzeitig Ihr Kreditinstitut an, die von der Kreiskasse von Ihrem Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen.**

**Widerspruchsrecht:** Das Lastschriftmandat ist jederzeit widerrufbar. Darüber hinaus haben Sie das Recht, jedem Lastschrifteinzug innerhalb von 8 Wochen ab dem Zeitpunkt der Belastungsbuchung zu widersprechen und die Erstattung des belasteten Betrages zu verlangen.

Bei Fragen zur Zahlungsweise wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter\*innen der Geschäftsstelle (Seite 121).



Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

Tag/Datum Uhrzeit Kurztitel Ort Referent\*in Gebühr Nummer

## Januar

Mi 10.01.24	19:30	Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus	Online	Paula Diehl	0,00	H102030Z01
Mi 24.01.24	19:00	Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Vera Rosisko	0,00	I103101S01
Mo 29.01.24	19:30	Abschied von der Öffentlichkeit	Online	Prof. Dr. Michael Hüther	0,00	I102102Z01
Di 30.01.24	18:00	Pflegebedürftig - Was nun?!?	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum	Britta Schwarz	0,00	I103102W01
Mi 31.01.24	16:30	Diagnose Demenz – was tun?	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Anette Krumhaar	0,00	I103109S01

## Februar

So 04.02.24	17:00	Bildung mit Biss: Das Leben ein Märchen?	Schifferstadt, Salischer Hof	Dr. Anja Pohnsner	57,00	I200108S01
Mo 05.02.24	19:30	Der Tiber und die ewige Stadt	Online	Birgit Schönau	0,00	I101501Z01
Di 20.02.24	19:30	Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten	Online	Prof. Dr. Ralph Hertwig	0,00	I102103Z01
Mi 21.02.24	19:30	Vom Kraichgau zum Zabergäu	Waldsee, Altes Rathaus	Ulrich Leist	5,00	I109408W01
Fr 23.02.24	19:00	Zwei Perlen im Atlantik - Island und Grönland	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Michael Stephan	5,00	I109415S01
Sa 24.02.24	18:30	Kinder im Autismus-Spektrum	Online	Daniela Heil	12,00	I105020Z01
So 25.02.24	19:30	Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents	Online	Bartholomäus Grill	0,00	I102104Z01
Di 27.02.24	19:30	Schenken und vererben	Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte	Ulrike Sauerstein	0,00	I103025N01
Di 27.02.24	19:00	Ernährungsberatung für Pferde: Überraschendes Basiswissen	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Monika Hoffmann	12,00	I110201S01
Di 27.02.24	19:00	Lebensqualität mit Arthrose. Was kann man selbst machen?	Waldsee, Altes Rathaus	Prof. Dr. Johannes Stöve	0,00	I304221W01
Di 27.02.24	19:30	Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?	Online	Univ.-Prof. Dr. Ing. Klaus J. Beckmann	0,00	I104502Z01

## März

Di 05.03.24	19:00	Wirbelsäulenerkrankungen - Ursachen und Behandlungsmethoden	Mutterstadt, IGS, V18	Prof. Dr. Johannes Stöve	0,00	I304221M01
Di 05.03.24	19:30	Geschichte und Zukunft der Mode	Online	Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser	0,00	I101502Z01
So 10.03.24	19:30	Donald Trump und der Populismus in den USA	Online	Prof. Michael Hochgeschwender	0,00	I102105Z01
Di 12.03.24	18:30	Nur gestresst oder mehr?	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim	Susanne Gehle	10,00	I106027D01
Di 12.03.24	17:00	Schmerzen des Hüftgelenkes - mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden	Maxdorf, Dorfgemeinschaftshaus Birkenheide	Prof. Dr. Johannes Stöve	0,00	I304221L01
Di 12.03.24	19:30	Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenswahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?	Online	Ernst Rauch	0,00	I104503Z01
Mi 13.03.24	19:30	En passant par la Lorraine - Kunst und Kultur in Lothringen	Waldsee, Altes Rathaus	Ulrich Leist	5,00	I109409W01
Mi 13.03.24	19:30	Grenzen setzen - ohne zu verletzen! (Online für Eltern)	Online	Ulrike Strubel	15,00	I105001Z01
Do 14.03.24	18:00	Immobilienverkauf privat - was sollte aktuell unbedingt beachten werden?	Altrip, Max-Schule, Saal 3	Markus Popp	5,00	I103001A01
Mo 18.03.24	18:30	Vortrag: Die Garcias - eine musikalische Dynastie (Kultursommer 2024)	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum	Dr. Anja Pohnsner	0,00	I200107W01
Di 19.03.24	19:00	Ernährungsberatung für Pferde: Fütterung bei EMS und ECS	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Monika Hoffmann	15,00	I110202S01
Di 19.03.24	19:00	Die Therapien bei Kniegelenksverletzungen und Arthrose	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Prof. Dr. Johannes Stöve	0,00	I304221C01
Mi 20.03.24	19:30	Die multiplen Krisen der Gegenwart	Online	Gustav Seibt	0,00	I102106Z01
Fr 22.03.24	19:00	Der bayerische König Max I. Joseph privattissime	Maxdorf, Carl-Bosch-Haus	Prof. a. D. Wolfgang Kunz	0,00	I101115L01
So 24.03.24	19:30	Tito - der ewige Partisan	Online	Prof. Marie-Janine Calic	0,00	I101503Z01

## April

Di 05.04.24	19:30	Schmerzen des Hüftgelenkes	Schifferstadt, vhs Bildungszentrum	Prof. Dr. Johannes Stöve	0,00	I304221S01
Mo 08.04.24	19:00	Ernährungsberatung für Pferde: Überraschendes Basiswissen	Dudenhofen, Realschule plus	Monika Hoffmann	12,00	I110201E01
Mi 10.04.24	20:00	Autorität sein - ohne autoritär zu sein (Online für Eltern)	Online	Ulrike Strubel	15,00	I105002Z01
Mi 10.04.24	19:00	Reiseland Pfalz - Mit dem Auto, Rad oder zu Fuß (hybrid)	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim, oder online	Michael Landgraf	5,00	I109200D01



Tag/Datum	Uhrzeit	Kurztitel	Ort	Referent/in	Gebühr	Nummer
Mi 10.04.24	19:30	Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung u. Nachhaltigkeit	Online	Prof. Dr. Jörg Junhold	0,00	I104504Z01
Do 11.04.24	18:30	Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa	Jürgen Gläßgen	5,00	I300232C01
So 14.04.24	17:00	Bildung mit Biss: Schlager der 1950/60er	Schifferstadt, Salischer Hof	Dr. Anja Pohnsner	59,00	I200108S02
So 14.04.24	19:30	Philosophie in der islamischen Welt	Online	Prof. Dr. Peter Adamson	0,00	I101504Z01
Mo 15.04.24	19:00	Jahrhundertstimmen I: Caruso (Kultursommer 2024)	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum	Dr. Anja Pohnsner	5,00	I200107S00
Mi 17.04.24	19:30	Testamentsgestaltung	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule, Vereinsraum (1. OG)	Ulrike Sauerstein	0,00	I103028D01
Mi 17.04.24	19:00	Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa	Vera Rosisko	0,00	I103101C01
Do 18.04.24	18:00	Immobilienverkauf privat - was sollte aktuell unbedingt beachten werden?	Römerberg, Zehnhaus	Markus Popp	5,00	I103001R01
Do 18.04.24	19:30	Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	Online	Prof. Dr. Peter Longenrich	0,00	I101505Z01
Fr 19.04.24	18:30	Wo stehe ich - Wo will ich hin?	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Susanne Gehle	10,00	I106028S01
Di 23.04.24	19:00	Wirbelsäulenerkrankungen - Ursachen und Behandlungsmethoden	Dannstadt-Schauernheim, Historisches Rathaus Assenheim	Prof. Dr. Johannes Stöve	0,00	I300221D01
Do 25.04.24	19:00	Jahrhundertstimmen: Mythos Maria Callas (Kultursommer 2024)	Römerberg, Zehnhaus	Dr. Anja Pohnsner	5,00	I200107S01
Do 25.04.24	18:30	Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum	Jürgen Gläßgen	5,00	I300232W01
Do 25.04.24	19:30	Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit	Online	Dr. Franziska Tanneberger	0,00	I104501Z01
Mo 29.04.24	19:30	Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken	Online	Prof. Dr. Harold James, Eric Monnet	0,00	I101506Z01

## Mai

Do 02.05.24	19:30	Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA	Online	Matthias Nass	0,00	I102107Z01
Di 07.05.24	19:30	Testamentsgestaltung	Birkenheide, Dorfgemeinschaftshaus	Ulrike Sauerstein	0,00	I103028L01
So 12.05.24	19:30	Gewalt: Die dunkle Seite der Antike	Online	Prof. Dr. Martin Zimmermann	0,00	I101507Z01
Di 14.05.24	18:00	Immobilienverkauf privat - was sollte aktuell unbedingt beachten werden?	Mutterstadt, IGS, V18	Markus Popp	5,00	I103001M01
Di 14.05.24	19:00	Ernährungsberatung für Pferde: Fütterung bei EMS und ECS	Dudenhofen, Realschule plus	Monika Hoffmann	15,00	I110202E01

## Juni

Mo 03.06.24	18:00	Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum	Julia Reckerlik	0,00	I103101W01
Mo 03.06.24	19:30	Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen	Online	Prof. Dr. Michael Züm	0,00	I102108Z01
Di 04.06.24	19:00	Schmerzen des Hüftgelenks - mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Prof. Dr. Johannes Stöve	0,00	I304221C02
Di 11.06.24	19:30	Der Pflichtteilsanspruch im Erbrecht	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa	Ulrike Sauerstein	0,00	I103026C01
Mi 12.06.24	20:00	Mit Kindern gewaltfrei reden (Online für Eltern)	Online	Ulrike Strubel	15,00	I105003Z01
Fr 14.06.24	19:30	Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops	Online	Dr. Andreas Müller	0,00	I110501Z01

## Juli

Do 11.07.24	18:30	Mit Hochsensibilität achtsam leben	Online	Daniela Heil	12,00	I106001Z01
-------------	-------	------------------------------------	--------	--------------	-------	------------

Details hinten im Heft unter der Kursnummer oder online unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)!

Bitte melden Sie sich auch zu gebührenfreien Vorträgen unbedingt an!

Mit Rücksicht auf den Referenten bzw. die Referentin sagen wir die Veranstaltung 5 Tage vorher ab, sofern sich anhand der Anmeldungen kein ausreichendes Interesse erkennen lässt.

# Der richtige Kurs

mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur vhs-Veranstaltung

Der Weg zum Veranstaltungsort in einer anderen Gemeinde ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln oft einfacher, als Sie denken. Im Kreisgebiet verkehren Nahverkehrszüge, Busse und Ruf-taxen für Sie. Unter der Telefonnummer 0621 10 770 77 oder im Internet unter [www.vrn.de](http://www.vrn.de) bekommen Sie rund um die Uhr Auskunft über Fahrplan und Preis.

## Fahrzeuge

Nahverkehrszüge und Busse verkehren in der Regel jede Stunde zur gleichen Minute. Dieses gilt auch für das Ruf-taxi, welches jedoch nur nach vorheriger Bestellung fährt. Die Telefonnummer, unter der Sie - ganz einfach - Ihre Fahrt bestellen können, finden Sie in allen o. g. Medien neben dem Fahrplan.

## Tarif

Der Fahrpreis richtet sich nach der Entfernung. Das Kreisgebiet (so wie das gesamte Verbundgebiet) ist in Entfernungszonen (Waben) eingeteilt. Berühren Sie bei Ihrer Fahrt beispielsweise 2 Waben (womit Sie in der Regel die Strecke bis zu Ihrem Kurs zurückgelegt haben dürften), kostet ein Einzelfahrschein 3,40 €. Sind Sie häufiger unterwegs, empfiehlt sich eine Zeitkarte: Diese wird als „Deutschlandticket“ monatlich 49,- € kosten. Sie ist bundesweit in allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Nahverkehrs gültig.

Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!

**vhs** Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

**Wir sind  
vor Ort**





## Gesellschaft und Umwelt

Egal ob in der Familie,  
im Beruf oder im Verein:  
Mit Kompetenz geht vieles besser  
und einfacher. Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
vermittelt Ihnen Wissen für viele Lebenslagen.

Sie erfahren Interessantes über Geschichte, Politik,  
Ihre Region, den „Rest der Welt“ und den Schutz  
unserer natürlichen Grundlagen, aber auch Hilfreiches  
für das Miteinander in der Gesellschaft und in der  
Familie sowie für die Alltagspraxis.

- **Recherche & Information**
- **Geschichte & Zeitgeschehen**
- **vhs.wissen live – das digitale  
Wissenschaftsprogramm**
- **vhs-Ratgeber**
- **Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen**
- **Erziehung & Familie**
- **Persönlichkeitsbildung & Psychologie**
- **Mensch & Tier**
- **Region entdecken – Deutschland,  
Europa und ferne Länder**

*Aktuelle Programmergänzungen  
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
finden Sie im Internet!  
Nutzen Sie auch die  
Online-Anmeldemöglichkeit  
unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)*



## Recherche und Information

### ● „Wo sind denn hier die Bücher?“ - Führung durch das Landesbibliothekszenrum Speyer

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszenrum (LBZ) Speyer

Die Pfälzische Landesbibliothek ist mit über einer Million Medien die größte Einrichtung im Landesbibliothekszenrum Rheinland-Pfalz. Der überwiegende Teil dieses Medienangebots befindet sich allerdings in geschlossenen Magazinen. Mit dieser Führung bietet Ihnen das Landesbibliothekszenrum die Möglichkeit, auch hinter die Kulissen zu schauen. Teilnehmende können sich über das breit gefächerte Angebot von gedruckten und elektronischen Medien zu allen Fachgebieten informieren: von Büchern über CDs und DVDs bis zu Online-Datenbanken.

	Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
	Referent/in:	Monika Kloos
	Gebühr:	frei
<b>I100103Z01</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 11.03.24, 17.00 - 18.00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt und eine Anmeldung unter Telefon 06232 9006 224 oder per E-Mail (info.plb@lbz-rlp.de) erforderlich.

### ● Die Onleihe Rheinland-Pfalz - Digitale Medien rund um die Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszenrum (LBZ) Speyer

Die Onleihe Rheinland-Pfalz bietet ihren Kundinnen und Kunden derzeit ein Angebot von über 90.000 E-Books, Hörbüchern, E-Zeitschriften und anderen E-Medien, die rund um die Uhr bequem zu Hause ausgeliehen werden können.

In diesem Kurs werden die Inhalte der Onleihe vorgestellt und die technischen Voraussetzungen erklärt. Außerdem wird gezeigt, wie man die Onleihe-App und den Webreader verwendet.

	Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
	Referent/in:	Christoph Mayr
	Gebühr:	frei
<b>I100105Z01</b>	Termin(e):	1 x ab Do. 15.02.24, 17.00 - 18.00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt und eine Anmeldung unter Telefon 06232 9006 224 oder per E-Mail (info.plb@lbz-rlp.de) erforderlich.

### ● ChatGPT für Anfänger\*innen



In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszenrum (LBZ) Speyer

Der Chatbot „ChatGPT“ ist in aller Munde: Er macht Künstliche Intelligenz erstmals im Alltag sichtbar und für jeden nutzbar. Was aber verbirgt sich dahinter und welche Möglichkeiten und Potenziale bietet das Tool? Wir wollen uns ChatGPT in diesem Kurs einmal etwas genauer ansehen, zunächst seine Funktionsweise kennenlernen und es dann in der Praxis ausprobieren. Entdecken Sie dabei, wie Sie die KI vielseitig und kreativ einsetzen und mit den richtigen Fragen, Dialogen und Befehlen (Prompts) die Ergebnisse herausbekommen, die Sie brauchen.

Abschließend sprechen wir über die Grenzen und Gefahren des Chatbots und wagen einen Blick in die Zukunft.

	Ort:	Speyer, LBZ-Schulungsraum, Otto-Mayer-Straße 9
	Referent/in:	Dr. Daniel Fromme
	Gebühr:	frei
<b>I100108Z01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 23.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt, eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232 9006 224 oder E-Mail info.plb@lbz-rlp.de erforderlich.

### ● Familienforschung mit und ohne Computer

Der Dozent gibt Ihnen Hilfestellung bei der Erstellung eines Familienbuches oder einer Familientafel und bei der Familienforschung. Er betreut ehrenamtlich das Schifferstadter Stadtarchiv und hat eine Menge Erfahrung auf diesem Gebiet, auch im Entziffern von Dokumenten in „altmodischer“ Schrift. Ein derartiger Termin findet regelmäßig am vierten Montag im Monat statt.

Anfragen oder individuelle Terminvereinbarung bitte per E-Mail an stadtarchiv@schifferstadt.de

Bitte mitbringen: Stift und Papier für Notizen

	Ort:	Schifferstadt, Stadtarchiv (Kirchenstraße 20)
	Referent/in:	Johann Benedom
	Gebühr:	5,00 €
<b>I101108S01</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 26.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I101108S02</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 25.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I101108S03</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 22.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I101108S04</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 27.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I101108S05</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 24.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I101108S06</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 22.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## Geschichte und Zeitgeschehen

### ● Der bayerische König Max I. Joseph privatissime



Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Verein für Geschichte und Kultur Maxdorf 2010 e.V.

Max, unser „pfälzischer“ König von 1816 - 1825, wie ihn keiner kennt. Seine Liebesabenteuer, Initiator des Oktoberfestes und der Pockenschutzimpfung, sein Asyl in der Pfalz und seine Vergnügungen an der Hofafel. Unterhaltsame und überraschende Geschichten und Anekdoten aus dem Leben eines (fast) unbekanntem Königs.

	Ort:	Maxdorf, Carl-Bosch-Haus
	Referent/in:	Prof. a. D. Wolfgang Kunz
	Gebühr:	frei
<b>I101115L01</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 22.03.24, 19.00 - 21.00 Uhr

## vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm

### ● Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus - vhs.wissen live (online)



In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten.

Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere antidemokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.

Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.

Prof. Dr. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Paula Diehl
	Gebühr:	frei
<b>H102030Z01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 10.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

vhs.wissen live: Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft! Im Chat besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Der Livestream findet über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.





### ● Der Tiber und die ewige Stadt - vhs.wissen live (online)



Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das

Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert - und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.



Bild von Walter Cirillo auf Pixabay

vhs.wissen live: Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft! Im Chat besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Der Livestream findet über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.



Ort:	Online
Referent/in:	Birgit Schönau
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Mo. 05.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1101501Z01



### ● Geschichte und Zukunft der Mode - vhs.wissen live (online)



Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise?

Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge,

Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Di. 05.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1101502Z01



### ● Tito - der ewige Partisan - vhs.wissen live (online)



Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung.

Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte.

Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: „Geschichte Jugoslawiens“ (2020), „Südosteuropa“ (2019), „Tito“ (2022).

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Marie-Janine Calic
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am So. 24.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1101503Z01



### ● Philosophie in der islamischen Welt - vhs.wissen live (online)



Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie.

Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Peter Adamson
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am So. 14.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1101504Z01



### ● Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte - vhs.wissen live (online)



Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren.

Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über „Heinrich Himmler“ (2008), „Joseph Goebbels“ (2010) und „Hitler“ (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen „Wannseekonferenz“ (2016) sowie „Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte“ (2021).

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Peter Longerich
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Do. 18.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1101505Z01

Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet!

Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter vhs-rpk.de





**● Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents - vhs.wissen live (online)**

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine „zivilisatorische Wende“ zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die ZEIT, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

Ort:	Online
Referent/in:	Bartholomäus Grill
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am So. 25.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1102104Z01



**● Donald Trump und der Populismus in den USA - vhs.wissen live (online)**

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet.

Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Michael Hochgeschwender
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am So. 10.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1102105Z01



**● Die multiplen Krisen der Gegenwart - vhs.wissen live (online)**

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die Süddeutsche Zeitung die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik.

Ort:	Online
Referent/in:	Gustav Seibt
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Mi. 20.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1102106Z01



**● Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA - vhs.wissen live (online)**

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Nass
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Do. 02.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1102107Z01



**● Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit - vhs.wissen live (online)**

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

Ort:	Online
Referent/in:	Dr. Franziska Tanneberger
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Do. 25.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

1104501Z01

**Bitte beachten auch die weiteren Themen aus der Reihe:**

**Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken - vhs.wissen live (online)**  
Termin: Mo. 29.04.24, Kursnummer: 1101506Z01

**Gewalt: Die dunkle Seite der Antike - vhs.wissen live (online)**  
Termin: So. 12.05.24, Kursnummer: 1101507Z01

**Abschied von der Öffentlichkeit - vhs.wissen live (online)**  
Termin: Mo. 29.01.24, Kursnummer: 1102102Z01

**Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten - vhs.wissen live (online)**  
Termin: Di. 20.02.24, Kursnummer: 1102103Z01

**Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen - vhs.wissen live (online)**  
Termin: Mo. 03.06.24, Kursnummer: 1102108Z01

**Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen? - vhs.wissen live (online)**  
Termin: Di. 27.02.24, Kursnummer: 1104502Z01

**Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenswahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um? - vhs.wissen live (online)**  
Termin: Di. 12.03.24, Kursnummer: 1104503Z01

**Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit - vhs.wissen live (online)**  
Termin: Mi. 10.04.24, Kursnummer: 1104504Z01

Näheren Informationen und Anmeldemöglichkeit unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)



vhs.wissen live: Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft! Im Chat besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



Der Livestream findet über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

● Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops - vhs.wissen live (online)



● Schenken und vererben

Was sollten Sie unbedingt beachten und was können Sie regeln, wenn Sie sich dazu entschließen, Familienangehörigen lebzeitig einen größeren Geldbetrag zu schenken oder Grundbesitz zu übertragen und welche Konsequenzen kann eine lebenszeitige Zuwendung für den Erbfall des Schenkers haben? Diese und andere Fragen möchte Ihnen die Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein beispielhaft anhand von einigen Fällen aus der Praxis beantworten.

Aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist ausdrücklich erwünscht.

	Ort:	Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in:	Ulrike Sauerstein
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
<b>I103025N01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 27.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

● Der Pflichtteilsanspruch im Erbrecht

Wer ist in welcher Höhe am Nachlass pflichtteilsberechtig? Welche Pflichtteilsansprüche gibt es?

Die Rechte von Pflichtteilsberechtigten, die Pflichten des Erben oder der Erbengemeinschaft sowie verschiedene Möglichkeiten zur Minderung eines Pflichtteilsanspruches zeigt Ihnen Frau Rechtsanwältin Sauerstein beispielhaft anhand von Fällen aus der Praxis auf.

Ein aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist erwünscht.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa
	Referent/in:	Ulrike Sauerstein
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
<b>I103026C01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 11.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

● Testamentsgestaltung

Wenn im Erbfall keine wirksame letztwillige Verfügung von Todes wegen existiert, tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Um dies zu vermeiden, muss ein Testament errichtet oder ein Erbvertrag geschlossen werden.

Die Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein möchte Sie über notwendige und mögliche Inhalte informieren, so z.B. die Erbeinsetzung, Anordnungen für die Auseinandersetzung einer Erbengemeinschaft, Vermächtnisanordnungen, Vermeidung und Minderung von Pflichtteilsansprüchen, Familienbindung des Vermögens, familienrechtliche Anordnungen, Testamentsvollstreckung, etc.

Ein aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist ausdrücklich erwünscht.

	Referent/in:	Ulrike Sauerstein
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule (1. OG)
<b>I103028D01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 17.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Birkenheide, Dorfgemeinschaftshaus
<b>I103028L01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 07.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr

● Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht

Mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung treffen Sie Vorkehrungen, um im Falle einer Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Der Vortrag definiert die beiden Begriffe, informiert über deren Inhalte und stellt Kombinationsmöglichkeiten mit der Patientenverfügung vor.

	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa
	Referent/in:	Vera Rosisko
<b>I103101C01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 17.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Vera Rosisko
<b>I103101S01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 24.01.24, 19.00 - 21.00 Uhr
	Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
	Referent/in:	Julia Recberlik
<b>I103101W01</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 03.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Die Vorträge finden in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen von AWO Vorderpfalz und SKFM (Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer) Rhein-Pfalz-Kreis statt. Sie sind kostenfrei, eine Spende für Härtefälle der Betreuungsvereine ist freiwillig.

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop.

Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnisse immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Welt- raum“, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Dr. Andreas Müller
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
<b>I110501Z01</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 14.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

vhs-Ratgeber

● Immobilienverkauf privat: Was sollte aktuell unbedingt beachtet werden?

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, ihre Immobilie zu verkaufen. Er beschäftigt sich ganz aktuell mit den Fragen: Welche Auswirkungen hat die gegenwärtige Situation auf den Wert meiner Immobilie? Welche Unterlagen benötige ich zum erfolgreichen Verkauf und vermeide ich teure Fehler? Welche Kniffe gibt es, um den Wert meiner Immobilie zu steigern? Was muss ich beim Besichtigen beachten und wie kann ich sicher präsentieren?

Diese und weitere Fragen möchte der Referent Markus Popp mit Ihnen an diesem Abend beleuchten. Er ist Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur.

	Referent/in:	Markus Popp
	Gebühr:	5,00 €
	Ort:	Altrip, Max-Schule
<b>I103001A01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 14.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
<b>I103001M01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 14.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr
	Ort:	Römerberg, Zehnthaus
<b>I103001R01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 18.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

● Clever in Rentel! Früher, aber wie?



Immer mehr Menschen im Alter von 55 plus beschäftigen sich mit folgender Kernfrage: Wie kann ich nach dem Ende meines Beschäftigungsverhältnisses meinen Lebensunterhalt bis zur Rente finanzieren und wird diese im Anschluss ausreichen? Die Klärung wird im Workshop anhand folgender Fragen pragmatisch vermittelt.

1. Was ist bei einem Aufhebungsvertrag zu prüfen?
2. Welche Altersrente darf ich beantragen?
3. Soll ich Arbeitslosengeld beanspruchen?
4. Welche KV-Beiträge muss ich leisten?
5. Was habe ich bei Betriebsrenten zu beachten?
6. Wie kann ich Steuern optimieren?

**Bitte unbedingt beachten:** Es handelt sich nicht um eine klassische Finanzberatung. Über Geld und Renditen wird nicht gesprochen!

**Referent:** Andreas Winkler ist ausgebildeter Rentenberater und kann Interessierten aus eigener Erfahrung berichten, wie nach über 40 Jahren Erwerbstätigkeit die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Hürden eines Vorruhestandes erfolgreich genommen werden.

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20
	Referent/in:	Andreas Winkler
	Gebühr:	47,00 € inkl. Kursbegleitmaterial
<b>I500202D01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 07.03.24, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Pflegebedürftig - Was nun?!? Ein Überblick über das Leistungsrecht der Pflegeversicherung und die Hilfen ambulanter Versorgung in der Region

Bei Pflegebedürftigkeit stellen sich ganz plötzlich viele Fragen. Vieles ist zu erledigen, aber die ganze Thematik Pflege ist meist nicht bekannt: Wer bekommt einen Pflegegrad? Wie sieht es mit der Kostenübernahme aus? Wo beantrage ich was? Dies sind nur einige Fragen, die sich stellen, wenn man die Pflege eines Angehörigen zu organisieren hat.

Je früher man sich mit dem Thema beschäftigt, desto gründlicher kann die Vorbereitung sein, um im Fall der Pflegebedürftigkeit die richtigen Entscheidungen treffen zu können.

Referentinnen: Britta Schwarz & Christine Traxel, Pflegestützpunkt Limburgerhof (zuständig für Mutterstadt, Limburgerhof und Rheinauen)

	Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
	Referent/in:	Britta Schwarz, Christine Traxel
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
<b>I103102W01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 30.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Diagnose Demenz - was tun? - für Angehörige und ehrenamtliche Begleiter\*innen von Menschen mit Demenz

**Neu**



In Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Angehörige von Menschen mit Demenz nehmen häufig erst spät Unterstützung und individuelle Beratung in Anspruch. Mit dem Vortrag sollen sowohl Angehörige als auch deren soziales Umfeld darauf aufmerksam gemacht werden, was sie selbst tun können, aber auch welche Beratung, Unterstützung und Entlastung es gibt, um trotz Pflegeverantwortung gesund zu bleiben.

Die Referentin informiert über:

- Was ist Demenz und welche Auswirkung hat sie?
- Kommunikation und Umgang: Ressourcen stärken statt Defizite betonen.
- Entlastungsmöglichkeiten im professionellen Versorgungssystem
- Rat und Hilfe vor Ort

Der Vortrag ist kostenfrei. Er findet in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und der BARMER Pflegekasse statt.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Anette Krumhaar
	Gebühr:	frei (Anmeldung trotzdem notwendig!)
<b>I103109S01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 31.01.24, 16.30 - 18.30 Uhr

## ● Hilfe beim Helfen - für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

In Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. und der BARMER Pflegekasse



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 und Pflege in der eigenen Familie bedeuten große physische und vor allem psychische Belastungen für die Pflegenden.

**In diesem Kurs werden Hilfen und Unterstützung für den häuslichen Alltag vermittelt. Neben den allgemeinen Informationen werden auch die regionalen Hilfsangebote in den Vordergrund gestellt.**

Inhalte sind:

1. Termin: Wissenswertes über Demenz
2. Termin: Demenz verstehen
3. Termin: Informationen zu Recht
4. Termin: Den Alltag erleben
5. Termin: Pflegeversicherungen und Entlastungsangebote
6. Termin: Herausfordernde Situationen und Pflege
7. Termin: Entlastung für Angehörige

Angesprochen sind pflegende Angehörige und ehrenamtliche Begleiter\*innen von Menschen mit Demenz. Der Kurs ist nicht für Personen, die sich auf dem Arbeitsmarkt qualifizieren möchten und auch nicht für Ehrenamtliche, die im niederschwelligen Betreuungsbereich bzw. Hospiz eingesetzt werden.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ulrich Heberger, Hannelore Glück
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
<b>I103110S01</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 06.03.24, 16.30 - 18.30 Uhr

Der Besuch des Kurses ist gebührenfrei, die Kosten werden von der BARMER Pflegekasse getragen. Teilnehmen können Versicherte aller Kassen.

Mit der Anmeldung werden Ihre Kontaktdaten an die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. bzw. die Kooperationspartner weitergegeben.

## ● Motorsägenkurs für Brennholz-Selbsterwerber (teilweise online)

Der erste Teil ist der Theorie gewidmet: Die Teilnehmenden werden online über die Unfallverhütung, die Arbeitssicherheit, die Rettungskette Forst, die zu verwendenden Kraft- und Schmierstoffe (Bio), die notwendige Wartung und Pflege der Motorsäge, den Tank- und Startvorgang der Motorsäge, die Arbeitsweise, die Pflege und Instandsetzung der Schneidgarnitur sowie über Neuerungen im Bereich der Holzbearbeitung geschult.

Samstags steht dann die Praxis vor Ort auf dem Programm: Quickcheck an der Motorsäge, das richtige Starten einer Motorsäge, die Wartung und Pflege der Motorsäge, die verschiedenen Schnitttechniken mit einlaufender und auslaufender Kette, Kombinationsschnitt, Stechschnitt, Präzisionsschnitt sowie das waagrechte und senkrechte Schneiden. Die dafür benötigte persönliche Schutzausrüstung kann im Bedarfsfall gestellt werden und umfasst Forsthelm mit Visier und Gehörschutz, Schnittschutzhiefel und Schnittschutzhose. Ebenso gestellt werden Kettensäge, Kraftstoff und Betriebsmittel, benötigtes Instandsetzungs- und sonstiges Werkzeug, Übungsholz und Sägeböcke. Handschuhe zur Benutzung der Motorsäge können für einen geringen Unkostenbeitrag im Kurs erworben werden.

Die Teilnehmenden werden sowohl in der Theorie als auch in der Praxis in die vorhandene Sicherheitsausrüstung, die richtige Handhabung und die zu beachtenden Unfallverhütungsvorschriften beim Umgang mit einer Motorsäge eingewiesen. Bei der praktischen Einweisung wird darauf geachtet, dass die richtige Körperhaltung, die richtige Positionierung zum Schnittgut und die Handhabung der Kettensäge entsprechend der vorhandenen Vorgaben ausgeführt werden. Die in der Theorie bereits vorbesprochenen Schnitttechniken werden in der Praxis zunächst vom Instructor vorgeführt und anschließend von allen selbst ausgeführt. Zum Abschluss der praktischen Einweisung erfolgt die Pflege und Wartung an den zuvor benutzten Motorsägen. Im Rahmen der Aussprache wird dann noch die Teilnahmebescheinigung ausgehändigt, die dazu berechtigt, liegendes Holz als „Brennholz-Selbsterwerber“ zu bearbeiten.

Der Dozent verfügt über die Zertifizierung und das Gütesiegel des Kuratoriums für Waldarbeit und Forsttechnik (KWF).

### Organisatorische Hinweise (bitte unbedingt beachten!):

Der Theorie-Teil am Freitag wird online durchgeführt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse an. Sie erhalten den Link für die Teilnahme vor Kursbeginn an die angegebene E-Mail-Adresse. Prüfen Sie ggf. bitte Ihren Spam-Ordner.

Bei einer Anzahl bis zu 8 Teilnehmenden ist der Treffpunkt für die Praxis am Samstag um 9:00 Uhr vor Ort. Bei mehr als 8 Teilnehmenden findet die Praxis in zwei Gruppen statt. Die Vormittagsgruppe trifft sich bei erforderlicher Gruppenteilung um 8:15 Uhr und die Nachmittagsgruppe um 12:30 Uhr. Die Teilnehmenden werden von der Kursleitung rechtzeitig über den Stand informiert und möglichst nach ihren Wünschen eingeteilt.

**Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an! Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.**

	Ort:	Online + Altrip, Waldpark
	Referent/in:	Rainer Daumann
	Gebühr:	130,00 € einschließlich Verbrauchsmaterial sowie Ausrüstungs- und Gerätenutzung
<b>I104115A01</b>	Termin(e):	Fr. 19.01.24 19.00 - 21.15 Uhr Sa. 20.01.24 09.00 - 12.45 Uhr



# Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen

## ● klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement des Rhein-Pfalz-Kreises, dem WWF und REKLIM

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO2-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur\*innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert\*innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen..



Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

### Inhalte:

Kursabend 1: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

Kursabend 2: Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

Kursabend 3: Expertendialog mit führenden Klimaforscher\*innen (online)

Kursabend 4: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

Kursabend 5: Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)

Kursabend 6: Den Klimawandel gemeinsam anpassen. Zertifikatsverleihung

**ACHTUNG: Zwei Abende sind ONLINE mit überregionaler Beteiligung u.a. des WWF! Diese finden über zoom statt.**

Benötigt wird: Internetfähiges Endgerät wie Smartphone, Tablet, Laptop, Internetzugang zu Hause für zwei Termine.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum und online
	Referent/in:	Caroline Golly
	Gebühr:	20,00 €
<b>1104401S01</b>	Termin(e):	Di. 16.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr
		Di. 23.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr
		Mo. 06.05.24, 18.00 - 20.00 Uhr
		Di. 14.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr
		Do. 06.06.24, 18.00 - 20.00 Uhr
		Di. 11.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr



# PFALZWERKE GRUPPE

## Warum über Zukunft nur reden?

Wir investieren in Forschung und Entwicklung und mobilisieren Start-ups in und für unsere Region.

[pfalzwerke.de](http://pfalzwerke.de)

Werbeanzeige



ONLINE-KURS

## ● Online-Seminarreihe Solar zwischen April und Juni 2024!



Wie funktionieren Photovoltaik und Solarthermie für mich?

Acht kompakte Online-Veranstaltungen mit Handlungsempfehlungen

... unter anderem zu Balkon- und Dach-Photovoltaikanlagen

Nicht zuletzt auch aufgrund der volatiler gewordenen bzw. höheren Energiepreise seit der Gasmangellage im Herbst 2023 fragen sich viele von uns „wo und wie kann ich selbst etwas ändern?“ Klar ist, dass viele Dinge individuell

betrachtet und diese Änderungen entschieden werden müssen. Aufgrund der sich

überschlagenden Presseveröffentlichungen und Informationsflut von unterschiedlichster Stelle wird der Wunsch nach einem roten Faden

zunehmend größer.

Genau deswegen haben sich mehrere Kommunen aus dem Süden von Rheinland-Pfalz u.a. mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zusammengeschlossen, um gemeinsam durch insgesamt acht online-Seminare Antworten auf die unterschiedlichen Fragen sowie Infos und Handlungsanleitungen zu geben zum „Wo fange ich sinnvollerweise an? Was sind die Kosten, welche Auflagen sind zu beachten und welche Fördermöglichkeiten gibt es?“:

1. Einführung „Balkonkraftwerke“ (Photovoltaik für z.B. Balkon, Garage oder Fassade)
2. Einführung Dach-Photovoltaikanlagen
3. Finanzierung von Photovoltaikanlagen
4. Photovoltaik-Sonderthemen und Synergieeffekte

Bild von Valtter Cirillo auf Pixabay



5. Eigenverbrauch erhöhen
6. Solares Heizen
7. Überblick Photovoltaik und Gewerbe
8. Förderung des lokalen Photovoltaik-Ausbaus

Details zu den Veranstaltungen und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) im Fachbereich 1 – Gesellschaft und Umwelt in der Kategorie „Umweltbewusst leben“. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Erziehung & Familie



ONLINE-KURS

### ● Grenzen setzen - ohne zu verletzen! (Online für Eltern)



Erziehen mit logischen Folgen statt willkürlichen Strafen

Ein Abend für Eltern, die Alternativen suchen zu kräftezehrenden Machtkämpfen, Wenn-Dann-Androhungen oder unlogischen Straf-Maßnahmen. Lernen Sie die L-A-R-A Methode kennen und setzen Sie im Alltag mit Kind(ern) respektvoll Grenzen. Außerdem geht es um Geschwisterstreit: Wann und wie greife ich hier ein? Regeln: Worauf kommt es an, damit sie auch eingehalten werden? Konflikte: Wie lösen wir sie kreativ und konstruktiv?

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, Erwachsenenbildnerin, systemischer ElternCoach

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

	Ort:	Online
	Referent/in:	Ulrike Strubel
	Gebühr:	15,00 €
I105001Z01	Termin(e):	1 x am Mi. 13.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

# MEIN RHEINPFALZ-ABO

Die flexible Art, RHEINPFALZ zu lesen.



Als App für Smartphone und Tablet oder online als E-Paper. Weitere Infos unter [abo.rheinpfalz.de](http://abo.rheinpfalz.de) oder 0631 3701-6640.

Wir leben Pfalz. **DIE RHEINPFALZ**

Anzeige



Bild von Pixabay

## ● Digitales Kinderzimmer – alles verbieten oder was? Erste Orientierung für Eltern von Kindern zwischen 4 und 9 Jahren Neu

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder durch die Möglichkeiten der digitalen Welt navigieren und dadurch bestmöglich fördern können. Die Dozentin ist selbst Mutter von drei Kindern und als Digitalisierungsexpertin ist es ihr ein Anliegen über dieses Thema achtsam und fundiert aufzuklären.

Welchen Einfluss haben Tablets und Handys auf Ihr Kind? Welche Chancen und auch Gefahren bietet der Umgang mit digitalen Medien wie Tablets und Handys? Was sagen eigentlich Forscher und Experten aus verschiedenen Ländern zu dem Umgang mit diesen Medien? Worauf ist konkret zu achten, wenn man Apps nutzt?

Von kindgerechten Apps über Datenschutz bis hin zur digitalen Kreativitätsförderung - nach diesem Kurs werden Sie mit dem nötigen Wissen ausgerüstet sein, um Ihr Kind bestmöglich zu unterstützen. Gestalten Sie aktiv die digitale Zukunft Ihrer Kinder und begleiten Sie sie sicher und kompetent.

**Bitte bringen Sie eine Übersicht aller Apps mit, die Ihr Kind/Ihre Kinder nutzt/nutzen. Bitte bringen Sie auch Ihr Smartphone oder Tablet mit, da wir die kindgerechten Apps gleich im Kurs beleuchten werden.**

	Referent/in:	Gülsen Kitzel
	Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
	Gebühr:	frei, aufgrund Förderung
<b>1803051L01</b>	Termin(e):	2 x ab Di. 12.03.24, 17.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr:	27,00 / 53,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (4-5 TN)
<b>1803051S01</b>	Termin(e):	2 x ab Di. 16.04.24, 17.00 - 20.00 Uhr

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Projektpartner in der landesweiten Initiative „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“. Aus diesem Grund kann der erste Kurs gebührenfrei angeboten werden.



## ONLINE-KURS

### ● Autorität sein - ohne autoritär zu sein (Online für Eltern) Neu

So gelingt eine respekt- und liebevolle Eltern-Kind-Beziehung

Jede Mutter, jeder Vater stellt automatisch Weichen für das Bild, das ihr Kind über weibliche und männliche Autorität entwickeln wird. Daher lohnt es sich, Antworten zu suchen auf die Frage: Welche Mutter, welcher Vater will ich für mein Kind sein? Welche Werte sind mir wichtig in der Erziehung? Wie kann ich meinem Kind Orientierung und Sicherheit geben? Selbstwert und Selbstbewusstsein fördern? Ein Abend für Eltern, die bereit sind von ihrem Kind zu lernen. Denn gerade herausforderndes Verhalten vom eigenen Kind regt an zum „Blick in den Spiegel“.

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, Erwachsenenbildnerin, systemischer ElternCoach

**Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!**

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

	Ort:	Online
	Referent/in:	Ulrike Strubel
	Gebühr:	15,00 €
<b>1105002Z01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 10.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr

## ONLINE-KURS

### ● Mit Kindern gewaltfrei reden (Online für Eltern) Neu

Basiswissen für eine friedliche Eltern-Kind-Beziehung

Wie gehe ich mit einem Nein vom Kind um? Was tue ich, wenn mein Kind einfach nicht hört, die Ohren auf Durchzug stellt, bockig, trotzig ist? Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation beugen Konflikten vor oder helfen bei einer für beide Seiten respektvollen Lösung. Ein Abend für alle Eltern, die Gewalt in der Sprache (Schimpfen, Drohen, Beschuldigen, Gehorsam erwarten) vermeiden wollen und nach einem Weg suchen, wie das gehen kann.

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, Erwachsenenbildnerin, systemischer ElternCoach

**Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!**

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

	Ort:	Online
	Referent/in:	Ulrike Strubel
	Gebühr:	15,00 €
<b>1105003Z01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 12.06.24, 20.00 - 21.30 Uhr

## ONLINE-KURS

### ● Kinder im Autismus-Spektrum... wenn manches einfach anders ist und trotzdem gut (online)

Autismus ist ein „Spektrum“, in dem sich jeder der 1 bis 2 Prozent autistischen Menschen voneinander unterscheidet und einzigartig ist.

Häufig besitzen Kinder im Autismus-Spektrum eine andere Art der Wahrnehmungsverarbeitung, des Denkens und des sozialen Miteinanders. Manchmal zeichnen sie sich durch besondere Verhaltensweisen aus, die für nicht-autistische Menschen auf den ersten Blick vielleicht nicht verständlich sind.

Erfahren Sie an diesem Abend, was Autismus überhaupt ist und welche Herausforderungen und Stärken mit dieser Diagnose verbunden sein können. Lernen Sie Kinder im Autismus-Spektrum besser verstehen und erhalten Sie wertvolle Impulse, diese Kinder zu unterstützen.

**Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!**

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

	Ort:	Online
	Referent/in:	Daniela Heil
	Gebühr:	12,00 €
<b>1105020Z01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 24.02.24, 18.30 - 20.45 Uhr

Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet!

Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)





**● Stark gegen Stress - Resilienz mit Kindern wirksam trainieren (online)**



Resilienz als seelische Widerstandskraft bei Belastungen und Stresserleben lässt sich mit Kindern und Jugendlichen effektiv trainieren - zu Hause und im pädagogischen Umfeld. Vor allem sehr sensible Kinder gewinnen durch Resilienztraining an innerer Stärke und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen.

In diesem Workshop erhalten Sie wissenswerte Informationen zur Resilienzförderung und zum Schutzfaktoren-Konzept im Kindes- und Jugendalter. Sie lernen vielfältige Übungen kennen, die Kids & Teens dabei unterstützen, erfolgreich mit Konflikten, präventiv und aktiv mit Stress umzugehen. Methoden zur Förderung verschiedener Resilienzbausteine wie z.B. Selbstwirksamkeit, Steuern von Gefühlen, soziale Kompetenz, positive Selbstwahrnehmung, Problemlösen u.a. werden im Seminar vorgestellt und selbst praktisch erprobt.

Die Übungen können Sie leicht „zwischen durch“ als Eltern/Erziehungsberechtigte oder im pädagogischen Alltag als Fachkräfte einsetzen. Die Kursleitung Daniela Heil ist Förderschullehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Entspannungs- / Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin.

Ort:	Online
Referent/in:	Daniela Heil
Gebühr:	70,00 / 80,00 € (6-7 TN) inkl. Kursunterlagen
<b>I105101Z01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 06.07.24, 09.00 - 15.30 Uhr

**● WaldWichtel unterwegs (1-3) - ein Eltern-Kind-Angebot**

Krabbelgruppe? Musikalische Früherziehung? Kinderturnen? Oder doch ein Kreativangebot? Das alles gibt es für Sie und Ihr Kind hier: Naturerlebnisse und mehr für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einer Begleitperson in Zusammenarbeit mit dem Forstamt Pfälzer Rheinauen. Kleine Waldwichtel erleben die Natur mit allen Sinnen und im Wandel der Jahreszeiten. Auf unseren Entdeckungsreisen begleiten uns Lieder, Finger- und Bewegungsspiele, Geschichten und Märchen. Aus Naturmaterialien entstehen erste kleine Basteleien. Spielerisch entdecken Sie so auch schon mit Ihren Kleinsten die Wunder der Natur, denn frühe Naturerfahrungen hinterlassen tiefe Spuren fürs ganze Leben.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleines Handtuch, gesundes Vesper, einen Trinkbecher für den Waldwichtelte

Ort:	Altrip, DraußenKinder-Gelände, Am Waldpark
Referent/in:	Barbara Vogel
Gebühr:	99,00 €
<b>I105202A01</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 06.03.24, 09.30 - 11.30 Uhr

Da die Veranstaltung stets draußen im Wald stattfindet, bitte immer an wetterfeste Kleidung denken. Bei Sturm oder Gewitter kann aus Sicherheitsgründen eine kurzfristige Absage der Veranstaltung nötig sein. Babys unter einem Jahr sind kostenfrei und nehmen nicht am Programm teil. Ältere Kinder müssen alle angemeldet werden.

Jede\*r Teilnehmende haftet für sich selbst, Eltern (bzw. die Begleitperson) für ihre Kinder.

Treffpunkt: Altrip, DraußenKinder-Gelände, Am Waldpark (gegenüber des Waldparkeingangs)



Bild: Fotolia



**● Coach dich selbst - Mit Leichtigkeit Ziele setzen und nachhaltig erfolgreich handeln mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) (online)**



Leichter Entscheidungen treffen? - Gute Vorsätze endlich in die Tat umsetzen? - Ziele mit einfachen Methoden motiviert und wirksam verfolgen?

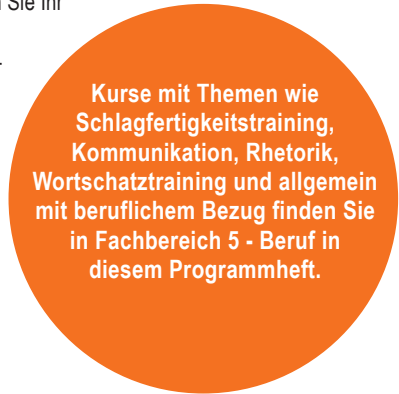
Selbstmanagement mit dem ZRM® unterstützt Sie auf spielerisch kreative Weise dabei, Ihre Ressourcen zu entdecken und als Stärkung für die Erreichung Ihrer Ziele zu nutzen. Das ZRM® wurde an der Universität Zürich entwickelt und basiert auf den neuesten Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und motivierten Handeln.

In diesem Workshop lernen Sie die Effektivität der Methode an eigenen Beispielen bereichernd kennen. Sie erhalten Impulse, feinfühlig Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, individuelle Motive zu entdecken und private oder berufliche Handlungsziele zu formulieren. Schritt-für-Schritt entwickeln Sie mit angebotenen Techniken die konkrete Umsetzung und Verankerung zielgerichteten Handelns im Alltag. Sie erhalten Ideen, wie Sie Hindernissen auf Ihrem Weg selbstwirksam begegnen können. Erweitern Sie Ihre Selbstmanagement-Kompetenz - werden Sie Ihr eigener Coach!

Kursleitung: Daniela Heil ist Förderschullehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Entspannungs- / Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin. Sie ist Trainerin für ZRM®.

**Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!**

Ort:	Online
Referent/in:	Daniela Heil
Gebühr:	300,00 € inkl. Kursunterlagen
<b>I500001Z01</b>	Termin(e): Sa. 02.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr und So. 03.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr



Kurse mit Themen wie Schlagfertigkeitstraining, Kommunikation, Rhetorik, Wortschatztraining und allgemein mit beruflichem Bezug finden Sie in Fachbereich 5 - Beruf in diesem Programmheft.

**● Mit Hochsensibilität achtsam leben (online)**



Sind Ihnen Lärm und grelles Licht schnell zu viel? Benötigen Sie regelmäßig Rückzug aus der lauten und hektischen Welt? Haben Sie intensive Gefühle und sehr viel Phantasie? Hochsensibilität ist eine besondere Charaktereigenschaft, sehr „fein“ wahrzunehmen und zu fühlen. Diese Begabung kann unseren Alltag vielfältig bereichern. Gleichzeitig stellt uns solche Feinsinnigkeit immer wieder vor Herausforderungen und braucht unseren besonderen Schutz vor Reizüberflutung.

An diesem Abend erfahren Sie mehr darüber, was Hochsensibilität ist und wie Sie damit achtsam und erfüllt leben können.

**Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen!**

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort:	Online
Referent/in:	Daniela Heil
Gebühr:	12,00 €
<b>I106001Z01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 11.07.24, 18.30 - 20.45 Uhr

Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet! Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)



## ● Zeit für mich?! - ein Workshop für Angehörige von chronisch kranken Menschen

Eine chronische Erkrankung trifft nie nur den Erkrankten selbst, auch die Menschen, die mit ihm leben, sind betroffen. Sorgen, Zukunftsangst, Veränderungen im Alltag und Unsicherheit im Umgang mit der erkrankten Person sind nur einige Themen. Angehörige sind gefordert, die veränderte Lebenssituation mit zu bewältigen.

Bei diesem Workshop stehen die Anliegen der Angehörigen im Mittelpunkt. Entlastung durch Austausch und die Entdeckung von Kraftquellen sollen dazu beitragen, gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

**Referentin:** Waltraud Oberfrank-Paul ist Diplom-Pädagogin und verfügt über eine langjährige berufliche Erfahrung in der Beratungs- und Coachingarbeit von Menschen mit einer chronischen Erkrankung und deren Angehörigen. Sie ist seit vielen Jahren Dozentin u.a. in den Bereichen Kommunikation und Selbstmanagement sowie in der beruflichen Qualifikation im pädagogischen Bereich.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Waltraud Oberfrank-Paul
Gebühr:	21,00 / 26,00 € (6-7 TN) / 31,00 € (5 TN)
<b>I106017S01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 11.04.24, 17.00 - 20.30 Uhr

## ● Nur gestresst oder mehr? Warum wir immer noch vor dem Säbelzahn tiger davonlaufen.

Was ist Stress?

Was passiert, wenn ich in eine „stressige“ Situation gerate?

Welche Faktoren gibt es, die zu „Stress“ führen?

Wie kann es dazu kommen?

Wen kann es treffen?

Wie kann ich gut für mich sorgen und Einfluss nehmen, wenn der Druck zu groß wird?

„Ich bin total gestresst!“ - Fast jeder kennt solche Situationen. Stress wird heute schnell in Verbindung gebracht mit einem Zuviel an Belastung und Aufgaben - im beruflichen wie auch privaten Bereich. Die Zusammenhänge, die zu Stress und im extremen Fall zu einem Burnout führen können, sind wesentlich komplexer, als dies auf den ersten Blick scheint. Dies wird schon schnell klar, wenn man sich für etwas begeistert. Dann wird ein hohes Maß an Arbeit und Zeitdruck in der Regel nicht als belastend empfunden.

Stress und Burnout können jeden betreffen. Nicht nur vielbeschäftigte Manager\*innen, wie oft angenommen wird. So ist die alleinerziehende Mutter genauso gefährdet wie die Tochter, die sich um die pflegebedürftigen Angehörigen kümmert. Einen jungen Arbeitnehmer kann es treffen, wie auch einen „alten Hasen“.

In diesem Vortrag geht es um die körperlichen und psychischen Vorgänge, die zu belastendem Stress führen können, sowie um einfache Beispiele, wie man in solchen Situationen gut für sich sorgen kann. Dies können Sie schon während des Vortrags mit Hilfe einer leicht anwendbaren Methode üben.

Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in:	Susanne Gehle
Gebühr:	10,00 €
<b>I106027D01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 12.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr

## ● Wo stehe ich - Wo will ich hin?



Alltag, Job, Familie, Verpflichtungen - unser Alltag setzt sich zusammen aus vielen Herausforderungen, denen wir täglich ausgesetzt sind und wir fühlen uns manchmal wie in einem Hamsterrad. Es ist doch alles gut denken wir und fühlen dennoch eine leise Unzufriedenheit und den Wunsch etwas zu verändern.

Hören Sie eine leise Stimme, die Ihnen sagt: „Kommt mir irgendwie bekannt vor...“ Häufig bleibt es bei dem Gedanken etwas zu verändern, da wir oftmals unsicher sind, was verändert werden müsste. Immer wieder gehen wir davon aus, dass wir keine Möglichkeit haben, Einfluss zu nehmen und lassen alles beim Alten.

In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse zu reflektieren, wo Sie stehen und wo Sie hinwollen. Dabei schauen Sie auf Ihre Stärken und Fähigkeiten und darauf, wie Sie Veränderungen bereits in der Vergangenheit gemeistert haben. Wie können Sie mit Restriktionen umgehen und was sind Glaubenssätze?

Die in diesem Vortrag angesprochenen Themen können sowohl auf den privaten als auch auf den beruflichen Alltag beziehen.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Susanne Gehle
Gebühr:	10,00 €
<b>I106028S01</b>	Termin(e): 1 x am Fr. 19.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Kurse mit Themen wie Schlagfertigkeitstraining, Kommunikation, Rhetorik, Wortschatztraining und allgemein mit beruflichem Bezug finden Sie in Fachbereich 5 - Beruf in diesem Programmheft.

Bild von Tom auf Pixabay



## ● Kopf oder Zettel - Merktechniken für jede\*n

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

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmer\*innen abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend. Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Sie erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
Referent/in:	Harald Drescher
Gebühr:	13,00 / 20,00 € (6-7 TN)
<b>I106031B01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 13.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Rente in Sicht?! (Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmenden)

Planen Sie in den nächsten zwei Jahren Ihren (Un-)Ruhestand oder sind Sie von Erwerbsminderungsrente betroffen? Wie können Sie sich auf diese neue Lebensphase vorbereiten? In diesem Workshop werden Sie dieser Frage nachgehen und Lösungsideen entwickeln.

Themen sind:

- Vorbereitung auf den Ruhestand - warum?
- Abschied vom Beruf - den Neubeginn gestalten
- Bestandsaufnahme: eigenes Leben
- Erwartungen und Befürchtungen in der 3. Lebensphase
- Aktivitäten im Ruhestand: geschenkte Jahre nutzen

**Referentin:** Waltraud Oberfrank-Paul, Dipl. Pädagogin, langjährige berufliche Erfahrungen in der Beratungs- und Coachingarbeit, langjährige Dozententätigkeit u.a. in den Bereichen Kommunikation und Selbstmanagement sowie in der beruflichen Qualifikation im pädagogischen Bereich.

Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
Referent/in:	Waltraud Oberfrank-Paul
Gebühr:	26,00 / 39,00 € (4-5 TN)
<b>I500201D01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.03.24, 17.00 - 20.30 Uhr

Bitte auch zu den einteiligen Veranstaltungen unbedingt anmelden!



## Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder

### ● Reiseland Pfalz - Mit dem Auto, Rad oder zu Fuß (hybrid)



Der Referent Michael Landgraf hat bereits mehrere Bücher und Reiseführer über die Pfalz verfasst, so die „Glücksorte an der Deutschen Weinstraße“, „Radeln für die Seele - Pfalz“ oder „Bunte Pfalz“. Im Vortrag führt er an die besonderen Orte der Pfalz und lässt mit geschultem Auge vieles entdecken, das mit dem Auto, mit dem Rad oder zu Fuß erschlossen werden kann.

**Dieser Vortrag findet hybrid statt. Das bedeutet, dass die Teilnahme sowohl vor Ort als auch online (Livestream) möglich ist. Bitte entscheiden Sie sich bei der Anmeldung.**

Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in:	Michael Landgraf
Gebühr:	5,00 €
<b>I109200D01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 10.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr

### ● Vom Kraichgau zum Zabergäu



Uralte süddeutsche Kulturlandschaften zwischen Bruchsal, Wiesloch und Heilbronn, touristisch noch kaum entdeckt: Idyllische Winzerdörfer und Fränkisches Fachwerk, Streuobstwiesen und Lösshohlwege, Altsteinzeit und Jungsteinzeit, Kelten und Römer, das Weltkulturerbe Kloster Maulbronn und die Michaels-Kapelle bei Untergrombach, zahlreiche Burgen und Wasserschlösser, Brackenheim, Bretten, Eppingen, Gochsheim und Güglingen, und mitten drin der Naturpark Stromberg-Heuchelberg mit seinen Seen, die zum Wandern, Radeln oder Baden einladen - eine Region, die mehr als einen Ausflug wert ist.

Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
Referent/in:	Ulrich Leist
Gebühr:	5,00 €
<b>I109408W01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 21.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### ● En passant par la Lorraine - Kunst und Kultur in Lothringen



Der Vortrag führt durch das „Salzland“ rund um Marsal in den Lothringer Naturpark, zu den Schlössern von Lunéville und Commercy und zu den Bädern am Fuße der Vogesen. Wir besuchen die Künstler Marc Chagall, Georges de la Tour und Claude Lorraine, begeistern uns am Papier-Museum in Epinal, an der Place Stanislas in Nancy und dem dortigen Jugendstil-Museum und besichtigen das Centre Pompidou sowie die großartige Kathedrale in Metz.

Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
Referent/in:	Ulrich Leist
Gebühr:	5,00 €
<b>I109409W01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 13.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### ● Denk-Spaziergang - Gedächtnistraining mit Bewegung

Schon die alten Philosophen wussten, dass Gehen unsere Gedanken fließen lässt und unseren Geist anregt. Mit Bewegung an der frischen Luft wird das Gehirn stärker durchblutet und mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt. Der Unterschied zum normalen Wandern oder Gehen ist die gezielte geistige Aktivität. Der Denk-Spaziergang ist die ideale Kombination aus (spazieren)gehen mit kurzen Stoppes und Denkaufgaben.

Mit viel Spaß kleine Aufgaben lösen und in Bildern denken. Sehen, Hören, Fühlen und Riechen in der Natur sowie Übungen für Koordination und Beweglichkeit sorgen für ein Gehirntraining bei guter Laune. In einer Gemeinschaft macht es besonders viel Spaß!

Sie werden dazu von einem ausgebildeten Gehirn- und Gedächtnistrainer vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. durch den an die Festhalle angrenzenden Wald begleitet.

Teilnehmen können Interessierte jeden Alters, die einen ca. 90minütigen Spaziergang bewältigen können. Walkingstöcke bitte zu Hause lassen.

**Bitte mitbringen:** Kleiner Rucksack oder Tragetasche, Wasser

Ort:	Dudenhofen, Festplatz
Referent/in:	Harald Drescher
Gebühr:	6,00 / 9,00 € (6-7 TN)
<b>I106032E01</b>	Termin(e): 1 x am Mo. 11.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

*Treffpunkt: Festhalle Dudenhofen*

*Bitte tragen Sie feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung. Der Kurs findet auch bei leichterem Regen statt.*

### ● Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen

In diesem Workshop lernen Sie effektive Selbstverteidigungstechniken mit einfachen Mitteln aus dem Alltag kennen. Es werden praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gezeigt und intensiv geübt. Das trägt auch zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei.

Der Dozent ist Gewaltpräventionstrainer.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, Schreibutensilien

Referent/in:	Thomas Rapp
Gebühr:	25,00 / 36,00 € ( 6-7 TN)
Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
<b>I106103D01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	Römerberg, GS Heiligenstein
<b>I106103R01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 17.02.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Selbstbehauptungs- und Verteidigungskurse für Kinder und Jugendliche finden Sie im Fachbereich „Junge vhs“ in diesem Programmheft.



**Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet! Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)**



## ● Zwei Perlen im Atlantik - Island und Grönland



### Island - wilde Insel aus Feuer und Eis

Für den Massentourismus nur ein winziger weißer Fleck auf dem Globus, als Naturparadies einfach gigantisch: Island, der kleine Insel-Staat weit oben im Nordatlantik. Ein Land mit tosenden Wasserfällen und hochaufschießenden Geysiren, mit schroffen Lavafeldern und sattgrünen Wiesen. Und im Sommer scheint die Sonne an vielen Tagen fast rund um die Uhr. Auf Island spielen die Elemente die Hauptrolle. So erleben Reisende die isländische Natur als ganz großes Kino. Island ist anders. Island ist besonders. Island hat mich berührt!

Bild von Michael Stephan



### Grönland - das einsame Naturparadies im Eis der Arktis

Kleine, bunte Fischerdörfer, wie verloren an der endlosen Küste. Zartblaue Eisberge, die im Wasser leuchten. Weltabgeschiedene Täler, durch die glasklare Flüsse rauschen. Die größte Insel der Erde zieht uns von der ersten Sekunde in ihren Bann. Eine Mitternachtsbootsfahrt zwischen den Eisbergen, eine Walsafari sowie die Begegnung mit Mensch und Natur runden den Vortrag ab.

Referent: Michael Stephan - Reisejournalist, Speyer

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Michael Stephan
Gebühr:	5,00 €
<b>I109415S01</b>	Termin(e): 1 x am Fr. 23.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr

## ● Stadtführerausbildung - Interessensbekundung

Wer möchte gerne lokale Historie vermitteln?

Der Rhein-Pfalz-Kreis ist kein herausragender Touristen-Magnet. Dennoch haben die hiesigen Städte und Gemeinden ein besondere, individuelle Geschichte. Diese Geschichte und die lokalen Geschichten lassen sich sehr lebendig in Stadtführungen vermitteln.

Auf Anregung der Schifferstadter Gäste-/Stadtführerinnen und Stadtführer will die vhs Rhein-Pfalz-Kreis im zweiten Halbjahr 2024 eine Ausbildung für Stadtführer\*innen im Rhein-Pfalz-Kreis beginnen. Durchführungsort ist Schifferstadt. Das Wissen ist später auf alle anderen Orte anwendbar.

Weil die Vorbereitung eines solchen Kurses recht aufwändig ist, möchten wir vorher ein Interesse abfragen. Zur Information:

- Das Angebot richtet sich an alle, die sich für die Geschichte und Gegenwart einzelner Städte im Kreis interessieren und ihr Wissen bei Stadtführungen an Besucherinnen und Besucher weitergeben möchten.
- Vermittelt werden dazu Kenntnisse der Geschichte mit Schwerpunkt auf der Region.
- Ein Teil des Kurses wird sich mit Theorie beschäftigen (Rhetorik, Wissen interessant vermitteln, Besonderheiten von Führungen...)
- Theorie und Praxis bilden bei der Vermittlung eine Einheit.
- Die Teilnehmenden sind schließlich befähigt, eigenverantwortlich eine Stadtführung zu entwickeln und durchzuführen, die neben der historischen Fachlichkeit auch die sachkundige Führung von Gruppen beinhaltet.
- Dies muss bei einer Probeführung unter Beweis gestellt werden.
- Zum Abschluss wird ein Zertifikat ausgestellt.



Der Kurs kann von Interessierten auch ohne Teilnahme an der Prüfung besucht werden.

Je nach Interesse wird zur Jahresmitte eine Informationsveranstaltung stattfinden, um Details zu besprechen. Angemeldete Interessent\*innen werden über den Termin informiert.

Eine Anmeldung als Interessent\*in verpflichtet zu keiner Teilnahme oder Zahlung von Gebühren.

Ihre Interessensbekundung können Sie gern online abgeben. Bitte vergessen nicht Ihre Kontaktdaten (E-Mail und/oder Adresse).

Ort:	Schifferstadt
<b>I109601S01</b>	Termin(e): Die Termine werden noch festgelegt.

## Mensch & Tier

### ● Rund um den Hund: „Kooomm!“ - „Hiier“ - „Kooomm, jeetzt!“ - Über die allzu menschlichen Tücken in der Hundeerziehung

Wieso kommt er schon wieder nicht? Wieso hat er jetzt nach mir geschnappt? Wieso bleibt er nicht sitzen, wenn ich's ihm sage? Wieso horcht er bei meinem Mann und bei mir nicht? WIESO????...



Bild von Anette Schneider

Dieser Kursabendwirft eine neue Perspektive auf den Umgang mit unseren Hunden. Wie verhalten wir uns als Spezies Mensch in Gegenwart von Hunden und wie interpretieren die Hunde unser Verhalten? Wieso ist vieles, was wie Ungehorsam aussieht, einfach nur ein großes Missverständnis? Wie kann auf dieser Verständnisgrundlage Erziehung artgerecht und gewaltfrei, aber dennoch effektiv und erfolgreich vonstattengehen?

Anhand vieler vergnüglicher Praxisbeispiele wird genau aufgezeigt, wo die meisten Kommunikations- und Verhaltensfehler der

Menschen im alltäglichen Umgang mit ihren Hunden liegen. Und natürlich gibt es Tipps und Kniffe für den Menschen, damit es mit dem Hund immer öfter besser klappt.

Ort:	Maxdorf, Haus der Begegnung (Hauptstr. 62)
Referent/in:	Anette Schneider
Gebühr:	18,00 / 26,00 € (6-7 TN)
<b>I110109L01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 08.06.24, 14.00 - 17.00 Uhr

### ● Rund um den Hund: Hunde verstehen - Sprachkurs für Hundehalter\*innen

Sie lernen an diesem Abend Ausdruck sowie Körpersprache von Hunden richtig zu interpretieren und Hundebegegnungen einzuschätzen.

„Der tut nix!“ „Der will nur spielen.“ „Das hat er noch nie gemacht!“ Solche Zurufe haben Sie bestimmt auch schon gehört. Und trotzdem kommt es bei Hundebegegnungen immer wieder zu lauten Streitereien, ja sogar zu üblen Beißereien. Zu den Ursachen gehört, dass wir Menschen zu wenig über die Körpersprache unserer Hunde wissen. Dadurch können Hundebegegnungen oft nicht richtig einschätzt werden und es wird nicht frühzeitig eingegriffen.

Die Körpersprache, das wichtigste Kommunikationsmittel des Hundes, richtig deuten zu können, hilft Ihnen, Ihren treuen Begleiter rechtzeitig aus Stress-Situationen herauszuführen. Gleichzeitig lernt Ihr Hund: Auf meinen Menschen kann ich mich im Notfall immer verlassen!

Das Wissen, das anhand von zahlreichen Bildbeispielen vermittelt wird, soll für Mensch und Hund mehr Sicherheit im Alltag bringen.

Ort:	Römerberg, Zehnthaus
Referent/in:	Anette Schneider
Gebühr:	18,00 / 26,00 € (6-7 TN)
<b>I110110R01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 14.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr



Bild: Monika Hoffmann mit Theo und Toni

● **Ernährungsberatung für Pferde:  
Fütterung bei EMS (Equines Metabolisches  
Syndrom) und ECS (Cushing - PPID)**



Themen des Vortrags sind die Beschreibung und Symptomatik der beiden Krankheitsbilder und deren Abgrenzung. Wann handelt es sich tatsächlich um PPID? Welches Futter braucht ein Pferd mit EMS/PPID? Was sind NoGos? Zudem erhalten Sie Informationen zu einem möglichen Bewegungs- und Trainingsplan.

Die Referentin ist Ernährungs- und Diätberaterin im Humanbereich mit Weiterbildungen im Bereich der Pferdeernährung und selbst erfahrene Pferdebesitzerin.

	Referent/in:	Monika Hoffmann
	Gebühr:	15,00 €
	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
<b>110202E01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 14.05.24, 19.00 - 20.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
<b>110202S01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 19.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

● **Ernährungsberatung für Pferde:  
Überraschendes Basiswissen -  
Warum Fütterungsfehler bis zur Unrittigkeit führen**



Pferdebesitzer\*innen und alle interessierten Personen erfahren an diesem Abend mehr über versteckte Auswirkungen und Erkrankungen als Folge von Fütterungsfehlern, die Anatomie des Verdauungsapparates und chemische Prozesse im Verdauungsapparat. Sie erhalten grundsätzliche Fütterungsempfehlungen.

Die Referentin ist Ernährungs- und Diätberaterin im Humanbereich mit Weiterbildungen im Bereich der Pferdeernährung und selbst erfahrene Pferdebesitzerin.

	Referent/in:	Monika Hoffmann
	Gebühr:	12,00 €
	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
<b>110201E01</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 08.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
<b>110201S01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 27.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr



**Aktuelle Programmergänzungen  
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
finden Sie im Internet!**  
Nutzen Sie auch die  
Online-Anmeldemöglichkeit unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)



Werbeanzeige

Mühlstraße 18  
67105 Schifferstadt  
Tel.: 06235 4901-250

[www.sw-schifferstadt.de](http://www.sw-schifferstadt.de)







## Kultur und Gestalten

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Er braucht auch einen kreativen Ausgleich zu den Alltagspflichten und geistige Anregung.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis vermittelt Ihnen daher kulturelles Wissen und bietet Ihnen Gelegenheit, bestimmte Fertigkeiten zu erlernen, mit denen Sie Ihre kreativen Ideen in die Praxis umsetzen können. Vieles davon hilft, das Gehirn möglichst lange in Schwung zu halten.

*Aktuelle Programm-  
ergänzungen der  
vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
finden Sie im Internet!  
Nutzen Sie auch die  
Online-Anmeldemöglichkeit  
unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)*



- Musik (Theorie)
- Bildung mit Biss
- Literatur (Theorie)
- Theaterpraxis/Kleinkunst
- Literarische Praxis
- Malen / Zeichnen / Drucktechniken
- Airbrush
- Kalligraphie
- Textiles Gestalten
- Plastisches Gestalten
- Kunsthandwerk
- Fotografie
- Musik
- Jugendkunstschule

## ● Jahrhundertstimmen: Caruso (Kultursommer 2024)

Er war ein Jahrhunderttenor, dessen Name selbst der klassischen Musik weniger Verbundenen ein Begriff ist. Die einzigartige Stimme ist dank Carusos Aufgeschlossenheit für die damals noch jungen Medien glücklicherweise gut dokumentiert. Film- und Tonaufnahmen belegen ebenso eindrucksvoll seine intensive Darstellungskunst, welche die Bühnenpräsenz in der Oper nachhaltig revolutioniert hat. Aufgewachsen in ärmlichen Verhältnissen erzielte der Neapolitaner trotz des Debüts mit 19 den internationalen Durchbruch erst als 30-Jähriger an der Met. Seine beispiellose Karriere bis zum frühen Tod 1921 bescherte Caruso nicht nur unermesslichen Reichtum, sondern auch Anzeigen wegen Unsittlichkeit, abenteuerliche Erpressungsversuche der Mafia bis hin zu einem Bombenattentat auf Kuba.

Der Vortrag von Musikwissenschaftlerin Dr. Anja Pohnsner führt in Wort, Ton und Bild das beruflich und privat bewegte Leben des berühmten Sängers vor anhand von zahlreichen Anekdoten über dessen legendäre Gesangskunst sowie seinen unvergleichlichen Humor, der in berühmten Streichen an Kollegen sowie Carusos beredten Karikaturen Ausdruck fand.

	Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
	Referent/in: Dr. Anja Pohnsner
	Gebühr: 5,00 €
<b>I200107S00</b>	Termin(e): 1 x am Mo. 15.04.24, 19.00 - 21.30 Uhr

## ● Jahrhundertstimmen: Mythos Maria Callas (Kultursommer 2024)

Sie war die „Primadonna assoluta“ des vorigen Jahrhunderts und bereits zu Lebzeiten ein Mythos: „La Divina“ Callas verkörperte Opernpartien wie kaum eine andere Sopranistin und vermittelte diese Gabe in ihren legendären Meisterkursen Anfang der Siebzigerjahre, die noch zwanzig Jahre nach ihrem Tod zu einem preisgekrönten Bühnenstück inspirierten.

Musikwissenschaftlerin Dr. Anja Pohnsner schildert die beruflichen und privaten Höhen und Tiefen der Diva, welche allein schon reichlich dramatischen Stoff liefern wie beispielsweise die komplizierte Beziehung zu ihrem griechischen Landsmann, dem 17 Jahre älteren Millionär Aristoteles Onassis und das Bild einer faszinierenden Künstlerin ergänzen, die bis zum heutigen Tag Sänger maßgeblich prägt und Musikliebhaber aller Sparten zu begeistern vermag.

	Ort: Römerberg, Zehnthaus
	Referent/in: Dr. Anja Pohnsner
	Gebühr: 5,00 €
<b>I200107S01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 25.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr

## ● Die Garcias - eine musikalische Dynastie (Kultursommer 2024)

Kaum eine Familie hat über so viele Generationen namhafte Künstler hervorgebracht, deren Ruhm und Wirken in ganz Europa, von Russland bis in die USA ins 20. Jahrhundert reichten und dennoch nur selten als Gesamtphänomen gewürdigt werden. Der spanische Tenor Manuel Rodriguez, der unter dem Namen seines Stiefvaters Garcia gleich mit zwei Herzensdamen eine Dynastie von Sängern, Musiklehrern, Dirigenten und Komponisten begründete, eroberte als erster Graf Almagiva im „Barbier von Sevilla“ die Herzen der Römer für den anfangs wenig erfolgreichen Rossini, der ihm die Rolle auf den Leib geschrieben hatte.

Garcias Töchter, die Primadonnen Maria Malibran - schon zu Lebzeiten ein Mythos - und nach deren frühen Tod ihre Schwester Pauline Viardot-Garcia beeinflussten die Opergeschichte maßgeblich, der Sommersalon der Viardots in Baden-Baden wurde zum Zentrum der internationalen Kulturszene in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Ihr Bruder Manuel Garcia Junior war ein berühmter Gesangspädagoge und erfand in seiner über ein Jahrhundert währenden Lebensspanne unter anderem den Kehlkopfspiegel.

	Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
	Referent/in: Dr. Anja Pohnsner
	Gebühr: frei
<b>I200107W01</b>	Termin(e): 1 x am Mo. 18.03.24, 18.30 - 20.30 Uhr

Bitte melden Sie sich auch zu den Vorträgen und einteiligen Kursen unbedingt an! Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, wird die Veranstaltung abgesagt.

## ● Hans Christian Andersen - Das Leben ein Märchen?



mit Drei-Gänge-Menü (Harfenbegleitung)

Schon zu Lebzeiten international bekannt als Märchenerzähler schuf der dänische Dichter Hans Christian Andersen in dieser Gattung einen besonderen Kosmos und stilisierte in seinen Autobiografien in ähnlicher Weise den eigenen Werdegang vom armen Schustersohn zum berühmten Schriftsteller für die Nachwelt.

Aus den anderen eher unbekannteren Werken stechen die Reiseberichte hervor, die von Europa bis in den Orient („Eines Dichters Basar“) nicht nur Land und Leute, sondern auch Begegnungen mit namhaften Künstlern wie Franz Liszt oder Jenny Lind unterhaltsam beschreiben. Andersens Märchenfiguren übten bis ins letzte Jahrhundert maßgeblichen Einfluss vor allem auf Kollegen in England, Deutschland und Russland aus.

Außerdem setzte der Multitalentierte ebenso bei seinen Hobbies hohe Standards sowohl in den Bildenden Künsten (Scherenschnitte, Collagen, Skizzen, Fächermalerei, Illustrationen u.a.) als auch in der Botanik, so dass sogar eine Rose nach ihm benannt wurde.

Auch eine wunderbare Gelegenheit die dänische Küche kennenzulernen, wenn das Team Möller ein märchenhaftes mehrgängiges Menü zu den von Harfenklängen umrankten Auszügen aus den Geschichten für Kinder und Kindgebliebene zaubert, lassen Sie all Ihre Sinne verwöhnen!

Anmeldeschluss: Mo 29.01.2024

	Ort: Schifferstadt, Salischer Hof
	Referent/in: Dr. Anja Pohnsner
	Gebühr: 57,00 €
<b>I200108S01</b>	Termin(e): 1 x am So. 04.02.24, 17.00 - 21.30 Uhr

## ● Bildung mit Biss: Die fröhlichen Wunderjahre - Schlager der 1950/60er



mit Drei-Gänge-Menü

Die mitreißenden Schlager der „fröhlichen Wunderjahre“ von Caterina Valente, Peter Alexander, Bill Ramsey, Conny Froboess, Peter Kraus, Chris Howland, Connie Francis, Vico Torriani, dem Hazy Osterwald Sextett u.v.a. entführen in die vermeintlich biedere Zeit der Petticoats und VW-Käfer mit all ihren herrlichen Klischees und verlässlichen Rollenaufteilungen: da war die Welt oder eher das Weltbild noch in Ordnung!

Freuen Sie sich auf eine Zeitreise in die 50/60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts umrahmt von launigen Gedichten aus der Feder von Joachim Ringelnatz, Eugen Roth und Heinz Erhardt jenseits von Gendermainstreaming oder Political correctness, voller nostalgischer Rückblicke zwischen Augenzwinkern und Kopfschütteln, was die Bundesbürger so alles hemmungslos in dieser Epoche getrieben haben.

Das Ganze krönt ein leckeres mehrgängiges Menü, weniger der üppigen und deftigen „Fresswelle“ des Wirtschaftswunders und deren Wohlstandsbüchen nachgeschmeckt - als Wiege der Konserve und Tiefkühlkost für viele auch heute eine Fundgrube für schnelle Kost - doch wie immer im Hause Möller für eine Überraschung gut!

Anmeldeschluss: Mo 08.04.2024

	Ort: Schifferstadt, Salischer Hof
	Referent/in: Dr. Anja Pohnsner
	Gebühr: 59,00 €
<b>I200108S02</b>	Termin(e): 1 x am So. 14.04.24, 17.00 - 21.30 Uhr

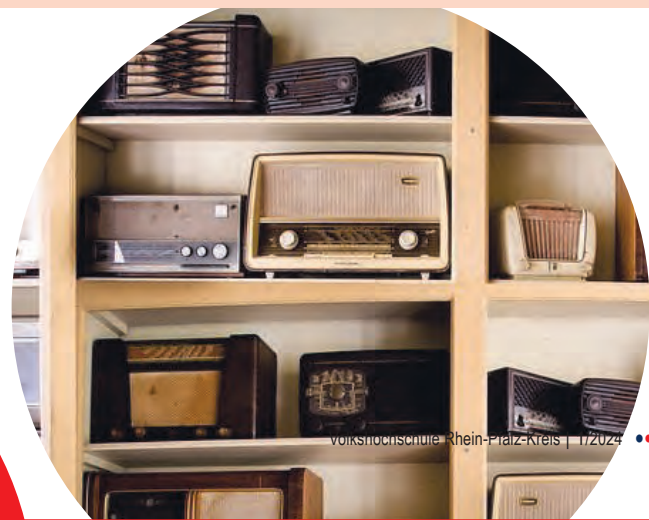


Bild von Rudy and Peter Skitterians auf Pixabay

„Davon geht die Welt nicht unter!“, so umreißt ein berühmter Titel von Zarah Leander geradezu mottoartig den Zeitgeist in der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts. Mal frivol und anrühlich, mal nachdenklich und provozierend spiegeln Musik und Literatur den „Tanz auf dem Vulkan“ während des Zweiten Weltkriegs, was von Stimmungsmache und Spaß am blanken Nonsens bis zu satirischen und aufrüttelnden Wortspielereien in Liedern und Gedichten reicht.

Erinnern Sie sich mit Musikwissenschaftlerin Dr. Anja Pohnsner an hinreißende Hits der großen alten Filme der 1930/40er Jahre, flankiert von amüsanten und schwarzhumorigen Beiträgen aus der Feder von Joachim Ringelwitz, Eugen Roth und Erich Kästner und personifiziert durch berühmte Stars wie Heinz Rühmann, Hans Albers, Marika Rökk, Lilian Harvey, Marlene Dietrich, Johannes Heesters und natürlich die Comedian Harmonists.

Das Palatinum in Mutterstadt kreiert dazu den kulinarischen Rahmen mit einem mehrgängigen Menü, das den Galaabend für alle Sinne festlich abrundet. Lassen Sie sich verwöhnen und herzliche Einladung zum Mitsingen: für Nebenwirkungen wie Ohrwürmer oder Nostalgieanfälle keine Haftung!

Menü (unter Vorbehalt):

Tanz auf dem Vulkan - Kartoffel-Lauch-Creme mit Bacon-Brücke

Die Drei von der Tankstelle - Grill-Mixteller mit Dreierleifisch

Der Blaue Engel - Eis mit Heidelbeeren

Anmeldeschluss: Fr. 16.02.2024

	Ort: Mutterstadt, Palatinum
	Referent/in: Dr. Anja Pohnsner
	Gebühr: 48,00 € inkl. Speisen; ohne Getränke und Aperitif
<b>I200111M01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 24.02.24, 17.30 - 21.30 Uhr

## Literatur (Theorie)

### ● Literarische Abendgespräche

Was ist schöner als eine gute Geschichte? Eine Geschichte, die man mit jemandem teilen kann! Am besten natürlich mit einer Gruppe von Lesebegeisterten, die sie ebenfalls gelesen haben und ihre Ansichten gerne austauschen.

Die Gespräche haben in der Regel einen Abstand von zwei Monaten.

Die Auswahl der Bücher erfolgt in Abstimmung mit den Teilnehmenden.

Die Kursleiterin ist Germanistin.

In diesem Semester wird der Roman „Zur See“ von Dörte Hansen besprochen.

	Ort: Römerberg, Mediathek (Berghausen)
	Referent/in: Magdalena Pfeifenroth
	Gebühr: 20,00 / 30,00 € (6-7 TN)
<b>I201001R01</b>	Termin(e): Do. 25.01.24, 19,00 - 20,30 Uhr
	Do. 14.03.24, 19,00 - 20,30 Uhr
	Do. 02.05.24, 19,00 - 20,30 Uhr
	Do. 27.06.24, 19,00 - 20,30 Uhr

## Theaterpraxis/Kleinkunst

### ● Theater - Theater! - Theaterworkshop



Sie wollten schon immer wissen, wie sich „die Bretter, die die Welt bedeuten“ anfühlen? Oder haben Sie schon erste Bühnenerfahrung gesammelt und freuen sich auf neue Impulse?

Im Workshop werden neben Atem-, Sprech- und Stimmtraining auch Bewegungsabläufe vermittelt und das Erlernete anhand von kleinen Spielszenen und Improvisationen umgesetzt.

Die Veranstaltung findet am Sa. 4. Mai 2024 von 10-16 Uhr am Friedenskreuz in Heileigenstein statt, falls es an diesem Tag regnet, am 11. Mai 2024.

Bei genügend Interessent\*innen denken wir über die Gründung einer Theatergruppe in Römerberg nach.

	Ort: Römerberg, Friedenskreuz Heiligenstein (Treffpunkt)
	Referent/in: Sigrid Ellenberger
	Gebühr: 25,00 / 44,00 € (5-7 TN)
<b>I2010241H1</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 04.05.24, 10,00 - 16,00 Uhr

## Literarische Praxis

### ● 37. Mundartwettbewerb Dannstadter Höhe am 1. März 2024

#### TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Die Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim und die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis laden ein zum 37. Mundart-Wettbewerb Dannstadter Höhe 2024. Mitmachen können alle, die sich der Pfälzer Mundart verbunden fühlen. Ausgeschrieben sind die Kategorien „Dichtung“ und „Prosa“. Ob es wieder eine Sonderkategorie geben wird, stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest.

Manuskripte müssen in maschinenschriftlicher Form unter dem Kennwort „Mundart-Wettbewerb 2024“ der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim vorgelegt werden.

#### EINSENDUNG:

Beiträge für den Mundart-Wettbewerb sollen möglichst per E-Mail eingereicht werden. Bitte schicken Sie die Beiträge als PDF-Datei (bzw. Audio-Datei) an [info@vgds.de](mailto:info@vgds.de).

Name und Absenderangaben mit vollständiger Anschrift einschließlich Postleitzahl, Telefonnummer und E-Mail-Adresse sind dem Manuskript/Lied getrennt beizufügen und dürfen nicht auf dem Wettbewerbstext stehen oder in der Audiodatei genannt werden.

Sollte eine Einsendung in digitaler Form nicht möglich sein, so können Texte per Post geschickt werden, an:

Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim  
Kennwort „Mundart-Wettbewerb 2024“  
Am Rathausplatz 1  
67125 Dannstadt-Schauernheim

#### EINSENDESCHLUSS ist der 1. März 2024.

Der Wettbewerb ist für mehrere Kategorien ausgeschrieben. Man darf in allen Kategorien teilnehmen, jeder Beitrag muss jedoch eindeutig einer Kategorie zugeordnet sein:

#### 1. KATEGORIE: DICHTUNG IN MUNDART

Es können bis zu zwei bislang noch nicht - auch nicht im Internet - veröffentlichte Gedichte in Pfälzer Mundart eingereicht werden. Themen und Form (Endreim oder reimlos) sind freigestellt (bevorzugte Schrift Arial, 12 Punkt, 1,5-zeilig). Die von einer unabhängigen Jury ermittelten besten Gedichte werden mit Geld- oder Sachpreisen honoriert.

#### 2. KATEGORIE: PROSA IN MUNDART

In dieser Kategorie können bis zu zwei bislang noch nicht - auch nicht im Internet - veröffentlichte Prosatexte eingereicht werden. Die Prosatexte dürfen maximal 5.000 Zeichen umfassen (inklusive Leerzeichen, bevorzugte Schrift Arial, 12 Punkt, 1,5-zeilig) und müssen in Pfälzer Mundart abgefasst sein. Die von einer unabhängigen Jury ausgewählten Prosatexte werden mit Geld- oder Sachpreisen honoriert.

Die Bewertung und Auswahl der Beiträge erfolgt durch eine unabhängige Fachjury nach literarischen Gesichtspunkten. Der mündliche Vortrag bestimmt, wer von den Preisträger\*innen als Sieger\*in gekürt wird.

#### SONDERKATEGORIE: LIED IN MUNDART

In dieser Sonderkategorie können bis zu zwei bislang noch nicht - auch nicht im Internet - veröffentlichte Lieder (Audio und begleitender Liedtext als PDF-Datei) eingereicht werden. Die Lieder dürfen maximal 5 Minuten lang sein und müssen SELBST komponiert sowie der Liedtext in Pfälzer Mundart abgefasst sein. Gecoverte Beiträge werden nicht berücksichtigt. Eine eigene instrumentale Begleitung ist erlaubt. Sollte die Auswahl zum Preisträger erfolgen, so muss das jeweilige Instrument (inkl. ggf. notwendiger Technik für den Auftritt) für das Finale selbst mitgebracht werden. Bei der Live-Präsentation ist eine andere instrumentale Besetzung als auf der Wettbewerbsaufnahme nicht möglich.

Es sind nur Lied-Einsendungen in **digitaler** Form möglich, KEINE Kassetten und KEINE CDs.

Die Bewertung und Auswahl der Liedbeiträge erfolgt durch eine unabhängige Fachjury nach musikalischen und literarischen Gesichtspunkten. Die Qualität der Audiodatei ist für die Auswahl nicht entscheidend, eine einfache Aufnahme (z.B. Handyaufnahme) ist völlig ausreichend. Der eigene Lied-/Gesangsvortrag bestimmt, wer von den Preisträgern als Sieger gekürt wird.



Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.

## PFÄLZER GUTSELORDEN

Sonderpreis des Kultur- und Heimatkreises Dannstadter Höhle e.V.  
Der Pfälzer Gutselorden, der Sonderpreis des Kultur- und Heimatkreises Dannstadter Höhe wird einer Person zuerkannt, die sich in herausragender Weise für die Pfälzer Mundart eingesetzt hat. Dies kann in literarischer, musikalischer, szenischer oder filmischer Form sein, über bildende Kunst oder ein außergewöhnliches Engagement, das die Pfälzer Mundart fördert. Für diesen Preis kann man sich nicht bewerben. Er wird im Rahmen des Finales des Mundart-Wettbewerbs Dannstadter Höhe überreicht. Der Preisträger muss den Preis selbst entgegennehmen.

### WICHTIGE HINWEISE:

Die Teilnahme an bis zu drei Wettbewerbskategorien („Dichtung“ und „Prosa“ sowie „Lied“) ist möglich. Eine Prämierung erfolgt nur in einer Kategorie („Dichtung“ oder „Prosa“ oder „Lied“). Die prämierten Beiträge werden in einer öffentlichen Veranstaltung vorgestellt, in der jede\*r Preisträger\*in der Kategorien „Dichtung“ und „Prosa“ den eigenen Text persönlich vorträgt, Preisträger\*innen der Kategorie „Lied“ singen und ggf. spielen ihr Lied persönlich vor. Somit verpflichten sich die Teilnehmenden des Mundart-Wettbewerbs Dannstadter Höhe 2024 im Falle der Auswahl ihre Beiträge persönlich am Freitag, 17. Mai 2024, 19.00 Uhr, bei der öffentlichen Schlussveranstaltung vorzutragen.

Die Jury behält sich vor, Preise nicht zu vergeben oder zu splitten. Die Entscheidungen der Jury sind nicht anfechtbar.

Alle prämierten Textbeiträge werden voraussichtlich in einer Broschüre im Jahr des Wettbewerbs oder im Folgejahr veröffentlicht. Die bei der Schlussveranstaltung vorgetragenen Beiträge werden aufgezeichnet (Audio und Video) und veröffentlicht. Eine Rücksendung der eingereichten Beiträge erfolgt nicht.

Die Teilnehmenden stellen ihre Beiträge zur Veröffentlichung im Zusammenhang mit dem Mundart-Wettbewerb Dannstadter Höhe der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim honorarfrei zur Verfügung und räumen der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim ein umfassendes Nutzungsrecht ein.

Unter [www.vgds.de](http://www.vgds.de) stehen weitere Informationen zum Mundart-Wettbewerb Dannstadter Höhe wie die Nutzungsbedingungen sowie die Datenschutzhinweise zur Verfügung. Sollten Sie keinen Internetzugang haben, schicken wir Ihnen diese Informationen auf Wunsch gerne zu.

Fragen rund um die Jury beantwortet Jury-Sprecher Michael Landgraf, [michael.landgraf@evkirchepfalz.de](mailto:michael.landgraf@evkirchepfalz.de), Telefon 06321-33559.

Organisatorische Fragen zum Wettbewerb stellen Sie bitte an die Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim oder die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ([kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de)).

## Malen/Zeichnen/Drucktechnik

### ● Zeichnen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die dreidimensionale Darstellung und Konstruktion einfacher Objekte wie Zylinder, Kugel und Kegel sowie die Darstellung von Licht und Schatten, Raum und Perspektive. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, aber Fortgeschrittene durchaus ebenfalls willkommen. Vorlagen werden vom Dozenten, einem erfahrenen Grafiker, bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Papier in A4 oder A3, Bleistift, Spitzer, Radiergummi

	Ort: Altrip, Max-Schule
	Referent/in: Christian Schura
	Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 48,00 € (4-5 TN)
<b>I207004A01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 10.02.24, 09.30 - 16.00 Uhr

### ● Workshop Radierungen I - Kooperation mit dem KuK Römerberg



In dem zweitägigen Radier- und Druckworkshop unter der Leitung von Gerhard Hofmann werden die Teilnehmer die Grundlagen des künstlerischen Tiefdrucks kennenlernen, von der Bearbeitung der Druckplatte bis zum fachgerechten Druck der Platten auf einer professionellen Tiefdruckpresse. Die Teilnehmer werden die grundlegenden Verfahren kennenlernen, mit denen Druckplatten für den Tiefdruck mechanisch bearbeitet werden können (Kaltnadelradierung, etc.). Gearbeitet wird auf transparenten Renalon-Platten, auch Farbdrucke von einer oder mehreren Platten sind möglich. Der Workshop ist auch für Anfänger geeignet.

Der Workshop findet in Kooperation mit dem KuK Römerberg statt.

Weitere Kurse finden Sie unter: [www.kuk-roemerberg.de](http://www.kuk-roemerberg.de)

Weiter Informationen zum Künstler finden Sie unter:

<https://www.atelier-gerhard-hofmann.de/>

	Ort: Berghausen, KuK-Atelier, Gutenbergstr. 15
	Referent/in: Gerhard Hofmann
	Gebühr: 82,00 / 113,00 € (6-7 TN)
<b>I207100R01</b>	Termin(e): 2 x ab Sa. 27.01.24, 13.00 - 18.00 Uhr

### ● Workshop Radierungen II - Kooperation mit dem KuK Römerberg



In dem zweitägigen Radier- und Druckworkshop unter der Leitung von Gerhard Hofmann werden die Teilnehmer die Grundlagen des künstlerischen Tiefdrucks kennenlernen, von der Bearbeitung der Druckplatte bis zum fachgerechten Druck der Platten auf einer professionellen Tiefdruckpresse. Die Teilnehmer werden zwei grundlegende Verfahren kennenlernen, mit denen Druckplatten für den Tiefdruck durch Ätzverfahren bearbeitet werden können (Strichätzung und Aquatinta). Gearbeitet wird auf Kupferplatten, auch Farbdrucke von einer oder mehreren Platten sind möglich. Der Workshop ist auch für Anfänger geeignet.

Der Workshop findet in Kooperation mit dem KuK Römerberg statt.

Weitere Kurse finden Sie unter: [www.kuk-roemerberg.de](http://www.kuk-roemerberg.de)

Weitere Informationen zum Künstler finden Sie unter:

<https://www.atelier-gerhard-hofmann.de/>

	Ort: Berghausen, KuK-Atelier, Gutenbergstr. 15
	Referent/in: Gerhard Hofmann
	Gebühr: 119,00 / 138,00 € (6TN)
<b>I207100R02</b>	Termin(e): 2 x ab Sa. 03.02.24, 13.00 - 18.00 Uhr

### ● Comics und Mangas zeichnen

In diesem Kurs können Sie sich intensiv mit dem figürlichen Zeichnen beschäftigen und nach Vorlagen, die der Dozent zur Verfügung stellt, Comics oder Mangas zu Papier bringen. Die Tricks, wie sich der menschliche (oder tierische) Körper stilisieren lässt, werden Ihnen zu Beginn ausführlich erläutert. Kinder ab 9 Jahren können teilnehmen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Papier A4 oder A3, Spitzer, Radiergummi, eigene Comicshefte (falls vorhanden)

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Christian Schura
	Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN)
<b>I207601S01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 01.06.24, 09.30 - 16.00 Uhr

### ● Zeichnen und Aquarellieren

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Aquarellmalblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (kein Borstenpinsel!), Wasserbehälter, Lappen, Bleistift HB, Radierer, Spitzer.

	Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus (BK-Saal)
	Referent/in: Brunhilde Mroszewski
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
<b>I207015C01</b>	Termin(e): 6 x ab Mo. 15.01.24, 18.30 - 20.45 Uhr
	Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
<b>I207015C02</b>	Termin(e): 6 x ab Mo. 04.03.24, 18.30 - 20.45 Uhr
	Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
<b>I207015C03</b>	Termin(e): 6 x ab Mo. 29.04.24, 18.30 - 20.45 Uhr

## ● Aquarellieren für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist nach dem Kennenlernen verschiedener Grundtechniken anhand von Übungen selbständig eigene Ideen in Aquarell umzusetzen.

Der Kurs richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch an Anfänger\*innen. Die Teilnehmenden werden entsprechend ihrer Vorkenntnisse betreut. Nachfolgende Kurse bauen auf den jeweiligen Vorkenntnissen auf.

Die Dozentin hat Kunst und Pädagogik studiert und kann die Teilnehmenden beim Erlernen oder Vertiefen ihrer Kenntnisse unterstützen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock DIN A3 (250 g), verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen.

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Gayane Markosyan
	Gebühr: 49,00 / 72,00 € (6-7 TN)
I207259M01	Termin(e): 7 x ab Do. 18.01.24, 18.00 - 20.00 Uhr
I207259M02	Termin(e): 7 x ab Do. 07.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr
I207259M03	Termin(e): 7 x ab Do. 02.05.24, 18.00 - 20.00 Uhr

## ● Workshop: Aquarellieren für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wasserfarbenkasten, Aquarellblock DIN A4 oder A3, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen.

	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in: Michael Kunz
	Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN)
I207260M01	Termin(e): 1 x am Sa. 13.01.24, 11.00 - 17.00 Uhr
I207260M02	Termin(e): 1 x am Sa. 27.01.24, 11.00 - 17.00 Uhr
I207260M05	Termin(e): 1 x am Sa. 10.02.24, 11.00 - 17.00 Uhr
I207260M06	Termin(e): 1 x am Sa. 24.02.24, 11.00 - 17.00 Uhr
I207260M07	Termin(e): 1 x am Sa. 16.03.24, 11.00 - 17.00 Uhr
I207260M08	Termin(e): 1 x am Sa. 13.04.24, 11.00 - 17.00 Uhr
I207260M09	Termin(e): 1 x am Sa. 15.06.24, 11.00 - 17.00 Uhr

## ● Abenteuer Aquarellmalen

Erlernen Sie Aquarellmalen anhand von Basisübungen ohne Leistungsdruck. Sie lernen durch verschieden praktische Übungen unter künstlerischer Anleitung des Dozenten den Umgang mit Aquarellfarben in unterschiedlichen Techniken.

Dabei erlernen sie planvolles Vorgehen bei der Komposition des Bildes und erhalten Materialkenntnisse rund um Farben, Papiere und Pinsel.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Wasserfarben), Pinsel, Wasserbehälter und Aquarellmalblock (Format: ab 30 x 40 cm), Putztücher oder Lappen

	Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20
	Referent/in: Günter Tritschler
	Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN) / 92,00 € (4-5 TN)
I207270W01	Termin(e): 5 x ab Do. 01.02.24, 18.15 - 20.45 Uhr
I207270W02	Termin(e): 5 x ab Do. 07.03.24, 18.15 - 20.45 Uhr

## ● Freies Acrylmalen - Samstagsworkshop

Sie haben schon etwas Erfahrung im Umgang mit Acrylfarben, kommen jedoch nur selten zum Malen? Oder Sie haben Fragen zur Umsetzung eines Motivs, das einfach nicht gelingen will? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Hier erweitern Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse und gemeinsam mit Ihnen wird ein individueller „Fahrplan“ für das Gelingen Ihres persönlichen Wunschthemas in Acryl entwickelt. Sie dürfen im Kurs gern auch begonnene Werke weiter ausarbeiten.

Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Vorlagen oder bereits begonnene Arbeiten, Acrylfarben in allen gewünschten Tönen, mit Leinwand bespannte Keilrahmen mit Keilen oder Malkartons, Abdeckmaterial für die Tische, 2 Wassergläser, Hammer, Küchenpapierrolle, Plastikteller als Palette (keine Holzpalette!), bereits vorhandene große und kleine Rund- und Flachpinsel, Föhn, Schreibzeug, 1 Rolle Malerkrepp, kleine Plastikgefäße (z.B. Joghurtbecher), Bleistifte, Buntstifte.

Schürze oder altes Hemd zum Schutz der Kleidung

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Dr. Karin Bury
	Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 54,00 € (4-5 TN)
I207320S01	Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr

## ● Acryl - Wochenendworkshop

Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse im Umgang mit Acrylfarben.

Bitte mitbringen: 2 Leinwände 50x70 und 60x80, Acrylfarben, Pinsel (auch breite Pinsel), Wassergläser, Stofflappen, einfache Abdeckfolie ca. 1m auf 2m, Grundier- und Collagen-Material ist vorhanden.

	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in: Michael Kunz
	Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (4-5 TN)
I207350M01	Termin(e): Fr. 26.04.24, 17.00 - 19.00 Uhr Sa. 27.04.24, 11.00 - 17.00 Uhr,

## ● Malen in Pastell: die frühlingshafte Tierwelt

Haar für Haar, Strich für Strich - In diesem Kurs lernen Sie wie man Tiere realistisch mit Pastellstiften malt. Diese Art der Tierportraits benötigt viel Geduld beim Malen aber es lohnt sich auf jeden Fall! Sie bekommen eine ausführliche Materialeinführung in die Welt der Pastelle: Pastellstifte und sonstiges Pastelle sowie verschiedene Papiere und die speziellen Unterschiede. Dann lernen Sie den Umgang mit Pastellstiften und bekommen viele Tricks vermittelt. Wie malt man weiches Tierfell und faszinierende funkelnde und leuchtende Tieraugen? Wie bekommt man Schattierungen nicht nur in buntes, sondern in ein augenscheinlich rein schwarzes oder weißes Fell und lässt somit das Bild lebendig aussehen?

Dieser Workshop ist auch für Anfänger\*innen ohne Kenntnisse geeignet.

Es sind mitzubringen:

- eine eigene Staffelei
- eigenes Pastellstifte-Set mit mindestens 36 Stiften. Das Set Carbothello Stabilo oder Pitt Pastelle Faber Castell wird empfohlen,
- Cutter oder Teppichmesser!
- Schmirgelpapier/Schleifpapier aus dem Baumarkt, mittlere Körnung
- Sperrholzplatte oder eine andere harte Unterlage, mind. 30x40 cm groß
- kleiner leerer Joghurtbecher oder Marmeladenglas mit weiter Öffnung
- breites Kreppband oder breite Klebebandrolle
- Bleistift (hart)
- 1 x PanPastel schwarz

optional: Handy oder Tablet um die Vorlagenfotos auch digital zu sehen, feuchte Tücher zum Händewaschen

Einige Materialkosten von 10 Euro sind in den Gebühren bereits mit einkalkuliert: Pastellpapier, spezieller schwarzer Kreidestift und Schwämmchen.

	Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38 Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung
	Referent/in: Beate Kuczera
	Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 60,00 € (4-5 TN) inkl. 10 € Materialkosten
I207210W02	Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 17.30 Uhr

# boesner

KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Alles was Kunst braucht



Frankfurt  
Mainz  
Mutterstadt  
Perl  
Saarbrücken  
Trier

**boesner Mutterstadt**  
An der Fohlenweide 3 · 67112 Mutterstadt  
Tel.: 06234 / 92 71 00 · E-Mail: mutterstadt@boesner.com  
Mo-Sa 9:30 – 18:00 Uhr | Mi 9:30 – 20:00 Uhr

Auf 2.100 m<sup>2</sup>  
alles was Kunst braucht

www.boesner.com

## ● Malen in Pastell: die sommerliche Tierwelt

Tiere malen benötigt etwas Übung, aber das Endergebnis sind Porträts mit besonders weicher Note und Farbbrillanz. Sie lernen den Umgang mit Softpastellen und bekommen viele Tricks vermittelt. Wie wird feines Fell gezeichnet mit solchen „dicken“ Softpastellen? Wie zeichnet man eine Nase und gar eine feuchte Zunge? Was ist der Unterschied zum Zeichnen mit harten Pastellstiften auf Sandpapieren? Wie bekommt man Schattierungen nicht nur in buntes, sondern in ein augenscheinlich rein schwarzes oder weißes Fell und lässt somit die Zeichnung lebendig aussehen? Sie erarbeiten Ausschnitte eines Tiergesichtes (Hund) wie Nase, Zunge, Augen und verschiedene Arten von Fellen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Es sind mitzubringen:

- eine eigene Staffelei
- mittelweiche Softpastellkreiden wie z.B. Royal Talens Rembrandt, oder alternativ Koh-i-noor Toison d'or oder Boesner Softpastelle (Schmincke oder Sennelier Softpastelle zerbröseln oft und werden nicht empfohlen.)
- benötigt werden viele Naturtöne wie Braun, Umbra, Sienna, Ocker, Orange usw..., Grautöne, Blaugrau, Ultramarin, Rosa/Magenta, blauviolett, schwarz, weiß usw.
- 1 x Panpastel schwarz 8005
- Cutter oder Teppichmesser
- feuchte Tücher, Zewa Rolle zum Händeabwischen
- Sperrholzplatte oder eine andere harte Unterlage, mind. 30x40 cm groß
- kleiner leerer Joghurtbecher oder Marmeladenglas mit weiter Öffnung
- breites Kreppband oder Klebebandrolle
- Bleistift
- Schmirgelpapier/Schleifpapier aus dem Baumarkt
- Handy etc. um die Vorlagenfotos digital anzuschauen

Einige Materialkosten von 10 Euro sind in den Gebühren bereits mit einkalkuliert: Pastellpapier, spezieller schwarzer Kreidestift und Schwämmchen.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller  
Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38  
Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung

Referent/in:	Beate Kuczera
Gebühr:	26,00 / 42,00 € (6-7 TN) / 60,00 € (4-5 TN)
<b>I207210W03</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 01.06.24, 10.00 - 17.30 Uhr

## ● Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Das Boot“

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Bob Ross® steht für eine ganz bestimmte Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Diese Technik ist auch durch Fernsehsendungen mit dem Namensgeber bekannt geworden. Sie führt selbst Einsteiger\*innen zu bemerkenswerten Ergebnissen: Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Entsprechend sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Tagesthema ist „Das Boot“.

Ihre Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt Ihnen gern die Freude am Malen frei nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in:	Sonja Blügel
Gebühr:	62,00 / 78,00 € (6-7 TN) inkl. 36,00 € Materialkosten
<b>I207220A01</b>	Termin(e): 1 x am So. 21.01.24, 10.30 - 17.00 Uhr

## ● Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Der Strand“

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Bob Ross® steht für eine ganz bestimmte Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Diese Technik ist auch durch Fernsehsendungen mit dem Namensgeber bekannt geworden. Sie führt selbst Einsteiger\*innen zu bemerkenswerten Ergebnissen: Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Entsprechend sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Tagesthema ist „Der Strand“.

Ihre Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt Ihnen gern die Freude am Malen frei nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in:	Sonja Blügel
Gebühr:	62,00 / 78,00 € (6-7 TN) inkl. 36,00 € Materialkosten
<b>I207220A02</b>	Termin(e): 1 x am So. 14.04.24, 10.30 - 17.00 Uhr

## ● Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Das Boot“

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Bob Ross® steht für eine ganz bestimmte Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Diese Technik ist auch durch Fernsehsendungen mit dem Namensgeber bekannt geworden. Sie führt selbst Einsteiger\*innen zu bemerkenswerten Ergebnissen: Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Entsprechend sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Tagesthema ist „Das Boot“.

Ihre Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt Ihnen gern die Freude am Malen frei nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in:	Sonja Blügel
Gebühr:	62,00 / 78,00 € (6-7 TN) inkl. 36,00 € Materialkosten
<b>I207220A03</b>	Termin(e): 1 x am Do. 23.05.24, 10.00 - 16.30 Uhr

## ● Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Der Strand“

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Bob Ross® steht für eine ganz bestimmte Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Diese Technik ist auch durch Fernsehsendungen mit dem Namensgeber bekannt geworden. Sie führt selbst Einsteiger\*innen zu bemerkenswerten Ergebnissen: Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Entsprechend sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Tagesthema ist „Der Strand“.

Ihre Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt Ihnen gern die Freude am Malen frei nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in:	Sonja Blügel
Gebühr:	62,00 / 78,00 € (6-7 TN) inkl. 36,00 € Materialkosten
<b>I207220A04</b>	Termin(e): 1 x am Do. 20.06.24, 10.00 - 16.30 Uhr

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.

## ● Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Mystischer Wald“

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Bob Ross® steht für eine ganz bestimmte Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Diese Technik ist auch durch Fernsehsendungen mit dem Namensgeber bekannt geworden. Sie führt selbst Einsteiger\*innen zu bemerkenswerten Ergebnissen: Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Entsprechend sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Tagesthema ist „Mystischer Wald“.

Ihre Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt Ihnen gern die Freude am Malen frei nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller  
Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38  
Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung

Referent/in: Sonja Blügel

Gebühr: 26,00 / 42,00 € (6-7 TN) zzgl. 35,- € Materialkosten (Barzahlung bei der Kursleitung)

**I207220W01** Termin(e): 1 x am So. 21.04.24, 10.30 - 17.00 Uhr

## Airbrush

**Wir bieten:**

- Seminare für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Grundkurse als Voraussetzung für die Teilnahme am Airbrush-Studium,

Das Airbrush-Studium ist eine Ausbildung in Modulen - jeweils über 12 Monate - mit Zwischenprüfungen sowie dem Diplom-Abschluss „Airbrush-Designer“ in vhs Rhein-Pfalz-Kreis“

**Grundstudium:** Erlernen aller Techniken und Vorgehensweisen vom Übertragen einer Vorlage bis hin zur Farbmischung

**Hauptstudium:** Umsetzen eigener Ideen und Durchführung von Großprojekten in der Gruppe, Workshop mit einem international bekannten Künstler als Gastdozenten

**Meisterklasse:** Spezialisierung und Finden des eigenen Stils, Vorbereitung für das Airbrush-Diplom

**Diplom:** Bestandene Prüfungen von Grundstudium und Hauptstudium ermöglichen die Zulassung zur Diplom-Abschlussprüfung „Airbrush-Designer/in vhs Rhein-Pfalz-Kreis“.

**Nutzen Sie auch das Angebot des Offenen Ateliers!**

Weitere Informationen unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de).

Hier finden Sie auch ein Online-Anmeldeformular:

[https://www.vhs-rpk.de/fileadmin/user\\_upload/FO25-00\\_Lehrgaenge\\_Berufliche\\_Bildung\\_Anmeldung\\_2021.pdf](https://www.vhs-rpk.de/fileadmin/user_upload/FO25-00_Lehrgaenge_Berufliche_Bildung_Anmeldung_2021.pdf)



## ● Airbrush-Grundkurs

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Airbrush ist kreatives Gestalten mit dem Luftpinsel, der „Spritzpistole“, einem faszinierenden Instrument, das zum Experimentieren anregt und Bilder von höchster Präzision entstehen lässt. Sie lernen die richtige Handhabung des Luftpinsels und verschiedene Grundtechniken wie Farbverläufe, Licht- und Schatteneffekte, Schablonen zeichnen und schneiden und Freihandbrushen als Basis für die eigene Arbeit.

Verwendet werden ungiftige Acrylfarben auf Wasserbasis. Es werden drei Bilder angefertigt. Alle Materialien incl. Kompressor und Druckluftpistolen werden bereitgestellt. Die Materialkosten (ca. 35,- €) werden vor Ort gezahlt.

Der Dozent studierte am „Institut für Ausbildung in bildender Kunst und Kunsttherapie“ in Bochum (IBKK) und besuchte die Meisterklasse bei Roland Kuck, Fernstudium am Airbrush Training Center in Neukirchen (ATC). Erfolgreicher Abschluss als Diplom Airbrush-Designer. Regelmäßige Weiterbildung bei internationalen Airbrush-Künstlern.

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Norbert Klug

Gebühr: 60,00 / 75,00 € (6-7 TN) / 90,00 € (5 TN)  
zzgl. ca. 35,00 € Materialkosten

Bitte beachten Sie die automatischen Staffelngebühren bei weniger als 8 Teilnehmenden!

**I207500S12** Termin(e): Sa. 29.06.24, 09.00 - 16.00 Uhr  
So. 30.06.24, 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Airbrush - Meisterklasse 2024 - Modul 1

Thema: Airbrush auf Sägeblättern

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Ein Angebot für alle, die das Hauptstudium mit Erfolg abgeschlossen haben. Die Meisterklasse besteht aus vier Modulen, die einzeln buchbar sind. Sie bereitet auf das Airbrush-Diplom der vhs Rhein-Pfalz-Kreis vor. In jedem Modul, das über drei Monate geht, wird ein Thema bearbeitet.

Fortgeschrittene Airbruser\*innen können die Module auch ohne das Ziel, ein Airbrush-Diplom zu erlangen, belegen. Hier ist eine vorherige Rücksprache zwingend erforderlich.

Thema in diesem Modul: Airbrush auf Sägeblättern (Kreissägeblätter!)

Vertiefende Informationen zum Studieninhalt erhalten Sie vom Dozenten: [n-klug@web.de](mailto:n-klug@web.de).

Das Airbrushstudium findet in der Regel am 3. Wochenende des Monats statt. Die Höhe der zu zahlenden Gebühr richtet sich nach der Zahl der gebuchten Module und der Zahl der Teilnehmenden (ausgeschriebene Gebühr für mind. 6 Teilnehmende).

Eine Zahlung in monatlichen Raten ist möglich.

Zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch.

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Norbert Klug

Gebühr: 360,00 / 300,00 € (ABO-Gebühr 4 Module) / 330,00 € (ABO-Gebühr 2-3 Module) / 30,00 € (einmalige Kleingruppenpauschale bei 3-5 TN)

monatliche Rate: 120,00 €; bei Buchung von zwei/drei Modulen - monatliche Rate: 110,00 €; bei vier Modulen: monatliche Rate: 100,00 €. Nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

**I207507Z11** Termin(e): Sa. 20.01.24, 10.00 - 17.00 Uhr  
So. 21.01.24, 09.00 - 16.00 Uhr  
Sa. 17.02.24, 10.00 - 17.00 Uhr  
So. 18.02.24, 09.00 - 16.00 Uhr  
Sa. 16.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr  
So. 17.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr

Eine Prüfung für das Airbrush-Diplom ist für den 18. Februar 2024 geplant.

Das Prüfungsthema ist mit dem Lehrgangsteiler zu besprechen.

Die Prüfungsbedingungen finden sich unter <https://www.vhs-rpk.de/tests-pruefungenzertifikate/airbrush-studium>.

Die Prüfungsgebühr wird 85,- € betragen.

Besuchen Sie uns unter: [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)



## ● Airbrush - Meisterklasse 2024 - Modul 2

Thema: Crystal Effect

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Ein Angebot für alle, die das Hauptstudium mit Erfolg abgeschlossen haben. Die Meisterklasse besteht aus vier Modulen, die einzeln buchbar sind. Sie bereitet auf das Airbrush-Diplom der vhs Rhein-Pfalz-Kreis vor. In jedem Modul, das über drei Monate geht, wird ein Thema bearbeitet.

Fortgeschrittene Airbruser\*innen können die Module auch ohne das Ziel, ein Airbrush-Diplom zu erlangen, belegen. Hier ist eine vorherige Rücksprache zwingend erforderlich.

Thema in diesem Modul ist der Kristall-Effekt (Crystal Effect).

Vertiefende Informationen zum Studieninhalt erhalten Sie vom Dozenten: n-klug@web.de.

Das Airbrush-Meisterstudium findet in der Regel am 3. Wochenende des Monats statt. Die Höhe der zu zahlenden Gebühr richtet sich nach der Zahl der gebuchten Module und der Zahl der Teilnehmenden (ausgeschriebene Gebühr für mind. 6 Teilnehmende).

Eine Zahlung in monatlichen Raten ist möglich.

Zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Norbert Klug, noch nicht bekannt
	Gebühr:	360,00 / 300,00 € (ABO-Gebühr 4 Module) / 330,00 € (ABO-Gebühr 2-3 Module) / 30,00 € (einmalige Kleingruppenpauschale bei 3-5 TN) monatliche Rate: 120,00 €; bei Buchung von zwei/drei Modulen - monatliche Rate: 110,00 €; bei vier Modulen: monatliche Rate: 100,00 €. Nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
<b>I207507Z12</b>	Termin(e):	Sa. 13.04.24, 10.00 - 17.00 Uhr So. 14.04.24, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 27.04.24, 10.00 - 17.00 Uhr So. 28.04.24, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 15.06.24, 10.00 - 17.00 Uhr So. 16.06.24, 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Airbrush - Meisterklasse 2024 - Modul 3

Thema: Makro-Airbrush

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Ein Angebot für alle, die das Hauptstudium mit Erfolg abgeschlossen haben. Die Meisterklasse besteht aus vier Modulen, die einzeln buchbar sind. Sie bereitet auf das Airbrush-Diplom der vhs Rhein-Pfalz-Kreis vor. In jedem Modul, das über drei Monate geht, wird ein Thema bearbeitet.

Fortgeschrittene Airbruser\*innen können die Module auch ohne das Ziel, ein Airbrush-Diplom zu erlangen, belegen. Hier ist eine vorherige Rücksprache zwingend erforderlich.

Thema in diesem Modul ist Makro-Airbrush mit Augen (Mensch oder Tier).

Vertiefende Informationen zum Studieninhalt erhalten Sie vom Dozenten: n-klug@web.de.

Die Meisterklasse findet in der Regel am 3. Wochenende des Monats statt. Die Höhe der zu zahlenden Gebühr richtet sich nach der Zahl der gebuchten Module und der Zahl der Teilnehmenden (ausgeschriebene Gebühr für mind. 6 Teilnehmende).

Eine Zahlung in monatlichen Raten ist möglich.

Zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Norbert Klug
	Gebühr:	360,00 / 300,00 € (Abo-Gebühr 4 Module pro Studienjahr) / 330,00 € (ABO-Gebühr 2-3 Module pro Studienjahr) / 30,00 € (einmalige Kleingruppenpauschale bei 3-5 TN) monatliche Rate: 120,00 €; bei Buchung von zwei/drei Modulen - monatliche Rate: 110,00 €; bei vier Modulen: monatliche Rate: 100,00 €. Nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
<b>I207507Z23</b>	Termin(e):	Sa. 13.07.24, 10.00 - 17.00 Uhr So. 14.07.24, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 24.08.24, 10.00 - 17.00 Uhr So. 25.08.24, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 14.09.24, 10.00 - 17.00 Uhr So. 15.09.24, 09.00 - 16.00 Uhr

Nutzen Sie das Angebot des Offenen Ateliers: Unter professioneller Anleitung ist ein Arbeiten am eigenen Objekt oder Projekt möglich. Voraussetzung für das Kommen ist ein erfolgreich abgeschlossenes Airbrush-Seminar.

## ● Prüfungen Airbrushstudium

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Die Voraussetzung für eine Zulassung zur Diplom-Prüfung sind mindestens ein erfolgreich abgeschlossenes Grund- und Hauptstudium, die Teilnahme an mindestens vier Modulen der Meisterklasse innerhalb eines bestimmten Zeitraums, die Erstellung eines Bildes für die schriftliche Diplomarbeit. Die detaillierten Prüfungsbedingungen finden sich unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) (Reiter: Tests, Prüfungen Zertifikate) oder werden auf Wunsch zugeschickt.

Das Prüfungsthema ist mit dem Lehrgangleiter zu besprechen.

Der genaue Zeitpunkt für die mündliche Prüfung wird individuell vereinbart. Die Gebühr für die Diplom-Prüfungsabnahme beträgt 85,00 €.

Weitere Infos unter: [https://www.vhs-rpk.de/fileadmin/user\\_upload/Vorgaben\\_zur\\_Airbrush-Diplomarbeit.pdf](https://www.vhs-rpk.de/fileadmin/user_upload/Vorgaben_zur_Airbrush-Diplomarbeit.pdf)

Anmeldungen für den Abschluss für Grund- und Hauptstudium bitte per E-Mail an [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de) senden.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Norbert Klug, Dr. Juliane Kerzel-Kohn
	Gebühr:	85,00 € Gebühr für die Diplom-Prüfung
<b>I207507Z50</b>	Termin(e):	1 x am So. 18.02.24, 16.00 - 21.00 Uhr, Anmeldeschluss: 05.02.2024

## Kalligrafie

### ● Kalligrafie: Die Bastarda - lebendig und zeitgemäß

Im Spätmittelalter entstand im Gegensatz zu den formellen Buchschriften eine sehr ästhetische Schrift, die flüssig zu schreiben war. Sie wurde Bastarda genannt. Sie lernen die Grundformen der Bastarda kennen. Einzelne Buchstaben werden Sie mit verschiedenen außergewöhnlichen Schreibwerkzeugen gestalten und so ausdrucksstarke Schriftbilder erzeugen, die im kreativen Alltag vielseitig verwendbar sind.

Die Arbeitsblätter werden Sie am Kursende in Form einer Dokumenten-Sammelmappe binden. Bei Bedarf können die Schreibutensilien bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (möglichst DIN A4, 120-160 g), Federhalter, Bandzugfedern 2,5-3 mm, Tinten, Bleistift, Lineal, Radiergummi, wasserfeste Fineliner.

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule
	Referent/in:	Gudrun Gratz-Fister
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
<b>I207725W01</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 22.04.24, 18.00 - 20.00 Uhr

### ● Kalligrafie mit Bleistift und Graphit

Sie verwenden den Bleistift täglich für eine Vielzahl von Aufgaben. In der Kalligrafie ziehen wir unsere Linien oder skizzieren kreative Ideen. Aber nur selten wird der Bleistift als Hauptwerkzeug für kalligrafische Arbeiten eingesetzt.

Sie lernen in diesem Kurs mit verschiedenen Bleistiftstärken zu arbeiten, außergewöhnliche mit Bleistift gezeichnete Schriftzüge zu gestalten, Worte und Texte aus Graphithintergründen heraus zu radieren, Schatten zu setzen und viele andere Möglichkeiten mehr.

Zum Schluss binden Sie die Arbeitsblätter mit einer eleganten japanischen Bindetechnik.

Bei Bedarf können die Schreibutensilien bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A4, Lineal, Radiergummi, Druckbleistift mit höchstens 0,5er Mine, Bleistifte in verschiedenen Stärken (z.B. 6B, 4B, 2B, HB, 2H, 4H), Radierstift, Aquarellbleistifte, Wasserbehälter und Flachpinsel (2-3 cm).

	Ort:	Böhl-Iggelsh., Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Gudrun Gratz-Fister
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I207726C01</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 21.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr



## ● Handlettering - Schnupperkurs



Kalligrafie ist die „Kunst des schönen Schreibens“ mit Pinsel oder Stahlfeder. Neben klassischen Schriften wird in der modernen Kalligrafie auch mit ungewöhnlichen Werkzeugen geschrieben, und die Lesbarkeit steht nicht im Vordergrund.

Handlettering ist immer lesbar. Die Buchstaben werden kreativ gezeichnet oder mit Schwüngen und Verzierungen geschrieben. Basis ist dabei auch Ihre eigene Handschrift.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Handlettering kennen. Sie schreiben mit verschiedenen Pinselstiften (Brush Pen), und es entsteht eine kleine Serie mit den verschiedenen Techniken für die Gestaltung Ihrer Glückwunsch- oder Einladungskarten.

Brush Pen verschiedener Hersteller werden zum Ausprobieren zur Verfügung stehen. Schreibutensilien können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Übungs- und Skizzenpapier, einige Blätter glattes Aquarellpapier (200 g), Bleistifte, Radiergummi, Fineliner (wasserfest), Lineal, Brush Pen Ihrer Wahl, Aquarellfarben, dünne Pinsel, Buntstifte.

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Gudrun Gratz-Fister
	Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
<b>I207728S01</b>	Termin(e): Sa. 09.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr So. 10.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

## ● Kalligrafie zum Kennenlernen



Hatten Sie nicht immer schon Lust, mit Feder und Tinte anstatt mit Kugelschreiber oder Fineliner zu schreiben?

In diesem Workshop lernen Sie kalligrafische Grundlagen kennen oder können Erlerntes auffrischen. Über rhythmische Schreibübungen und Handschrift bis zu einer einfachen Großbuchstabenschrift werden kreative Möglichkeiten mit Farbe und verschiedenen Schreibwerkzeugen entwickelt. Im Verlauf des Workshops entsteht eine kleine Serie in Form eines Leporellos.

Vorgeschnittenes Aquarellpapier und die Leporello-Hülle werden Ihnen gegen eine Materialgebühr von 3 Euro zur Verfügung gestellt.

Bei Bedarf können die Schreibutensilien bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Skizzenpapier, Aquarellfarben und (wenn vorhanden) Federhalter und Federn.

	Referent/in: Gudrun Gratz-Fister
	Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN) zzgl. 3,00 € Materialkosten
<b>I207729A01</b>	Termin(e): Sa. 15.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr So. 16.06.24, 10.00 - 13.00 Uhr

## ● Kalligrafie: Rustica - Die Schrift der Römer



Die Capitalis Rustica ist eine klassische Buchschrift der Antike und besteht ausschließlich aus Großbuchstaben, den Majuskeln. Diese Schrift zeichnet sich durch ihre schmale, kurvig-gebogenen Form aus und war noch im Mittelalter als Überschrift in Gebrauch. Wir werden die Schrift Rustica mit einer Bandzugfeder erlernen und im Anschluss ein Schriftenbild mit Hintergrundgestaltung auf Aquarellpapier fertigen.

Die Kalligrafie-Workshops richten sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Papier und Federn können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Übungspapier DinA4, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Breitpinsel, Bandzugfedern in versch. Größen, Federhalter, Tinten, Tuschen, flaches Behältnis (alter Teller o.ä.), Schmutzwasserglas und Küchenrolle.

	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in: Nicole Abt
	Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN) zzgl. 5,00 € Materialkosten
<b>I207729M01</b>	Termin(e): Sa. 09.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr So. 10.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr

## ● Kalligrafie: Unziale - Die Buchschrift



Die Unziale entstand im 2. Jahrhundert und besteht ausschließlich aus Großbuchstaben, die Majuskeln. In der Regel wird sie genauso hoch wie breit geschrieben. Wir erlernen diese Schrift Schritt für Schritt mit der Bandzugfeder. Ob nur als Schmuckbuchstaben oder als kalligrafischen Text, der Gestaltung sind uns hierbei keine Grenzen gesetzt.

Die Kalligrafie-Workshops richten sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Papier und Federn können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Übungspapier DinA4, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Breitpinsel, Bandzugfedern in versch. Größen, Federhalter, Tinten, Tuschen, flaches Behältnis (alter Teller o.ä.), Schmutzwasserglas und Küchenrolle.

	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in: Nicole Abt
	Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN) zzgl. 5,00 € Materialkosten
<b>I207729M02</b>	Termin(e): Sa. 23.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr So. 24.03.24, 10.00 - 14.00 Uhr



Foto von Nicole Abt

## ● Kalligrafie: Fraktur - „Die Elegante“



Fraktur heißt die Schriftart aus der Gruppe der gebrochenen Schriften. Diese Schrift wurde Mitte des 16. bis Anfang des 20. Jahrhunderts geschrieben. Wir erlernen in diesem Kurs die Kleinbuchstaben und deren Gestaltung mit der Bandzugfeder, wagen uns aber zum Kursende hin auch ein wenig an die Versalien. Als Abschlussarbeit gestalten wir mit Hilfe eines Balsaholzes ein im DIN A4 Format gehaltenes Schriftbild.

Die Kalligrafie-Workshops richten sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Papier und Federn können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Übungspapier DinA4, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Breitpinsel, Bandzugfedern in versch. Größen, Federhalter, Tinten, Tuschen, flaches Behältnis (alter Teller o.ä.), Schmutzwasserglas und Küchenrolle.

	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in: Nicole Abt
	Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN) zzgl. 5,00 € Materialkosten
<b>I207729M03</b>	Termin(e): Sa. 01.06.24, 10.00 - 14.00 Uhr So. 02.06.24, 10.00 - 14.00 Uhr



Besuchen Sie uns  
unter: [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)

# Textiles Gestalten

## ● Nähen von A - Z

In diesem Kurs erlernen Sie alle Grundtechniken des Zuschneidens, Anpassens und Maschinennähens. Nach freier Wahl können Kinder- und Erwachsenenkleidung angefertigt werden. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

Bitte mitbringen: Schere, Steck- und Nähnadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schmitze, Stoffe und Nähmaschine mit Stromverlängerungskabel (ca. 5 m)

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Ariatna Krebs
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (4-5 TN)
<b>I209120C01</b>	Termin(e):	2 x ab Sa. 17.02.24, 10.00 - 16.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M01</b>	Termin(e):	5 x ab Mo. 29.01.24, 08.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	42,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M02</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 30.01.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M03</b>	Termin(e):	4 x ab Mi. 31.01.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M04</b>	Termin(e):	5 x ab Do. 01.02.24, 08.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M05</b>	Termin(e):	5 x ab Mo. 18.03.24, 08.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M06</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 19.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M07</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 06.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M08</b>	Termin(e):	5 x ab Do. 07.03.24, 08.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M09</b>	Termin(e):	4 x ab Mo. 06.05.24, 08.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M10</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 07.05.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M11</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 17.04.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120M12</b>	Termin(e):	5 x ab Do. 18.04.24, 08.45 - 11.45 Uhr

## ● Nähen von A - Z, auch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie alle Grundtechniken des Zuschneidens, Anpassens und Maschinennähens. Nach freier Wahl können Kinder- und Erwachsenenkleidung angefertigt werden. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

Bitte mitbringen: Schere, Steck- und Nähnadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schmitze, Stoffe und Nähmaschine und ein Stromverlängerungskabel ca.5 m

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.
	Referent/in:	Christa Sippel
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN)
<b>I209120S03</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 10.01.24, 17.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.
	Referent/in:	Christa Sippel
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120S04</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 14.02.24, 17.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.
	Referent/in:	Christa Sippel
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120S05</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 20.03.24, 17.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.
	Referent/in:	Christa Sippel
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209120S06</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 05.06.24, 17.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Harthausen, KVHS-Zentrum
	Referent/in:	Margherita Blaconá
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209121E01</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 07.02.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Harthausen, KVHS-Zentrum
	Referent/in:	Margherita Blaconá
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209121E02</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 24.04.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Margherita Blaconá
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209121S01</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 05.02.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Margherita Blaconá
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I209121S02</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 22.04.24, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Margherita Blaconá
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I209121S03</b>	Termin(e):	4 x ab Mo. 03.06.24, 18.30 - 21.00 Uhr

## ● Nähworkshop

Bitte mitbringen: Nähmaschine

	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
<b>I209125M01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 27.01.24, 09.30 - 16.30 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Seniorentreff
<b>I209125M02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 17.02.24, 09.30 - 16.30 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
<b>I209125M03</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 16.03.24, 09.30 - 16.30 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
<b>I209125M04</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 20.04.24, 09.30 - 16.30 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
<b>I209125M05</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 11.05.24, 09.30 - 16.30 Uhr

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.



Foto von Elisabeth Kostov

### ● Patchwork: Sampler Teil 1

Sie erhalten in diesem Kurs alle nötigen Infos von Arbeitsmaterial über Planung und Entwurf eines Quilts bis hin zu verschiedenen traditionellen oder modernen Techniken. Ebenso fertigen sie die ersten Blöcke des Quilts an.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerung, Arbeitsmaterialien, Stoffe (eventuell erfragen)

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Elisabeth Kostov
	Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I209205E01	Termin(e): 4 x ab Di. 16.01.24, 19.15 - 21.30 Uhr
I209205E02	Termin(e): 4 x ab Do. 18.01.24, 19.15 - 21.30 Uhr

### ● Patchwork: Sampler Teil 2

Aufbauend auf den Vorgängerkurs arbeiten wir an weiteren Blöcken in verschiedenen Techniken.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerung, Arbeitsmaterialien, Stoffe (eventuell erfragen)

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Elisabeth Kostov
	Gebühr: 24,00 / 30,00 € (6-7 TN)
I209205E03	Termin(e): 3 x ab Di. 05.03.24, 19.15 - 21.30 Uhr
I209205E04	Termin(e): 3 x ab Do. 07.03.24, 19.15 - 21.30 Uhr

### ● Patchwork: Sampler Teil 3

Aufbauend auf die Vorgängerkurse suchen Sie sich eine Technik zum Zusammensetzen Ihres Quilts aus und wenden sie an, um das Quilttop fertigzustellen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerung, Arbeitsmaterialien, Stoffe (eventuell erfragen)

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Elisabeth Kostov
	Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I209205E05	Termin(e): 4 x ab Di. 09.04.24, 19.15 - 21.30 Uhr
I209205E06	Termin(e): 4 x ab Do. 11.04.24, 19.15 - 21.30 Uhr

### ● Patchwork: Sampler Teil 4

Aufbauend auf die Vorgängerkurse werden sie das bereits geheftete Quilt-sandwich durch quilten, entweder freihand mit der Maschine oder komplett von Hand fertigstellen, auch mit einem persönlichen Label auf der Rückseite versehen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerung, Arbeitsmaterialien, Stoffe (eventuell erfragen)

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Elisabeth Kostov
	Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I209205E07	Termin(e): 4 x ab Di. 04.06.24, 19.15 - 21.30 Uhr
I209205E08	Termin(e): 4 x ab Do. 06.06.24, 19.15 - 21.30 Uhr

### ● Quilten - traditionell und modern

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. In diesem Kurs bekommen Sie Anregung und Anleitung zum Nähen von Patchwork und Quilts. Traditionelle Muster und modernes Design werden vorgestellt, aktuelle Fachliteratur diskutiert. Eine Gruppen-Challenge wird ausgewählt und bearbeitet. Nur für fortgeschrittene Quilter\*innen.

	Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mecktersheim
	Referent/in: Charlotte Kahl
	Gebühr: 7,00 €
I209260R01	Termin(e): Mi. 17.01.24, 18.30 - 21.00 Uhr Mi. 14.02.24, 18.30 - 21.00 Uhr Mi. 13.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr Mi. 10.04.24, 18.30 - 21.00 Uhr Mi. 08.05.24, 18.30 - 21.00 Uhr Mi. 12.06.24, 18.30 - 21.00 Uhr

### ● Infoabend: Stricken wieder neu entdeckt

Für Interessenten des Kurses „Stricken wieder neu entdeckt!“

Die Dozentin berät über das richtige Material, wie Wolle oder Nadeln, für Teilnehmende, die unsicher sind.

Der Termin ist kostenlos.

Bitte mitbringen: Wolle und dazu passende Stricknadeln

	Ort: Harthausen, Karl-Hufnagel-Schule
	Referent/in: Traudlinda Geil
	Gebühr: frei
I209305E00	Termin(e): 1 x am Mo. 29.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr



Bild von Foundry Co auf Pixabay

### ● Stricken wieder neu entdeckt

Ein Kurs für Interessierte mit Grundkenntnissen im Stricken, die aufgefrischt und erweitert werden sollen. Die Gruppe fertigt unter Anleitung in einfachen Schritten Mützen, Schals, Handschuhe oder Ponchos für Groß und Klein.

Bitte mitbringen: Wolle und dazu passende Stricknadeln

	Ort: Harthausen, Karl-Hufnagel-Schule
	Referent/in: Traudlinda Geil
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN)
I209305E01	Termin(e): Mo. 05.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mo. 04.03.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mo. 08.04.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mo. 06.05.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mo. 03.06.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mo. 08.07.24, 19.00 - 21.30 Uhr



## ● Infoabend: Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt.

Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen.

Das Klöppeln schult „ganz nebenbei“ die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend angelegt und am besten in Folge zu besuchen.

Seien Sie am ersten Kursabend am 26.01.24 Gast, um eventuell ein neues Hobby und eine alte Handwerkstradition für sich selbst zu entdecken. Bitte melden Sie sich zum Informations- und „Schnupperabend“ mit einer Platzreservierung an!

Der Kurs findet ab 09.02.2024 im Zwei-Wochen-Rhythmus.

Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule, Mehrzweckraum (EG)

Referent/in: Ursula Leber

Gebühr: gebührenfrei

**I209501D00** Termin(e): 1 x am Fr. 26.01.24, 19.00 - 22.00 Uhr

## ● Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt.

Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen.

Das Klöppeln schult „ganz nebenbei“ die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Nutzen Sie den Informations- und „Schnupperabend“ für Interessierte am 28.01.2024 und entdecken Sie eine alte Handwerkstradition neu für sich! Anmeldung erforderlich!

Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule, Mehrzweckraum (EG)

Referent/in: Ursula Leber

Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

**I209501D01** Termin(e): Fr. 09.02.24, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 23.02.24, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 08.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 22.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr

## ● Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene II

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt.

Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen.

Das Klöppeln schult „ganz nebenbei“ die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend angelegt und am besten in Folge zu besuchen. Ein Neueinstieg ist aber möglich.

Nutzen Sie den Informations- und „Schnupperabend“ für Interessierte am 28.01.2024 und entdecken Sie eine alte Handwerkstradition neu für sich! Anmeldung erforderlich!

Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule, Mehrzweckraum (EG)

Referent/in: Ursula Leber

Gebühr: 30,00 €

**I209501D02** Termin(e): Fr. 12.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 26.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 03.05.24, 19.00 - 22.00 Uhr

## ● Infoabend: Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt.

Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen.

Das Klöppeln schult „ganz nebenbei“ die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Nutzen Sie den Informations- und „Schnupperabend“ für Interessierte am 25.01.2023 und entdecken Sie eine alte Handwerkstradition neu für sich! Anmeldung erforderlich!

Der Kurs im Zwei-Wochen-Rhythmus beginnt am 01.02.2022.

Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Referent/in: Ursula Leber

Gebühr: frei

**I209501E00** Termin(e): 1 x am Do. 25.01.24, 18.30 - 21.30 Uhr

## Plastisches Gestalten

### ● Bildhauerei in Sandstein

Workshop im Freien

Aus dem einheimischen roten pfälzischen Sandstein gestalten Sie innerhalb von drei Tagen eine ausgearbeitete Skulptur. Mit Hilfe von einfachem Werkzeug wie Fäustel und Meißel, Ihrer Fantasie, ein bisschen Kraft und Geduld und der Erfahrung des Dozenten, können Sie eine Skulptur erschaffen.

Jede\*r bearbeitet den Stein nach seinem/ihrer eigenen Tempo. Der Dozent berät und unterstützt die Teilnehmenden bezüglich der persönlichen Bedürfnisse, Arbeitsweise und Vorstellungen.

Auf dem großzügigen Gelände der Sommerfesthalle in Waldsee kann unter freiem Himmel und am Rande des Waldes, inspiriert von der Natur gearbeitet werden.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger\*innen.

Werkzeug und Material müssen selbst besorgt und mitgebracht werden. Für Tipps zum Kauf von Stein und Anweisungen zum Mitbringen der richtigen Materialien steht der Dozent zur Verfügung.

Ort: Waldsee, an der Sommerfesthalle, Wörthstraße (Außenbereich)

Referent/in: Fabian Bruske

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN)  
nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten

**I208002W01** Termin(e): Do. 30.05.24, 10.00 - 16.00 Uhr

Fr. 31.05.24, 10.00 - 16.00 Uhr

Sa. 01.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr



Bild von Matteo Olandi auf Pixabay

### ● Drehen auf der Töpferscheibe am Feierabend

Werden Sie kreativ tätig und entdecken Sie die jahrtausende alte Kulturtechnik des Töpfers. Neulinge lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Scheibentöpfers: Wie zentriere ich? Wie ziehe ich eine Gefäßwand hoch? Wie drehe ich mein Gefäß ab?

Fortgeschrittene üben und vertiefen bisher gelernte Techniken: Sie erweitern Ihre Fähigkeiten in der Gestaltung unterschiedlicher Formen und erproben verschiedene Arten der Oberflächengestaltung. Eigene Ideen sind willkommen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Es können in jedem Kurs höchstens 5 Neulinge aufgenommen werden

Empfehlung: Buchen Sie den Glasierkurs dazu, um Ihre Werkstücke weiter zu verarbeiten.

Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 70,00 / 99,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210003S01</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 18.01.2024

### ● Drehen auf der Töpferscheibe am Abend

Werden Sie kreativ tätig und entdecken Sie die jahrtausende alte Kulturtechnik des Töpfers. Neulinge lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Scheibentöpfers: Wie zentriere ich? Wie ziehe ich eine Gefäßwand hoch? Wie drehe ich mein Gefäß ab?

Fortgeschrittene üben und vertiefen bisher gelernte Techniken: Sie erweitern Ihre Fähigkeiten in der Gestaltung unterschiedlicher Formen und erproben verschiedene Arten der Oberflächengestaltung. Eigene Ideen sind willkommen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Es können in jedem Kurs höchstens 5 Neulinge aufgenommen werden

Empfehlung: Buchen Sie den Glasierkurs dazu, um Ihre Werkstücke weiter zu verarbeiten.

Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 70,00 / 99,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210003S02</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 22.02.24, 19.00 - 22.00 Uhr

### ● Drehen auf der Töpferscheibe am Abend

Werden Sie kreativ tätig und entdecken Sie die Jahrtausende alte Kulturtechnik des Töpfers. Neulinge lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Scheibentöpfers: Wie zentriere ich? Wie ziehe ich eine Gefäßwand hoch? Wie drehe ich mein Gefäß ab?

Fortgeschrittene üben und vertiefen bisher gelernte Techniken: Sie erweitern Ihre Fähigkeiten in der Gestaltung unterschiedlicher Formen und erproben verschiedene Arten der Oberflächengestaltung. Eigene Ideen sind willkommen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Es können in jedem Kurs höchstens 5 Neulinge aufgenommen werden

Empfehlung: Buchen Sie den Glasierkurs dazu, um Ihre Werkstücke weiter zu verarbeiten.

Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 70,00 / 99,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210003S03</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 04.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr
<b>I210003S04</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 06.06.24, 19.00 - 22.00 Uhr

### ● Bildhauerei in Sandstein

Workshop im Freien

Aus dem einheimischen roten pfälzischen Sandstein gestalten Sie innerhalb von fünf Tagen eine ausgearbeitete Skulptur. Mit Hilfe von einfachem Werkzeug wie Fäustel und Meißel, Ihrer Fantasie, ein bisschen Kraft und Geduld und der Erfahrung des Dozenten, können Sie eine Skulptur erschaffen.

Jede\*r bearbeitet den Stein nach seinem/ihrer eigenen Tempo. Der Dozent berät und unterstützt die Teilnehmenden bezüglich der persönlichen Bedürfnisse, Arbeitsweise und Vorstellungen.

Auf dem großzügigen Gelände der Sommerfesthalle in Waldsee kann unter freiem Himmel und am Rande des Waldes, inspiriert von der Natur gearbeitet werden.

Dieser Kurs richtet sich spezielle an Fortgeschrittene, die zuvor mindestens 2 Kurse zum Thema Bildhauerei in Stein besucht haben.

Werkzeug und Material müssen selbst besorgt und mitgebracht werden. Für Tipps zum Kauf von Stein und Anweisungen zum Mitbringen der richtigen Materialien steht der Dozent zur Verfügung.

	Ort: Waldsee, an der Sommerfesthalle, Wörthstraße (Außenbereich)
	Referent/in: Fabian Bruske
	Gebühr: 125,00 / 184,00 € (6-7 TN) nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten
<b>I208002W02</b>	Termin(e): Mo. 03.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr Di. 04.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr Mi. 05.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr Do. 06.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr Fr. 07.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr

### ● Goldschmieden

Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke vorzugsweise in Silber, auch in Verbindung mit Edelsteinen, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Lötten ...) werden erläutert. Anfänger/-innen erproben anhand eines Übungsstückes verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuell gestaltetes Schmuckstück um.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und an Fortgeschrittene. Sie entwickeln eigenständig Ihr individuelles Schmuckstück und werden dabei fachkundig begleitet. Dabei vertiefen Sie Ihre handwerklichen Kenntnisse, schulen Ihre Fertigkeit im Umgang mit den Werkzeugen und Materialien und entfalten Ihre Kreativität.

Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch. Materialkosten sind je nach Verbrauch bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze, Werkzeug - falls vorhanden und Pausenverpflegung.

	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzhalle Dannstadt
	Referent/in: Hildegard Rösch
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN) zzgl. 5,00 € für Verbrauchswerkzeuge
<b>I208300D01</b>	Termin(e): 1 x am So. 28.01.24, 10.30 - 17.30 Uhr
<b>I208300D02</b>	Termin(e): 1 x am So. 07.04.24, 10.30 - 17.30 Uhr
<b>I208300D03</b>	Termin(e): 1 x am So. 07.07.24, 10.30 - 17.30 Uhr





Bild von Marcel auf Pixabay

### ● Töpferkurs am Wochenende: Drehen auf der Töpferscheibe

Töpfern nach Herzenslust, ein ganzes Wochenende lang: Ein Wochenende ist für Neulinge ein schneller, intensiver Einstieg in das Scheibendrehen, und drei Wochen später kann man schon die ersten fertigen Werke in den Händen halten. Vom Zentrieren über das Hochziehen bis zum Abdrehen erlernen Sie alle Anfangsgründe des Scheibentöpfers an einem konzentrierten Wochenende oder vertiefen Ihre Fähigkeiten ganz entspannt.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse, sowie Fortgeschrittene geeignet.

Es können in jedem Kurs höchstens 5 Neulinge aufgenommen werden.

Empfehlung: Buchen Sie den Glasierkurs dazu, um Ihre Werkstücke weiter zu verarbeiten.

Pausenverpflegung, Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	62,50 / 88,50 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210004S04</b>	Termin(e):	Fr. 12.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr Sa. 13.04.24 09.30 - 16.30 Uhr So. 14.04.24 09.30 - 13.00 Uhr

### ● Töpferkurs am Wochenende: Drehen auf der Töpferscheibe

Töpfern nach Herzenslust, ein ganzes Wochenende lang: Ein Wochenende ist für Neulinge ein schneller, intensiver Einstieg in das Scheibendrehen, und drei Wochen später kann man schon die ersten fertigen Werke in den Händen halten. Vom Zentrieren über das Hochziehen bis zum Abdrehen erlernen Sie alle Anfangsgründe des Scheibentöpfers an einem konzentrierten Wochenende oder vertiefen Ihre Fähigkeiten ganz entspannt.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse, sowie Fortgeschrittene geeignet.

Es können in jedem Kurs höchstens 5 Neulinge aufgenommen werden.

Empfehlung: Buchen Sie den Glasierkurs dazu, um Ihre Werkstücke weiter zu verarbeiten.

Pausenverpflegung, Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	62,50 / 88,50 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210004S01</b>	Termin(e):	Fr. 19.01.24, 18.00 - 21.00 Uhr Sa. 20.01.24 09.30 - 16.30 Uhr So. 21.01.24 09.30 - 13.00 Uhr

### ● Drehen auf der Töpferscheibe am Wochenende für Fortgeschrittene mit Glasieren

Töpfern nach Herzenslust, ein ganzes Wochenende lang: Ein Wochenende ist für Neulinge ein schneller, intensiver Einstieg in das Scheibendrehen, und drei Wochen später kann man schon die ersten fertigen Werke in den Händen halten. Vom Zentrieren über das Hochziehen bis zum Abdrehen erlernen Sie alle Anfangsgründe des Scheibentöpfers an einem konzentrierten Wochenende oder vertiefen Ihre Fähigkeiten.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse, sowie Fortgeschrittene geeignet.

Es können in jedem Kurs höchstens 5 Neulinge aufgenommen werden.

Pausenverpflegung, Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	65,00 / 92,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210004S02</b>	Termin(e):	Sa. 10.02.24 09.30 - 16.30 Uhr So. 11.02.24 09.30 - 13.00 Uhr Sa. 24.02.24 09.30 - 13.00 Uhr,
<b>I210004S03</b>	Termin(e):	Sa. 09.03.24 09.30 - 16.30 Uhr So. 10.03.24 09.30 - 13.00 Uhr Sa. 23.03.24 09.30 - 13.00 Uhr

### ● Drehen auf der Töpferscheibe am Samstag

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Wer mindestens zwei Grundkurse besucht hat oder vergleichbare Erfahrungen mitbringt, kann die bislang erworbenen Kenntnisse in diesem Kurs erweitern und vertiefen. Bis zu 2 Neulinge können ebenfalls am Kurs teilnehmen und unter Anleitung der Dozentin die Grundlagen des Scheibentöpfers erlernen.

Achtung neue Kursnummer: ehemals H210005S02!

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr:	28,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 58,00 € (4-5 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210005S01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 13.01.24, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>I210005S03</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 02.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>I210005S04</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 06.04.24, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>I210005S05</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 04.05.24, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>I210005S06</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 08.06.24, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>I210005S07</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 06.07.24, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>I210005S2</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 03.02.24, 10.00 - 16.00 Uhr

### ● Drehen auf der Töpferscheibe am Vormittag

Erlernen oder vertiefen Sie in diesem Kurs die komplexe Technik des Scheibentöpfers: Angefangen von der Vorbereitung des Tons über das Zentrieren der Ton-Masse auf der Scheibe und dem Formen der Objekte, bis zum anschließenden Abdrehen und Glasieren der Werkstücke. Alle Schritte und Techniken können Sie in diesem Kurs erlernen oder ihre vorhandenen Kenntnisse weiter vertiefen. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Um eine ausreichende Betreuung zu gewährleisten, können pro Kurs nur maximal zwei Anfänger\*innen aufgenommen werden. Anmeldungen nur über die Außenstelle Schifferstadt.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr:	69,00 / 98,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210006S01</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 16.01.24, 08.30 - 11.30 Uhr
<b>I210006S02</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 27.02.24, 08.30 - 11.30 Uhr
<b>I210006S04</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 04.06.24, 08.30 - 11.30 Uhr
<b>I210006S03</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 16.04.24, 08.30 - 11.30 Uhr



Besuchen Sie uns  
unter: [vhs-rpk.de](https://www.vhs-rpk.de)

## ● Glasierkurs

Glasuren sind der Schmuck der Keramik - schmücken Sie in diesem Kurs Ihre Werke aus dem Wochenendkurs mit farbigen Glasuren. Das macht Ihre Keramik noch stabiler und leichter zu reinigen.

Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 16,50 / 23,50 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210007S01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 24.02.24, 15.00 - 18.30 Uhr Gebühr: 16,50 / 23,50 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210007S02</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 23.03.24, 15.00 - 18.30 Uhr Gebühr: 21,00 / 30,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210007S03</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 27.04.24, 09.00 - 13.30 Uhr Gebühr: 21,00 / 30,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210007S04</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 01.06.24, 09.00 - 13.30 Uhr Gebühr: 23,00 / 33,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>I210007S05</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 13.07.24, 09.00 - 14.00 Uhr

## ● Töpfern per Hand für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Beim Gestalten mit Ton können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und eine Kunst erlernen, die seit Jahrtausenden existiert. Erlernen Sie unter Anleitung unserer erfahrenen Dozentin die Aufbautechnik.

Die Kosten für Ton und Glasur werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in: Johanna Mann
	Gebühr: 61,00 / 88,00 € (6-7 TN) / 105,00 € (5 TN) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren
<b>I210112K01</b>	Termin(e): Di. 06.02.24, 18.15 - 21.30 Uhr Di. 20.02.24, 18.15 - 21.30 Uhr Di. 27.02.24, 18.15 - 21.30 Uhr Di. 05.03.24, 18.15 - 21.30 Uhr Di. 19.03.24, 18.15 - 19.15 Uhr

## ● Schnupperkurs: Töpfern per Hand für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Haben Sie sich schon länger für das Töpfern interessiert und sind sich nicht sicher, ob das wirklich etwas für Sie ist? Hier haben Sie die Möglichkeit, es an einem eintägigen Kurs auszuprobieren.

Auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in: Johanna Mann
	Gebühr: 36,00 / 43,00 € (6-7 TN) / 61,00 € (4-5 TN) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren
<b>I210112K02</b>	Termin(e): Sa. 20.01.24, 11.00 - 18.00 Uhr Sa. 10.02.24, 12.00 - 13.00 Uhr

## ● Wochenendkurs: Töpfern per Hand für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Haben Sie sich schon länger für das Töpfern interessiert und sind sich nicht sicher, ob das wirklich etwas für Sie ist? Hier haben Sie die Möglichkeit, es an einem zweitägigen Kurs auszuprobieren.

Auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in: Johanna Mann
	Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 87,00 € (5 TN) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren
<b>I210112K04</b>	Termin(e): Fr. 26.01.24, 18.00 - 21.30 Uhr Sa. 27.01.24, 11.00 - 18.00 Uhr Sa. 10.02.24, 11.00 - 12.00 Uhr,
<b>I210112K05</b>	Termin(e): Fr. 07.06.24, 18.00 - 21.30 Uhr Sa. 08.06.24, 11.00 - 18.00 Uhr Fr. 21.06.24, 18.00 - 19.00 Uhr

## Kunsth Handwerk

### ● Kunst aktiv

Bleistift, Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Pastellkreide, Schneiden, Reißen, Kleben aus vielen Materialien können Bilder entstehen. Sind Sie neugierig sich auch einmal in verschiedenen Techniken der Bildgestaltung aus zu probieren? In diesem Kurs werden wir frei und spielerisch in die Themen einsteigen. Vorbilder aus der Kunstgeschichte, Bilder die uns täglich begleiten, Fotos, Reklamebilder und vieles mehr werden wir betrachten und die eigenen Bilder daraus erschaffen. Vielleicht finden Sie aus den Angeboten dann Ihre eigene Technik, die Ihnen besonders liegt und Sie dann vertiefen können.

Es entstehen für Material Kosten in Höhe von 7.- €.

Unsere Dozentin Uta Dorra ist Künstlerin und hat die Grundlagen für ihre Tätigkeit an der Fachhochschule Stuttgart und der Akademie der Bildenden Künste in München erworben, gehört dem Berufsverband Bildender Künstler an und hat ihr Atelier in Mannheim. Ihr waren im In- und Ausland bereits zahlreiche Einzelausstellungen gewidmet.

Bitte mitbringen: Schere, alte Stoffstücke, eventuell Malkittel oder Schürze

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Uta Dorra
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 77,00 € (5 TN) zzgl. Material ca. 6.- € (Abrechnung mit der Dozentin)
<b>I210120S01</b>	Termin(e): Do. 07.03.24, 18.00 - 19.45 Uhr Do. 14.03.24, 18.00 - 19.45 Uhr Do. 21.03.24, 18.00 - 19.45 Uhr Do. 28.03.24, 18.00 - 19.45 Uhr Do. 04.04.24, 18.00 - 19.45 Uhr Do. 11.04.24, 18.00 - 19.45 Uhr

## Fotografie

### ● Einführung in die Fotografie

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen des Fotografierens. Themen sind beispielsweise Kameratechnik, Objektive und ihre Anwendung, richtige Belichtung, Licht- und Filtertechnik sowie Blitztechnik. Willkommen sind alle, die eine Bridge-, System oder digitale Spiegelreflexkamera besitzen oder sich eine solche zulegen möchten.

Der Dozent bietet außerhalb des Kurses auch Gelegenheit, das Erlernete bei einer Exkursion praktisch anzuwenden. Die Kosten dafür sind in der Gebühr nicht enthalten.

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku, leerem Speicher und Bedienungsanleitung

	Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn., Raum 219 (2. Etage)
	Referent/in: Wolfgang Ritter
	Gebühr: 42,00 / 64,00 € (6-7 TN) / 92,00 € (4-5 TN)
<b>I211002S03</b>	Termin(e): Di. 23.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 30.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 06.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 20.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 27.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr

### ● Grundlagen der (digitalen) Fotografie

Gute Fotos sind kein Zufall. Mit dem Beherrschen der Technik, dem Wissen der optimalen Kameraeinstellungen sowie einem Auge für lohnende Motive besitzen Sie die Voraussetzungen für gelungene Fotografien. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie schon immer über Ihre Kamera und Objektive, Blende, Belichtungszeit, ISO und den richtigen Weißabgleich wissen wollten.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und einen geladenen Akku

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 33,00 / 47,00 € (6-7 TN) / 70,00 € (4-5 TN)
<b>I211003B01</b>	Termin(e): Di. 06.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 20.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 27.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr,
	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
<b>I211003K01</b>	Termin(e): 3 x ab Do. 15.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Digitalfotografie für Fortgeschrittene

Mit dem Beherrschen der Technik und indem Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera kennen, verfügen Sie schon über erste Voraussetzungen für gelungene Fotografien. Im Idealfall haben Sie sogar schon einen Grundkurs besucht. Dieser Kurs rückt nun vor allem die Grundlagen der Bildgestaltung in den Mittelpunkt und soll Ihren fotografischen Blick verbessern - mit besseren Bildern als Ziel. Der Dozent hilft Ihnen, Bildideen zu entwickeln und diese mit Ihrer Kamera in die Praxis umzusetzen. Der Umgang mit der „kreativen Unschärfe“ wird ebenso geübt wie das „Mitziehen“ bei bewegten Motiven. Fragen sind willkommen.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit Bedienungsanleitung, geladene Akkus und Speicherkarten

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (4-5)
<b>I211007B01</b>	Termin(e): 2 x ab Mi. 17.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr
	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
<b>I211007K01</b>	Termin(e): Do. 18.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr
	Do. 25.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Die Welt der kleinen Dinge: Einführung in die Makro-Fotografie

Tauchen Sie ein in die Welt der kleinen Dinge und Pflanzen: Bei diesem Einsteigerkurs lernen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Makroaufnahmen kennen. Ziel des Kurses ist, dass Sie Ihre Kameraeinstellungen im Griff haben und die Regeln kennen, nach denen die Profis wirkungsvolle Bilder gestalten.

Behandelt werden u.a. folgende Themen: die optimalen Kameraeinstellungen für Makroaufnahmen im Pflanzenreich, Schärfentiefe und Blende, das richtige Licht und die richtige Kameraposition für Ihre Aufnahme.

Für die Teilnahme sollten Sie über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Es werden nur 6 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit makrogeeignetem Objektiv, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten; nach Möglichkeit auch ein stabiles Stativ

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 65,00 €
<b>I211106M01</b>	Termin(e): 4 x ab Di. 16.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Die Kunst der Tropfenbilder: Liquid-Art-Fotografie

Wasser ist das Element des Lebens, wir brauchen es tagtäglich in allen Variationen. Nur wenige aber kennen die für das menschliche Auge kaum sichtbaren magischen Skulpturen, die das Wasser bilden kann. In diesem Kurs werden mit wenigen Zutaten solche flüchtigen, flüssigen Skulpturen als faszinierende Kunstwerke gestaltet und festgehalten. Die Fotografie mit dem passenden Zubehör ermöglicht es, den entscheidenden Bruchteil einer Sekunde im Bild einzufrieren, um die schönsten Wasserformationen dauerhaft betrachten zu können.

Es werden maximal 5 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit Makroobjektiv und passendem Systemblitz, geladene Akkus und Speicherkarten, stabiles Stativ

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 68,00 / 85,00 € (4 TN) / 113,00 € (3 TN)
<b>I211213S02</b>	Termin(e): Fr. 01.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr
	Sa. 02.03.24, 10.00 - 18.00 Uhr

## ● Industriekultur: Das Großkraftwerk in der Blauen Stunde

Die Fotografie in der Blauen Stunde und bei wenig Licht hat einen besonderen Reiz. Sie erfordert meist lange Belichtungszeiten und ist ein spannungsreiches Feld für fotografische Versuche. Der Industriekomplex des Großkraftwerkes Mannheim erscheint in einem ganz anderen Licht und wirkt zu dieser Zeit besonders reizvoll.

Im Kurs geht es um die technischen Voraussetzungen, die Ausrüstung und die Suche nach interessanten Perspektiven. Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Außentermin findet auch bei Nieselregen statt!

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera, Fernauslöser, stabiles Stativ, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten. Nützlich sein können eine kleine Taschenlampe sowie eine Regenschutzhülle für die Kamera (Plastiktüte und Schere reichen auch).

Stabile Stativ können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

	Ort: Altrip, Max-Schule
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 48,00 € (4-5 TN)
<b>I211301A01</b>	Termin(e): 2 x ab Fr. 16.02.24, 06.45 - 21.00 Uhr

## ● Mit der Kamera der Natur auf der Spur - Biberspuren in der Gemarkung Heidesand

Dieser Kurs bietet Ihnen Gelegenheit, die faszinierende Landschaft der Rheinauen im hohen Norden des Rhein-Pfalz-Kreises kennenzulernen.

Ihr fachkundiger Begleiter Ewald Marx ist Vorsitzender des örtlichen Vereins für Naturschutz und Heimatpflege. Während er Ihnen Spannendes über die Biber in der Gemarkung Heiligensand berichtet und Sie zu deren Spuren führt, gibt Ihnen Fotodesigner Ulrich Oberst dort hilfreiche Tipps, wie Sie Naturmotive mit Ihrer Kamera am besten einfangen können.

Für die Teilnahme sollten Sie über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen. Der zweite Termin dient der Bildbesprechung.

Bitte mitbringen: eigene Kamera sowie genügend geladene Akkus und Speicherkarten, stabiles Stativ (beim Kursleiter ausleihbar - bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben); Objektive nach Belieben.

Bitte tragen Sie bei der Exkursion feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung!

Ein Fernglas kann ebenfalls nützlich sein.

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Heimatmuseum
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 39,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 82,00 € (4-5 TN)
<b>I211325B01</b>	Termin(e): Sa. 17.02.24, 14.30 - 18.00 Uhr
	Mi. 28.02.24, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Sport- und Actionfotografie beim Motocross

Motocross ist eine faszinierende Extremsportart.

Die Anforderungen an Mensch und Material sind gewaltig. Die Jagd über sandige Pisten und Hügel, haushohe Sprünge und extreme Bodenwellen führen Mensch und Maschine immer wieder an ihre Grenzen. Doch wie hält man diese Action mit der Kamera fest? Welche Objektive nutzt und welche Kameraeinstellungen wählt man?

Wir besuchen ein Motocross-Training und machen uns gemeinsam auf die Suche nach geeigneten Motiven und Antworten auf unsere Fragen.

Im zweiten Teil des Workshops besprechen wir die entstandenen Aufnahmen und geben Tipps zur Optimierung und Bildbearbeitung.

Die Teilnehmer sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Bitte bringen Sie eine Spiegelreflexkamera samt Tele-Objektiv, geladene Akkus und Speicherkarten mit. Unsere Arena ist schmutzig, bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht und dem Anlass entsprechend.

Bitte mitbringen: eigene Kamera sowie genügend geladene Akkus und Speicherkarten, stabiles Stativ (beim Kursleiter ausleihbar - bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben); Objektive nach Belieben.

Bitte tragen Sie bei der Exkursion feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung!

Ein Fernglas kann ebenfalls nützlich sein.

	Ort: AMC Frankenthal
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 39,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 82,00 € (4-5 TN)
<b>I211325B02</b>	Termin(e): Sa. 08.06.24, 10.00 - 17.00 Uhr
	Di. 18.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr



## ● Einführung in die Fotografie

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen des Fotografierens. Themen sind beispielsweise Kamertechnik, Objektive und ihre Anwendung, richtige Belichtung, Licht- und Filtertechnik sowie Blitztechnik. Willkommen sind alle, die eine Bridge-, System oder digitale Spiegelreflexkamera besitzen oder sich eine solche zulegen möchten.

Der Dozent bietet außerhalb des Kurses auch Gelegenheit, das Erlernte bei einer Exkursion praktisch anzuwenden. Die Kosten dafür sind in der Gebühr nicht enthalten.

Bitte mitbringen: Kamera (inkl. Bedienungsanleitung), voller Akku, leere Speicherkarte

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Wolfgang Ritter
	Gebühr:	52,00 / 62,00 € (6-7 TN) / 92,00 € (4-5 TN)
<b>I211401C02</b>	Termin(e):	Do. 25.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mi. 31.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mi. 07.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mi. 14.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr Mi. 21.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr

## Musik

### ● Singen mit der Liedertafel Dudenhofen e.V.

Die vhs und der Gesangverein „Liedertafel“ laden zum Singen von bekannten Volksliedern und alten Schlagern mit Musikbegleitung ein.

Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen. Es ist möglich, nur einzelne Termine zu besuchen.

Chor-Erfahrung ist nicht erforderlich. Die Texte werden zur Verfügung gestellt.

Das Angebot findet 1x im Monat statt.

Die Termine werden zusätzlich im Amtsblatt der VG Dudenhofen-Römerberg bekannt gegeben.

Ort: Dudenhofen, Bürgerhaus

Referent/in: N.N.

Gebühr: frei

**I213120E11**

Termin(e): Termine werden bekannt gegeben.

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Aufbaustufe I)

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, lernen Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen in diesem Kurs erweiterte Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen. Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen. Er soll zum eigenständigen Weiterlernen anleiten.

Bei ausreichendem Interesse werden weitere Aufbaukurse angeboten.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift

	Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in:	Axel Schönerstedt
	Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 99,00 € (4-5 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
<b>I213200K01</b>	Termin(e):	9 x ab Di. 16.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Aufbaustufe II)

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, lernen Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen in diesem Kurs erweiterte Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen. Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen. Er soll zum eigenständigen Weiterlernen anleiten.

Bei ausreichendem Interesse werden weitere Aufbaukurse angeboten.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift

	Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in:	Axel Schönerstedt
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
<b>I213200K02</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 09.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

# Musikschule Rhein-Pfalz-Kreis



Instrumentalunterricht  
Instrumentenkarussell  
Notenwichtel  
Eltern-Kind-Kurse

Ensembles  
Gesang

Konzerte  
Wettbewerbe  
Studienvorbereitung

**Angebote für Kinder und Jugendliche**

**Rhein-Pfalz-Kreis**  
*Da sprießt die Vorderpfalz*

**Wir beraten gerne!**

Musikschule Rhein-Pfalz-Kreis  
Europaplatz 5, Ludwigshafen  
Telefon 0621 5909-3410  
kreismusikschule@rheinpfalzkreis.de



Mitglied im  
**VdM**  
Verband deutscher  
Musikschulen

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Anfänger\*innen)

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, lernen Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen in diesem Kurs erweiterte Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen. Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen. Er soll zum eigenständigen Weiterlernen anleiten.

Bei ausreichendem Interesse werden weitere Aufbaukurse angeboten.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Axel Schönherstedt
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
I213201K02	Termin(e): 10 x ab Do. 11.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Aufbaustufe I)

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, lernen Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen in diesem Kurs erweiterte Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen. Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen. Er soll zum eigenständigen Weiterlernen anleiten.

Bei ausreichendem Interesse werden weitere Aufbaukurse angeboten.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Axel Schönherstedt
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
I213201K03	Termin(e): 10 x ab Do. 04.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Aufbaustufe VIII)

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, lernen Einsteiger/innen erst die Akkorde. Vermittelt werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen. Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen. Er eignet sich für Interessierte mit erweiterten Grundkenntnissen.

Nur für Teilnehmende des Vorgängerkurses oder Personen mit gleichwertigen Kenntnissen nach Rücksprache!

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Axel Schönherstedt
	Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 99,00 € (4-5 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
I213204K03	Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Anfänger\*innen)

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, lernen Einsteiger/innen erst die Akkorde. Vermittelt werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen. Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen. Er eignet sich für Interessierte mit erweiterten Grundkenntnissen.

Nur für Teilnehmende des Vorgängerkurses oder Personen mit gleichwertigen Kenntnissen nach Rücksprache!

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Axel Schönherstedt
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
I213204K04	Termin(e): 10 x ab Mo. 08.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Mundharmonika: Bluesharp für Anfänger\*innen I

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden - der ideale Musik-Einstieg für Anfänger/innen! Dieser Kurs eignet sich speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begonnen wird mit einfachen Folk- Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltenspiel zu erlernen. Dann stehen das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne) auf dem Programm.

Wer schon vorhersehen möchte, wie es in einem solchen Mundharmonika-Kurs zugeht, findet auf der Videoplattform „YouTube“ im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

Bitte mitbringen: Getränk und eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (kann auch im Kurs ab 34,- € erworben werden)

	Ort: Altrip, Max-Schule
	Referent/in: Didi Neumann
	Gebühr: 39,00 / 55,00 € (6-7 TN)
I213302A01	Termin(e): 1 x am Sa. 04.05.24, 11.00 - 18.00 Uhr



Bild von Heike Frohnhoff auf Pixabay

### ● Blockflöte für Erwachsene - Fortgeschrittene

Mit Sopran-, Alt- und Tenorblockflöten spielen Sie unter Anleitung Blockflötenliteratur aus allen Epochen der Musik. Sie vertiefen und erweitern so Ihre Kenntnisse. Gelegentlich werden Sie auf dem Klavier begleitet.

Die Teilnehmer\*innen sollten Vorkenntnisse mitbringen.

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Rita Rössler-Buckel
	Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
I213310E02	Termin(e): 8 x ab Di. 06.02.24, 17.30 - 19.00 Uhr

Wenn Sie uns bei der  
Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben,  
können wir Sie schnell über Änderungen  
oder neue Kursangebote informieren.



Foto: Michaela Jäkel



## Jugendkunstschule

### Fantasievoll Gestalten mit Lego

#### ● LEGO®-Werkstatt

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Gebühr: 6,00 € (Abbuchung)

#### ● LEGO®-Werkstatt: Fahrzeuge (6-12)

I909202W11 Termin(e): 1 x am Sa. 17.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Fantasiewelt (6-12)

I909202W12 Termin(e): 1 x am Sa. 24.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Weltraum (6-12)

I909202W13 Termin(e): 1 x am Sa. 02.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Städte (6-12)

I909202W14 Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Tierparks (6-12)

I909202W15 Termin(e): 1 x am Sa. 06.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Roboter (6-12)

I909202W16 Termin(e): 1 x am Sa. 13.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Gebäude (6-12)

I909202W17 Termin(e): 1 x am Sa. 04.05.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Sommerspaß (6-12)

I909202W18 Termin(e): 1 x am Sa. 08.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Wasserspaß (6-12)

I909202W19 Termin(e): 1 x am Sa. 22.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● LEGO®-Werkstatt: Ferienpark (6-12)

I909202W20 Termin(e): 1 x am Sa. 06.07.24, 10.00 - 11.30 Uhr



Bild von Petra auf Pixabay

## Malen / Zeichnen / Drucktechnik

Offene Kreativwerkstatt in Schifferstadt  
und Offene Werkstatt  
in Waldsee (6-10)

Da unsere bisherige Kursleiterin  
die Kreativwerkstätten 2024  
nicht fortführen kann, müssen die Kurse  
vorerst leider ausfallen.

Wir suchen dringend eine Nachfolgerin/einen  
Nachfolger für den Bereich. Dann können  
die Kurse wieder beginnen.

Interessent\*innen wenden sich bitte an

Dr. Juliane Kerzel-Kohn,  
Tel: 0621-5909 3511

Mail: dr.juliane.kerzel-kohn@  
rheinpfalzkreis.de



#### ● Malen nach Bob Ross® für Kinder ab 10 Jahren - Das schaukelnde Mädchen

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule,

Gebühr: 47,00 € inkl. 26,00 € Materialkosten

I909220W11 Termin(e): 1 x am Di. 09.04.24, 16.00 - 20.00 Uhr

#### ● Malen nach Bob Ross® für Kinder ab 10 Jahren - Meereslandschaften

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller

Gebühr: 47,00 € inkl. 26,00 € Materialkosten

I909220W12 Termin(e): 1 x am Di. 25.06.24, 16.00 - 20.00 Uhr

## Plastisches Gestalten / Schmuck

#### ● Offene Töpferwerkstatt (6-15, auch für Fortgeschrittene)

Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule

Gebühr: 2,00 € Gebühr pro Termin zzgl. Material  
(wird eingesammelt/Barzahlung!)

I909242K10 Termin(e): 1 x am Mo. 15.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr

I909242K11 Termin(e): 1 x am Mo. 22.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr

I909242K12 Termin(e): 1 x am Mo. 29.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr

I909242K13 Termin(e): 1 x am Mo. 05.02.24, 16.30 - 18.00 Uhr

I909242K14 Termin(e): 1 x am Mo. 26.02.24, 16.30 - 18.00 Uhr

I909242K15 Termin(e): 1 x am Mo. 04.03.24, 16.30 - 18.00 Uhr

I909242K16 Termin(e): 1 x am Mo. 11.03.24, 16.30 - 18.00 Uhr

I909242K17 Termin(e): 1 x am Mo. 18.03.24, 16.30 - 18.00 Uhr

#### ● Kreatives Gestalten mit Ton

Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule

Gebühr: 79,00 € inkl. Materialkosten

I909248K11 Termin(e): Fr. 26.04., 03.05., 17.05., 07.06., 14.06.,  
21.06. und 28.06.24, jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

#### ● \*Glasierer für Kinder (7-12 Jahre)

Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule

Gebühr: 17,00 € inkl. Glasur

I909254K02 Termin(e): 1 x am Fr. 23.02.24, 15.00 - 18.00 Uhr

I909254K03 Termin(e): 1 x am Fr. 19.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

## Textiles Gestalten

### ● Frühlingsfrisches Filzen mit Merinowolle für Kinder (ab 8)

Ort: Limburgerhof, Domholzschule

Gebühr: 95,00 €

**I909268K11** Termin(e): 5 x ab Fr. 23.02.24, 16.00 - 18.00 Uhr

### ● Meerestiere: sommerliches Filzen für Kinder (ab 8)

Ort: Limburgerhof, Domholzschule

Gebühr: 24,00 €

**I909268K12** Termin(e): 1 x am Sa. 22.06.24, 11.00 - 13.30 Uhr

## Handwerk / Kunsthandwerk

### ● Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur

Ort: Dannstadt-SchauernheimAirbrush

Gebühr: 24,00 €

**I909272D01** Termin(e): 1 x am Di. 21.05.24, 09.00 - 12.30 Uhr

**I909272D02** Termin(e): 1 x am Mi. 22.05.24, 09.00 - 12.30 Uhr

**I909272D03** Termin(e): 1 x am Mo. 22.07.24, 09.00 - 12.30 Uhr

**I909272D04** Termin(e): 1 x am Di. 23.07.24, 09.00 - 12.30 Uhr

**I909272D05** Termin(e): 1 x am Fr. 16.08.24, 09.00 - 12.30 Uhr



JKS\_Seeplendchen\_2024-1\_Kolb-Papadopoulos

Nähere Informationen  
finden Sie hinten im Heft.

Weitere Angebote  
der Jugendkunstschule werden online  
unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de),  
Stichwort: Jugendkunstschule oder  
JKS ergänzt.

### Unser Tipp

Wie wäre es mit einem  
Geschenkgutschein  
der vhs?

### Verschenken Sie Bildung!

Sie können bei uns einen Gutschein über einen  
bestimmten Betrag, einen Kurs oder  
Einzelveranstaltungen erhalten.

Wir informieren und beraten Sie gerne persönlich  
oder unter Telefon 0621 5909 350.





## Gesundheit und Ernährung

Bild: www.pixabay.de,  
© Jentia Nebolsina



Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Eine kräftige Muskulatur und bewegliche Gelenke gehören ebenso zu ihren Grundlagen wie eine gepflegte Psyche, die unter anderem auf der Fähigkeit zum Genießen beruht.

Bei der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie Angebote, die Sie zum Bewegen und Entspannen anleiten, aber auch solche, die Freude an einer kreativen Ernährung vermitteln.

Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie Sie aktiv zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beitragen können, Sie bekommen auch immer wieder Tipps von Fachleuten, auf welche Weise sich Gesundheitsprobleme beheben lassen können.

- **Gesundheits-Vorträge**
- **Entspannung**
- **Bewegung**
- **Pilates**
- **Bewegung für Seniorinnen und Senioren**
- **Tanz**
- **Bewegung im Wasser**
- **Ernährung/Küchen-Wissen**
- **Trinkgenuss**

*Aktuelle Programmergänzungen  
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
finden Sie im Internet!  
Nutzen Sie auch die  
Online-Anmeldemöglichkeit  
unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)*



## Gesundheits-Vorträge

### ● Wirbelsäulenerkrankungen - Ursachen und Behandlungsmethoden

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die verschiedensten Wirbelsäulenerkrankungen. Die verschiedenen Symptome der Erkrankungen von Knochen, Bandscheiben und Weichteilen sind ebenso Thema wie die verschiedenen konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten. Es geht insbesondere auch um die Frage, bis wann konservativ behandelt werden kann und wann eine Operation notwendig ist.

	Ort:	Historisches Rathaus, Langstraße 25, Hochdorf-Assenheim
	Referent/in:	Prof. Dr. Johannes Stöve
	Gebühr:	frei
<b>I300221D01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 23.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
<b>I304221M01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 05.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

### ● Die Therapien bei Kniegelenksverletzungen und Arthrose

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die verschiedenen Erkrankungen des Kniegelenkes und ihre Behandlungsmöglichkeiten, seien die Probleme durch Unfälle erworben oder durch Abnutzungsveränderungen verursacht.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Prof. Dr. Johannes Stöve
	Gebühr:	frei
<b>I304221C01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 19.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr
	Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
<b>I304221W01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 27.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Bitte melden Sie sich auch zu den kostenlosen Vorträgen an. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, wird die Veranstaltung abgesagt.

### ● Schmerzen des Hüftgelenks - mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die verschiedenen Erkrankungen des Hüftgelenks und ihre Behandlungsmöglichkeiten, seien die Probleme durch Unfälle erworben oder durch Abnutzungsveränderungen verursacht.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Prof. Dr. Johannes Stöve
	Gebühr:	frei
<b>I304221C02</b>	Termin(e):	1 x am Di. 04.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr
	Ort:	Maxdorf, Dorfgemeinschaftshaus Birkenheide
<b>I304221L01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 12.03.24, 17.00 - 18.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs Bildungszentrum
<b>I304221S01</b>	Termin(e):	1x am Di. 05.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr
<b>I304221S01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 09.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr

### ● Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen

Etwa jede(r) zehnte Deutsche leidet an Ohrgeräuschen, von medizinischen Fachleuten Tinnitus genannt. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation.

Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik will der Dozent dem Betroffenen Wege aufzeigen, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern. Er weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise auf den Umgang mit Ohrgeräuschen. Jürgen Gläßgen ist Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa
	Referent/in:	Jürgen Gläßgen
	Gebühr:	5,00 €
<b>I300232C01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 11.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr
	Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
<b>I300232W01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 25.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Werbeanzeige

[www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)

# Arthrosesprechstunde bei Schmerzen im Knie oder in der Hüfte

**Sie haben Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose?**

Wir beraten Sie gerne im Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, 67346 Speyer.

**Terminvereinbarung: Mo – Fr von 9 bis 15 Uhr, Tel. 06232 133-366.**



**Dr. med. Martin Sturm**

Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie



**Sankt Vincentius  
Krankenhaus  
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung  
der Niederbronner Schwestern

# Entspannung

## Yoga

Yoga ist ursprünglich eine philosophische Lehre, die aus Indien stammt und auf der auch geistige und körperliche Übungen oder Praktiken basieren.

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Formen. In der westlichen Welt steht eher die physische Anwendung im Vordergrund. Meditative Formen stoßen ebenfalls auf Interesse. Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Angeboten

### ● Hatha-Yoga für Anfänger\*innen

Sie lernen in diesem Kurs achtsame Körper-, Atem- und Meditationsübungen kennen, die dazu beitragen, den Körper zu entspannen, Stress abzubauen und den Rücken zu stärken. Er bietet den sanften Aufbau des Körpers zu den zwölf Grundstellungen der Rishikesh-Reihe.

Willkommen sind Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen ohne Altersbeschränkung. Wer akute körperliche Beschwerden hat, sollte vorher ärztlichen Rat einholen. Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist leider nicht möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitz-Kissen, bequeme Kleidung

Bitte beachten: In den 2 Stunden vor Kursbeginn jeweils nichts Schweres essen!

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Memnune Kocher
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN)
I301101S01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 15.45 - 17.15 Uhr
I301101S02	Termin(e):	10 x ab Do. 04.04.24, 15.45 - 17.15 Uhr

### ● Yoga - Hatha-Yoga

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen und des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten.

Die Kurse sind so aufgebaut, dass die Teilnehmenden über die Folgesemester immer wieder neue Anleitungen erhalten, um ihre Kenntnisse und ihr Wissen kontinuierlich zu erweitern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen (empfohlen), Decke (empfohlen)

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, OG
	Referent/in:	Dagmar Kopf
	Gebühr:	48,00 / 70,00 € (6-7 TN)
I301103D01	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr
I301103D02	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 47,00 € (6-7 TN)
I301103D03	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 18.15 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 48,00 € (6-7 TN)
I301103D04	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 47,00 € (6-7 TN)
I301103D05	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 18.15 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 48,00 € (6-7 TN)
I301103D06	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 20.00 - 21.30 Uhr

	Ort:	Heßheim, Schulturnhalle
	Referent/in:	Manuela Herbel
	Gebühr:	51,00 / 75,00 € (6-7 TN)
I301103H01	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr
I301103H02	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 18.45 - 20.15 Uhr
	Gebühr:	57,00 / 83,00 € (6-7 TN)
I301103H03	Termin(e):	10 x ab Mo. 08.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr
I301103H04	Termin(e):	10 x ab Mo. 08.04.24, 18.45 - 20.15 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ursula Mayer-Rentschler
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN)
I301103S01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 09.30 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 55,00 € (4-5 TN)
I301103S02	Termin(e):	5 x ab Do. 11.04.24, 09.30 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (4-5 TN)
I301103S03	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 09.30 - 11.00 Uhr
	Ort:	Waldsee, KiTa „Im Pavillon“ (Zugang über hinteres Schulhaus)
	Referent/in:	Ursula Mayer-Rentschler
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I301103W01	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
I301103W02	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr
I301103W03	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### ● Yoga für Alle

Yoga bringt auf einfachste Weise Körper, Atem und Geist in Einklang.

Die Übungen, die Sie erlernen, werden in dynamischen Bewegungsfolgen ausgeführt. Dabei liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der Verbindung zwischen Atem und Bewegung. Die traditionellen Körperübungen werden schrittweise aufgebaut. Spannungen lösen sich und der Körper findet sein natürliches Gleichgewicht. Die verbesserte Atmung wirkt beruhigend und stabilisierend. Kleine Meditationseinheiten laden ein, zur Ruhe zu kommen. Theoretische und philosophische Grundlagen der Yoga-Lehre unterstützen die Praxis.

Yoga kann grundsätzlich von allen Menschen praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kath. Kindertagesstätte „Edith Stein“
	Referent/in:	Christine Reisinger
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
I301104B01	Termin(e):	8 x ab Do. 25.01.24, 17.30 - 18.45 Uhr
I301104B02	Termin(e):	8 x ab Do. 25.01.24, 19.00 - 20.15 Uhr
	Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
I301104B03	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 17.30 - 18.45 Uhr
I301104B04	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 19.00 - 20.15 Uhr

### ● Hatha-Yoga für jedes Alter

Erleben und erfahren Sie die Grundprinzipien des Yoga, nehmen Sie bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, stärken Sie Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken Sie den Atem als Pforte zu tieferem geistigem Erleben. Die Übungen können von jedem Menschen bis ins hohe Alter ausgeführt werden, da es nicht auf Leistung ankommt.

Bitte mitbringen: eigene Liegematte

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ingrid Dietrich
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
I301105S01	Termin(e):	10 x ab Di. 20.02.24, 09.30 - 11.00 Uhr

Bild: anja828 auf Pixabay



i

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.



Bild von StockSnap auf Pixabay

### ● Hatha-Yoga - in allen Ebenen des Seins

Yoga ist keine Gymnastik und hat auch im Entferntesten nichts mit Sport zu tun. Hatha-Yoga ist ein sehr alter, traditionsreicher, auch sehr schöner und freudiger Lebensweg, der hilft, zum Innersten des eigenen Wesens zu gelangen. Mit Hilfe bestimmter Körperpositionen (Asanas), welche in Freude und Gelassenheit zu praktizieren sind, wird der sanfte Atem achtsam (Meditation) nach innen geführt (Pranayama), um die geistigen, wie auch die körperlichen Prozesse bewusst wahrzunehmen.

Diese drei Säulen des Hatha-Yoga bilden den Weg, um nach Innen zu spüren, sich zu erleben, zu entdecken, das Vertrauen auf die eigenen Empfindungen zu gewinnen, umso mehr und mehr in diesem Vertrauen die Intuition des Herzens zu leben, Bewusstheit für die den Krankheiten zu Grunde liegenden Traumata zu erlangen, eigene Wahrheiten zu erkennen, die Wünsche und Bedürfnisse mit dem eigenen Leben in Einklang zu bringen, Antworten auf die wichtigen Lebensfragen zu erhalten und eigene Kraft zu generieren, diese Erkenntnisse im Leben umzusetzen.

Dieser vollkommen individuelle Erfahrungsweg bildet den Lebensweg Hatha-Yoga und ist frei von Vorschriften und Reglementierungen. Da die positiven Auswirkungen der Asanas auf die körperliche wie auch geistige Gesundheit bekannt sind, werden diese auch sehr wirksam zur Linderung bestimmter Schmerzen wie auch bei Krankheiten eingesetzt.

Bitte mitbringen: Übungsunterlage wie z.B. Yoga- oder Campingmatte und Decke; die zu tragende helle Kleidung soll bequem sein.

	Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm, Tanzraum
	Referent/in:	Ernst Frattini
	Gebühr:	48,00 / 60,00 € (8-9 TN) / 88,00 € (6-7 TN)
1301106A01	Termin(e):	8 x ab Di. 30.01.24, 16.00 - 17.30 Uhr
1301106A02	Termin(e):	8 x ab Di. 30.01.24, 17.45 - 19.15 Uhr
1301106A03	Termin(e):	8 x ab Di. 30.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
1301106A04	Termin(e):	8 x ab Mi. 31.01.24, 17.45 - 19.15 Uhr
1301106A05	Termin(e):	8 x ab Mi. 31.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
1301106A06	Termin(e):	8 x ab Di. 09.04.24, 16.00 - 17.30 Uhr
1301106A07	Termin(e):	8 x ab Di. 09.04.24, 17.45 - 19.15 Uhr
1301106A08	Termin(e):	8 x ab Di. 09.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr
1301106A09	Termin(e):	8 x ab Mi. 10.04.24, 17.45 - 19.15 Uhr
1301106A10	Termin(e):	8 x ab Mi. 10.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### ● Hatha-Yoga für Senioren

Das Schöne am Yoga ist, dass es sich für wirklich jeden Menschen eignet. Selbst ein später Einstieg stellt kein Problem dar, sondern bereichert das Leben und kann zu besserer Gesundheit sowie zu einer positiven Lebenseinstellung führen.

Senioren-Yoga ist sanft. Flexibilität, Muskelkraft und Konzentrationsvermögen werden schrittweise gefördert, ebenso wie eine verfeinerte Körperwahrnehmung und -koordination. Sie erlernen in diesem Kurs verschiedene Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken, die keinerlei Vorkenntnisse erfordern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen (empfohlen), Decke (empfohlen)

	Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN) / 91,00 € (4-5 TN)
1301108A01	Termin(e):	7 x ab Di. 16.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr
1301108A02	Termin(e):	7 x ab Di. 12.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr
	Gebühr:	36,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (4-5 TN)
1301108A03	Termin(e):	6 x ab Di. 04.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### ● Hatha-Yoga für Geübte

Ein Ausbau Ihrer Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich der Hatha-Yoga-Grundstellungen und des Sonnengrußes sowie der Atemübungen und der Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)

	Ort:	Waldsee, KiTa „Im Pavillon“ (Zugang über hinteres Schulhaus)
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN) / 91,00 € (4-5 TN)
1301110W01	Termin(e):	7 x ab Di. 16.01.24, 18.45 - 20.15 Uhr
1301110W02	Termin(e):	7 x ab Di. 12.03.24, 18.45 - 20.15 Uhr
	Gebühr:	36,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (4-5 TN)
1301110W03	Termin(e):	6 x ab Di. 04.06.24, 18.45 - 20.15 Uhr

### ● Hatha-Yoga - Einstieg bis leichte Mittelstufe

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)

	Ort:	Waldsee, KiTa „Im Pavillon“ (Zugang über hinteres Schulhaus)
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN) / 91,00 € (4-5 TN)
1301113W01	Termin(e):	7 x ab Di. 16.01.24, 20.15 - 21.45 Uhr
1301113W02	Termin(e):	7 x ab Di. 12.03.24, 20.15 - 21.45 Uhr
	Gebühr:	36,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (4-5 TN)
1301113W03	Termin(e):	6 x ab Di. 04.06.24, 20.15 - 21.45 Uhr

### ● Hatha-Yoga (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Hatha-Yoga hat einen ganzheitlichen Ansatz. Durch vielfältige Übungen und Atemtechniken wird der Körper gekräftigt und Verspannungen werden gelöst. Durch Tiefenentspannung wird Stress abgebaut, was wiederum das körperliche Wohlbefinden fördert.

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Rudolf Lehner
	Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
1301114M01	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
1301114M02	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
1301114M03	Termin(e):	5 x ab Mo. 03.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr
1301115D06	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Yoga (Mittelstufe)

Mit Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Atemtechniken, Körper und Geist etwas Gutes tun: Der sanfte Yoga-Kurs für Menschen mit und ohne Rückenbeschwerden, Bandscheiben- oder Nackenproblemen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitz-Kissen, bequeme Kleidung

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Memnune Kocher
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
1301116E01	Termin(e):	10 x ab Di. 16.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr
1301116E02	Termin(e):	10 x ab Di. 09.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr



## ● Hatha-Yoga (Mittelstufe)

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, vorhandene Yoga-Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Ziel ist es, den Körper zu entspannen, sanft zu kräftigen und Stress abzubauen. Die innere Ruhe soll kultiviert werden, Geist und Gedanken zur Ruhe kommen. Vermittelt werden Sonnengruß/Surya Namaskar, die zwölf Grundstellungen der Rishikesh-Reihe und Atemübungen.

Erforderlich sind einfache Grundkenntnisse im Yoga. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Wer akute körperliche Beschwerden hat, sollte vorher ärztlichen Rat einholen. Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist leider nicht möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitz-Kissen, bequeme Kleidung

Bitte beachten: In den 2 Stunden vor Kursbeginn jeweils nichts Schweres essen!

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Memnune Kocher
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 110,00 € (4-5 TN)
I301116S01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr
I301116S02	Termin(e):	10 x ab Do. 04.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

	Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
	Referent/in:	Renate Weißmann-Irmer
	Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
I301117L01	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 19.45 - 21.15 Uhr
I301117L02	Termin(e):	10 x ab Mi. 03.04.24, 19.45 - 21.15 Uhr

## ● Klassisches Hatha-Yoga - für einen beweglichen Körper und einen friedvollen Geist

Klassische Yogahaltungen (asana) und fließende Bewegungsabläufe (karana) fördern die körperliche Beweglichkeit und bringen unsere Energie ins Fließen. Mittels Atemübungen (pranayama) und Kurzmeditationen lernen Sie, sich selbst achtsamer wahrzunehmen und stärken somit Ihr inneres Gleichgewicht. Ergänzend dazu öffnen Impulse aus der Yogaphilosophie den Blick für die tiefere Bedeutung des Yogaweges und laden ein, zu persönlichem Wachstum und innerem Frieden.

Der Kurs eignet sich für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen sowie für Geübte. Ein Interesse für die Hintergründe des Yoga, die zu den Lerninhalten zählen, ist erwünscht.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, Kissen und/oder Yogablock (sofern vorhanden)

	Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium
	Referent/in:	Barbara Prieue Hofmann
	Gebühr:	48,00 / 70,00 € (6-7 TN)
I301123L01	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 47,00 € (6-7 TN)
I301123L02	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr
I301123L03	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Eine Teilnahme während der Schwangerschaft und bei akuten körperlichen Erkrankungen ist ausgeschlossen!

## ● Yoga und Meditation mit inneren Bildern

Ergänzend zu den Übungen des Hatha-Yoga vermittelt Ihnen dieser Kurs, wie Meditation gezielt eingesetzt werden kann, um mittels Visualisation (Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden) die Selbstheilungskräfte des Menschen zu stärken.

	Ort:	Fußgönheim, Schillerschule, Turnhalle
	Referent/in:	Renate Weißmann-Irmer
	Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
I301126L01	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
I301126L02	Termin(e):	10 x ab Mi. 03.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Ayurveda-Yoga - Balance für Körper und Seele

Yoga und Ayurveda hängen eng zusammen. Beide haben die gleichen Wurzeln und ergänzen sich in idealer Weise. Ayurveda, das Wissen vom gesunden Leben, kennt Energiebereiche im Körper. Diese sog. „Marmastellen“ sind im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele von zentraler Bedeutung. Mit dem Yoga-Üben werden naturgemäß diese besonderen Stellen aktiviert, damit die Lebensenergie fließen kann. Ayurveda-Yoga ist ein Sensibilitätstraining.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Übungskleidung, Socken und eine Decke.

	Ort:	Limburgerhof, Praxis für Physiotherapie, Mühlweg 45
	Referent/in:	Judith Naumann
	Gebühr:	69,00 / 101,00 € (6-7 TN)
I301127K01	Termin(e):	10 x ab Fr. 19.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 46,00 € (6-7 TN)
I301127K02	Termin(e):	5 x ab Fr. 05.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	69,00 / 101,00 € (6-7 TN)
I301127K03	Termin(e):	10 x ab Mo. 15.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 46,00 € (6-7 TN)
I301127K04	Termin(e):	5 x ab Mo. 08.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr

## ● Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie z.B. Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt.

Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Übungen und als Fortsetzung auf eine andere Ebene benutzt.

Jede Kundalini Yoga-Übung hat drei Ebenen:

1. Asana, die Körperhaltung
2. Pranayama, die Atemführung
3. Dhyana, die Meditation

Bitte mitbringen: bequeme Yogakleidung, warme Wolldecke, Getränk, Yogamatte

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Heike Münch
	Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
I301128M01	Termin(e):	10 x ab Mi. 10.01.24, 19.00 - 20.15 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
I301128M02	Termin(e):	6 x ab Mi. 03.04.24, 19.00 - 20.15 Uhr
I301128M03	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 19.00 - 20.15 Uhr

## ● Rückenyoga

Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga speziell für den Rücken - bei Verspannungen und Blockaden

Bitte mitbringen: bequeme Yogakleidung, warme Wolldecke, Getränk, Yogamatte

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Heike Münch
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
I301128S01	Termin(e):	10 x ab Di. 09.01.24, 18.45 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
I301128S02	Termin(e):	12 x ab Di. 09.04.24, 18.45 - 19.45 Uhr

## ● Yoga für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie Wege kennen, auf denen Sie zu einem entspannten und starken Rückgrat gelangen können. Gegenstand des Unterrichts sind nicht nur Übungen für eine gute Körperhaltung, sondern auch die Atemführung und geeignete Meditation.

Bitte mitbringen: bequeme Yogakleidung, warme Wolldecke, Getränk, Yogamatte

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Heike Münch
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
I301131M01	Termin(e):	10 x ab Mi. 10.01.24, 17.45 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	20,00 / 30,00 € (6-7 TN)
I301131M02	Termin(e):	6 x ab Mi. 03.04.24, 17.45 - 18.45 Uhr
I301131M03	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 17.45 - 18.45 Uhr



Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig an!

### ● Yoga für den Rücken (auch Anfänger\*innen)

Mit Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Atemtechniken dem Körper und Geist etwas Gutes tun: Der sanfte Yoga-Kurs für Menschen mit und ohne Rückenbeschwerden, Bandscheiben- oder Nackenprobleme.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitz-Kissen, bequeme Kleidung

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Memnune Kocher
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
I301134E01	Termin(e):	10 x ab Di. 16.01.24, 19.15 - 20.45 Uhr
I301134E02	Termin(e):	10 x ab Di. 09.04.24, 19.15 - 20.45 Uhr

### ● Yoga für den Rücken (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene) I

Mit Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Atemtechniken, Körper und Geist etwas Gutes tun: Der sanfte Yoga-Kurs für Menschen mit und ohne Rückenbeschwerden, Bandscheiben- oder Nackenproblemen.

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Rudolf Lehner
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
I301134M01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 10.30 - 12.00 Uhr
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I301134M02	Termin(e):	6 x ab Do. 04.04.24, 10.30 - 12.00 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
I301134M03	Termin(e):	5 x ab Do. 06.06.24, 10.30 - 12.00 Uhr

### ● Yoga für den Rücken (ohne Vorkenntnisse)

Mit Yoga-Übungen speziell für den Rücken werden Verspannungen gelöst und die betroffene Muskulatur gekräftigt. Ihre individuellen „Problemstellen“ werden dabei gerne berücksichtigt. Durch den Fokus auf Achtsamkeit, Bewegung und Atmung kann sich der Körper langfristig besser entspannen und zur Ruhe kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung

	Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN) / 91,00 € (5 TN)
I301134N01	Termin(e):	7 x ab Mi. 17.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr
	Gebühr:	36,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (5 TN)
I301134N02	Termin(e):	6 x ab Mi. 13.03.24, 09.00 - 10.30 Uhr
I301134N03	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 09.00 - 10.30 Uhr

### ● Faszientraining mit Yoga

Faszien, unser Bindegewebe - ein äußerst wichtiges System in unserem Körper und gleichzeitig unser größtes Sinnesorgan! Viel zu lange wurde es vernachlässigt. Faszientraining ist eine sehr sinnvolle Ergänzung zur Yogapraxis, da die Asanas aus dem Hatha-Yoga die Muskulatur in erster Linie dehnen und kräftigen, die Faszien jedoch weitgehend außer Acht lassen. Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die gezielt auf die Faszien wirken, sie beleben und aktivieren - in Verbindung mit Yoga eine Bereicherung sowie ein wertvolles Instrument, um den Körper wieder leistungsfähiger und belastbarer zu machen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Kerstin Szimnau
	Gebühr:	63,00 / 92,00 € (6-7 TN)
I301136C01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
I301136C02	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 19.45 - 21.15 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
I301136C03	Termin(e):	6 x ab Do. 04.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr
I301136C04	Termin(e):	6 x ab Do. 04.04.24, 19.45 - 21.15 Uhr
I301136C05	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr
I301136C06	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 19.45 - 21.15 Uhr

# Nutzen Sie unsere Expertise

Seit 35 Jahren sind wir „Meine Nr. 1“ für tausende zufriedene Kunden.

Als Ihre Experten in der Region stehen wir für Kompetenz und Leidenschaft im Immobiliengeschäft. **Georg Kuthan** und sein Team sind nicht nur Makler, sondern Begleiter und Berater vom ersten Termin bis zum Notar. Nähe zum Markt und lokales Know-how machen den Unterschied. Lassen Sie sich vom Rundum-Sorglos-Paket überzeugen!



Mannheim: 0621 - 54 100  
 Ludwigshafen: 0621 - 65 60 65  
 DÜW: 06322 - 409 00 30  
 Frankenthal: 06233 - 120 00 50  
 Freinsheim: 06353 - 93 91 014  
 Speyer: 06232 - 691 05 00

**K KUTHAN**  
 IMMOBILIEN



info@kuthan-immobilien.de • www.kuthan-immobilien.de



### ● Yoga im Freien



Man sagt: es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur inadäquate Kleidung. Das gilt auch für diesen Kurs! Wir stellen uns mit Outdoor - Kleidung auf die jeweilige Wetterlage ein. Für alle Fälle: ein Saal steht uns auch zur Verfügung.

Yoga Outdoor - auf der Wiese unter den Bäumen des VHS -Gartens - Welch herrliche Erfahrung. Alle Sinne werden wach in Luft und Licht: schauen, lauschen, genießen, tief durchatmen. Die Gedanken beruhigen sich. Die Stimmung steigt. Mattigkeit weicht friedlicher Lebendigkeit. Yoga Outdoor kombiniert und verstärkt die beglückende und gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga.

Wir üben im Stand sowie auf der Matte. Zu den klassischen Asanas (Körperhaltungen) gehören Atmung, Stärkung, Dehnung, Achtsamkeit, Beruhigung und Erdung. Vorkenntnisse sind willkommen doch nicht zwingend erforderlich. Denn wie immer beim Yoga: Man achtet auf die eigenen Grenzen und macht so weit mit, wie man sich wohl und sicher dabei fühlt.

Mitbringen: für die Witterung adäquate Kleidung und Schuhe, Matte, Decke und Sitzkissen.

	Ort:	vhs-Bildungsz., Schifferstadt, Garten/Gymnastikraum
	Referent/in:	Dorothea Manusch
	Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (5 TN)
<b>I301137S01</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 17.00 - 18.30 Uhr

### ● Innere Balance, Kraft und Beweglichkeit

Angelehnt an Hatha Yoga üben wir in einer Wohlfühl-Runde Atemtechniken, Kräftigungs- und Dehnhaltungen, sowie entspannende Rituale. So kommen wir nicht nur zu mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag, sondern auch zu mehr Ruhe im Geist und innerer Balance.

Erforderlich sind Grundfertigkeiten im Hatha Yoga. Wer akute körperliche Beschwerden hat, bitte vorab ärztlichen Rat einholen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Matte, Decke, Sitzkissen/Yoga-Blöcke wenn vorhanden.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Seniorenstift Zur Dannstadter Höh'
	Referent/in:	Jutta Böse
	Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
<b>I301115D01</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr
<b>I301115D02</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 47,00 € (6-7 TN)
<b>I301115D03</b>	Termin(e):	6 x ab Do. 04.04.24, 18.15 - 19.45 Uhr
<b>I301115D04</b>	Termin(e):	6 x ab Do. 04.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr
<b>I301115D05</b>	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 18.15 - 19.45 Uhr
<b>I301115D06</b>	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 20.00 - 21.30 Uhr

### Qi Gong

In China ist es seit Jahrhunderten üblich, die eigene Lebensenergie mit bestimmten Übungen zu pflegen. Das wird mit dem Begriff „Qi Gong“ bezeichnet und gehört zu den fünf Grundsäulen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin aufbaut (neben Arzneitherapie, Akupunktur, Massage-techniken und individuellen Diätetikprogrammen). Zu den Zielen gehören geistige und körperliche Entspannung sowie eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration, aber auch Krankheitsprävention und die Aktivierung von Selbstheilungskräften. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

### ● Qi Gong der Vier Jahreszeiten im Freien: Spaziergang im Winter Teil 2

Den Jahreszeiten sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bestimmte Organe zugeordnet und haben auf unsere Körperfunktionen und Organe unterschiedliche Wirkung. In diesem Qi Gong Kurs werden diese Wirkungen auf unseren Körper kennengelernt und entsprechende Übungen erlernt.

Diese umfassen u.a. Atemtechniken, Akupressurgriffe, Bewegungsabläufe.

Im Winter stehen als Organe Niere, Blase und Ohren im Vordergrund. Die Winterübungen fokussieren entsprechend auf u.a. Beschwerden der Wirbelsäule, Nierenschwäche, Tinnitus, Gedächtnisschwäche und stärken Konzentration und Koordination.

Die Referentin ist vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. ausgebildete, lizenzierte und zertifizierte Qi Gong-Lehrerin mit jahrelanger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Bitte mitbringen: bequeme und dem Wetter angemessene Kleidung und Schuhe.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule (Außengelände)
	Referent/in:	Stefanie Besand-Landin
	Gebühr:	28,00 / 42,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (4-5 TN)
<b>I301150B04</b>	Termin(e):	4 x ab Mi. 03.01.24, 15.00 - 16.30 Uhr

### ● Qi Gong der Jahreszeiten: Frühling - stehende Bewegungen

Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der vier Jahreszeiten. Sie lernen in diesem Kurs einfache, wirkungsvolle Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Organübungen und der Akupressur kennen.

Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung und geeignet, Kreativität wieder aufleben zu lassen oder schlummernde Potentiale zu wecken. Frühlingsübungen stärken inneres Gleichgewicht, Vitalität, Immunsystem, Hormonhaushalt, Durchblutung und Sehkraft. Sie wirken sich auf Leber, Gallenblase und Augen aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I301150C01</b>	Termin(e):	8 x ab Mo. 04.03.24, 18.15 - 19.45 Uhr

### ● Qi Gong der Jahreszeiten: Sommer - stehende Bewegungen

Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der vier Jahreszeiten. Sie lernen in diesem Kurs einfache, wirkungsvolle Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillauten, Organübungen und der Akupressur kennen.

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppigkeit der Natur. Trotzdem gilt es, Geistesruhe zu bewahren. Im Sommer bietet es sich an, Bewusstsein, Denken und Persönlichkeit auszubilden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	44,00 / 65,00 € (6-7 TN)
<b>I301151C01</b>	Termin(e):	7 x ab Mo. 03.06.24, 18.15 - 19.45 Uhr



Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig an!

## Qi Gong ist eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) - neben Akupunktur, Ernährung, Kräutertherapie und Tuina-Massage.

In China werden Qi Gong-Übungen eingesetzt, um den Behandlungsprozess von Krankheiten zu unterstützen. Durch Qi Gong-Übungen werden die Meridiane angeregt. Meridiane sind in der TCM Leitbahnen, die den ganzen Körper durchziehen. Demnach fließt in den Meridianen die Lebensenergie, Qi genannt. Entlang der Meridiane liegen die Akupunkturpunkte, über die sich das Qi beeinflussen lässt.

Durch die Aktivierung der Meridiane werden die Atemfunktion, das Verdauungssystem, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Durchblutung, Immun- und Nervensystem unterstützt.

Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die damit verbundenen Kräfte zu nutzen, ist das „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“. Es besteht aus einfachen wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, mit Heillaute, Organübungen und der Akupressur.

### ● Qi Gong der Jahreszeiten:

Winter - stehende Bewegungen

Der Winter gilt im Qi Gong als Phase der Verhüllung und des Verborgenen - für Momente der Besinnung und Reflexion. Das empfänglichste Organ dieser Saison sind die Nieren, die auch als Sitz der Willenskraft gelten. Die Winterübungen, die Sie in dem Kurs einüben, dienen der Konzentration, Koordination und dem Gedächtnis. Sie sollen Knochen, Gehör, Haare und Nägel stärken. Sie wirken sich insbesondere auf Nieren, Harnblase und Ohren (Gehör) aus.

Die Referentin ist vom Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. ausgebildete, lizenzierte und zertifizierte Qi Gong-Lehrerin mit jahrelanger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I301153C01</b>	Termin(e):	8 x ab Mo. 08.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr
<b>I301153C02</b>	Termin(e):	8 x ab Di. 09.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Muskel-Knochen-Qi Gong

Das Muskel-Knochen-QiGong besteht aus acht Übungen und wirkt besonders auf den Bewegungsapparat. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden bei Störungen des Bewegungsapparates die Meridiane Blase, Niere, Galle, Leber und Milz stimuliert. Mit den Übungen des Muskel-Knochen-QiGong werden diese Meridiane gezielt angesprochen. Die Übungen enthalten kräftigende und dehnende

Elemente, so dass auch die Muskeln und die Sehnen gelockert und gestärkt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I301155C01</b>	Termin(e):	8 x ab Di. 05.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Pflaumenblüten Qi Gong mit dem Stock

Bestehend aus Abwehr, Dehnung, Balance.

Hierbei kommt ein Stock zum Einsatz. Die Bewegungen mit dem Stock fördern Konzentration, Beweglichkeit und Balance. Außerdem bewirken die Übungen eine Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
<b>I301155C02</b>	Termin(e):	6 x ab Di. 04.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Qigong im Bürgerhaus

Gesundheitsfördernde Körperhaltungen und Bewegungen, Qigong und die Atmung und meditative Ansätze erwarten Sie in diesem Qigong-Kurs. Übungen aus dem Stillen Qigong, Bewegten Qigong, der Qi-Akupressur, das Dehnen und Kräftigen mit Qigong, Übungen für die Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien sowie Selbstmassage machen das Programm vielfältig und runden es ab. Bei körperlichen Einschränkungen ist es möglich, die Übungen entsprechend zu verändern. Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, ein ganzheitliches und andauernd weiterentwickeltes Konzept in der Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung. Bei regelmäßigem Üben führt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Entspannung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, Getränk.

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Silvia Hipler
	Gebühr:	70,00 / 103,00 € (6-7 TN)
<b>I301159E01</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 22.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr

### ● Qigong im Bürgerhaus

Gesundheitsfördernde Körperhaltungen und Bewegungen, Qigong und die Atmung und meditative Ansätze erwarten Sie in diesem Qigong-Kurs. Übungen aus dem Stillen Qigong, Bewegten Qigong, der Qi-Akupressur, das Dehnen und Kräftigen mit Qigong, Übungen für die Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien sowie Selbstmassage machen das Programm vielfältig und runden es ab. Bei körperlichen Einschränkungen ist es möglich, die Übungen entsprechend zu verändern. Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, ein ganzheitliches und andauernd weiterentwickeltes Konzept in der Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung. Bei regelmäßigem Üben führt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Entspannung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, Getränk.

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Silvia Hipler
	Gebühr:	70,00 / 103,00 € (6-7 TN)
<b>I301159E02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 08.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

### ● Qi Gong - GFG - Ganzkörper-Funktions-Gymnastik der sanften Art

Wir brauchen Bewegung. Bewegung, die den ganzen Körper einbezieht, die ihn in der Weise fordert, wofür er konzipiert wurde. Alles, was wir als ursprüngliches Bewegungspotential einmal erlernt und über die Jahre verloren haben, können wir wieder erlernen. Mit den Bewegungen sowie der Atemtechnik des Qi Gong und des Taiji ist GFG ein Zusammenwirken von chinesischem Gesundheits-Qi-Gong, Taiji sowie der uns bekannten Funktionsgymnastik.

Das funktionelle Training, das Sie in diesem Kurs einüben, umfasst komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Richtig angewandt, können Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus davon profitieren. Ziele sind vor allem die Leistungssteigerung, -erhaltung und -wiedererlangung, eine Steigerung der Rumpfstabilität, die Verbesserung von Balance, Flexibilität, Stabilisation und Koordination sowie die Ökonomisierung von Bewegungen. Weitere positive Effekte des GFG: Vorbeugung von Krankheiten, Lösen von Verspannungen und Blockaden, Korrektur der Körperhaltung, geistiges Sammeln, Erhöhung der Konzentration, ausgeglichene Work-Life-Balance.

	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Ingo J. Ellerhold
	Gebühr:	65,00 €
<b>I301159M02</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr

Immer mal was Neues:  
Bei Redaktionsschluss dieses Heftes waren eventuell noch nicht alle Angebote erfasst. Bitte informieren Sie sich deshalb auch im Internet.

Nutzen Sie die Online-Anmeldemöglichkeit unter vhs-rpk .de



## ● Reise durch das Qigong



Wenn Sie Qigong in seinen vielen Stilrichtungen und Denkansätzen in Kürze kennen lernen möchten, sind Sie hier richtig. Wie bei einer Reise, gibt es viele Gelegenheiten sich umzusehen, zu erfahren, was Qigong ist. Die Referentin ist seit mehr als zwanzig Jahren selbst Qigong-Praktizierende. Ausbildungen und Erfahrungen: Stilles Qigong, Bewegtes Qigong, Qi-Akupressur, Übungen nach den Jahreszeiten, Einzelübungen, Übungsfolgen, Qigong und die Atmung, Dehnen und Kräftigen im Qigong, Faszientraining im Qigong, Authentisches Medizinisches Qigong, u.v.m. Bei körperlichen Einschränkungen ist es möglich, die Übungen entsprechend zu verändern. Denkmodelle wie z.B. Yin und Yang, Himmel-Erde-Mensch, die Organuhr, Fünf Elemente werden im Theorie Teil thematisiert. Praktische Qigong-Übungen dazu vervollständigen das Reiseerlebnis.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matten und ggf. Nackenkissen oder Handtuch für den Nacken und Getränk.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Silvia Hipler
	Gebühr:	52,00 / 76,00 € (6-7 TN)
<b>I301159S01</b>	Termin(e):	2 x ab Sa. 16.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr

## Entspannung

### ● Vagusnerv - die neue Art Stress zu begegnen



Gesundheitsfördernde Körperhaltungen und Bewegungen, Qigong und die Atmung und meditative Ansätze erwarten Sie in diesem Qigong-Kurs. Übungen aus dem Stillen Qigong, Bewegten Qigong, der Qi-Akupressur, das Dehnen und Kräftigen mit Qigong, Übungen für die Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien sowie Selbstmassage machen das Programm vielfältig und runden es ab. Bei körperlichen Einschränkungen ist es möglich, die Übungen entsprechend zu verändern. Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, ein ganzheitliches und andauernd weiterentwickeltes Konzept in der Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung. Bei regelmäßigem Üben führt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Entspannung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, Getränk.

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Silvia Hipler
	Gebühr:	33,00 / 48,00 € (6-7 TN)
<b>I301160W01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 01.06.24, 10.00 - 17.00 Uhr

### ● Durchatmen, Loslassen, Auftanken

Es ist wichtig in guter Verfassung zu bleiben, nach anstrengender Arbeit zur Ruhe zu kommen und Stress loszulassen.

In diesem Kurs lernen Sie entspannende Übungen und Ideen zum Durchatmen, Loslassen und Steigern Ihres Wohlbefindens kennen.

	Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in:	Petra Nagl
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) / 33,00 € (4-5 TN)
<b>I300020K01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 06.02.24, 18.00 - 20.45 Uhr

### ● Entspannungstechniken

In diesem Kurs lernen Sie Hintergründe zur Stressentstehung kennen, zur Wirkung und zu Symptomen von Stress sowie zu den Vorteilen und Wirkungsweisen verschiedener aktiver oder passiver Entspannungstechniken. Sie erfahren, wie Sie langfristig und wirksam den Belastungen des Alltags entgegenwirken und Stress vermeiden können. Durch kognitive und körperliche Übungen erleben Sie sich selbst als verantwortlich für Ihren körperlichen und geistigen Zustand. Gearbeitet wird mit Spannungsabbau durch sanfte Körperarbeit, Muskeldehnung, Elementen der fernöstlichen Gesundheitslehre, Meditation, Klang-/Farbmeditation, Aufmerksamkeit, Atem-Entspannung, suggestiven Methoden wie Autogenem Training, Bodyscan, Fantasiereisen, progressiver Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Woldecke, warme Socken, evtl. Kissen

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Gemeindekindertagesstätte
	Referent/in:	Genia Kosinski
	Gebühr:	27,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (4-5 TN)
<b>I301210B01</b>	Termin(e):	8 x ab Mi. 06.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr

i

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.

### ● Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine beliebte Methode, um in belastenden Situationen, schnell und effektiv zu entspannen. Durch gezieltes Anspannen, die Spannung halten und wieder Loslassen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Verspannungen, Verkrampfungen und Blockaden lösen sich auf, und das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlfühlen stellt sich immer mehr ein. Die Übungen lassen sich auch gut im Alltag anwenden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken und ein Getränk.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, KiTa „Haus der kleinen Füße“
	Referent/in:	Sibylle Stocké
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 55,00 € (4-5 TN)
<b>I301221B01</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 29.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr

### ● BreathWalk - Laufyoga

BreathWalk (engl. Breath: Atem; Walk: Lauf) oder YogaWalking ist ein sanftes Fitnessprogramm zur Gesundheitsförderung in der freien Natur. Wir gehen in der Natur (Wald) und verbinden dies mit Atemübungen, Finger mudras und Mantras sowie Yoga-Übungen im Stehen mit abschließender Entspannungseinheit.

BreathWalk hilft beim Abbau von Stress. Die positiven Resultate können sein: Steigerung der Vitalität, Verbesserung des mentalen Gleichgewichts (der Kopf wird frei) sowie die Erfahrung von mehr Wohlfühl und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, Getränk und wetterangepasste Kleidung, Stöcke werden nicht eingesetzt.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Treffpunkt: Festplatz am Altrhein
	Referent/in:	Sibylle Stocké
	Gebühr:	20,00 / 30,00 € (6-7 TN) / 44,00 € (4-5 TN)
<b>I301225B01</b>	Termin(e):	4 x ab Sa. 27.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### ● „Body & Mind“ - Balance im Inneren und Äußeren

Gesundheit und Wohlfühl hat mit unserer Beziehung zum eigenen Körper zu tun. Ist der Körper im Gleichgewicht, hat die Seele Lust darin zu wohnen.

Zum einen wirken sich Muskuläre Dysbalancen auf den gesamten Körper aus. Bei dauernden Dysbalancen (einseitige Kraftentwicklung der Muskulatur bei gleichzeitiger Vernachlässigung ihrer Dehnungsfähigkeit) entstehen chronische Schmerzzustände - Ursachen: Einseitige Belastung, schlechte Körperhaltung, Bewegungsmangel, Schon- und Fehlhaltungen.

Zum anderen stehen Muskelverspannungen im engen Zusammenhang mit der Psyche, ausgelöst durch seelische Spannungen, Druck und Stress-Situationen. Z.B. sind Schulter-, Nacken- und Kiefern Muskeln ganz typische Stressmuskeln. Unser Körper strebt nach Balance. In diesem Kurs werden dynamische und statische Dehnübungen zur Verbesserung der körperlichen Balance mit aktiven und passiven Entspannungsmethoden zur Verbesserung der seelischen Balance kombiniert.

Sie lernen, wie Sie Muskelverspannungen und Dysbalancen durch Dehnübungen begegnen bzw. vermeiden können. In vielen praktischen Übungen erleben Sie, wie der entspannte Körper das seelische Befinden und wie - umgekehrt - die entspannte Seele das körperliche Befinden beeinflussen kann. Leben liebt das Gleichgewicht!

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

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Gemeindekindertagesstätte
	Referent/in:	Genia Kosinski
	Gebühr:	27,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (4-5 TN)
<b>I301232B01</b>	Termin(e):	8 x ab Mo. 15.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr



## ● Slow down Yoga in Achtsamkeit

Innere Ruhe finden, Energie tanken und bei dir ankommen.

- Komme erst mal an mit einer Anfangsentspannung und lass den Alltag hinter dir.
- Dann genieße deinen Körper in sanften Yoga Stellungen (Asanas).
- Bewährte Atemübungen laden dich ein deine Energiespeicher wieder aufzufüllen.
- Im Anschluss runden wir ab mit speziellen Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. So kannst du auf die Reise gehen, um am Ziel dieser Reise bei dir anzukommen.

Auch für Anfänger- und Wiedereinsteiger\*innen geeignet.

	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Karin Ziemlich, Kurt Ziemlich
	Gebühr:	47,00 €
<b>I301400M01</b>	Termin(e):	9 x ab Di. 16.01.24, 18.00 - 19.15 Uhr
	Referent/in:	Karin Ziemlich
<b>I301400M02</b>	Termin(e):	9 x ab Di. 09.04.24, 18.00 - 19.15 Uhr

## ● Selbstfürsorge und Achtsamkeit mit Yin-und-Yang-Yoga

Innere Ruhe finden, Energie tanken, bei dir ankommen.

- Eine gute Selbstfürsorge führt dich in deine Mitte. Dafür braucht es beides, Yin & Yang.
- Komme erst mal an mit einer Anfangsentspannung und lass den Alltag hinter dir.
- Yang Yoga ist der dynamische und aktive Teil der Yoga Stellungen (Asanas), er fördert deine Kraft und Ausdauer.
- Yin Yoga besteht aus passiven Asanas, denen du dich länger hingibst. Yin Yoga spricht insbesondere Bindegewebe und Faszien an.
- Bewährte Atemübungen laden dich ein deine Energiespeicher wieder aufzufüllen.
- Im Anschluss runden wir ab mit speziellen Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. So kannst du auf die Reise gehen, um am Ziel dieser Reise bei dir anzukommen.

Auch für Anfänger- und Wiedereinsteiger\*innen geeignet.

	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Karin Ziemlich, Kurt Ziemlich
	Gebühr:	56,00 €
<b>I301401M01</b>	Termin(e):	9 x ab Di. 16.01.24, 19.20 - 20.50 Uhr
<b>I301401M02</b>	Termin(e):	9 x ab Di. 09.04.24, 19.20 - 20.50 Uhr

## Bewegung

### ● Dynamisches Beckenbodentraining mit der Franklin-Methode®



Gesundheitsfördernde Körperhaltungen und Bewegungen, Qigong und die Atmung und meditative Ansätze erwarten Sie in diesem Qigong-Kurs. Übungen aus dem Stillen Qigong, Bewegten Qigong, der Qi-Akupressur, das Dehnen und Kräftigen mit Qigong, Übungen für die Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien sowie Selbstmassage machen das Programm vielfältig und runden es ab. Bei körperlichen Einschränkungen ist es möglich, die Übungen entsprechend zu verändern. Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, ein ganzheitliches und andauernd weiterentwickeltes Konzept in der Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung. Bei regelmäßigem Üben führt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Entspannung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, Getränk.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Silvia Hipler
	Gebühr:	33,00 / 48,00 € (6-7 TN)
<b>I301160E01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 10.02.24, 10.00 - 17.00 Uhr

### ● Zentrale Achse und Bewegungslinien mit der Franklin-Methode®



Gesundheitsfördernde Körperhaltungen und Bewegungen, Qigong und die Atmung und meditative Ansätze erwarten Sie in diesem Qigong-Kurs. Übungen aus dem Stillen Qigong, Bewegten Qigong, der Qi-Akupressur, das Dehnen und Kräftigen mit Qigong, Übungen für die Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien sowie Selbstmassage machen das Programm vielfältig und runden es ab. Bei körperlichen Einschränkungen ist es möglich, die Übungen entsprechend zu verändern. Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, ein ganzheitliches und andauernd weiterentwickeltes Konzept in der Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung. Bei regelmäßigem Üben führt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Entspannung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, Getränk.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Silvia Hipler
	Gebühr:	33,00 / 48,00 € (6-7 TN)
<b>I301160E02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr

### ● AROHA® und KAHA®

AROHA und KAHA sind insbesondere für Sportanfänger und Wiedereinsteiger, die ohne komplizierte Übungen Stress abbauen, Gewicht reduzieren oder ihre allgemeine Fitness verbessern möchten, geeignet.

Die Wörter „AROHA“ und „KAHA“ stammen aus der Sprache der Maori. AROHA bedeutet „Liebe“, KAHA bedeutet „Energiegeladen“.

Die Übungen zur entsprechenden Musik fördern die körperliche Gesundheit und tragen zu einer besseren Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit bei.

AROHA umfasst Elemente des Kampftanzes Haka (Kriegstanz der Maori), des Kung Fu und des Tai Chi. Der Ablauf ist vom Wechsel zwischen Körperanspannung und Entspannung geprägt. Starke, kraftbetonte und weiche Elemente lösen sich gegenseitig ab.

KAHA ist inspiriert vom Tai Chi, Qigong und dem klassischen Yoga. Es wirkt mobilisierend, beruhigt den Geist, kräftigt, dehnt und entspannt Muskelgruppen und gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Hier wird hauptsächlich der Rückenstrecker und die Schulter- und Nackenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt.

Vorkenntnisse sind für die Kursteilnahme nicht erforderlich.

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Nicole Schall
	Gebühr:	35,00 / 47,00 € (6-7 TN)
<b>I302189R01</b>	Termin(e):	8 x ab Mo. 15.01.24, 20.30 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	44,00 / 58,00 € (6-7 TN)
<b>I302189R02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 08.04.24, 20.30 - 21.30 Uhr

### ● Muskelschwung - Problemzonengymnastik

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Konturen zu straffen und Ihre Kraft zu verbessern? Mehr Kraft bedeutet mehr Energie, mehr Wohlbefinden und oben-dreien ein attraktives Äußeres! In den Kursen geht es nicht um „Bodybuilding“, sondern um die funktionale Kräftigung der Muskulatur. Damit verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, erhöhen die Belastbarkeit Ihres Bewegungssystems, formen Ihre Figur, bauen Körperfettanteile ab und leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Lernen Sie gezielte Übungen, um Ihre Muskulatur im Alltag vor allem im Bereich Bauch, Beine und Po zu straffen und damit Ihre Figur zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Hall
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
<b>I302110C01</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 17.30 - 18.30 Uhr
	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Hall
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I302110C02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 08.04.24, 17.30 - 18.30 Uhr
	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in:	Ute Fiederer
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I302110C03</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 16.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in:	Ute Fiederer
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>I302110C04</b>	Termin(e):	11 x ab Di. 09.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr



24 Stunden anmelden?!  
Online unter: [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

## ● Mobilität und Ausdauer stärken

Lernen Sie Übungen um Ihre Ausdauer und Mobilität zu stärken. Der Kurs richtet sich an Person im Alter von 40 bis 60 Jahren. Es wechseln sich Übung im funktionalem Training und Intervalltraining ab. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

	Ort: Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in: Anja Eßwein
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I302110R01</b>	Termin(e): 15 x ab Mi. 17.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr
	Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I302110R02</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 08.05.24, 17.00 - 18.00 Uhr

## ● Beckenbodenkräftigung

Der Beckenboden ist das Fundament des Körpers - für Männer wie für Frauen. Wahrgenommen wird er meist erst, wenn er nicht mehr gut funktioniert, z.B. mit Inkontinenz, Blasenentleerungsstörungen, Kreuzschmerzen, männlichen Potenzproblemen und anderen Schwierigkeiten, die auf eine Schwäche oder Funktionsstörungen des Beckenbodens zurückzuführen sind.

Die Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, die Sie in diesem Kurs erlernen, werden eingebunden in eine ganzheitliche Körper- und Muskelstärkung. Zusätzlich helfen ihnen praktische Tipps, Ihren Alltag besser zu gestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes Handtuch, Decke, kleines Kissen, Socken, etwas zum Trinken!

	Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersheim
	Referent/in: Ursula Sifflet
	Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (4-5 TN)
<b>I302111R03</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 05.02.24, 18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 81,00 € (4-5 TN)
<b>I302111R04</b>	Termin(e): 11 x ab Mo. 08.04.24, 18.30 - 19.30 Uhr

## ● Beckenbodenkräftigung mit Elementen aus Pilates und Wirbelsäulengymnast

Der Beckenboden ist das Fundament des Körpers - für Männer wie für Frauen. Wahrgenommen wird er meist erst, wenn er nicht mehr gut funktioniert, z.B. mit Inkontinenz, Blasenentleerungsstörungen, Kreuzschmerzen, männlichen Potenzproblemen und anderen Schwierigkeiten.

Die Übungen, die Sie in diesem Kurs erlernen, beruhen zum Teil auf den Methoden von Joseph Pilates und wirken vorbeugend. Sie kräftigen damit nicht nur Ihren Beckenboden, sondern tun auch Ihrem Rücken etwas Gutes.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, bei Bedarf warme Socken, Getränk

	Ort: Waldsee, KiTa „Im Pavillon“ (Zugang über hinteres Schulhaus)
	Referent/in: Katja Strunk
	Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>I302115W01</b>	Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
<b>I302115W02</b>	Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 18.30 - 19.30 Uhr

## ● Rücksicht auf den Rücken! Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen. Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt. Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden. Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes Handtuch, Thera-Band, Socken, Matte, Kissen, etwas zum Trinken!

	Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm
	Referent/in: Nicole Burmann
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
<b>I302120A01</b>	Termin(e): 7 x ab Do. 18.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr

	Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN)
<b>I302120A02</b>	Termin(e): 6 x ab Do. 14.03.24, 09.00 - 10.00 Uhr
<b>I302120A03</b>	Termin(e): 6 x ab Do. 06.06.24, 09.00 - 10.00 Uhr
	Ort: Bobenheim-Roxheim, Kreissporthalle
	Referent/in: Renate Müller
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
<b>I302120B01</b>	Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 09.45 - 10.30 Uhr
	Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
<b>I302120B02</b>	Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 09.45 - 10.30 Uhr
	Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in: Susanne Hall
	Gebühr: 23,00 / 30,00 € (6-7 TN)
<b>I302120C01</b>	Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 18.30 - 19.15 Uhr
	Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
<b>I302120C02</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 08.04.24, 18.30 - 19.15 Uhr
	Ort: Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in: Gisela Goos
	Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I302120M01</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr: 20,00 / 30,00 € (6-7 TN)
<b>I302120M02</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 03.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr
<b>I302120M03</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 05.06.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort: Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in: Marita Seemann
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
<b>I302120R01</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>I302120R02</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 10.04.24, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersheim
	Referent/in: Ursula Sifflet
	Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN)
<b>I302120R03</b>	Termin(e): 7 x ab Di. 06.02.24, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>I302120R04</b>	Termin(e): 11 x ab Di. 09.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Nicole Burmann
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 61,00 € (4-5 TN)
<b>I302120S01</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>I302120S02</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 17.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (4-5 TN)
<b>I302120S03</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 13.03.24, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>I302120S04</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 13.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr
<b>I302120S05</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 05.06.24, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>I302120S06</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 05.06.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort: Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in: Katja Strunk
	Gebühr: 37,00 €
<b>I302120W01</b>	Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr
<b>I302120W02</b>	Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 10.15 - 11.15 Uhr
	Gebühr: 40,00 €
<b>I302120W03</b>	Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr
<b>I302120W04</b>	Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 10.15 - 11.15 Uhr
	Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in: Susanne Hall
	Gebühr: 23,00 / 30,00 € (6-7 TN)
<b>I302121C01</b>	Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 19.15 - 20.00 Uhr
	Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
<b>I302121C02</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 08.04.24, 19.15 - 20.00 Uhr
	Ort: Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in: Nicole Burmann
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 61,00 € (4-5 TN)
<b>I302122W01</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 17.01.24, 11.50 - 12.50 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 61,00 € (4-5 TN)
<b>I302122W02</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort: Waldsee, Rheinauenhalle
	Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (4-5 TN)
<b>I302122W03</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 13.03.24, 11.50 - 12.50 Uhr
<b>I302122W04</b>	Termin(e): 6 x ab Mi. 05.06.24, 11.50 - 12.50 Uhr



## ● Rücksicht auf den Rücken I (online)

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, Übungen fürs Gesundbleiben kennenzulernen, ohne Ihr Zuhause verlassen zu müssen. Er vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen. Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt.

Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden. Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Der Unterricht findet via Skype statt. Die Datenschutzregelungen von Skype stimmen nicht mit der Datenschutzerklärung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis überein. Mit der Teilnahme am digitalen Unterricht stimmen Sie der Nutzung von Skype zu.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Petra Kempf
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 81,00 € (4-5 TN)
<b>I302120Z01</b>	Termin(e):	11 x ab Mo. 08.01.24, 17.30 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN) / 103,00 € (4-5 TN)
<b>I302120Z02</b>	Termin(e):	14 x ab Mo. 25.03.24, 17.30 - 18.30 Uhr

## ● Rücken- und Funktionsgymnastik mit Pilateselementen

Sie stärken mit Hilfe von Kleingymnastikgeräten Rücken, Bauch, Beine und Po. Neben der klassischen Gymnastik kommen Übungseinheiten zur Körperwahrnehmung und Atmung nach Josef Pilates zum Einsatz.

	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in:	Bettina Söffte
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € ( 6-7 TN)
<b>I302124W01</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 09.30 - 10.30 Uhr
	Gebühr:	40,00 / 44,00 € ( 6-7 TN)
<b>I302124W02</b>	Termin(e):	9 x ab Do. 11.04.24, 09.30 - 10.30 Uhr

## ● RückenAktiv, bewegen statt schonen - nur für Männer und reine Bewegungsanfänger

	Ort:	Otterstadt, Grundschule
	Referent/in:	Bettina Söffte
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € ( 6-7 TN)
<b>I302126W01</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr
	Gebühr:	27,00 / 40,00 € ( 6-7 TN)
<b>I302126W02</b>	Termin(e):	8 x ab Mi. 10.04.24, 17.00 - 18.00 Uhr

## ● Wirbelsäulengymnastik mit Antara®

Die Antara®-Methode, die Sie in diesem Kurs erlernen, bietet Ihnen: intensives Training der Tiefenmuskulatur, Core-Training stabiler Rücken, flacher Bauch, Kraft im Beckenboden, präzise, ruhige und funktionelle Bewegungen, aufrechte und attraktive Körperhaltung, ein ausgleichendes Training.

	Ort:	Großniedesheim, Großsporthalle
	Referent/in:	Margitta Doell
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I302130H01</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 16.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr

## ● Wie Mann Rücken- und Bauchmuskeln stärkt

In diesem Kurs können Männer Übungen erlernen, die ihre Wirbelsäule trainieren sowie für eine stärkere Rücken- und Bauchmuskulatur sorgen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, bei Bedarf warme Socken, Getränk

	Ort:	Waldsee, KiTa „Im Pavillon“ (Zugang über hinteres Schulhaus)
	Referent/in:	Katja Strunk
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € ( 6-7 TN)
<b>I302170W02</b>	Termin(e):	12 x ab Do. 04.04.24, 19.35 - 20.35 Uhr
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € ( 6-7 TN)
<b>I302170W03</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 11.01.24, 19.35 - 20.35 Uhr

## ● Fit in den Frühling

Dieser Kurs richtet sich an alle, die fit und gesund bleiben möchten. Anfänger\*innen sind ebenso willkommen wie Fortgeschrittene.

Vermittelt werden Übungen für die Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po. Ziel ist es, die Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Haltung zu verbessern und damit Rückenproblemen vorzubeugen. Nach einer Aufwärmphase und der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems folgen ganzheitliche Kräftigungsübungen, und den Abschluss bildet eine Dehn- und Entspannungsphase, die den Kreislauf wieder beruhigt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Nicole Schall
	Gebühr:	27,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>I302191R01</b>	Termin(e):	8 x ab Mo. 15.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr

## ● Fit in den Sommer

Dieser Kurs richtet sich an alle, die fit und gesund bleiben möchten. Anfänger\*innen sind ebenso willkommen wie Fortgeschrittene.

Vermittelt werden Übungen für die Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Muskelgruppen im Bereich Bauch, Beine und Po. Ziel ist es, die Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Haltung zu verbessern und damit Rückenproblemen vorzubeugen. Nach einer Aufwärmphase und der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems folgen ganzheitliche Kräftigungsübungen, und den Abschluss bildet eine Dehn- und Entspannungsphase, die den Kreislauf wieder beruhigt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Nicole Schall
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I302191R02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 08.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

## ● Bodyworkout mit Aerobic, Step und Fitnesskleingeräten

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Andrea Weickenmeier
	Gebühr:	44,00 / 58,00 € (6-7 TN)
<b>I302201R01</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	52,00 / 70,00 € (6-7 TN)
<b>I302201R02</b>	Termin(e):	12 x ab Do. 04.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

## ● Bodyworkout

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Fitness insgesamt verbessern. Nach einem Warm up folgt ein ganzheitliches Bodyworkout - teils mit Theraband, Kurzhanteln oder am Step). Die Übungseinheit endet mit einem entspannenden Stretching.

	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	31,00 / 41,00 € (6-7 TN)
<b>I302204W11</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 17.15 - 18.00 Uhr
<b>I302204W12</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 18.15 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	21,00 / 27,00 € (6-7 TN)
<b>I302204W13</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 17.15 - 18.00 Uhr
<b>I302204W14</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 18.15 - 19.00 Uhr
<b>I302204W15</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 17.15 - 18.00 Uhr
<b>I302204W16</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 18.15 - 19.00 Uhr



Bild von Steve Büssinne auf Pixabay



## ● Fit und Beweglich

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer jeden Alters.

Vorgestellt werden Übungen zur Erhaltung der Muskelkraft und Ausdauer und Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination.

Die Referentin ist lizenzierte Übungsleiterin C/B.

Bitte mitbringen: Matte und ein Handtuch

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Birgit Bauer
	Gebühr:	17,00 / 23,00 € (6-7 TN)
<b>I302319W01</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 09.01.24, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>I302319W02</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 20.02.24, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>I302319W03</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 09.04.24, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>I302319W04</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 04.06.24, 17.30 - 18.30 Uhr

## ● Body und Ballett Balance (Freiluft-Angebot)

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen, die unkompliziert und körperschonend aufgebaut sind, aber trotzdem die komplette Muskulatur beanspruchen. Body und Ballett Balance kräftigt und strafft den ganzen Körper und verleiht Elastizität. Die Bewegungen wirken sich positiv auf die Balance und Koordination aus. BB ist für alle Berufssparten und in jedem Alter zu empfehlen.

Der Treffpunkt ist bei gutem Wetter die Naherholungsanlage/Spielplatz Mechtersheim, bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Haus am Lindenplatz statt.

	Ort:	Naherholungsanlage/Spielplatz in Mechtersheim
	Referent/in:	Tina Tzschacksch
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>I302300R01</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 11.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr
<b>I302300R02</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 11.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr

## ● Ferienkurs: Ganzkörper-Fitness (Freiluftangebot)

Ein funktionelles abwechslungsreiches Training, das alle Muskelgruppen beansprucht und die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessert.

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, nach Absprache auch mit Hilfsmittel wie z.B. Ball (werden gestellt). Der Kurs findet bei geeignetem Wetter draußen statt.

Für Einsteiger bis Erfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, passende Sportkleidung (Outdoor geeignet), Sportschuhe

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Birgit Bauer
	Gebühr:	17,00 / 25,00 € (6-7 TN)
<b>I302320W01</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 17.07.24, 18.30 - 19.30 Uhr

## ● Zumba®

Zumba setzt sich aus verschiedensten Tanz- und Aerobic-Bewegungen zusammen, die zu einer Choreografie kombiniert werden. Dabei sind alle Schritte, die auf südamerikanische Musik getanzt werden, recht einfach zu erlernen. Das macht Spaß und schult die Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind beim Zumba durch die relativ simplen Schrittfolgen nicht notwendig. Die Bewegungen sind meist schnell und kraftvoll. Zudem wird beim Zumba besonders die untere Rückenmuskulatur gestärkt, da viele der Bewegungen aus der Hüfte heraus gemacht werden.

Gebühr für 10 Teilnehmende.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kreissporthalle
	Referent/in:	Dorit Gönninger
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (8-9 TN)
<b>I302312B01</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 19.15 - 20.15 Uhr
<b>I302312B02</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 10.04.24, 19.15 - 20.15 Uhr

## ● Zumba® Kids

Zumba® setzt sich aus verschiedensten Tanz- und Aerobic-Bewegungen zusammen, die zu einer Choreografie kombiniert werden. Dabei sind alle Schritte, die auf südamerikanische Musik getanzt werden, recht einfach zu erlernen. Das macht Spaß und schult die Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind beim Zumba® durch die relativ simplen Schrittfolgen nicht notwendig. Unser Zumba® Kids Kurs ist für Kinder ab 6-11 Jahren geeignet.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl (Turnhalle)
	Referent/in:	Carmen Ulmer Gil
	Gebühr:	51,00 €
<b>I302312C01</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 16.15 - 17.15 Uhr
	Gebühr:	68,00 €
<b>I302312C02</b>	Termin(e):	12 x ab Mo. 08.04.24, 16.15 - 17.15 Uhr

## Pilates

### ● Pilates-Übungen für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Rücken mit speziellen Pilatesübungen und der dazugehörigen Atemtechnik zu verwöhnen. Sie werden sehr schnell kräftiger durch die Stärkung Ihrer Körpermitte (Powerhouse), beweglicher durch Dehnübungen und durch die bessere Körperwahrnehmung auch achtsamer mit Ihrem Körper. Entsprechende Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen, Kissen, Handtuch und Decke

	Ort:	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)
	Referent/in:	Martina Paulus-Cannito
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>I302132H01</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 16.30 - 17.30 Uhr
<b>I302132H02</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>I302132H03</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 11.04.24, 16.30 - 17.30 Uhr
<b>I302132H04</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 11.04.24, 17.30 - 18.30 Uhr

### ● Rückenfit mit Pilates-Elementen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen. Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt. Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden. Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

	Ort:	Mutterstadt, Neue Pforte
	Referent/in:	Ursula Mertsching
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I302136M01</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 15.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr
<b>I302136M02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 08.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### ● Kräftigung der Muskulatur mit der Pilates-Methode (für Anfänger\*innen)

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem im Bereich von Beckenboden, Bauch und Rücken. Benannt ist sie nach ihrem Erfinder Joseph Hubert Pilates (1883 - 1967). Die Übungen können auf der Matte sowie mit speziell entwickelten Geräten ausgeführt werden. Sie erlernen in diesem Kurs Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden, um Muskeln und Gelenke zu schonen. Das bewusste Atmen ist dabei ebenfalls ein wichtiger Gesichtspunkt. Durch eine regelmäßige Anwendung des Erlernten lässt sich auch die Kondition und die Bewegungskoordination sowie die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessern. Außerdem wird der Kreislauf angeregt.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>I302143C01</b>	Termin(e):	9 x ab Mi. 17.01.24, 20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	17,00 / 25,00 € (6-7 TN)
<b>I302143C02</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 10.04.24, 20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	20,00 / 30,00 € (6-7 TN)
<b>I302143C03</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 20.00 - 21.00 Uhr

## ● Pilates für Geübte Basic

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I302144C01	Termin(e):	9 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr
I302144C02	Termin(e):	9 x ab Mi. 17.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	17,00 / 25,00 € (6-7 TN)
I302144C03	Termin(e):	5 x ab Mi. 10.04.24, 18.00 - 19.00 Uhr
I302144C04	Termin(e):	5 x ab Mi. 10.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	20,00 / 30,00 € (6-7 TN)
I302144C05	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 18.00 - 19.00 Uhr
I302144C06	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 19.00 - 20.00 Uhr

## ● Pilates trifft BodyArt

bodyArt ist ein intensives Ganzkörpertraining, welches Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie und klassischen Atemtechniken zu einer Mischung aus Training und Entspannung verbindet. Durch funktionelle Kräftigungsübungen und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates wird die Haltung verbessert, der Körper von Verspannungen befreit und eine seelische Ausgeglichenheit spürbar.

	Ort:	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule
	Referent/in:	Dorit Gönninger
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I302151H01	Termin(e):	9 x ab Mo. 16.01.23, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
I302151H02	Termin(e):	10 x ab Di. 09.04.24, 19.00 - 20.00 Uhr

## ● Fitness mit Antara® und Pilates-Übungen

In diesem Kurs lernen Sie, mit der Antara®-Methode und Pilates-Übungen Ihre Tiefenmuskulatur intensiv zu trainieren - für einen stabilen Rücken, flachen Bauch und Kraft im Beckenboden. Ziel ist eine aufrechte und attraktive Körperhaltung. Gearbeitet wird mit präzisen, ruhigen und funktionellen Bewegungen.

	Ort:	Großniedesheim, Großsporthalle
	Referent/in:	Margitta Doell
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
I302153H01	Termin(e):	10 x ab Di. 16.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr

## Bewegung für Seniorinnen und Senioren

### Aktiv im Alter

Um die Muskulatur zu kräftigen, ist niemand zu jung und niemand zu alt. Was gut für den Körper ist und Spaß bereitet, kann sich jedoch je nach Lebensphase deutlich unterscheiden. Deshalb gibt es bei uns auch zielgruppenorientierte Angebote.

*Aktiv im Alter*

### ● Seniorengerechte Gymnastik - Gehen, Sitzen, Stehen

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Anja Eßwein
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
I302163R01	Termin(e):	15 x ab Mi. 17.01.24, 16.00 - 17.00 Uhr
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
I302163R02	Termin(e):	10 x ab Mi. 08.05.24, 16.00 - 17.00 Uhr

## ● Silver Sport: Bewegung für Senioren

Sanfte Gymnastik zur Mobilisation der Gelenke; Erlernen von Übungen zur Stärkung der Muskulatur sowie zum Training von Koordination und Konzentration. Eine kurze Entspannung am Ende rundet die Stunde ab.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Bettina Söfflge
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
I302165S01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 14.30 - 15.30 Uhr
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I302165S02	Termin(e):	9 x ab Do. 11.04.24, 14.30 - 15.30 Uhr
	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
I302165W01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 10.45 - 11.45 Uhr
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
I302165W02	Termin(e):	9 x ab Do. 11.04.24, 10.45 - 11.45 Uhr

## ● Gymnastik für Senioren im Stehen, Gehen und Sitzen

Einfache Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnungs-Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Bodenübungen!

	Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
I302166A01	Termin(e):	7 x ab Do. 18.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	24,00 / 35,00 € (6-7 TN)
I302166A02	Termin(e):	6 x ab Do. 14.03.24, 10.00 - 11.00 Uhr
I302166A03	Termin(e):	6 x ab Do. 06.06.24, 10.00 - 11.00 Uhr

## ● Gymnastik für Senioren mit Bodenübungen

Das Gesundheitstraining für Frauen und Männer ist konzipiert für Stuhl- und Mattenübungen! Ihr Herz-Kreislaufsystem wird stabilisiert und Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik stärken Ihren Rücken. Bei den Koordination-, Gleichgewichts- und Dehnübungen kommen u.a. Kirschkernsäckchen, Terraband oder Igelbälle zum Einsatz.

Eine angenehme Entspannung für Körper, Geist und Seele runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, kleines Kissen, Getränk

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Claudia Kiefer-Haußmann
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
I302166E01	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr
I302166E02	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 10.15 - 11.15 Uhr
I302166E03	Termin(e):	10 x ab Do. 11.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr
I302166E04	Termin(e):	10 x ab Do. 11.04.24, 10.15 - 11.15 Uhr

## ● Gymnastik für Senioren im Stehen, Gehen und Sitzen

Einfache Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnungs-Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Bodenübungen!

	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	21,00 / 31,00 € (6-7 TN)
I302169W01	Termin(e):	7 x ab Mi. 17.01.24, 11.00 - 11.45 Uhr
	Gebühr:	18,00 / 26,00 € (6-7 TN)
I302169W02	Termin(e):	6 x ab Mi. 13.03.24, 11.00 - 11.45 Uhr
I302169W03	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 11.00 - 11.45 Uhr



Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.



### Ihre Anlaufstellen fürs Anmelden

Wenn Sie sich nicht online anmelden können oder möchten, wenden Sie sich bitte an die Verwaltung des Veranstaltungsortes!

Wer zuständig ist, erkennen Sie an der drittletzten Stelle der Kursnummer:

Der Buchstabe A steht für Altrip, B für Bobenheim-Roxheim, C für Böhl-Iggelheim, D für Dannstadt-Schauernheim, E für Dudenhofen, H für Lambsheim-Heßheim, K für Limburgerhof, L für Maxdorf, M für Mutterstadt, N für Neuhofen, R für Römerberg, S für Schifferstadt und W für Waldsee.

Handelt es sich um den Buchstaben Z, enthält die Kursbeschreibung normalerweise einen gesonderten Hinweis auf die Anmeldestelle.

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 4.

### ● Fit mit 55 plus: Gymnastik für Wirbelsäule, Beckenboden & Co.

Frauen und Männer, die das 55. Lebensjahr mehr oder weniger lange hinter sich haben, erfahren in diesem Kurs anhand praktischer Übungen, wie sie aktiv dazu beitragen können, dass ihre Muskeln noch möglichst lange in der Lage sind, die Gelenke zu bewegen. Das Trainingsprogramm, das sie kennenlernen, umfasst die Mobilisation sowie Übungen, die gezielt Kraft aufbauen und auch die Beckenbodenmuskulatur stärken. Ein Mix aus Dehnung und Entspannung ist ebenfalls vorgesehen.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Christa Spickermann
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
I302173S01	Termin(e):	12 x ab Fr. 12.01.24, 08.45 - 09.45 Uhr
I302173S02	Termin(e):	12 x ab Fr. 12.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
I302173S03	Termin(e):	14 x ab Fr. 05.04.24, 08.45 - 09.45 Uhr
I302173S04	Termin(e):	14 x ab Fr. 05.04.24, 10.00 - 11.00 Uhr

### ● 55-plus-Gymnastik mit Entspannungs-Elementen

Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig, machen Spaß und bringen Zufriedenheit und Freude ins Leben. Mit den sanften Übungen, die Sie in diesem Kurs erlernen, lassen sich Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und beides lange erhalten!

Durch regelmäßiges Üben können Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit stabilisieren, Veränderungen und Verluste kompensieren. Ihr psychisches Wohlbefinden wird gefestigt und alltagsmotorische Kompetenzen werden erhalten. Muskelaufbau, Koordination und Sturzprophylaxe sind Ziele feste Bestandteile der Übungseinheiten.

Für die Teilnahme sollten Sie sich fit und gesund fühlen und Freude daran haben, mit anderen in der Gruppe gemeinsam aktiv zu sein.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Theo Kessler
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (4-5 TN)
I302175S01	Termin(e):	10 x ab Mo. 15.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (4-5 TN)
I302175S02	Termin(e):	10 x ab Mo. 15.01.24, 10.15 - 11.15 Uhr
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (4-5 TN)
I302175S03	Termin(e):	12 x ab Mo. 08.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (4-5 TN)
I302175S04	Termin(e):	12 x ab Mo. 08.04.24, 10.15 - 11.15 Uhr

### ● Fit und beweglich mit „55 plus“ I

Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig, machen Spaß und bringen Zufriedenheit und Freude ins Leben. Mit den sanften Übungen, die Sie in diesem Kurs erlernen, lassen sich Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und beides lange erhalten!

Durch regelmäßiges Üben können Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit stabilisieren, Veränderungen und Verluste kompensieren. Ihr psychisches Wohlbefinden wird gefestigt und alltagsmotorische Kompetenzen werden erhalten. Muskelaufbau, Koordination und Sturzprophylaxe sind Ziele feste Bestandteile der Übungseinheiten.

Für die Teilnahme sollten Sie sich fit und gesund fühlen und Freude daran haben, mit anderen in der Gruppe gemeinsam aktiv zu sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein kleines Handtuch, eine Gymnastikmatte, wenn vorhanden einen Yogagurt und genügend zu Trinken.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kreissporthalle
	Referent/in:	Karin Ultes
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (4-5 TN)
I302176B01	Termin(e):	9 x ab Di. 16.01.24, 18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (4-5 TN)
I302176B02	Termin(e):	10 x ab Di. 09.04.24, 18.30 - 19.30 Uhr

### ● Fit und beweglich mit „60 plus“ II

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihren gesamten Körper mit über 60, aber auch schon in jüngeren Jahren, fit und beweglich halten können. Sie lernen, durch das Trainieren von Herz, Kreislauf und Muskulatur Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Vorgestellt werden Kräftigungsübungen - teils mit Handgeräten, um den Trainingseffekt zu steigern und Spaß an der Bewegung zu wecken - sowie gezielte Rückenübungen. Auch Dehn- und Entspannungsübungen stehen auf dem Programm. Lassen Sie sich eine gute Möglichkeit aufzeigen, einseitige Belastungen im Alltag und Stress auszugleichen, um sich im Körper wohlfühlen. Ziel dieses Präventionskurses ist die Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Es handelt sich um keine Therapie!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in:	Ute Fiederer
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
I302176C01	Termin(e):	10 x ab Di. 16.01.24, 17.45 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
I302176C02	Termin(e):	11 x ab Di. 09.04.24, 17.45 - 18.45 Uhr

### ● Jonglieren für Jung und Alt (Wochenendworkshop)

Jonglieren trägt zur Verbesserung der Motorik und der Geschicklichkeit bei; es trainiert Muskulatur und Gehirn gleichzeitig. In diesem Kurs erlernen Sie mit Spaß und Leichtigkeit die Kunst des Jonglierens - bei geeignetem Wetter unter freiem Himmel. Willkommen sind nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder ab 8 Jahren. Gearbeitet wird mit zahlreichen Requisiten wie Bällen, Ringen, Tüchern, Keilen etc. sowie verschiedenen Zirkustechniken wie Balance, Rola Bola oder Diabolospiel. Zum Schluss sollten alle Teilnehmenden das Jonglieren so beherrschen, dass es zu einem Teil ihrer Freizeitgestaltung werden kann.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: Jongliermaterialien nach Wahl

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Katrin Winter
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN)
I302185S01	Termin(e):	Sa. 24.02.24 10.00 - 16.00 Uhr
		So. 25.02.24 10.00 - 16.00 Uhr
I302185S02	Termin(e):	Sa. 13.04.24 10.00 - 16.00 Uhr
		So. 14.04.24 10.00 - 16.00 Uhr,

### ● Bewegung mit Musik im Sitzen I - Aktiv im Alter

	Ort:	Schifferstadt, Pfarrzentrum St. Jakobus
	Referent/in:	Gerda Elmer
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
I302320S01	Termin(e):	11 x ab Mo. 08.01.24, 14.35 - 15.35 Uhr
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
I302320S02	Termin(e):	15 x ab Mo. 08.04.24, 14.35 - 15.35 Uhr



# Wasserspaß pur!

Spaß und Erholung  
das ganze Jahr in  
den Schwimm- und  
Freizeitbädern des  
Rhein-Pfalz-Kreises!

- Aquabella Mutterstadt
- Heidespaß Maxdorf-Lambenheim
- Kreisbad Schifferstadt
- Kreisbad Römerberg

**Aquabella Mutterstadt**  
Waldstraße 59  
67112 Mutterstadt  
06234 94530

**Kreisbad Heidespaß  
Maxdorf-Lambenheim**  
Heideweg 111  
67133 Maxdorf  
06237 920 99 22

**Kreisbad Schifferstadt**  
Am Sportzentrum 2  
67105 Schifferstadt  
06235 497590

**Kreisbad Römerberg**  
Viehtriftstraße 106  
67354 Römerberg  
(Ortsteil Heiligenstein)  
06232 8717343



Bild: adf11 auf Pixabay



Nähere Informationen zu Preisen und Öffnungszeiten:  
[www.kreisbaeder.de](http://www.kreisbaeder.de)

## ● Rhythmische Bewegungen mit Musik 55+

	Ort:	Schifferstadt, Pfarrzentrum St. Jakobus
	Referent/in:	Gerda Elmer
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>I302321S01</b>	Termin(e):	11 x ab Di. 09.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>I302321S02</b>	Termin(e):	15 x ab Di. 09.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr

## Tanz

### ● Orientalischer Tanz - Mittelstufe I

In diesem Kurs werden Vorkenntnisse - beispielsweise aus dem Anfängerkurs - erweitert.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung (für Aufwärmgymnastik) und bequeme Kleidung zum Tanzen (z.B. Rock mit Gummizug)

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Birgit Bauer
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
<b>I302316W01</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 22.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr
<b>I302316W02</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 11.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr
<b>I302316W03</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 06.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr

### ● Orientalischer Tanz - Mittelstufe II

In diesem Kurs werden Vorkenntnisse - beispielsweise aus dem Anfängerkurs - erweitert.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung (für Aufwärmgymnastik) und bequeme Kleidung zum Tanzen (z.B. Rock mit Gummizug)

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Birgit Bauer
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
<b>I302317W01</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 24.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr
<b>I302317W02</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 13.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr
<b>I302317W03</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 15.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr

## Bewegung im Wasser

### ● Aquafitness - Bewegung und Gymnastik im Wasser

Sie wollen Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität mit Hilfe von Wassergymnastik erhöhen? Hier sind Sie richtig: Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Ihrer Fitness werden Koordination und Muskelkraft verbessert. Die Übungen im Wasser schonen die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers und fordern den passiven und aktiven Bewegungsapparat. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln gekräftigt, der Wasserdruck regt den Stoffwechsel an, die Haut wird besser durchblutet. Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie auch Ihre verhärteten Muskeln lockern!

Die Kursleiterin, Anna Laura Bauer, ist Studienrätin mit Staatsexamen im Fach Sport.

	Ort:	Römerberg, Kreisbad
	Referent/in:	Anna Laura Bauer
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302400R01</b>	Termin(e):	11 x ab Mi. 10.01.24, 17.30 - 18.15 Uhr
<b>I302400R02</b>	Termin(e):	11 x ab Mi. 10.01.24, 18.15 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302400R03</b>	Termin(e):	12 x ab Mi. 03.04.24, 17.30 - 18.15 Uhr
<b>I302400R04</b>	Termin(e):	12 x ab Mi. 03.04.24, 18.15 - 19.00 Uhr

Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie schwimmen können.

### ● Aquafit im Flachwasser

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	N.N.
	Gebühr:	32,00 / 46,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302402M01</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 19.20 - 20.05 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302402M02</b>	Termin(e):	12 x ab Mi. 03.04.24, 19.20 - 20.05 Uhr
	Referent/in:	Regina Neumann
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302402M11</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 10.01.24, 10.45 - 11.30 Uhr
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302402M12</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 10.45 - 11.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Gabi Grün
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302402S01</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 11.01.24, 19.45 - 20.30 Uhr
<b>I302402S02</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 04.04.24, 19.45 - 20.30 Uhr

### ● Aquafit im Tiefwasser

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Gabi Grün
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302403S01</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 11.01.24, 20.30 - 21.15 Uhr
<b>I302403S02</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 04.04.24, 20.30 - 21.15 Uhr

### ● Aquafitness für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Gymnastik im Wasser gesammelt haben, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Sie lernen hier neue Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	N.N.
	Gebühr:	32,00 / 46,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302405M01</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 18.30 - 19.15 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302405M02</b>	Termin(e):	12 x ab Mi. 03.04.24, 18.30 - 19.15 Uhr
	Referent/in:	Ursula Mertsching
	Gebühr:	32,00 / 46,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302405M07</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 09.15 - 10.00 Uhr
<b>I302405M08</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 03.04.24, 09.15 - 10.00 Uhr

i

Bitte beachten Sie:  
Unsere Kurse finden häufig  
während des öffentlichen  
Badebetriebs statt!

Voraussetzung  
für den Kursbesuch ist,  
dass Sie schwimmen  
können.

## Kurse in den Hallenbädern

OHNE Eintritt! Den

entrichten Sie  
im Bad.



### ● Kraftvolle Wassergymnastik für Anspruchsvolle mit „Power“

Sie erfahren, wie ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm möglich ist, das Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie Verspannungen löst.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Im Vergleich zu normalen Aqua-Gymnastik-Kursen, muss für den „Power“-Kurs schon mehr Schnelligkeit und Ausdauer vorhanden sein.

	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Stefanie Kretner-Lichti
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € ( 6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302408S01</b>	Termin(e):	16 x ab Mi. 10.01.24, 18.00 - 18.45 Uhr
<b>I302408S02</b>	Termin(e):	16 x ab Mi. 10.01.24, 18.45 - 19.30 Uhr

### ● Aquafit im Flachwasser 55+

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Gisela Goos
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302421M01</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 10.00 - 10.45 Uhr
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302421M02</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 03.04.24, 10.00 - 10.45 Uhr
<b>I302421M03</b>	Termin(e):	6 x ab Mi. 05.06.24, 10.00 - 10.45 Uhr

### ● Aquafit im Flachwasser für Senior\*innen

Sie erfahren, wie ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm möglich ist, das Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie Verspannungen löst.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Gisela Goos
	Gebühr:	23,00 / 33,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302422M01</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 13.00 - 13.45 Uhr
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) ohne Bad-Eintritt
<b>I302422M02</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 08.04.24, 13.00 - 13.45 Uhr
<b>I302422M03</b>	Termin(e):	6 x ab Mo. 03.06.24, 13.00 - 13.45 Uhr

### ● Aquabiking

Aquabiking - angeboten in Kooperation mit dem Aquabiking Team Rhein-Neckar - verbindet die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers, die auch in anderen Kursen wie Aquajogging oder Aquafitness geschätzt werden. Das Workout ist effektiver und gelenkschonender als außerhalb des Wassers. Radsport in freier Natur eignet sich witterungsbedingt nur für ganz hartgesottene Sportler als Ganzjahressport, Aquabiking ist dagegen zu jeder Jahreszeit gleichermaßen möglich.

Bitte mitbringen: wassergeeignete Schuhe zum Biken, Badekleidung, Handtuch, ein Getränk (wichtig!)

	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Trainer/in vom Aquabiking Team Rhein-Neckar
	Gebühr:	130,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S01</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 09.01.24, 18.00 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	130,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S02</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 09.01.24, 19.00 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	130,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S03</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 09.01.24, 19.50 - 20.35 Uhr
	Gebühr:	143,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S04</b>	Termin(e):	11 x ab Mi. 10.01.24, 18.00 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	143,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S05</b>	Termin(e):	11 x ab Mi. 10.01.24, 19.00 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	143,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S06</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 11.01.24, 18.00 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	143,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S07</b>	Termin(e):	11 x ab Do. 11.01.24, 19.00 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	156,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S08</b>	Termin(e):	12 x ab Di. 09.04.24, 18.00 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	156,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S09</b>	Termin(e):	12 x ab Di. 09.04.24, 19.00 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	156,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S10</b>	Termin(e):	12 x ab Di. 09.04.24, 19.50 - 20.35 Uhr
	Gebühr:	156,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S11</b>	Termin(e):	12 x ab Mi. 03.04.24, 18.00 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	156,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S12</b>	Termin(e):	12 x ab Mi. 03.04.24, 19.00 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	156,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S13</b>	Termin(e):	12 x ab Do. 04.04.24, 18.00 - 18.45 Uhr
	Gebühr:	156,00 € ohne Bad-Eintritt
<b>I302410S14</b>	Termin(e):	12 x ab Do. 04.04.24, 19.00 - 19.45 Uhr

Wichtig: Zur Vorbereitung und Einstellung der Aqua-Rider mindestens 15 min vor Kursbeginn anwesend sein!

## Ernährung/Küchen-Wissen

### ● Päckchen Dinner - einfach, saftig, aromatisch - Gäste bewirten einfach gemacht!

Leckere Päckchen aus Backpapier und Pergamentpapier. Nährstoffschonend kochen. Ohne Fett, aber mit sauberem Backofen!

Die Vorteile des Päckchen-Dinners sind überzeugend: einfache Vorbereitung, gleichzeitige Zubereitung mehrerer Komponenten, witziger Serviereffekt, aromatisch-saftige Speisen, weniger Geschirr und der Backofen bleibt sauber. Das sind optimale Bedingungen, wenn Gäste kommen.

In Pergament gegart - einfach genial: Statt im Schmortopf garen diese köstlichen Gerichte im Ofen in Pergamentpapier. So bleiben Aromen und Nährstoffe erhalten - und abzuwaschen ist auch weniger.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 20,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100D01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 20.02.24, 18.00 - 21.30 Uhr

### ● Mittendrin, statt nur dabei - Nie mehr langweilige Grillbeilagen!

Mit diesen besonderen Beilagen machen wir aus dem Grillfest einen kleinen Gourmet-Treff. Mit dabei Rezepte für Köstlichkeiten wie gefüllte Süßkartoffeln, Halloumi mit Chimichurri oder Focaccia mit Tomaten. Da wird das Fleisch zur Nebensache. Endlich Schluss mit Grillpartys, die nicht mehr als Nudel- und Kartoffelsalate bieten!

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 20,00 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100D02</b>	Termin(e):	1 x am Di. 23.04.24, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Surf & Turf - Atemberaubende Kombinationen aus Fisch und Fleisch

Der Begriff entstand an der nordamerikanischen Atlantik-Küste. Die erste schriftliche Erwähnung war eine Anzeige aus dem Jahr 1967 in den Gelben Seiten von Buffalo, die das Restaurant Michael's House of Steaks schaltete. In der Surf-and-Turf-Küche treffen aromatische Meeresfrüchte und Fisch auf saftiges Fleisch.

Diese Kombination verspricht eine wahre Geschmacksexplosion im Gaumen! Von Amerika über Europa bis nach Asien - dieser Kochkurs nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise entlang der unterschiedlichsten Küstenregionen.

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 23,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100S02</b>	Termin(e):	1 x am Di. 12.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr



Bild von 4180tina auf Pixabay

## ● Einladung zum Tapas-Abend (Kultursommer 2024)

Tapas sind ein Symbol der spanischen Lebensart und eine Säule der spanischen Kultur. Trotz einiger Unterschiede in der Art und Form der Tapas in den verschiedenen Regionen ist es Tradition, mit Freunden „de tapeo“ (von Tapas-Bar zu Tapas-Bar) zu gehen, die in ganz Spanien weit verbreitet ist.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 22,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100C02</b>	Termin(e):	1 x am Di. 25.06.24, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Entlang der Küste - Die Küche des Mittelmeeres - Italien, Frankreich & Spanien (Kultursommer 2024)

Immer entlang der Küste - von Italien, über Frankreich bis nach Spanien - zu den wunderbaren Köstlichkeiten und der unvergleichlichen Gastlichkeit des Mittelmeeres. Entdecken Sie die Vielfalt dreier großer, mediterraner Esskulturen - der katalanischen, der provenzalischen und der ligurischen. Es ist das Olivenöl, das diese drei Kochstile verbindet. Gepaart mit der gemeinsamen Vorliebe für Knoblauch, frische Kräuter und saisonales, frisches Gemüse entsteht ein Aroma, das unverwechselbar für das nördliche Mittelmeer steht. Außerdem nicht zu vergessen sind die Meeresfrüchte, der frische Fisch, Kalamari und Muscheln aller Art. Diese Grundzutaten werden regional allerdings vollkommen unterschiedlich eingesetzt. Bouillabaisse ist nicht gleich Zuppa di pesce, Risotto nicht Paella. Der Reichtum dieser Rezepte liegt in der Variantenvielfalt, die sich über Jahrhunderte hinweg regional in der mediterranen Alltagsküche entwickelt hat. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise entlang spektakulärer Küstenabschnitte am Mittelmeer und träumen Sie sich in die Ferne.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 19,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100D03</b>	Termin(e):	1 x am Di. 14.05.24, 18.00 - 21.30 Uhr

Für alle Koch- und Backkurse muss Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn vorliegen, damit die Dozentin/der Dozent rechtzeitig den Einkauf disponieren kann. Aus diesem Grund ist eine kostenfreie Abmeldung bis 5 Werktagen vor Kursbeginn möglich.

**Wichtig!**

Die Kursgebühr enthält meist keine Kosten für die verwendeten Lebensmittel. Diese werden in der Regel von der Kursleitung auf die Teilnehmenden umgelegt und am ersten Kurstermin bar erhoben. Erfolgt die Abmeldung nach der 5-Tagesfrist, muss die Kursgebühr ebenso wie die anteilige Lebensmittelumlage trotzdem bezahlt werden.

In der Regel mitzubringen sind Küchenschürze, scharfes Messer, Dose oder Schüssel für restliche Speisen, Küchenhandtuch und Spülmittel sowie für den Eigenbedarf Getränke nach Wunsch.

Die Teilnehmenden beteiligen sich nach dem Kochen am Abwasch und Aufräumen der Küche.

Die Lebensmittelumlage zahlen Sie in der Regel am Kurstag in bar an die Dozentin/den Dozenten.

## ● Kein Grund zu meckern...

... haben wir bei einer unserer Lieblingszutaten in der Küche, dem Ziegenkäse.

Von cremig über fest bis mild, herzhaft und würzig - Ziegenkäse-Rezepte gibt es in vielen Varianten. Besonders beliebt sind herzhaft-süße Kreationen, die ein Aromafeuerwerk in deinem Mund auslösen. Käsekenner zelebrieren das delikate Milcherzeugnis schon lange, das sich gerne zwischen Gouda und Brie in der Käsetheke tummelt. Kalt oder warm, cremig oder bissfest, mild oder mit Wumms - sein Geschmack macht selbst das einfachste Gericht sofort zu etwas Besonderem. Bei Ziegenkäse rümpfen viele die Nase. „Der riecht und schmeckt nach Stall!“, hört man oft.

Die Rezepte dieses Kochkurses werden Sie vom Gegenteil überzeugen.

	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 19,00 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100E01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 05.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Toskana - ein Fest für alle Sinne (Kultursommer 2024)

Der Sommer ist da - und mit ihm die Vorfreude auf den Urlaub. Hügelige Landschaften, grüne Zypressenhaine und hervorragendes Essen - die Toskana ist ein echter Sehnsuchtsort.

Wer seine Sehnsucht nach dem sonnigen Süden buchstäblich füttern möchte - oder Lust auf einen Vorgeschmack hat -, findet kulinarische Anregungen vom Feinsten hier in diesem Kochkurs.

	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 19,00 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100E02</b>	Termin(e):	1 x am Di. 11.06.24, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Pfifferlinge - Kleine Goldstücke, Lieblinge des Sommers

Jetzt sprießen sie wieder gut versteckt auf dem Waldboden, würzige Pfifferlinge, die frisch gesammelt besonders gut schmecken. Je nach Witterung beginnt die Saison für Pfifferlinge schon Ende Juni und endet im Oktober. Die besten Chancen auf eine reiche Ernte hat man bei schwül-warmem Wetter und nach Regen.

	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 23,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100E03</b>	Termin(e):	1 x am Di. 09.07.24, 18.00 - 21.30 Uhr

Die Lebensmittelumlage zahlen Sie in der Regel am Kurstag in bar an die Dozentin/den Dozenten.

Bild von Maria auf Pixabay



### ● Alles aus einer Form - die leckersten Ofengerichte

Alles aus einer Form - nach diesem Motto lässt sich wunderbar kochen. Zutaten vorbereiten, in die Form geben und dann geht es ab in den Ofen. Nun hat man Zeit für sich, zum Tischdecken, für die Gäste... Wenn der Duft unwiderstehlich wird, ist das Gericht auch schon fertig. Aufläufe, Fächer Gemüse, Überbackenes, Geschmortes und vieles mehr. Ganz nach Wunsch mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch pikant oder süß. So einfach und zeitsparend ist kaum eine andere Zubereitungsart. Es gibt nichts Schöneres und Gastlicheres als einen herrlich dampfenden Auflauf frisch aus dem Ofen, der in der Mitte des Tisches steht und von dem jeder sich nach Lust und Laune bedienen kann.

Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 18,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100S01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 23.01.24, 18.00 - 21.30 Uhr

### ● Mit einer Prise Nostalgie - kleine Häppchen Glückseligkeit

Essen aus unserer Kindheit löst vor allem eins aus: Pures Glück! Denn an den Essensbissen haften auch immer kleine Häppchen Erinnerung aus längst vergangenen Zeiten. Eine Nostalgie-Reise der besonderen Art. Meist sind die kulinarischen Köstlichkeiten an Liebesbeweise aus der eigenen Familie geknüpft und deshalb emotionale Weltmeisterschafts-Finalsiege. Egal, ob wir nach der Schule oder an einem Sonntag bei ihr am Tisch saßen: Bei Oma schmeckte alles am besten. War ja auch mit extra viel Liebe gekocht. Mit Klassikern wie Schnitzel, Senfeier oder Buchteln wecken wir die schönsten Erinnerungen.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 18,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)
<b>I305100C01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 19.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr

### ● Frühlingsrezepte

Frühlingsfrische einfache Rezepte die auch für Anfänger gut zu kochen sind : von Bärlauch-Kartoffellasagne, Karotten-Griess-Plätzchen, Nudeln mit Spargel und Salsiccia bis zu gratinierten Erdbeeren.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, 2 Behältnisse für restliche Lebensmittel, Schneidbrett, ggf. eigenes scharfes Küchenmesser

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Petra Kunz
Gebühr:	30,00 / 43,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (4-5 TN) zzgl. ca.15,00 € für Lebensmittelumlage
<b>I305245M01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 16.04.24, 18.00 - 21.30 Uhr

### ● Frühlingstapas - Queer-Beet

Leckeres für's Buffet oder zum Brunch: Buscetta mit Frischkäse und Rhabarber-Tomaten - Soße, Erdbeer-Spargel-Salat, Karotten-Mango-Süppchen, Lachs-Mangold-Würfel und Rhabarber-Crumble mit Ingwer-Streubein.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, 2 Behältnisse für restliche Lebensmittel, Schneidbrett, ggf. eigenes scharfes Küchenmesser

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Petra Kunz
Gebühr:	30,00 / 43,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (4-5 TN) zzgl. ca.15,00 € für Lebensmittelumlage
<b>I305245M02</b>	Termin(e): 1 x am Di. 14.05.24, 18.00 - 21.30 Uhr

### ● Mediterrane Sommerrezepte für den Alltag - Auch für Koch-Neulinge (Kultursommer 2024)

Wenn's mal wieder schnell gehen soll: Kichererbsen-Brot, Salat, Lachs mit Avocadopesto und Nudeln, Ofen-Pfannkuchen mit Gemüse und Feta oder Schnitzel mit grünem Spargel und Kohlrabi Zum Dessert gibt es beschwipstes Kirsch-Trifle.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, 2 Behältnisse für restliche Lebensmittel, Schneidbrett, ggf. eigenes scharfes Küchenmesser

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Petra Kunz
Gebühr:	30,00 / 43,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (4-5 TN) zzgl. ca.15,00 € für Lebensmittelumlage
<b>I305245M03</b>	Termin(e): 2 x ab Do. 13.06.24, 18.00 - 21.30 Uhr

### ● Neue Sommer-Salate- Vitamine und Frische satt

Salate für jede Gelegenheit: Nektarinen-Tomaten-Salat mit Pesto, Wassermelonen-Nudel-Salat, Kirsch-Zwiebel-Salat mit Ziegenkäse und indischer Kichererbsen-Brot Salat.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, 2 Behältnisse für restliche Lebensmittel, Schneidbrett, ggf. eigenes scharfes Küchenmesser

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Petra Kunz
Gebühr:	30,00 / 43,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (4-5 TN) zzgl. ca.15,00 € für Lebensmittelumlage
<b>I305245M04</b>	Termin(e): 1 x am Di. 09.07.24, 18.00 - 21.30 Uhr

### ● Ostermenü

Als Amuse Gueule gibt es Bruschetta mit Bärlauch-Avocado-Pesto, gefolgt von einer Radieschencremesuppe. Als Hauptgerichte gibt es Bandnudeln mit grünem Spargel und Garnelen in zitroniger Ricottasauce, gefüllte Kalbsinvoltni mit Kerbelpesto oder Spargel-Lachs-Strudel. Zum Dessert servieren wir Rhabarber-Crumble mit Amaretti und Vanilleeis.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, 2 Behältnisse für restliche Lebensmittel, Schneidbrett, ggf. eigenes scharfes Küchenmesser

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Petra Kunz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) / 33,00 € (4-5 TN) zzgl. ca.17,00 € für Lebensmittelumlage
<b>I305305M01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 13.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr



## ● Traditionelles Brotbacken mit Sauerteig

Wenn Sie Ihr „täglich“ Brot“ zumindest gelegentlich einmal selbst backen und dabei altbewährte Methoden anwenden möchten, können Sie sich in diesem Kurs die erforderlichen Kenntnisse aneignen. Eigenhändig dürfen Sie das Kneten, Dehnen, Falten, Formen und Schwaden ausprobieren. Was es mit Ruhezeiten und dem Gären auf sich hat, erfahren Sie natürlich ebenfalls. Während der Teig „geht“, steht als „Zeitvertreib“ die Herstellung von Brotaufstrichen auf dem Programm.

Der Sauerteig, der als Grundlage für den Hauptteig dient, wird Ihnen bereits vorbereitet zur Verfügung gestellt, weil seine Züchtung mehrere Tage dauert. Einen Sauerteigansatz bekommen Sie zum Schluss auch zum Mitnehmen - einschließlich Falten, Formen und Schwaden ausprobieren. Damit haben Sie dann beste Voraussetzungen, um das Erlernte auch in Ihrer privaten „Backstube“ umzusetzen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Mind. 2 Behälter für Brotaufstriche, Papiertüte fürs Brot, Schneidebrett, Schneidemesser und Besteck (Messer, Löffel, Gabel)

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Tania Storfinger
	Gebühr:	25,00 / 32,00 € (6-7 TN) / 43,00 € (4-5 TN) einschl. Lebensmittel und Material
<b>I305362D01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 22.02.24, 17.30 - 21.00 Uhr
<b>I305362D02</b>	Termin(e):	1 x am Do. 04.04.24, 17.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium, Küche
<b>I305362L01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 18.01.24, 17.30 - 21.00 Uhr
<b>I305362L02</b>	Termin(e):	1 x am Do. 14.03.24, 17.30 - 21.00 Uhr

## ● Asiatische Küche: Japan - gesund, vielseitig und lecker

Japanisches Essen muss nicht mit Sushi gleichgesetzt werden. Lassen Sie sich mit alternativen Gerichten überraschen: Aus der Fülle der Möglichkeiten, Fleisch, Gemüse oder Sojaprodukte zu kombinieren, bereitet die Dozentin gemeinsam mit Ihnen einige Beispiele zu. Oft wird „Dashi“ - ein japanischer Fischsud - zur Abstimmung der Gerichte verwendet. Auf exotische Spezialitäten aus Asia-Shops kann man zumeist verzichten, wenn man auf alternative Zutaten aus dem Supermarkt zurückgreift.

Achtung: gestiegene Lebensmittelumlage von 18 €!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für Übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke und - wenn vorhanden - das persönliche Lieblingsmesser

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Sumi Aramaki-Dittrich
	Gebühr:	31,00 / 38,00 € (6-7 TN)
<b>I305580S01</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 14.06.24, 18.00 - 21.30 Uhr



Die Lebensmittelumlage zahlen Sie in der Regel am Kurstag in bar an die Dozentin/den Dozenten.

## Trinkgenuss

### Wein

#### ● Wein-Workshop

Weinproben werden erläutert, und es gibt praktische Ratschläge für das passende Essen dazu. Aktive Mitarbeit ist erwünscht. Sehr gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
<b>I305700D01</b>	Termin(e):	Di. 23.01.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 06.02.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 27.02.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 12.03.24 19.00 - 21.15 Uhr

#### ● Wein-Kultur-Kolloquium

Weinproben und passendes Essen, Informationen schwerpunktmäßig zu Weinkultur und -geschichte. Aktive Mitarbeit erwünscht.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben.
<b>I305701D01</b>	Termin(e):	Mo. 22.01.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 05.02.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 26.02.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 11.03.24 20.00 - 22.15 Uhr

#### ● Wein - Repetitorium I

Geboten werden Weinproben und passendes Essen, Informationen zu Rebsorten und Weingesetz. Aktive Mitarbeit erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
<b>I305702D01</b>	Termin(e):	Mo. 29.01.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 19.02.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 04.03.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 18.03.24 20.00 - 22.15 Uhr

#### ● Wein - Repetitorium II

Lernen Sie Rebsorten, Anbauggebiete und Wein unter neuen Blickrichtungen kennen! Aktive Mitarbeit erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
<b>I305703D01</b>	Termin(e):	Di. 30.01.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 20.02.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 05.03.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 19.03.24 19.00 - 21.15 Uhr



Bild von pau\_nola0 auf Pixabay



Bild von Joanna Wieigosz auf Pixabay

### Für alle Whisky-Kurse gilt:

Gebühr: 48,00 / 60,00 € (6-7 TN)  
einschl. Getränkeumlage  
(Wird eine Anmeldung weniger als  
6 Tage vor Kursbeginn storniert,  
sind Gebühr und Umlage  
dennoch zu zahlen.)

## Whisky

Sie trinken gerne Whisky, möchten aber noch ein bisschen mehr über Brennereien, Land und Leute, Fasstypen, Stärken, nationale oder regionale Besonderheiten oder Neuheiten erfahren? Dann sind Sie bei unseren Tastings richtig.

An einem Tasting-Abend werden in der Regel 6 x 2cl Whisky aus verschiedenen Brennereien verkostet und Bilder aus den Destillieren gezeigt. Zum Whisky steht Weißbrot und stilles Wasser zur Verfügung. In gemütlicher Atmosphäre können Sie herausfinden, welchen Whisky Sie bevorzugen und welche verschiedenen Sorten es von einzelnen Brennereien gibt. Bei den Themen-Tastings mögen sich zwar die Brennereien ab und zu wiederholen, aber nicht die Abfüllungen. Somit lernen Sie immer wieder Neues kennen.

**Wichtiger Hinweis:** Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen, da der Whisky entsprechend der Teilnehmerzahl eingekauft wird. Sollte jemand nicht kommen können, besteht aber die Möglichkeit, sich den Whisky des Abends von der Kursleitung in kleine Flaschen abfüllen zu lassen und dort abzuholen.

### ● Whisky-Seminar: Whisky und Schokolade

Whisky & Schokolade - ein genussvolles Duo. Schokolade lässt sich wunderbar mit Whisky kombinieren. Genießen Sie Schottischen Single Malt Whisky und edle Schokolade aus der Confiserie Vogel (Braunfels) und der Chocolaterie Sprengart (Dudenhofen). Eine Kombination, die genussvolle Stunden garantiert. Zu jedem der 6 Whiskys wird eine andere, zum Whisky passende Schokolade gereicht.

An diesem Abend geht es vor allem um die Geschmackssensorik, zum Beispiel inwieweit das Fass den späteren Whiskygeschmack beeinflusst.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
	Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
	Gebühr:	48,00 / 60,00 € (6-7 TN) einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
<b>I305724B01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 10.02.24, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
<b>I305724S01</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 09.02.24, 19.00 - 22.00 Uhr

### ● Whisky-Seminar: Whisky-Rundreise Schottland

Heute Abend werden beim Seminar verschiedene Schottische Single Malt Whiskys aus allen Landesteilen verkostet, torfige und rauchige aber auch Whiskies mit wenig Torf. Junge Abfüllungen genauso wie einige ältere Semester. Wie unterscheiden sie sich Geschmack und Geruch? Welchen Einfluss haben zum Beispiel die Länge der Lagerung und der Standort auf den Geschmack? Zur Schulung der Sensorik bieten wir heute Whiskys an, die wir so noch nicht bei Seminaren angeboten haben. Daher ist dieses Seminar geeignet für Interessierte und Neu-Einsteiger, aber auch Liebhaber des flüssigen Goldes mit mehr Whisky-Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
	Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
	Gebühr:	48,00 / 60,00 € (6-7 TN) einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
<b>I305724B02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 06.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
<b>I305732A02</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 05.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Römerberg, Zehnthaus
<b>I305732R03</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 12.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr

### ● Whisky-Seminar: Neue Abfüllungen, Neues von der Whiskymesse

Wir geben einen Einblick auf die neuen Marktentwicklungen und schulen unser Sensorikwissen mit verschiedene aktuellen Single Malt Whiskys, die erst vor Kurzem abgefüllt wurden. Auch die ein oder andere neuere Brennerei auf der Insel wird heute Abend vorgestellt. Die Whiskys können noch sehr jung sein, aber auch der ein oder andere Oldie, der erst abgefüllt wurde, wird heute verkostet werden. Wir schauen uns auf der Whiskymesse in Limburg um, um uns inspirieren zu lassen. Gehen Sie mit auf eine Reise rund um Schottlands Brennereien. Vielleicht gibt es auch den ein oder anderen neuen Weltwhisky, lassen Sie sich überraschen von unserer Auswahl. Hintergrundinformationen zu den Brennereien, deren historische Entwicklung und den Einfluss auf dem Whiskymarkt stehen ebenfalls auf dem Programm. Dieses Seminar ist geeignet für Interessierte und Einsteiger, aber auch Liebhaber des flüssigen Goldes mit mehr Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
	Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
	Gebühr:	48,00 / 60,00 € (6-7 TN) einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
<b>I305724B03</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 04.05.24, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
<b>I305724S03</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 03.05.24, 19.00 - 22.00 Uhr

### ● Whisky-Seminar: Whisky-Weltreise

Heute Abend geht es vor allem um Whiskys aus verschiedenen Ländern, was ist landeskundlich typisch. Wie entsteht der Geschmack. Was ist das Besondere an den Welt-Whiskys? Wie unterscheidet sich Schottischer Whisky von Whisky aus Frankreich, England, Deutschland, Amerika oder gar aus Asien? Die Antwort auf diese und andere Fragen erhalten Sie im Laufe des Abends. Zum flüssigen Gold wird der Abend mit vielerlei Eindrücken aus aller Welt untermalt. Dieses Seminar ist geeignet für Interessierte und Einsteiger, aber auch Liebhaber des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

	Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
	Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
	Gebühr:	48,00 / 60,00 € (6-7 TN) einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
<b>I305724S02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 13.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
<b>I305732A01</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 01.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Römerberg, Zehnthaus
<b>I305732R01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 02.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr

### ● Whisky-Seminar: Open Bottle - Open Whisky Talk

Heute geht es hauptsächlich um die Anwendung und die Erweiterung des bereits erworbenen Fachwissens. Individuell kann jeder seinen eigenen Bereich auswählen, auf den er/sie sich an diesem Abend konzentrieren möchte. Ob rauchige Abfüllungen, Fass- oder Trinkstärke, Originalabfüllung oder Abfüllungen von unabhängigen Abfüllern. In gemütlicher Atmosphäre können Sie aus über 30 offenen Flaschen auswählen, welchen Whisky Sie am liebsten probieren möchten. Tauschen Sie sich mit den anderen Teilnehmern aus, schauen Sie sich schöne Bilder aus Schottland an, die während der Gespräche im Hintergrund laufen und genießen Sie das Lebenswasser. Dabei gibt es nicht nur schottischen Whisky, sondern sicherlich auch den ein oder anderen aus Europa und der Welt. Sie erhalten 8 x 2cl Whisky sowie Wasser und Weißbrot.

	Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
	Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
	Gebühr:	38,00 / 50,00 € (6-7 TN) einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
<b>I305732A03</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 20.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Römerberg, Zehnthaus
<b>I305732R02</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 22.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr



Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkompetenzen ermöglichen das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit gegenüber anderen Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und eine Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die vhs den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

- **Sprache und Film**
- **Sprache und Kochen**
- **Englisch**
- **Französisch**
- **Italienisch**
- **Spanisch**
- **Sprachen der Welt**
- **Deutsch als Zweitsprache**
- **Integration**

*...damit wir uns  
richtig verstehen!*

# Sprachen lernen mit System - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs Stufen, denen unsere Kurse zugeordnet sind und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Jede Stufe hat definierte Lernziele für die Bereiche Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Die Beschreibung der Stufen gibt Ihnen Orientierung für die Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenz und hilft Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

<b>A1</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann kurze, einfache Postkarten schreiben und Formulare ausfüllen.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich in knappen Worten verständigen.
<b>A2</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Anzeigen, persönliche Briefe).
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in einfachen Situationen des Alltags verständigen.
<b>B1</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.
<b>B2</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann längeren Redebeiträgen und den meisten Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen.
<b>C1</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann mühelos längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann mich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.
<b>C2</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann alle Texte mühelos lesen.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Wendungen verwenden.

Damit Ihre Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar und grenzüberschreitend anerkannt sind, setzt die vhs Rhein-Pfalz-Kreis den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein.

## Mit der vhs.cloud schaffen wir gemeinsam ein neues Lernerlebnis.

Mit den Kursangeboten in der vhs.cloud gehört das Lernen im digitalen Raum selbstverständlich zum vhs Weiterbildungsangebot.

Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Mit der vhs.cloud können in Blended-Learning Konzepten Präsenzkurse ergänzt werden, indem die Teilnehmer\*innen Zugriff auf weitere Inhalte zur Vertiefung, Erweiterung oder Wiederholung haben. Ein vhs.cloud Kurs kann aber auch ein reiner online Kurs sein und einen Präsenzkurs ersetzen. Sie treffen sich dann mit Ihrer Kursleitung und den anderen Teilnehmer\*innen ausschließlich im virtuellen Klassenraum.

Für eine Teilnahme in einem vhs.cloud Kurs benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen PC oder Laptop mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da:  
[sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)



**vhs** | cloud

Lernraum der Zukunft  
 zum Mitgestalten

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

# Sprachen lernen mit unterschiedlichen Zielen

Für die Mehrzahl der Kurse gilt eine normale, durchschnittliche Lerngeschwindigkeit. Kurse mit entspanntem Lerntempo sind in ihren Kursbeschreibungen entsprechend gekennzeichnet. In diesen Kursen lassen Sie sich Zeit und lernen schrittweise mit vielen Wiederholungen und Übungen, ohne dass bis zu einem bestimmten Zeitpunkt ein festgelegtes Lernziel erreicht werden muss.

- Neu** Neue Konzepte und Angebote finden Sie mit dieser Kennzeichnung.
- Kochen & Sprache** Landestypische Rezepte zubereiten und dabei die Fremdsprache anwenden und Neues lernen.
- Auffrischung** Kurse, die darauf fokussieren vorhandenes Wissen aufzufrischen und lebendig zu halten.
- Online** Unsere online Kurse finden vorzugsweise in der vhs.cloud statt. Sie benötigen dafür eine stabile Internetverbindung, Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon bzw. Headset.
- Konversation** Kurse mit dem Fokus auf Sprechfertigkeit und den mündlichen Austausch über aktuelle und interessante Themen.
- Intensiv** In relativ kurzer Zeit werden Kenntnisse durch konzentrierten Unterricht mit einer höheren Anzahl an Wochenstunden erworben.

Foto von Priscilla Du Preez auf Unsplash



Wenn Sie vor Anmeldung eine Beratung wünschen, dann wenden Sie sich gerne an Sabine Weber, (Mo.- Do. vormittags) [sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de) oder Tel. 0621 5909 3470



### Was kostet mein Kurs?

Mit min. 4 und max. 12 Teilnehmenden findet unser Unterricht in kleinen Lerngruppen statt. Für die Berechnung der Gebühr gilt die Zahl der Anmeldungen am ersten Kurstermin. Kurse unter 4 Teilnehmenden werden in der Regel abgesagt. Kursgebühren für einen Kurs mit 10 Terminen: 55,00 (ab 8 TN) | 81,00 (6-7 TN) | 97,00 (5 TN) | 140,00 (4 TN) Bei abweichender Terminanzahl finden Sie die Gebühr direkt unter der Kursbeschreibung.

### Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de) finden Sie immer die aktuellsten Kursangebote. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir richten auch bei ausreichender Nachfrage neue Kurse für Sie ein! Sabine Weber, 0621 5909 3470 [sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)

## Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Damit Sie sich weder unter- noch überfordert fühlen, ist die Wahl des richtigen Kurses ein wichtiger erster Schritt. Wir unterstützen Sie dabei.

### Selbsteinschätzung und online Einstufungstest

Auf unserer Internetseite finden Sie unter dem Reiter „**Tests, Prüfungen und Zertifikate / Sprache**“ Sprachen, die Online-Einstufungstests. Das Ergebnis des kostenlosen Online-Einstufungstests gibt Ihnen eine Antwort, auf welchem Sprachniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen Ihre Sprachkenntnisse einzuordnen sind. Den Einstufungstest finden Sie auch unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C1 entsprechend dem „**Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen**“ GER sortiert. Ergänzend zum Sprachniveau ist bei vielen Kursen angegeben, ob der jeweilige Kurs im ersten, zweiten oder dritten Drittel der Niveaustufe einzuordnen ist, also beispielsweise A1.1; A1.2 oder A.1.3. Auf Seite 66 finden Sie eine Hilfe zur ersten groben Selbsteinschätzung Ihres Sprachniveaus.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.



Aktuelle Informationen auf der Homepage der vhs Rhein-Pfalz-Kreis [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de) bzw. des Kinos [capitol-limburgerhof.com](http://capitol-limburgerhof.com) oder [kultic-limburgerhof.de](http://kultic-limburgerhof.de)

## Sprache und Film

### ● OmU Kino mit Input

In Kooperation mit dem Verein KultiC e.V. (Kultur im Capitol in Limburgerhof) bietet Ihnen die vhs Rhein-Pfalz-Kreis monatlich Filme in der Originalsprache mit deutschem Untertitel an.

Das OmU-Kino (Original mit Untertitel) öffnet seine Türen ab 19:00 Uhr. Um 19:30 Uhr gibt es durch eine\*n Sprachdozent\*in eine kurze Einleitung in der jeweiligen Fremdsprache zum Film, bei der Sie mehr zum Hintergrund, Entstehung, eventuellen Auszeichnungen etc. des Films erfahren können.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren.

Eintritt 9 EUR. KultiC-Vereinsmitglieder bzw. registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

Der Eintritt für Schülerinnen und Schüler ist bei Vorlage eines Schülersausweises ebenfalls ermäßigt (6 EUR statt 9 EUR). Lehrkräfte haben kostenlosen Eintritt, wenn Sie mit mindestens fünf Schüler\*innen ins Kino kommen.

### Die geplanten Termine für unser OmU Kino sind folgende - jeweils donnerstags:

01.02.2024	Französisch	Titel noch nicht bekannt
29.02.2024	Italienisch	Titel noch nicht bekannt
07.03.2024	Spanisch	Titel noch nicht bekannt
02.05.2024	Französisch	Titel noch nicht bekannt

### Die englischsprachigen Filme werden gezeigt am:

18.01.2024	Englisch	Titel noch nicht bekannt
21.03.2024	Englisch	Titel noch nicht bekannt
16.05.2024	Englisch	Titel noch nicht bekannt

### Aktuelle Informationen auf [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) bzw. auf der Homepage des Kino Capitol in Limburgerhof

Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich.



Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

**KultiC**  
Kultur im Capitol Limburgerhof e.V.

### Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis im Internet!

- mit aktuellem Semesterprogramm -  
Nutzen Sie die Online-Anmelde-  
möglichkeit [unter vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)



## Englisch

### Englisch für Anfänger\*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

#### ● Englisch für Anfänger\*innen - A1.1



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die noch keine Englischkenntnisse haben bzw. wirklich ganz von vorne anfangen möchten.

Mit dem Buch *First Steps* von Let's Enjoy English bauen wir uns ein stabiles Grundgerüst in der englischen Sprache auf.

*Let's Enjoy English, First Steps, Klett Verlag ab Lektion 1*

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Referent/in: N.N.

**1406101E01** Termin(e): 10 x ab Mo. 04.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

**1406101E02** Termin(e): 10 x ab Mo. 22.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

#### ● Englisch für Anfänger\*innen - At your leisure A1.1



Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse.

Wir arbeiten uns entspannt durch das Buch „At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ A1 und bauen uns ein stabiles Fundament in der englischen Sprache.

Lerntempo: entspannt

*At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A1, Hueber Verlag ISBN 978 3 19 009599 5, ab Lektion 1*

Ort: Mutterstadt, Seniorentreff

Referent/in: Gaby Spohr

**1406101M01** Termin(e): 10 x ab Di. 23.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr

**1406101M02** Termin(e): 10 x ab Di. 16.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

#### ● Englisch A1.1 Folgekurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die geringste Englischkenntnisse haben bzw. von vorne anfangen möchten.

Mit dem Buch *First Steps* von Let's Enjoy English bauen wir uns ein stabiles Grundgerüst in der englischen Sprache auf.

*Let's Enjoy English, First Steps, Klett Verlag voraussichtlich ab Lektion 4*

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Sybille Maas-Müller

**1406111S02** Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr

**1406111S03** Termin(e): 10 x ab Mo. 22.04.24, 09.00 - 10.30 Uhr

#### ● Englisch A1.2

Wir trainieren in entspannter Atmosphäre vorwiegend Aussprache und Grammatik im Anfängerbereich. Das Vokabular ist übersichtlich und orientiert sich an den kulturellen Themen und Alltagssituationen, die in unserem Kursbuch „Let's Enjoy English A1.1“ aufgegriffen werden. Sie lernen sich vorzustellen, über sich selbst und Ihre Familie zu sprechen, Wohnungsumfeld und Arbeitsalltag zu beschreiben, erste Verabredungen im privaten Bereich zu treffen.

Der Einstieg ist auch für Anfänger jederzeit noch möglich.

*Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag, ISBN 978-312-501630-9 voraussichtlich ab Lektion 7/8*

Ort: Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden

Referent/in: Monica Christina Rodermund

**1406121B05** Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 16.00 - 17.30 Uhr

**1406121B06** Termin(e): 10 x ab Mi. 22.05.24, 16.00 - 17.30 Uhr

## ● Englisch A1.3

Wir arbeiten uns weiter entspannt durch das Buch „At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ A1 und bauen uns ein stabiles Fundament in der englischen Sprache.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende die Englischkenntnisse auf A1 Niveau haben - sei es durch Kurse, Beruf oder Schule. Es gibt viele Möglichkeiten das Gelernte zu üben und verschüttete Kenntnisse aufzufrischen und zu wiederholen.

Sie erhalten die nötige Sicherheit, um sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen zu können. Lerntempo: sehr entspannt

*At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A1, Hueber Verlag, ISBN 978 3 19 009599 5 ab Lektion 7*

	Ort: Maxdorf, Haus im Horst, OG
	Referent/in: Doris Deil
<b>I406132L06</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr
<b>I406132L07</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 09.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

## A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

## ● Focus on Grammar - a lively approach to English language structure - B1



Your English is not too bad but you often feel a bit uncomfortable concerning the grammar part? You know it would be good for you to revise some grammatical aspects, especially the tenses but you fear boring lessons? Not in this course! The course book will guide us through the various English tenses: Present progressive and simple past, conditionals and present perfect up to reported speech. But we will also have lively conversations, role-plays and a mixture of material and exercises to make this class fun, too! Dare and join us! You should be on a pre-intermediate level and have completed the A2 level.

*Let's enjoy English B1: a step-by-step grammar course for adult learners (8 units), ISBN 978-3-12-501648-4*

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Sabine Weber
<b>I406222K01</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 31.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Let's Enjoy English A2.3

Mit Let's Enjoy English erarbeiten wir uns Schritt für Schritt die Grundlagen der englischen Sprache.

Vorkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme. Quereinsteiger sind nach Rücksprache herzlich willkommen. Folgekurs.

*Let's enjoy English A2.2 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5*

	Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VFL-Gaststätte
	Referent/in: Uwe Schulz
<b>I406231N10</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr
<b>I406231N11</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Englisch am Vormittag - 55+ (A2.3)

In this course you will be practising listening and speaking, revise grammar structures and extend vocabulary. Our focus will be on spontaneous conversation.

Angesprochen sind insbesondere Teilnehmende ab 55+ mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A2.

Lerntempo: entspannt.

*Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag voraussichtlich ab Lekt. 7 (von 9)*

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
	Referent/in: Ulrike Breit-Veil
<b>I406232B12</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 10.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 112,00 € (4 TN)
<b>I406232B13</b>	Termin(e): 8 x ab Mi. 17.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

## ● Englisch A2.3 (Refresher)

Lerntempo: entspannt

*Great A2, Klett Verlag. 2nd Edition. Voraussichtlich ab Lektion 6*

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Uwe Schulz
<b>I406232S04</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I406232S05</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Tea & Scones - A Celebration of British Afternoon Tea



Afternoon Tea is a British ritual. It is a mini-meal in the late afternoon, which is meant to be bridging the time until dinner at 8 p.m. Scones are very often part of the afternoon tea. They are served with clotted cream and jam - but there are many more variants, which we will get to know in this course: plain, with dried fruit, with cheddar, herbs etc. While cooking and preparing we will be talking about the recipes, tea and this British tradition.

Learn more about this British ceremony, activate your English and find an opportunity to talk - and last but not least have fun and enjoy a good cup of tea and delicious scones. Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (A2/B1).

Please bring some boxes for left overs.

*A lump-sum for food of 3-5 EUR will be paid directly to the teacher.*

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Saskia Müller
	Gebühr: 10,00 / 14,00 € (6-7 TN) / 17,00 € (5 TN) / 21,00 € (4 TN)
<b>I406299E01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 16.05.24, 17.00 - 19.30 Uhr
	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule, Küche
<b>I406299D01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 19.03.24, 17.00 - 19.30 Uhr



Foto von Sarah Kilian auf Unsplash

## B1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

## ● Englisch B1.2 Standard

Lerntempo: entspannt

*English Next, B1/2, Hueber Verlag; Lektion 7*

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Dr. Joachim Feldes
<b>I406312S11</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 23.04.24, 11.00 - 12.30 Uhr

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau vor der Anmeldung mit dem kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest. Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der jeweiligen Fremdsprache finden Sie den für Sie passenden Kurs. Gehen Sie dazu auf unsere Homepage [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) oder auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

## ● Englisch B1.3 Standard

Brush Up! B1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 10

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Dr. Joachim Feldes

I406321D10 Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 08.15 - 09.45 Uhr

Brush Up! B1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 12

I406321D11 Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 08.15 - 09.45 Uhr

## ● Englisch am Vormittag - young at heart B1.2

Neben dem Lehrbuch wird der Unterricht durch verschiedene authentische Texte aus der Presse/ BBC News oder CNN auch interessante Artikel aus den Magazinen Spotlight und World Press ergänzt.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

It is possible to join us any time!

Lehrbuch: Go for It! - B1 Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002940-2  
voraussichtlich ab Lektion 10 von 12

Ort: Bobenheim-Roxheim,  
Kurpfalztreff unter den Arkaden

Referent/in: Monica Christina Rodermund

I406322B12 Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr

I406322B13 Termin(e): 10 x ab Do. 23.05.24, 10.00 - 11.30 Uhr

## ● English B1.3

Learning and practising English in a relaxed atmosphere: a mix of learning on the basis of the course book and talking about topics and recent events in the English speaking world.

We work with newspaper articles, songs, poems, inspiring pictures and many other additional material on regional studies and focus on free conversation as well as our study book.

In addition, we prepare and have follow-up discussions on the „OmU-movies“ (films in original language with German subtitle/ Capitol Limburgerhof) which we watch regularly.

Lerntempo: entspannt

Fairway 2 ; ab Unit 10/ 11

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Annette Neidlinger-Hefe

I406332A13 Termin(e): 10 x ab Di. 09.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr

I406332A14 Termin(e): 10 x ab Di. 19.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

## ● Talking Time - English Conversation B1/ B2



The show must go on - we do not stop talking and keep on learning in a relaxed atmosphere. This course supports your speaking and listening skills and promotes conversation for students of mixed abilities. We will work with a lot of motivating and interesting materials. Feel free to join us when you are on a B1 / B2 English level.

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Samantha Beadle

Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) /  
126,00 € (4 TN)

I406372A04 Termin(e): 9 x ab Fr. 19.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr

I406372A05 Termin(e): 10 x ab Fr. 05.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

## ● English in Practice B1/ B2



Do you want to refresh your English skills? Come and join our lively conversation course. We talk about current topics, read short articles, short stories and song lyrics.

Sometimes we visit an English film or theatre together.

Material will be distributed in class.

We look forward to meeting you!

Voraussetzung für die Teilnahme: Fortgeschrittene Kenntnisse der englischen Sprache, Lerntempo entspannt

Ort: Großniedesheim, Friedenshalle

Referent/in: Margarete Durand

I406372H09 Termin(e): 10 x ab Mo. 22.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr



Foto von Jean-Marc Verettege auf Unsplash

## ● Knitting club - let's talk and knit or crochet



English Conversation - all wool and a yard wide.

Egal ob, Stricken, Häkeln oder Sticken, Sie handarbeiten gerne und würden auch gerne Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Dann kommen Sie in unseren „Knitting Club“. Wir treffen uns um einen schönen Schal Ihrer Wahl zu fertigen.

Drei Varianten stehen in drei Schwierigkeitsstufen zur Auswahl - bitte treffen Sie im Vorfeld des Kurses Ihre Wahl, so dass wir am ersten Kurstermin direkt loslegen können. Selbstverständlich können Sie auch Ihre eigenen Ideen einbringen oder Inspirationen im Geschäft finden. Wolle und Material sollten direkt im Geschäft „Das Tapfere Schneiderlein“ erworben werden.

Bei der Handarbeit plaudern wir auf Englisch und tauschen vielleicht den ein oder anderen Handarbeitstipp und Ideen aus. Die Dozentin ist Impulsgeber für interessante Themen in der Fremdsprache und gibt sprachliches Feedback.

Ihr Sprachniveau sollte auf Niveau B1 oder einer guten A2 sein.

Wir treffen uns in der Kaffee-Ecke des Handarbeitsgeschäfts „Das Tapfere Schneiderlein“ in Limburgerhof, Burgunderplatz 6.

Die Kooperation zwischen dem Tapferen Schneiderlein und der vhs Rhein-Pfalz-Kreis bedingt, dass die Teilnehmer\*innen Wolle, Garn und Material bitte im Geschäft „Das Tapfere Schneiderlein“ Limburgerhof kaufen.

Ort: Limburgerhof, Das Tapfere Schneiderlein

Referent/in: Saskia Müller

Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) /  
56,00 € (4 TN)

I406379K01 Termin(e): 4 x ab Do. 21.03.24, 09.00 - 10.30 Uhr

## ● Breakfast with Shakespeare - Let's Cook, Eat and Talk



We will prepare a breakfast in the way Shakespeare might have eaten it. While cooking and preparing you will listen to some Shakespeare excerpts and funny anecdotes. But most important there will be enough time for you to talk! Your teacher will encourage you to speak!

Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on an intermediate level (B1/ B2).

Please bring some boxes for left overs. Please bring something to drink.

A lump-sum for food of 3-5 EUR will be paid directly to the teacher.

Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum

Referent/in: Saskia Müller

Gebühr: 9,00 / 13,00 € (6-7 TN) / 16,00 € (5 TN) /  
23,00 € (4 TN)

I406399K01 Termin(e): 1 x am Do. 07.03.24, 09.00 - 11.15 Uhr

## ● Den Vokabeln auf der Spur! – Lernstrategien

Egal welche Sprache ich lerne - Vokabeln gehören immer dazu. Aber wie mache ich das sinnvoll und vor allem nachhaltig? Welche Vokabeln sollte ich lernen? Welche Lernmethoden gibt es denn? Mehr als Apps, Karteikarten, Golden List und Vokabelheft? Und welche dieser Methoden ist für mich sinnvoll? Wie lange sollte ich pro Tag lernen? Wie kann ich mir endlich Wörter merken, die einfach nicht in meinem Kopf bleiben wollen? In einer Stunde sind wir dem besseren Vokabeln lernen auf der Spur!

Der Kurs findet in der vhs.cloud über die Konferenzschaltung statt. (Bitte 15 min zeitlichen Puffer zum Ende der Onlinesitzung einplanen.)

Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Laptop, PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon

Ort: Online

Referent/in: Saskia Müller

Gebühr: 10,00 €

I400999Z01 Termin(e): 1 x am Do. 22.02.24, 17.00 - 18.00 Uhr

I400999Z02 Termin(e): 1 x am Di. 05.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr



## ● American Breakfast - Let's Cook, Eat and Talk Kochen & Sprache Neu

We will prepare a typical American breakfast, including yummy pancakes. While cooking and preparing you will have enough time for some chit-chat. Your teacher will provide interesting input and encourage you to speak! Your level of English should be on an intermediate level (B1/ B2).

Please bring some boxes for left overs. Please bring something to drink.

A lump-sum for food of 3-5 EUR will be paid directly to the teacher.

	Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in: Saskia Müller
	Gebühr: 9,00 / 13,00 € (6-7 TN) / 16,00 € (5 TN) / 23,00 € (4 TN)
<b>I406399K02</b>	Termin(e): 1 x am Do. 22.02.24, 09.00 - 11.15 Uhr

## ● British Breakfast - Let's Cook, Eat and Talk Kochen & Sprache Neu

We will prepare a typical British breakfast. While cooking and preparing you will have a lot of time for some nice chit chat. Your teacher will provide interesting input and encourage you to speak!

Your level of English should be on an intermediate level (B1/ B2).

Please bring some boxes for left overs. Please bring something to drink.

A lump-sum for food of 3-5 EUR will be paid directly to the teacher.

	Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in: Saskia Müller
	Gebühr: 9,00 / 13,00 € (6-7 TN) / 16,00 € (5 TN) / 23,00 € (4 TN)
<b>I406399K03</b>	Termin(e): 1 x am Do. 06.06.24, 09.00 - 11.15 Uhr



Foto von Deepansh Khurana auf Unsplash

## ● Cottage Pie - Let's cook, eat and talk Kochen & Sprache Neu

We will prepare a wonderful Cottage Pie! A Cottage Pie is a traditional British dish, with minced beef, potatoes and peas. (vegetarian version with lentiles is possible).

While cooking and preparing you will have enough time for some chit chat and learn something about this tasty meal. Suitable for vegetarians!

Your level of English should be on an intermediate level (B1/ B2).

Please bring some boxes for left overs. Please bring something to drink.

A lump-sum for food of 6 EUR will be paid directly to the teacher.

	Ort: Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
	Referent/in: Saskia Müller
	Gebühr: 12,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 20,00 € (5 TN) / 29,00 € (4 TN)
<b>I406399L01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 29.02.24, 17.30 - 20.30 Uhr
	Ort: Mutterstadt, IGS
<b>I406399M01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.03.24, 17.30 - 20.30 Uhr

## B2

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B2 können Sie fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

## ● Englisch B2 Standard

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Christina Poggel
<b>I406421M09</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 18.45 - 20.15 Uhr

## ● Let's talk: English for Refresher B2 Konversation

We talk about any topic of interest, either based on what is happening in our area or the world. We laugh a lot, sometimes listen to music, and also to texts presented by native speakers to improve our listening comprehension. We also do a bit of grammar. In our discussions we learn about differences between Germany and other cultures, especially in English speaking countries.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Bereitschaft zum Sprechen, B2 Niveau

Eingesetzte Materialien: aktuelle Texte aus unterschiedlichen Medien; Audio-Material (B2.2)

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Jutta Blankenburg
<b>I406451M10</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I406451M11</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 22.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● English - Refresher Course B2

Lerntempo: entspannt

A new Start - Refresher B2, Cornelsen Verlag; voraussichtl. ab Lektion 5

Zusatzmaterialien wie Murphy: English Grammar in Use; Spotlight; BBC 6 mins English werden in den Kurs integriert.

	Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in: Dr. Joachim Feldes
<b>I406452N16</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr
<b>I406452N17</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.04.24, 09.00 - 10.30 Uhr

## ● English Conversation B2 Konversation

English conversation with varied material, short stories and a lot of interesting subjects.

	Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule, hinteres Schulhaus, Saal 20
	Referent/in: Kerstin Scholl
<b>I406471W14</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I406471W15</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● English B2 - Conversation for advanced learners Konversation

You should have a good standard of conversational English and wish to improve and practice through talking, listening and reading. Many different topics will be discussed and magazine and newspaper articles will be read. Come along and have fun speaking English in a relaxed atmosphere!

Recommended Level: B2

Lerntempo: entspannt

	Ort: Mutterstadt, Seniorentreff
	Referent/in: Michelle Poulton
<b>I406472M09</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr
<b>I406472M10</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 04.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

**Kursgebühren für 10 Termine:**

55,00 / 81,00 € (6-7 TN)  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

Es gilt die Zahl der Anmeldungen am ersten Kurstermin.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

## C1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus C1 können Sie mühelos längere Redebeiträge und lange, komplexe Sachtexte verstehen. Sie können sich klar und gut strukturiert ausdrücken, sowie spontan, fließend und präzise kommunizieren.

### ● This needs to be discussed - **Neu** **Konversation** **Online** English for advanced learners B2/C1 - ONLINE

In this course we will talk about international news in English. We refer to press articles, Internet articles and various podcasts. We focus on speaking and listening comprehension.

Via vhs.cloud

	Ort: Online
	Referent/in: Michelle Poulton.
	Gebühr: 19,00 / 27,00 € (6-7 TN) / 33,00 € (5 TN) / 47,00 € (4 TN)
<b>I406476Z01</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 25.01.24, 19.15 - 20.15 Uhr



Foto von Mike Cox auf Unsplash

### ● Shakespeare's Much Ado About Nothing - as graphic novel **Neu**

A new and modern approach to Shakespeare's master piece: „Much ado about nothing“ as graphic novel!

We read the wonderful graphic novel adoption of this play and discuss the main characters and immerse in the enthralling world of Shakespeare.

Please buy the book before the beginning of class, when it is clear, that the course can take place. (Minimum number of participants is 4).

#### Please do not read it beforehand.

Your level of English should be on a proficient and advanced C1 level, i.e. you can understand and express yourself on a wide range of subjects and in various settings.

Shakespeare als Comic mit dem Lehrwerk: Much Ado About Nothing, Graphic Novel, Steve Barlow, Watts Verlag, ISBN: 978-1-4451-8010-6

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Saskia Müller
	Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 56,00 € (4 TN)
<b>I406589M01</b>	Termin(e): 4 x ab Do. 04.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau vor der Anmeldung mit dem **kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest**. Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der jeweiligen Fremdsprache finden Sie den für Sie passenden Kurs.

Gehen Sie dazu auf unsere Homepage [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) oder auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

Wenn Sie vor Anmeldung eine Beratung wünschen, dann wenden Sie sich gerne an Sabine Weber, (Mo.- Do. vormittags) [sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de) oder Tel. 0621 5909 3470



### ● OmU mit Input: Titel noch nicht bekannt (Englisch)

Eine Kooperation der vhs Rhein-Pfalz-Kreis mit dem Verein Kultic - Kultur im Capitol Limburgerhof; Film in Englisch mit Untertitel in Deutsch

Einlass ab 19:00 Uhr. Filmbeginn: 19:30 Uhr. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren. Eintritt 9 EUR. Kultic-Vereinsmitglieder und registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

	Ort: Limburgerhof, Capitol LichtspielTheater
	Gebühr: 9,00 / 6,00 € (ermäßigt als vhs Teilnehmer*in/ OmU Card) / 6,00 € (Schüler*in) / 0,00 € (Lehrer*in in Begleitung von mind. 5 Schüler*innen)
<b>I406999K30</b>	Termin(e): 1 x am Do. 18.01.24, 19.00 - 21.30 Uhr
<b>I406999K31</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.03.24, 19.00 - 21.30 Uhr
<b>I406999K32</b>	Termin(e): 1 x am Do. 16.05.24, 19.00 - 21.30 Uhr

## Französisch

### Französisch für Anfänger\*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

### ● Französisch für Anfänger\*innen A1 **Neu**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit nur ganz geringen Vorkenntnissen in Französisch, die die Sprache unseres Nachbarlandes von ganz vorne erlernen möchten.

Dieser neue Kurs startet im Kursbuch bei Lektion 1.

*Voyages A1, Klett Verlag, ab Lektion 1*

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: N.N.
<b>I408101B01</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 24.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

*ab Lektion 3/4*

<b>I408101B02</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr
-------------------	--

*Voyages A1, Klett Verlag, ab Lektion 1*

	Ort: Maxdorf, G8-Gymnasium
	Referent/in: N.N.
<b>I408101L01</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Französisch A1.1

Folgkurs des im Oktober 2023 gestarteten Anfängerkurses.

*Voyages A1, Klett Verlag, ab Lektion 3*

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Uwe Schulz:
<b>I408111M02</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

*Voyages A1, Klett Verlag, ab Lektion 5*

<b>I408121M03</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr
-------------------	--

## Kursgebühren für 10 Termine:

55,00 / 81,00 € (6-7 TN)  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

Es gilt die Zahl der Anmeldungen  
am ersten Kurstermin.

### ● Französisch A1.3 - Folgekurs

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen in Französisch.  
Das Lerntempo ist entspannt.

*Perspectives A1, Cornelsen Verlag. Kurs- und Übungsbuch  
voraussichtlich ab Lektion 8*

	Ort: Limburgerhof, Gemeindebücherei
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
I408131K08	Termin(e): 10 x ab Fr. 19.01.24, 11.00 - 12.30 Uhr
I408131K09	Termin(e): 10 x ab Fr. 05.04.24, 11.00 - 12.30 Uhr
I408131K18	Termin(e): 10 x ab Fr. 19.01.24, 12.30 - 14.00 Uhr
I408131K19	Termin(e): 10 x ab Fr. 05.04.24, 12.30 - 14.00 Uhr

### ● Französisch A1.2/ A1.3

Zweiter Folgekurs des Ende Januar gestarteten Anfängerkurses.

Lerntempo: entspannt

*Voyages A1, Klett Verlag; voraussichtlich ab Lektion 7*

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Uwe Schulz
I408131S04	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

*Voyages A1, Klett Verlag; voraussichtlich ab Lektion 9/10*

I408131S05	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr
------------	--

## A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

### ● Französisch A2.1 - Folgekurs

Frankreich und die französischsprachige Welt kommen direkt in Ihren Kursraum!

Sie erleben einen einfachen Einstieg in die französische Sprache und einen kommunikationsorientierten Unterricht. In abwechslungsreichen Einheiten erarbeiten wir uns ein Grundgerüst in der französischen Sprache.

Bienvenue! Das Lerntempo ist in diesem Kurs sehr entspannt.

*Perspectives - Aller-y A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520184-1*

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
I408131S10	Termin(e): 10 x ab Di. 09.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
I408131S11	Termin(e): 10 x ab Di. 09.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Französisch A2.2

Kurs mit ambitioniertem Lerntempo. Im September 2023 wurde auf das neue Kursbuch Perspectives A2 gewechselt. Neuzugänge auf passender Niveaustufe sind willkommen.

*neues Kursbuch Perspectives A2, Cornelsen Verlag, voraussichtlich ab Lekt. 3/4*

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
I408212E08	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr
I408212E09	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr

### ● Den Vokabeln auf der Spur! – Lernstrategien

Egal welche Sprache ich lerne - Vokabeln gehören immer dazu. Aber wie mache ich das sinnvoll und vor allem nachhaltig? Welche Vokabeln sollte ich lernen? Welche Lernmethoden gibt es denn? Mehr als Apps, Karteikarten, Golden List und Vokabelheft? Und welche dieser Methoden ist für mich sinnvoll? Wie lange sollte ich pro Tag lernen? Wie kann ich mir endlich Wörter merken, die einfach nicht in meinem Kopf bleiben wollen? In einer Stunde sind wir dem besseren Vokabeln lernen auf der Spur!

Der Kurs findet in der vhs.cloud über die Konferenzschaltung statt.  
(Bitte 15 min zeitlichen Puffer zum Ende der Onlinesitzung einplanen.)

Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Laptop, PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon

	Ort: Online
	Referent/in: Saskia Müller
	Gebühr: 10,00 €
I400999Z01	Termin(e): 1 x am Do. 22.02.24, 17.00 - 18.00 Uhr
I400999Z02	Termin(e): 1 x am Di. 05.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr



Foto von Nosiud auf Unsplash

### ● Französisch A2.3 Standard

Continuons de bâtir vos connaissances « lentement mais sûrement ».

In kleinen Schritten bauen Sie Ihre Französischkenntnisse kontinuierlich aus.

Sie können schon kleine Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen? Sie möchten aber Ihre vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in entspanntem Lerntempo erweitern und festigen, über Land und Leute mehr erfahren? Dann sind Sie bei uns richtig.

*Lehrmaterialien: Perspectives Aller-y ! A2 (voraussichtlich ab Lektion 11 bzw. 12) ISBN : 978-3-06-520184-1*

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Dr. Marie-Sophie Brouty-Walter
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 112,00 € (4 TN)
I408232K15	Termin(e): 8 x ab Di. 30.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr
I408232K16	Termin(e): 8 x ab Di. 23.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr

## B1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

### ● Französisch für die Reise B1.2

Auf B1 Niveau angelangt üben wir die wesentlichen Dialoge denen man auf einer Reise begegnet. Mit lebendigen Themen wecken wir die Lust auf Französisch und behalten dabei typische Urlaubssituationen im Blick. Bon voyage!

*Voyages B1, Klett Verlag*

	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
I408311D14	Termin(e): 10 x ab Mi. 10.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

## ● Französisch B1.2 Standard

Bâtissons sur vos acquis et jouons avec la langue....

Vous pouvez lire, écrire des textes simples, vous exprimer assez spontanément sur des sujets familiers et faire part de vos expériences en français. Vous souhaitez pratiquer et parallèlement améliorer votre grammaire, enrichir votre vocabulaire, vous perfectionner à l'oral ainsi que (re)découvrir la culture et la civilisation françaises. Alors ce cours est pour vous!

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Dr. Marie-Sophie Brouty-Walter
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 112,00 € (4 TN)
I408321K13	Termin(e): 8 x ab Di. 30.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr
I408321K14	Termin(e): 8 x ab Di. 16.04.24, 18.15 - 19.45 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Brigitte Weber
I408322S12	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr
I408322S13	Termin(e): 10 x ab Mi. 10.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr

## ● Raffraichissez votre français - B1 Französisch

Quereinsteiger sind willkommen.

Wer vor einiger Zeit Französisch gelernt hat, aber die Fremdsprache jedoch nicht regelmäßig angewendet hat und zunächst die Kenntnisse in Ruhe wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchte, ist hier genau richtig.

Mit abwechslungsreichen Übungen wird Sicherheit gewonnen, individuelle Wiederholungsmöglichkeiten sind gegeben, so dass man schnell an vorhandenen Kenntnissen anknüpfen kann.

VOYAGES neu B1, Klett Verlag - voraussichtlich ab Lektion 4

	Ort: Waldsee, Altes Rathaus
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
	Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)
I408325W06	Termin(e): 10 x ab Do. 11.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr
I408325W07	Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr
I408325W17	Termin(e): 10 x ab Do. 11.01.24, 11.45 - 13.15 Uhr
I408325W18	Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 11.45 - 13.15 Uhr

## C1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus C1 können Sie mühelos längere, komplexe Texte auf Französisch verstehen. Sie sind in der Lage sich präzise, spontan und strukturiert auszudrücken. Auf dieser Niveaustufe wird ausschließlich Französisch gesprochen

## ● Französisch C1.3 Conversation

Echangeons, partageons, débattons...

Vous possédez de solides connaissances en français, vous permettant de vous exprimer couramment sur une grande gamme de sujets et souhaitez pratiquer? Venez nous rejoindre! Au cœur de notre programme : communication et interaction pour des compétences orales toujours plus aisées, un enrichissement lexical et personnel mais surtout le plaisir de converser en langue étrangère sur des thèmes d'actualité et de société.

Die Dozentin stellt das Material.

	Ort: Limburgerhof, Gemeindebücherei
	Referent/in: Dr. Marie-Sophie Brouty-Walter
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 112,00 € (4 TN)
I408572K13	Termin(e): 8 x ab Do. 25.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr
I408572K14	Termin(e): 8 x ab Do. 11.04.24, 09.00 - 10.30 Uhr

Foto von GF Stocks auf Unsplash



# Kultic

Kultur im Capitol Limburgerhof e.V.

## ● OmU-Kino mit Input: Titel noch nicht bekannt (Französisch)

Eine Kooperation der vhs Rhein-Pfalz-Kreis mit dem Verein Kultic - Kultur im Capitol Limburgerhof; Film in Französisch mit Untertitel in Deutsch.

Einlass ab 19:00 Uhr. Um 19:30 Uhr gibt es durch eine\*n Sprachdozent\*in eine kurze fremdsprachliche Einleitung zum Film. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren. Eintritt 9 EUR. Kultic-Vereinsmitglieder und registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

	Ort: Limburgerhof, Capitol LichtspielTheater
	Referent/in: N.N.
	Gebühr: 9,00 / 6,00 € (ermäßigt als vhs Teilnehmer*in/ OmU Card) / 6,00 € (Schüler*in) / 0,00 € (Lehrer*in in Begleitung von mind. 5 Schüler*innen)
I408999K12	Termin(e): 1 x am Do. 01.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr
I408999K09	Termin(e): 1 x am Do. 02.05.24, 19.00 - 21.30 Uhr

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger\*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

### ● Italienisch A1.2 - Kompakt in drei Wochen

Dieses Intensivkurs-Angebot ist der Folgekurs des im Herbst 2023 gestarteten Intensivkurses. Durch das tägliche Auseinandersetzen mit der Fremdsprache werden Sie schnellere Lernerfolge erzielen. Die Kursinhalte werden sein: Über Urlaub und Reise sprechen, ein Problem melden, über Gewohnheiten sprechen, sich erkundigen, Lebensmittel einkaufen, über die Familie erzählen.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 5-8

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Fatjola Gundersdorff
	Gebühr: 77,00 / 113,00 € (6-7 TN) / 136,00 € (5 TN) / 196,00 € (4 TN)
I409103B02	Termin(e): 14 x ab Mo. 15.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Italienisch - Con piacere nuovo A1.2

Italienisch für alle mit geringsten Vorkenntnissen in Italienisch, die sich der Sprache in entspannter Atmosphäre annähern möchten.

Folgekurs des im April 2023 begonnenen Anfängerkurses.

*Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ISBN 978-312-5252011 voraussichtlich ab Lektion 6/7

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Maria Basta
	Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 126,00 € (4 TN)
I409111M03	Termin(e): 9 x ab Di. 16.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr

**Kursgebühren für 10 Termine:**  
 55,00 / 81,00 € (6-7 TN)  
 97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)  
 Es gilt die Zahl der Anmeldungen  
 am ersten Kurstermin.

Foto von Cecile Houmau auf Unsplash

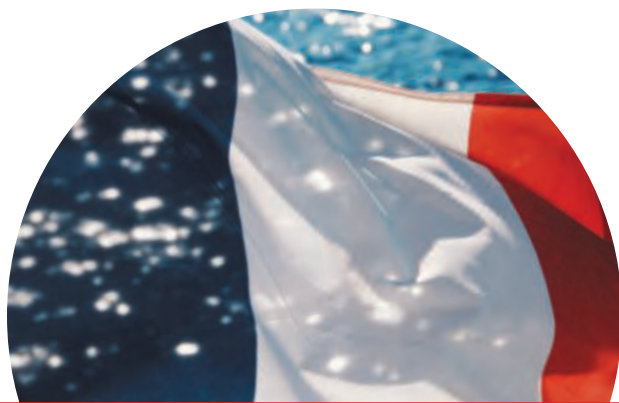




Foto von Julia Solomina auf Unsplash

### ● Italienisch A1.2 Folgekurs (online)

Online

Ihre Dozentin unterrichtet Sie live aus Italien.

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die sich zum ersten Mal der italienischen Sprache nähern und zielt darauf ab, den Teilnehmer\*innen die Grundkenntnisse der Grammatik und den wichtigsten Wortschatz und Redewendungen zu vermitteln. Sie werden in der Lage sein kurze Dialoge in Alltagssituationen wie Einkaufen, Auskunft, Restaurant- oder Arztbesuch durchzuführen, begleitet von praktischen Übungen.

Der Kurs wird über die vhs.cloud unterrichtet - dafür benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, Headset/ Mikrofon und Kamera. Sie werden nach Ihrer Anmeldung von uns direkt in den vhs.cloud Kurs eingebucht.

*Dieci A1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 5/6*

	Ort: Online
	Referent/in: Myriam Martone
I409111Z04	Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr
I409111Z05	Termin(e): 10 x ab Do. 04.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr

### ● Italienisch A1.3

Mit dem Lehrbuch üben wir die Sprache auf verschiedenen Kanälen. Die Grammatik wird in kleinen Schritten eingeführt und in kleinen Gruppen geübt. Im Unterricht legen wir den Schwerpunkt auf Hören und Sprechen und fördern das Mitarbeiten unter den Teilnehmern. In den 90 Minuten werden die Interaktionsformen vielfach verändert.

Quereinsteiger\*innen auf passender Niveaustufe sind willkommen.

*Dieci - lezioni di italiano A1, Hueber Verlag, letzte Lektionen im Buch; ISBN 978-3-19-005647-7 evtl. schon Übergang zur nächsten Niveaustufe Dieci A2*

	Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer
	Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) / 168,00 € (4 TN)
I409121N08	Termin(e): 12 x ab Di. 16.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr

### ● Italienisch A1.3 Standard

Mit Texten, Hördialogen und Spielen werden Sie unter anderem lernen, über Ihre Ernährungsgewohnheiten zu sprechen und in einem italienischen Lebensmittelgeschäft einzukaufen. Darüber hinaus werden Sie von Ihrer Familie erzählen können. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Bis bald. Ciao ciao!

*Voraussichtlich ab Lektion 8*

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Rosa Mennella
I409131E09	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 98,00 € (4 TN)
I409131E10	Termin(e): 7 x ab Di. 07.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

### ● Italienisch A2.1

Mit dem Lehrbuch üben wir die Sprache auf verschiedenen Kanälen. Die Grammatik wird in kleinen Schritten eingeführt und in kleinen Gruppen geübt. Im Unterricht legen wir den Schwerpunkt auf Hören und Sprechen und fördern das Mitarbeiten unter den Teilnehmern. In den 90 Minuten werden die Interaktionsformen vielfach verändert.

Quereinsteiger\*innen auf passender Niveaustufe sind willkommen.

*Dieci - lezioni di italiano A2, Hueber Verlag*

	Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer
I409211N09	Termin(e): 10 x ab Di. 23.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

### ● Breve storia degli spaghetti al pomodoro - A2/B1

Kochen & Sprache

Neu

Kompass Europa: Sterne des Südens - dies ist das Motto des Kultursommers Rheinland-Pfalz 2024.

Hier darf Italien nicht fehlen - als Land, das berühmt ist für seine Pasta und die wohl berühmteste davon sind die Spaghetti mit Tomatensoße!

Wer die italienische Sprache genauso liebt wie Pasta, hat sicherlich auch große Freude daran, der „Geschichte der Spaghetti mit Tomatensoße“ (Breve storia degli spaghetti al pomodoro) zu lauschen und sich dabei mit einem ansprechenden und unterhaltsamen Quiz auf das nächste Kapitel einstimmen zu lassen.

Hier kann man Neues erfahren und dabei ganz nebenbei die Italienschkenntnisse auffrischen, am Ball bleiben und aktiv halten. *Ascoltare, partecipare ed essere presenti! Un caloroso benvenuto!*

Am 4. Kurstermin (19.02.24) werden wir zusammen Spaghetti kochen!

Vorkenntnisse in Italienisch auf A2 Niveau sind von Vorteil für die Teilnahme.

Eine Lebensmittelpauschale von ca. 3 EUR wird von der Dozentin direkt eingesammelt.

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer
	Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 56,00 € (4 TN)
I409229S01	Termin(e): 4 x ab Mo. 22.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr



Foto von Mae Mur auf Unsplash

● **La canzone italiana - imparare l'italiano con i grandi classici**

Neu Online

Italienische Lieder anzuhören ist eine fantastische Methode und Möglichkeit, um Italienisch zu lernen. Sie können somit die Sprachkenntnisse verbessern und gleichzeitig einige Besonderheiten über die italienische Kultur entdecken. Die grammatikalischen Strukturen sowie Verben und Vokabeln werden Sie sich dank der Musik viel leichter merken können.

Die Kursleiterin wird einige der beliebtesten italienischen Lieder auswählen und die Texte zur Verfügung stellen. Diese werden wir gemeinsam analysieren und auch übersetzen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse auf A2/ B1 Stufe in Italienisch.

Der Kurs wird über die vhs.cloud unterrichtet - dafür benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, Headset/ Mikrofon und Kamera. Sie werden nach Ihrer Anmeldung von uns direkt in den vhs.cloud Kurs eingebucht.

	Ort: Online
	Referent/in: Myriam Martone
<b>I409231Z01</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr

● **Italienisch A2 - Konversationskurs**

Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, mit etwas fortgeschrittenen Italienischkenntnissen (A2.3). Durch Spiele, Videos und Hörverstehen werden Sie Ihre Kenntnisse vertiefen. Unser Schwerpunkt ist Kommunizieren, welches wir in einer lockeren Atmosphäre üben. Prendi la parola!

Dieser Kurs ist ein Folgekurs, doch ein Quereinstieg ist möglich.

Dieser Kurs arbeitet mit 2 Kursbüchern: *A voi la parola, Klett Verlag*

ISBN 978-3-12-525574-6 und *Dieci A2 (Hueber) - zweisprachige Ausgabe, ISBN: 978-3-19-015647-4, voraussichtlich ab Lektion 8*

	Ort: Römerberg, Altes Bürgermeisteramt, Fraktionszimmer (Hinterhaus, Eingang rechts)
	Referent/in: Rosa Mennella
<b>I409271R14</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr
	Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 98,00 € (4 TN)
<b>I409271R15</b>	Termin(e): 7 x ab Do. 02.05.24, 10.00 - 11.30 Uhr

**B1**

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

● **Italienisch B1.1 Standard**

Il corso è rivolto a chi ha già raggiunto un livello di competenza linguistica B1.1 e desidera, parlando, leggendo e ascoltando, continuare a scoprire la lingua e la cultura italiana.

Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7 voraussichtlich ab Lektion 3

	Ort: Römerberg, Altes Bürgermeisteramt, Fraktionszimmer (Hinterhaus, Eingang rechts)
	Referent/in: Rosa Mennella
	Gebühr: 83,00 / 121,00 € (6-7 TN) / 146,00 € (5 TN) / 210,00 € (4 TN)
<b>I409311R01</b>	Termin(e): 15 x ab Do. 18.01.24, 11.30 - 13.00 Uhr

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

**Kursgebühren für 10 Termine:**  
55,00 / 81,00 € (6-7 TN)  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

Es gilt die Zahl der Anmeldungen am ersten Kurstermin.

Foto von Igor Oliyarnik auf Unsplash



● **Italienisch B1 (online)**

Online

Quer- und Wiedereinsteiger, die schon einmal einen Kurs auf B1 Niveau besucht, aber dieses Level noch nicht abgeschlossen haben, sind herzlich willkommen.

Der Kurs richtet sich an Personen auf mittlerem Sprachniveau in Italienisch (mind. A2/ B1). Er ist sinnvoll für all diejenigen, die ihr Italienisch vertiefen und perfektionieren möchten, um es im Alltag richtig sprechen zu können. Die Kursziele sind den Teilnehmer\*innen ein tieferes Wissen über die Grammatik und Wortschatz, Bräuche und Gewohnheiten, sowie der Geographie des Landes zu vermitteln. Kleingruppen- und Partneraktivitäten werden nicht fehlen, um die Kommunikationsfähigkeiten in die Praxis umzusetzen.

Der Kurs wird über die vhs.cloud angeboten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, Headset/ Mikrofon und Kamera. Sie werden nach Ihrer Anmeldung von uns direkt in den vhs.cloud Kurs eingebucht.

Con piacere nuovo, B1, Klett

	Ort: Online
	Referent/in: Myriam Martone
<b>I409311Z07</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
<b>I409311Z08</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 22.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

● **Italienisch B1.2**

Il corso è rivolto a chi ha già raggiunto un livello di competenza linguistica B1 e desidera, parlando, leggendo e ascoltando, continuare a scoprire la lingua e la cultura italiana.

Dieci B1 von Hueber - zweisprachige Ausgabe  
ISBN: 978-3-19-025647-1, voraussichtlich ab Lektion 4

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Rosa Mennella
<b>I409321E13</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
	Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 98,00 € (4 TN)
<b>I409321E14</b>	Termin(e): 7 x ab Di. 07.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr

● **Corso di conversazione B1**

Konversation

Questo corso ti porterà in giro per l'Italia. Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civiltà e cultura italiana.

Azzurro più B1+, *Italienisch für Fortgeschrittene*  
Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-525532-6, ab Lektion 1

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Fatjola Gundersdorff
	Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 126,00 € (4 TN)
<b>I409371B01</b>	Termin(e): 9 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

● **Questo deve essere discusso - Italiano per studenti avanzati B1/B2**

*Konversation* *Online*

In questo corso facciamo conversazione libera partendo dalle notizie internazionali. Base di conversazione sono articoli di stampa, notizie su Internet e podcast. Ci concentriamo anche sulla comprensione scritta e orale.

	Ort: Online
	Referent/in: Maria Basta
	Gebühr: 19,00 / 27,00 € (6-7 TN) / 33,00 € (5 TN) / 47,00 € (4 TN)
<b>I409376Z01</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 25.01.24, 19.15 - 20.15 Uhr

**B2**

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B2 können Sie fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

● **Italianisch B2.2 Standard**

Il corso è rivolto a chi ha già raggiunto un livello di competenza linguistica B2 e desidera, parlando, leggendo e ascoltando, continuare a scoprire la lingua e la cultura italiana.

*Dieci B2 (Hueber Verlag) - einsprachige Ausgabe; ISBN 978-3-19-055476-8*

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Rosa Mennella
<b>I409421M13</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
	Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 98,00 € (4 TN)
<b>I409421M14</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 08.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr

● **Italianisch B2.2**

Il corso si rivolge a chi, già in possesso di una discreta padronanza dell'italiano, voglia rinfrescare e perfezionare le proprie competenze e sia interessato ad approfondire le conoscenze della società e della cultura italiana.

Das Lehrbuch ist anspruchsvoll und gemeinsam im Plenum werden die Lektionen erarbeitet. Die Übungen bieten eine große Varietät.

*Libro di testo: DIECI lezioni di italiano B2, Hueber Verlag, 97831905547; Lezione 4/5 all'incirca*

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer
<b>I409422M17</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr
<b>I409422M18</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

**Italianisch C1**

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus C1 können Sie mühelos längere Redebeiträge und lange, komplexe Sachtexte verstehen. Sie können sich klar und gut strukturiert ausdrücken, sowie spontan, fließend und präzise kommunizieren.

● **Italianisch C1.1**

Il corso si rivolge a chi, già in possesso di una discreta padronanza dell'italiano, voglia rinfrescare e perfezionare le proprie competenze e sia interessato ad approfondire le conoscenze della società e della cultura italiana.

Der Kurs arbeitet vorwiegend mit dem Lehrbuch, wird jedoch durch „La Grammatica vien leggendo“ (Erzählungen zum Lesen) ergänzt.

*Nuovo Espresso 5 (C1), Hueber Verlag*

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer
<b>I409432M18</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr
<b>I409432M19</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 23.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Foto von GR Stocks auf Unsplash



**KultiC**  
Kultur im Capitol Limburgerhof e.V.

● **OmU-Kino mit Input:  
Titel noch nicht bekannt (Italienisch)**

Eine Kooperation der vhs Rhein-Pfalz-Kreis mit dem Verein KultiC - Kultur im Capitol Limburgerhof

Film in Italienisch mit Untertitel in Deutsch.

Einlass ab 19:00 Uhr. Um 19:30 Uhr gibt es durch eine\*n Sprachdozent\*in eine kurze fremdsprachliche Einleitung zum Film. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren. Eintritt 9 EUR. KultiC-Vereinsmitglieder und registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

	Ort: Limburgerhof, Capitol LichtspielTheater
	Gebühr: 9,00 / 6,00 € (ermäßigt als vhs Teilnehmer*in/ OmU Card) / 6,00 € (Schüler*in) / 0,00 € (Lehrer*in in Begleitung von mind. 5 Schüler*innen)
<b>I409999K10</b>	Termin(e): 1 x am Do. 29.02.24, 19.00 - 21.30 Uhr

Zitat Humboldt

**Sprache ist der Schlüssel zur Welt.**



Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de



## ● Den Vokabeln auf der Spur! – Lernstrategien

Egal welche Sprache ich lerne - Vokabeln gehören immer dazu. Aber wie mache ich das sinnvoll und vor allem nachhaltig? Welche Vokabeln sollte ich lernen? Welche Lernmethoden gibt es denn? Mehr als Apps, Karteikarten, Golden List und Vokabelheft? Und welche dieser Methoden ist für mich sinnvoll? Wie lange sollte ich pro Tag lernen? Wie kann ich mir endlich Wörter merken, die einfach nicht in meinem Kopf bleiben wollen? In einer Stunde sind wir dem besseren Vokabeln lernen auf der Spur!

Der Kurs findet in der vhs.cloud über die Konferenzschaltung statt. (Bitte 15 min zeitlichen Puffer zum Ende der Onlinesitzung einplanen.)

Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Laptop, PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon

	Ort:	Online
	Referent/in:	Saskia Müller
	Gebühr:	10,00 €
I400999Z01	Termin(e):	1 x am Do. 22.02.24, 17.00 - 18.00 Uhr
I400999Z02	Termin(e):	1 x am Di. 05.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr



Foto von Jon Tyson auf Unsplash

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger\*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

### ● Spanisch für Anfänger\*innen - A1.1

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse.

*Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, oder Impresiones A1, von Hueber Absprache bei Kursbeginn, ab Lektion 1*



	Ort:	Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in:	N.N.
I422101N01	Termin(e):	10 x ab Di. 05.03.24, 19.15 - 20.45 Uhr

*Con gusto nuevo A1, Klett Verlag*

	Ort:	Maxdorf, Haus im Horst EG
	Referent/in:	Carolina Schmitt
I422101L01	Termin(e):	10 x ab Fr. 15.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### ● Spanisch für Anfänger\*innen - A1.1 (online)



Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse und findet online über Zoom statt. Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre E-Mail Adresse an den Dozenten weitergegeben wird.



Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher.

*Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5146716, ab Lektion 1*

	Ort:	Online
	Referent/in:	Raul Miñarro Garrido
I422101Z01	Termin(e):	10 x ab Di. 16.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr

*ab Lektion 4*

I422101Z02	Termin(e):	10 x ab Di. 16.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr
------------	------------	---

### ● Spanisch für Anfänger\*innen - A1.1 (online)



Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse und findet online über Zoom statt. Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre E-Mail Adresse an den Dozenten weitergegeben wird.

Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher.

*Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5146716 ab Lektion 1*

	Ort:	Online
	Referent/in:	Raul Miñarro Garrido
I422101Z03	Termin(e):	10 x ab Mo. 22.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr

### ● Spanisch A1.1 (Folgekurs)

Folgekurs des im September 2023 gestarteten Anfängerkurses.

*Impresiones A1, voraussichtlich ab Lektion 3*

	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in:	Marta Hernandez Nagore
I422111E02	Termin(e):	10 x ab Mo. 15.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr

### ● Spanisch A1.1

Folgekurs des im September 2023 gestarteten Anfänger\*innenkurses.

*Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 3*

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Olga Leticia Barth
I422111M02	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr

*voraussichtlich ab Lektion 5/6*

I422121M03	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr
------------	------------	---

### ● Spanisch A1.1 (Folgekurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit nur geringsten Vorkenntnissen in Spanisch. Mit viel Spaß bauen wir ein Grundgerüst in Spanisch auf und profitieren von der authentischen Sprache des muttersprachlichen Dozenten aus Argentinien.

*Impresiones A1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 3/4*

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Guillermo Grote
I422111S03	Termin(e):	10 x ab Mo. 15.01.24, 10.45 - 12.15 Uhr
I422111S04	Termin(e):	10 x ab Mo. 22.04.24, 10.45 - 12.15 Uhr

### ● Spanisch A1.2

Folgekurs des im April 2023 gestarteten Kurses.

*Impresiones A1, Hueber Verlag; voraussichtlich ab Lektion 7*

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Guillermo Grote
I422121C03	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
I422121C04	Termin(e):	10 x ab Do. 04.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

**Kursgebühren  
für 10 Termine:**

**55,00 / 81,00 € (6-7 TN)**  
**97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)**

Es gilt die Zahl der Anmeldungen  
am ersten Kurstermin.



## ● Spanisch A1.3

Folgekurs. Quereinstieg möglich für Teilnehmer\*innen kurz vor A2 Niveau. Neben dem Kursbuch kommen verschiedene Aktivitäten zum Einsatz (z. B. Arbeiten mit Videos, Spiele, Texte, Lesungen, Übungen, Lehrbuch, Debatten). *Impresiones A1, Hueber Verlag; voraussichtlich ab Lektion 8 und 9*

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Silvia Albert Abella
<b>I422131K07</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 126,00 € (4 TN)
<b>I422131K08</b>	Termin(e): 9 x ab Do. 11.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr



## Roscón de Reyes - Kochen & Sprache der spanische Dreikönigskuchen

Die Tradition des Roscón de Reyes (auch Rosca oder Rosco de Reyes genannt) ist ein bedeutender Brauch spanischen Ursprungs, der in mehreren lateinamerikanischen Ländern zu einer der symbolträchtigsten Traditionen geworden ist, da er das Ende der Weihnachtszeit markiert.

Es handelt sich um ein süßes Gebäck, das mit kandierten Früchten verziert und in der Regel mit Sahne und verschiedenen Überraschungen gefüllt ist.

In diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, einen Roscón de Reyes zu zubereiten, etwas über diese schöne Tradition zu lernen, Ihren Wortschatz zu erweitern und natürlich einen köstlichen Roscón de Reyes mit einer Tasse Kakao zu genießen...

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mindestens das Niveau A1 in Spanisch haben.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Schürze, Küchenmesser und Vorratsdose mit, sowie Stift und Block.

Eine Lebensmittelpauschale für die Kochzutaten ist in der Kursgebühr enthalten.

	Ort: Maxdorf, G8-Gymnasium, Küche
	Referent/in: Chary Estefany Vargas Bedoya
	Gebühr: 10,00 / 13,00 € (6-7 TN) / 16,00 € (5 TN) / 23,00 € (4 TN)
<b>I422194L01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 06.01.24, 10.00 - 12.30 Uhr

## A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

## ● Spanisch für die Reise A2.1

Wer ein wenig mehr über die spanischsprachigen Kulturen erfahren und die verschiedenen Fertigkeiten (Hören, Schreiben, Sprechen, Lesen) stärken möchte, um zu reisen oder Freunde und Familie in Spanien oder Südamerika zu besuchen, findet in diesem Kurs die Gelegenheit mit Spaß schnell Fortschritte zu machen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind ein abgeschlossenes A1 Level in Spanisch - und selbstverständlich Interesse und Motivation die Sprache zu lernen.

*Buch: Spanisch ganz leicht. Sprachkurs für Genießer ISBN 978-3-19-409592-2, hueber Verlag. ab Lektion 1*

	Ort: Lamsheim, Rathaus
	Referent/in: Chary Estefany Vargas Bedoya
<b>I422214H06</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 09.30 - 11.00 Uhr
<b>I422214H07</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 23.04.24, 09.30 - 11.00 Uhr

## ● Spanisch A2.2

Wer ein wenig mehr über die spanischsprachigen Kulturen erfahren und die verschiedenen Fertigkeiten (Hören, Schreiben, Sprechen, Lesen) stärken möchte, um zu reisen oder Freunde und Familie in Spanien oder Südamerika zu besuchen, findet in diesem Kurs die Gelegenheit mit Spaß schnell Fortschritte zu machen. In diesem Kurs lernen Sie die Unterschiede zwischen der Indefinido und Imperfecto Zeitformen, die Verwendung von porque und como; Adverbien und Konnektoren sowie ein wenig Kultur über die Anden und die Incas.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse auf A2 Level in Spanisch - und selbstverständlich Interesse und Motivation die Sprache zu lernen. Wir arbeiten neben dem Buch auch mit Arbeitsblättern, Musik, Brettspielen, Karten, Bildern und Videos oder Power Point Präsentationen.

*Buch: Impresiones A2, ab Lektion 8*

	Ort: Maxdorf, Hauptstraße 66a
	Referent/in: Chary Estefany Vargas Bedoya
<b>I422222L13</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr
<b>I422222L14</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 18.04.24, 09.00 - 10.30 Uhr

## ● Spanisch A2.3

Folgekurs im letzten Drittel des Kursbuchs.

*Impresiones A2, Hueber Verlag, voraussichtlich Lektion 7 und 8*

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Silvia Albert Abella
<b>I422231M15</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
	voraussichtlich Lektion 9 und 10
	Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 126,00 € (4 TN)
<b>I422231M16</b>	Termin(e): 9 x ab Di. 16.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

*Impresiones A2, Hueber Verlag, Lektion 11*

	Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
<b>I422231N13</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I422231N14</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 08.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Foto von Daniel Prado auf Unsplash



Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau **vor der Anmeldung mit dem kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest.**

Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der jeweiligen Fremdsprache finden Sie den für Sie passenden Kurs.

Gehen Sie dazu auf unsere Homepage [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) oder auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

## ● Spanisch A2 Con Gusto Nuevo

Folgekurs. Sie haben vor einiger Zeit schon einmal Spanisch gelernt und haben Vorkenntnisse auf fortgeschrittenem Anfängerniveau. In diesem Buch konsolidieren wir diese Kenntnisse und erarbeiten bzw. wiederholen die Inhalte auf Stufe A2.

Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag. Ab Lektion 3/ 4

	Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule
	Referent/in: Olga Leticia Barth
<b>I422251W02</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>I422251W03</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Spanisch A2: Club de Lectura (online)

Online

Leseratten und Spanisch Fans sind in unserem Leseclub herzlich willkommen. Einmal im Monat treffen wir uns in familiärer Atmosphäre, um über das gelesene Buch zu diskutieren. Wir wählen die Bücher, die wir lesen, von einer Bücherliste (Niveau A2), aber neue und interessante Buchvorschläge sind erlaubt und ausdrücklich erwünscht!

Teilnahmevoraussetzung: Spanischkenntnisse auf A2 Niveau.

Termine: 19.01., 16.02., 15.03., 19.04., 17.05.

Dieser Kurs wird über die vhs.cloud online angeboten.

Gemeinsame Auswahl der Lektüren über eine Buchliste bzw. Buchvorschläge seitens der Teilnehmer\*innen.

	Ort: Online
	Referent/in: Silvia Albert Abella
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 70,00 € (4 TN)
<b>I422281Z07</b>	Termin(e): 5 x ab Fr. 19.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr



Foto von Aung Soe Min auf Unsplash

## B1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

## ● Spanisch am Vormittag B1.3

Repetimos el nivel B1 para seguir avanzando en el aprendizaje del español, con gusto y con alegría, comunicando con más seguridad! ¡Juegos, lecturas y discusiones estarán siempre presentes!

Libro: CON GUSTO NUEVO B1, Leccion 5/6.

Con Gusto Nuevo B1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 7/8

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Graciela Puebla
<b>I422332S11</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 27.02.24, 08.45 - 10.15 Uhr
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 70,00 € (4 TN)
<b>I422332S12</b>	Termin(e): 5 x ab Di. 04.06.24, 08.45 - 10.15 Uhr

Foto von 1983 (steal my \_\_ ant) auf Unsplash



## ● Spanisch Conversación B1

Konversation

Präsentation, Reflexion und Diskussion von aktuellen Nachrichten aus der spanischsprachigen Presse und auch alltäglichen Bereichen der spanischsprachigen Welt. Parallel dazu schauen wir uns die grammatikalischen und lexikalischen Strukturen an und aktivieren unsere Kenntnisse. Tagesaktualität und Teilnehmerinteressen sind wichtige Bestandteile des Kurses.

Lehrmaterialien: Presseartikel und Übungen

	Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20
	Referent/in: Marta Rivas López
<b>I422371W13</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr
<b>I422371W14</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 17.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

## B2

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B2 können Sie fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

## ● Hay que discutirlo - Español para avanzados B1/B2

Online Neu

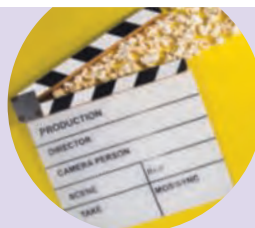
En este curso hablaremos de actualidad internacional en español.

Nos referimos a artículos de prensa, artículos de Internet y diversos podcasts.

El habla y la comprensión auditiva son el centro de atención.

	Ort: Online
	Referent/in: Doris Astrid Peña Peña
	Gebühr: 19,00 / 27,00 € (6-7 TN) / 33,00 € (5 TN) / 47,00 € (4 TN)
<b>I422376Z01</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 25.01.24, 19.15 - 20.15 Uhr

Foto von GR Stocks auf Unsplash



**KultiC**  
Kultur im Capitol Limburgerhof e.V.

## ● OmU-Kino mit Input: Titel noch nicht bekannt (Spanisch)

Eine Kooperation der vhs Rhein-Pfalz-Kreis mit dem Verein KultiC - Kultur im Capitol Limburgerhof

Film in Spanisch mit Untertitel in Deutsch.

Einlass ab 19:00 Uhr. Um 19:30 Uhr gibt es durch eine\*n Sprachdozent\*in eine kurze fremdsprachliche Einleitung zum Film. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren. Eintritt 9 EUR. KultiC-Vereinsmitglieder und registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

	Ort: Limburgerhof, Capitol LichtspielTheater
	Gebühr: 9,00 / 6,00 € (ermäßigt als vhs Teilnehmer*in/ OmU Card) / 6,00 € (Schüler*in) / 0,00 € (Lehrer*in in Begleitung von mind. 5 Schüler*innen)
<b>I422999K11</b>	Termin(e): 1 x am Do. 07.03.24, 19.00 - 21.30 Uhr

# Sprachen der Welt

## ● KOS: Kooperation online Sprachkurse



KOS - Ihr Netzwerk für besondere Online-Sprachkurse: Wir sind nicht irgendein Spracheninstitut oder eine x-beliebige Lernapp!

Wir sind ein deutschlandweiter Verbund der Volkshochschulen,

- mit laufend neuen Online-Angeboten in vielen Sprachen und auf allen Niveaustufen,
- mit qualifizierten und innovativen Dozierenden,
- auf dem neuesten Stand der digitalen Didaktik,
- mit technischem Support für Ihren unkomplizierten Einstieg in alle Kurse,
- für interessante Begegnungen mit Sprachenliebhaber\*innen aus aller Welt.

Schon mehr als 50 Volkshochschulen kooperieren um als Qualitätsnetzwerk die Volkshochschule mit hochwertigen Kursangeboten zum zentralen Ort für digitale Weiterbildung zu entwickeln. Die drei Säulen sind Innovation, Qualität und Solidarität. Mit einer gemeinsamen Programmplanung, einer Fortbildungsreihe für Online-Dozent\*innen und einer Transfertechnologie in Form des KOS-Portals bietet der Verbund ein ganzheitliches Konzept, das vielerorts erfolgreich umgesetzt wird. Gerne überzeugen wir Sie von den Vorzügen und enormen Potentialen der Kooperation.

Profitieren Sie von unserem gemeinsamen Sprachenangebot und der Möglichkeit weitere Sprachen wie

**Arabisch, (Brasilianisches) Portugiesisch, Finnisch, Koreanisch, Japanisch, Polnisch, Russisch, Schwedisch ...** und viele weitere mehr zu erlernen.

Schauen Sie auf unserer Homepage und finden unter **Sprachen/Sprachen der Welt** ein immer wieder neu aktualisiertes online Kursangebot an weiteren Sprachen!

**Kontaktieren Sie bei Fragen gerne die Fachbereichsleiterin Fremdsprachen, Sabine Weber, Telefon 0621 5909 3470 bzw. [Sabine.Weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:Sabine.Weber@rheinpfalzkreis.de).**



## ● Den Vokabeln auf der Spur! – Lernstrategien

Egal welche Sprache ich lerne - Vokabeln gehören immer dazu. Aber wie mache ich das sinnvoll und vor allem nachhaltig? Welche Vokabeln sollte ich lernen? Welche Lernmethoden gibt es denn? Mehr als Apps, Karteikarten, Golden List und Vokabelheft? Und welche dieser Methoden ist für mich sinnvoll? Wie lange sollte ich pro Tag lernen? Wie kann ich mir endlich Wörter merken, die einfach nicht in meinem Kopf bleiben wollen? In einer Stunde sind wir dem besseren Vokabeln lernen auf der Spur!

Der Kurs findet in der vhs.cloud über die Konferenzschaltung statt. (Bitte 15 min zeitlichen Puffer zum Ende der Onlinesitzung einplanen.)

Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Laptop, PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon

	Ort:	Online
	Referent/in:	Saskia Müller
	Gebühr:	10,00 €
I400999Z01	Termin(e):	1 x am Do. 22.02.24, 17.00 - 18.00 Uhr
I400999Z02	Termin(e):	1 x am Di. 05.03.24, 19.00 - 20.00 Uhr



Bild: Ralph auf Pixabay



Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau mit dem **kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest**. Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der jeweiligen Fremdsprache können Sie sich besser für Ihren passenden Kurs anmelden. Sie finden den Einstufungstest auf unserer Homepage **[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) sowie unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)**. Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

Wenn Sie vor Anmeldung eine Beratung wünschen, dann wenden Sie sich gerne an **Sabine Weber, Tel. 0621 5909 3470 (Mo.- Do. vormittags) oder [sabine.weber@kv-rpk.de](mailto:sabine.weber@kv-rpk.de)**

# Deutsch als Zweitsprache

Beratung, Anmeldung, Antragsstellung und Einstufung ist NUR nach vorheriger Terminvereinbarung möglich!  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de) und teilen Sie uns Ihr Anliegen mit!

Bitte bringen Sie zur Anmeldung und Antragsstellung immer ein gültiges Ausweisdokument mit:  
z.B. Pass, Aufenthaltstitel oder ähnliches.

Termine für Anmeldung, Antragsstellung, Beratung werden in der Regel vergeben  
montags 8 - 12 Uhr  
mittwochs 12 - 15 Uhr

Einstufungstests zur Feststellung finden derzeit unregelmäßig nach Bedarf statt.

Telefonische Sprechzeiten:  
dienstags 9 - 13.30 Uhr  
mittwochs 9 - 11.30 Uhr

Bitte informieren Sie sich online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

Pädagogische Fachbereichsleitung:  
N.N., [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de)  
Tel. 0621 5909 3490

Verwaltung:  
Rezan Kilic, [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de)  
Tel. 0621 5909 3480

Emine Yilmaz, [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de)  
Tel. 0621 5909 3481

## Integration und Sprache

Die deutsche Sprache zu lernen, ist ein wichtiger Grundpfeiler der Integration in eine multikulturelle Gesellschaft.

Sprache kann Horizonte erweitern, Verständnis füreinander wecken und ist wesentliche Grundlage der weiteren beruflichen Bildung.

Unsere Kurse mit qualifizierten Dozentinnen und Dozenten bieten dazu die besten Voraussetzungen.

**Sie wollen Deutsch lernen?  
Sprechen Sie uns an.**

Sie sind Dozent\*in mit einer Zulassung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge?

**Bewerben Sie sich  
als freiberufliche Honorarkraft  
bei uns!**

Wir freuen uns auf Sie.



## Integrationskurse

### Was ist ein Integrationskurs?

Ein Integrationskurs ist ein staatlich gefördertes Angebot vorrangig zum Spracherwerb für den Alltag im neuen Lebensumfeld und alle Bereiche der alltäglichen Sprachverwendung. Er besteht aus 600 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 min) Sprachkurs und 100 Stunden Orientierungskurs. Spezielle Kurse, beispielsweise für Menschen, die erst die Buchstaben oder eine neue Schrift lernen müssen (Alphabetisierung), dauern 900 Stunden.

### Wer kann im Integrationskurs lernen?

- Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler sowie neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus.
- Ausländerinnen und Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben, Bürgerinnen und Bürger aus der EU-Staaten und der Ukraine sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche.
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Duldung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber\*innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.
- Arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit unklarer Bleibeperspektive, wenn sie vor dem 1. August 2019 eingereist sind und sich seit mindestens drei Monaten gestattet in Deutschland aufhalten.
- Es gibt auch Menschen, die von den Ausländerbehörden oder den Jobcentern zu einer Kursteilnahme verpflichtet werden.

Näheres unter <https://www.bmi.bund.de> unter FAQs zum Thema Integrationskurs

### Was lernt man im Integrationskurs?

Sie lernen Deutsch für den Alltag bis zur Niveaustufe B1. Der Kurs ist in sechs Module aufgeteilt. Jedes Modul hat 100 Stunden. Mit Erreichen von B1 können Sie ohne Hilfe Dritter in allen Angelegenheiten des täglichen Lebens selbstständig handeln. Das Sprachniveau wird durch einen Abschlusstest (DTZ – Deutschtest für Zuwanderer) festgestellt.

Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse haben, müssen den Kurs nicht komplett machen. Nach einem Einstufungstest sehen wir, wie viele Stunden Sie brauchen, bis Sie das B1-Niveau erreicht haben.

Im anschließenden Orientierungskurs lernen Sie Wichtiges über deutsche Politik, Kultur und Geschichte. Er endet ebenfalls mit einem Test: „Leben in Deutschland“.

### Was brauche ich für den Integrationskurs?

Sie brauchen eine Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs. Diese bekommen Sie beim Ausländeramt, dem Jobcenter oder beim BAMF. Gerne stellen wir den Antrag für Sie beim BAMF.

### Was kostet der Integrationskurs?

Wenn Sie Geld vom Staat bekommen, ist der Kurs auf Antrag gebührenfrei. Wenn Sie oder Ihr/e (Ehe)partner/in selbst Geld verdienen, müssen Sie einen Teil der Kosten selbst bezahlen. Im Moment sind dies für 100 Stunden 229 €. Wenn Sie keine Berechtigung/Verpflichtung haben beträgt die Gebühr zurzeit 320 € pro Modul.

## ● Integration - Einstufungstest

Der Einstufungstest dient der Feststellung der Kenntnisse, die in der deutschen Sprache schon vorhanden sind. Dieser schriftliche und mündliche Einstufungstest ist die Voraussetzung, um an einem Integrationskurs teilzunehmen.

Direkt nach dem Test erfolgt die Einzelanmeldung auf Grundlage des Testergebnisses.

Nähere Informationen unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

**Die Anmeldung zum Test muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Einen Termin erhalten Sie per E-Mail unter [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de).**



### Wann beginnt der nächste Kurs?

Den jeweiligen Kursbeginn können Sie telefonisch oder per Mail erfragen.

### Was mache ich nach dem Integrationskurs?

Nach dem Integrationskurs können Sie weiter Deutsch lernen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) oder fragen Sie nach aktuellen Projekten. (Momentan bieten wir nur Kurse bis zum B1-Niveau an.)

### Wie kann ich mich anmelden?

Telefonisch sind wir momentan leider schwer zu erreichen. Bitte schicken Sie uns Ihren Terminwunsch und Ihr Anliegen möglichst per E-Mail unter [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de). Dann erhalten Sie von uns einen Terminvorschlag.

Bitte bringen Sie Ihre Berechtigung für einen Kurs und Ihren Pass mit. Danach laden wir Sie zu einem Einstufungstest. Mit dem Ergebnis des Einstufungstests können Sie sich direkt zu einem Kurs anmelden. Wenn wir keinen Platz für Sie haben, können Sie sich mit dem Testergebnis auch bei einem anderen Träger anmelden.

### Haben Sie noch Fragen?

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf: [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de) Vielleicht können wir Ihre Fragen vorab beantworten. Wenn nicht, vereinbaren wir mit Ihnen einen Beratungstermin.

## Aufbau der Integrationskurse

### Vor der Teilnahme an einem Integrationskurs:

1. Entscheidung über Status des Migranten / der Migrantin durch die Ausländerbehörde (zur Teilnahme am Sprachkurs verpflichtet, berechtigt oder auf Antrag zugelassen)
2. Vorlage des Berechtigungs- bzw. Verpflichtungsscheins / Stellen eines Zulassungsantrags
3. Sprachlicher Einstufungstest vor Kursbeginn bei der vhs
4. Schriftliche Anmeldung

Bitte zur Anmeldung mitbringen: **Bescheinigung** des Bundesamts für Migration oder der Ausländerbehörde oder des Jobcenters **im Original!**

	Ort: Ludwigshafen, Kreishaus am Europaplatz
	Gebühr: frei
1404200	Termin(e): Nach Vereinbarung

**Beratung und Einstufungstest sind gebührenfreie Dienstleistungen Ihrer vhs Rhein-Pfalz-Kreis.**

**Beratungsstelle für Sprachförderung Deutsch im Kreishaus in Ludwigshafen, Europaplatz 5, 3.OG, Z. B349.**

Ein Beratungsgespräch erhalten Sie nach Terminvereinbarung unter [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de). Erste Fragen können Sie auch telefonisch klären.

## Ich weiß, was ich kann!

Sie haben gerade einen vhs-Sprachkurs belegt? Oder Sie lernen schon seit einiger Zeit eine Fremdsprache?

Egal ob für Beruf, Schule, Studium oder für den Urlaub - zeigen Sie schwarz auf weiß, was Sie gelernt haben! Mit einem telc Sprachenzertifikat

- für Ihre berufliche Qualifikation,
- zur Dokumentation Ihres Lernerfolgs,
- als persönlicher Ansporn zum Weiterlernen.

Fremdsprachenkenntnisse sind im vereinten Europa und einer globalisierten Welt eine wichtige Schlüsselqualifikation. Mit einem Sprachenzertifikat können Sie Ihre Sprachenkenntnisse nachweisen – in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben: für Schule, Ausbildung, Studium und Beruf.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet auf mehreren Leistungsniveaus und für unterschiedliche Lernziele national und international anerkannte Prüfungen an. Unsere vhs-Hausmarke ist telc language tests mit Prüfungen in elf Sprachen.

### ● telc-Sprachprüfung

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist **anerkannte Prüfstelle für telc-Sprachführungen**.

#### Die Europäischen Sprachenzertifikate

können Sie in den wichtigsten europäischen Sprachen erwerben. Diese haben eine hohe internationale Wertigkeit, da sie in ihren Niveaustufen den allgemein verbindlichen Kompetenzbeschreibungen des Europarats entsprechen. Für Sie bedeutet das, dass Sie als Absolvent\*in dieser Prüfungen die Gewähr dafür haben, dass Ihre Sprachkenntnisse überall in Europa anerkannt werden.

Fragen Sie Ihre Kursleitung oder in der Beratung, welche Prüfungen Sie bereits im Anfängerbereich machen können, um sich auf dem Weg zum Zertifikat eine Erfolgskontrolle zu verschaffen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite

[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) und unter <http://www.telc.net/>.

Dort sind auch die Prüfungstermine veröffentlicht.

Die **Anmeldung** bei der vhs sollte bis **spätestens 6 Wochen vor dem schriftlichen Prüfungstermin** per E-Mail an [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de) erfolgen.

### ● telc-Deutschzertifikat

Ein **telc-Deutschzertifikat** unterstützt Sie bei der Integration in die deutsche Gesellschaft und bei Ihrem beruflichen Erfolg.

Insbesondere, wenn Sie deutsche\*r Staatsbürger\*in werden möchten, müssen Sie ausreichende Deutschkenntnisse auf der Stufe B1 nachweisen. Die Ausländerämter erkennen folgende Prüfungen an:

- Deutsch-Test für Zuwanderer A2 / B1 (auf Stufe B1)
- Zertifikat Deutsch B1 / telc Deutsch B1

In der vhs Rhein-Pfalz-Kreis können Sie die **Prüfung zum Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)** ablegen, der im Unterschied zum Zertifikat Deutsch B1 zwei Niveaustufen abdeckt. In jedem Prüfungsteil – Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen – können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt. Wir verschicken die Prüfungsunterlagen umgehend an die Prüfungszentrale. Dennoch dauert die Korrektur der Prüfungsarbeiten und die Ausstellung der Zertifikate bis zu acht Wochen. Sobald uns die Zertifikate vorliegen, benachrichtigen wir Sie.

Wir bieten Ihnen zudem die Möglichkeit, sich mit einem kurzen und intensiven Kurs auf diese Prüfung vorzubereiten. Dieses Angebot können wir derzeit leider nur Teilnehmenden der Integrationskurse anbieten.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie per Mail an [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de)

### ● Einbürgerungstest

Mit dem bundeseinheitlichen Einbürgerungstest werden Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachgewiesen. Diese gelten als eine Einbürgerungsvoraussetzung im Sinne des Staatsangehörigkeitsgesetzes.

Wer auf dem Prüfungsfragebogen mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet, hat den Test bestanden.

In jedem Test sind drei Fragen enthalten, die sich auf das Bundesland beziehen, in dem man wohnt.

Nähere Informationen und online-Übungen sind unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de) erhältlich.

Die Anmeldung ist nur schriftlich und persönlich möglich. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin unter [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de)

Die Gebühr von 25,00 € wird bei der Anmeldung erhoben.

Für die Anmeldung ist ein gültiges Personaldokument (Personalausweis, Pass etc.) erforderlich.

Ort: Ludwigshafen, Kreishaus am Europaplatz

Gebühr: 25,00 €

**I102404** Termin(e): jeweils Mittwoch, 9:00 Uhr am  
10.04.24, 03.07.24, 06.11.24

Anmeldeschluss: **je 4 Wochen vor Prüfungsbeginn**



Auf Anfrage richten wir auch Kurse für Firmen und Ihre Mitarbeitenden ein.

**Sprechen Sie uns an!**

Wenn Sie einen Integrationskurs besucht haben,  
müssen Sie sich für den Test  
„Leben in Deutschland“  
anmelden.

# Beruf und Qualifizierung



## Beruf und Qualifizierung

www.Fotolia.de



Erfolgreiche Berufsfindung und Bewältigung beruflicher Anforderungen sind ohne ausreichende Qualifizierung nicht möglich. Wichtig ist, nicht nur das einmal Erlernte zu erhalten, sondern sich auch weiterzubilden und neue berufliche Kompetenzen zu entwickeln.

Dies sichert Ihren Arbeitsplatz und ermöglicht Ihnen das Übernehmen qualifizierter Aufgaben.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis will Sie mit ihren Angeboten für Ihren Job fit machen.

Weil auf dem Arbeitsmarkt sehr oft die Notwendigkeit gegeben ist, berufliche Qualifikationen nachzuweisen, bereiten viele unserer Angebote auf die Teilnahme an einer Abschlussprüfung vor oder dienen dem Erwerb eines Zertifikats.

- **Kommunikation -  
Persönlichkeitsentwicklung -  
Arbeitstechniken**
- **Rechnungswesen**
- **EDV für den Beruf**
- **Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege**
- **Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten**
- **Pädagogische Fachlehrgänge**
- **Lehrgänge in Hauswirtschaft und Pflege**

**Unter bestimmten  
Voraussetzungen können  
Berufstätige einen Zuschuss  
zur beruflichen Weiterbildung  
erhalten (Qualischeck).  
Informationen dazu unter**

**[www.berufliche-weiterbildung.rlp.de](http://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de)**

# Kommunikation - Persönlichkeitsentwicklung - Arbeitstechniken



## ● Coach dich selbst - Mit Leichtigkeit Ziele setzen und nachhaltig erfolgreich handeln mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) (online) Neu

Leichter Entscheidungen treffen? - Gute Vorsätze endlich in die Tat umsetzen? - Ziele mit einfachen Methoden motiviert und wirksam verfolgen?

Selbstmanagement mit dem ZRM® unterstützt Sie auf spielerisch kreative Weise dabei, Ihre Ressourcen zu entdecken und als Stärkung für die Erreichung Ihrer Ziele zu nutzen. Das ZRM® wurde an der Universität Zürich entwickelt und basiert auf den neuesten Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und motivierten Handeln.

In diesem Workshop lernen Sie die Effektivität der Methode an eigenen Beispielen bereichernd kennen. Sie erhalten Impulse, feinfühlig Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, individuelle Motive zu entdecken und private oder berufliche Haltungsziele zu formulieren. Schritt- für- Schritt entwickeln Sie mit angebotenen Techniken die konkrete Umsetzung und Verankerung zielgerichteten Handelns im Alltag. Sie erhalten Ideen, wie Sie Hindernissen auf Ihrem Weg selbstwirksam begegnen können. Erweitern Sie Ihre Selbstmanagement-Kompetenz - werden Sie Ihr eigener Coach!

**Kursleitung:** Daniela Heil ist Förderschullehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Entspannungs- / Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin. Sie ist Trainerin für ZRM®.

**Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!**

	Ort:	Online
	Referent/in:	Daniela Heil
	Gebühr:	300,00 € inkl. Kursunterlagen
<b>1500001Z01</b>	Termine:	Sa. 02.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr So. 03.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr

Bild von Photo Mix auf Pixabay



## ● Frühstücks-Impulse (online) Neu

Diese 45 Minuten online am Morgen stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Sie sind herzlich eingeladen, alle fünf Frühstücks-Impulse gemeinsam zu buchen.

- Modul 1: Grundlagen der Führung - Ziel: gemeinsames Führungsverständnis schaffen
- Modul 2: Motivation und Selbstmotivation - Ziel: Sich und andere motivieren
- Modul 3: Delegation und Ziele - Ziel: verlässliche Vereinbarungen als Regelfall
- Modul 4: Kritikstau - Ziel: kritisieren und kritisiert werden.
- Modul 5: Personalbindung - Ziel: Mitarbeiter\*innen an das Unternehmen binden

**Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangslinks per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.**

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	75,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500009Z01</b>	Termin(e):	5 x ab Di. 09.04.24, 07.30 - 08.15 Uhr
<b>1500009Z02</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 12.06.24, 07.30 - 08.15 Uhr



## ● Den Wortschatz trainieren: flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen (online)

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz.

Teilnehmende des Schlagfertigkeitstraining können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

Inhalte sind: kurzer theoretischer Hintergrund, Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes, Training in spezifischen Stresssituationen, Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen, den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen, Training, Training Training

**Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.**

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500011Z01</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 01.07.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Werbeanzeige

vrrbank-krp.de/ausbildung

**#durchstarter**  
bei einer der größten  
Genossenschafts-  
banken Deutschlands!

**Ready for  
take off.**

Morgen kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

**Heb ab in Deine berufliche Zukunft**

Werde Durchstarter und bewirb dich jetzt bei uns um eine Ausbildung oder ein duales Studium.

Also, Bewerbungsunterlagen einpacken und einchecken!

**Vereinigte VR Bank**  
Kur- und Rheinpfalz eG

**Aktuelle  
Programmergänzungen der  
vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet!**  
Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit  
unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)





### ● Schlagfertigkeit: Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden (online)

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Das Online-Forum kann auch genutzt werden, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, die eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln und Wortschatz erweitern.

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500012Z01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 04.06.24, 18.30 - 21.30 Uhr



### ● Smalltalk trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen (online)

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem vielversprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennenlernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

In diesem Seminar werden Strategien aufgezeigt, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Seminarinhalte sind: den Gesprächseinstieg finden, Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden, Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden, spontan und unterhaltend sein, offene und versteckte Komplimente machen, Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen, kreativer werden und phantasievoller formulieren.

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500013Z01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 16.04.24, 18.30 - 21.30 Uhr



### ● Der Rhetorik-Workshop: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen (online)

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln und Redeängste und Lampenfieber abzubauen.

Weitere Schwerpunkte dieses Workshops sind: mit Blackout und Störungen souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden können ggf. besprochen werden.

Inhalte: die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störungen und Einwänden sicher begegnen

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500014Z01</b>	Termin(e): 1 x am Fr. 14.06.24, 18.30 - 21.30 Uhr



### ● Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen (online)

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Der Workshop gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Inhalte sind: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut aus dem Schatten herauszutreten, die Rolle von Sprache und Körpersprache, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Aufmerksamkeit erzeugen, souverän und überzeugend auftreten, Anregungen für karriereentscheidende Situationen

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500015Z01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 10.04.24, 18.30 - 21.30 Uhr



### ● Vom Mitarbeitenden (Kollegen/Kollegin) zur Führungskraft (online)

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser geworfen“. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiter\*innen, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

Seminarinhalte sind: Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, kommunikatives Handwerkszeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500016Z01</b>	Termin(e): 1 x am Mo. 22.04.24, 18.30 - 21.30 Uhr



# Nette Kollegen gesucht!

(m/w/d)



**Bewerben Sie sich gerne für die Bereiche:**

**Kundenservice  
Teiledienst  
Verkauf  
Werkstatt  
Kundenberatung**



Für mehr Infos einfach den  
QR Code scannen oder unter  
[scherer-gruppe.de/karriere](https://www.scherer-gruppe.de/karriere)

Wir sind immer auf der Suche nach engagierten  
und begeisterungsfähigen Menschen für unser Team.

**Autohaus Scherer**  
Bruchwiesenstr. 13  
67059 Ludwigshafen

**Autohaus Scherer**  
Industriestr. 48-50  
67063 Ludwigshafen





## ● Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft (online)

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

**Motivieren:** Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Sie werden dazu Methoden und Werkzeuge kennenlernen. Damit schaffen Sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude Leistung erbringen.

**Kritisieren:** In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitenden mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

**Delegieren:** Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Das Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu den drei Erfolgsfaktoren. Das Online-Forum kann auch genutzt werden, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeiter\*innen nachhaltig motivieren, das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter\*innen steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch

**Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.**

	Ort: Online
	Referent/in: Matthias Dahms
	Gebühr: 60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500017Z01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 27.06.24, 18.30 - 21.30 Uhr



## ● Workshop Moderation (online)

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Wir reflektieren in diesem Seminar den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, spannen den Bogen über die gesamte Arbeitsphase und enden mit der Reflexion. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps.

Inhalte sind: die Moderation professionell vorbereiten, das rollenadäquate Verhalten von Moderator\*in und Gruppenmitglied, die Autorität des Moderators / der Moderatorin steigern, unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren, sicher mit Vielredner\*innen und Störungen umgehen, eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren, die Gefühle der Gruppe steuern, Argumentation, Frage- und Einwandtechniken zielorientiert einsetzen, Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern.

**Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.**

	Ort: Online
	Referent/in: Matthias Dahms
	Gebühr: 60,00 € inkl. Seminarunterlagen
<b>1500018Z01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 16.05.24, 18.30 - 21.30 Uhr

## ● Reden hilft - gute Kommunikation für alle Fälle

Um die vielfältigen Anforderungen des Alltags zu bewältigen und auch in stressigen Zeiten die richtigen Worte für einen konstruktiven Dialog zu finden, ist eine gute Kommunikationskompetenz von großer Bedeutung.

Durch verbindliche Absprachen und eine gute Gesprächsführung können auch schwierige Situationen positiv beeinflusst werden.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie freundlich und mit klarer Haltung Ihre Bedürfnisse äußern, Gesprächssituationen bewusst gestalten und wie Sie auch mal „Nein“ sagen.

	Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
	Referent/in: Petra Nagl
	Gebühr: 14,00 / 21,00 € (6-7 TN) / 31,00 € (4-5 TN)
<b>1500019W01</b>	Termin(e): 1 x am Mo. 19.02.24, 18.00 - 20.45 Uhr

## ● Nur gestresst oder mehr? Warum wir immer noch vor dem Säbelzähntiger davonlaufen.

Was ist Stress?

Was passiert, wenn ich in eine „stressige“ Situation gerate?

Welche Faktoren gibt es, die zu „Stress“ führen?

Wie kann es dazu kommen?

Wen kann es treffen?

Wie kann ich gut für mich sorgen und Einfluss nehmen, wenn der Druck zu groß wird?

„Ich bin total gestresst!“ - Fast jeder kennt solche Situationen. Stress wird heute schnell in Verbindung gebracht mit einem Zuviel an Belastung und Aufgaben - im beruflichen wie auch privaten Bereich. Die Zusammenhänge, die zu Stress und im extremen Fall zu einem Burnout führen können, sind wesentlich komplexer, als dies auf den ersten Blick scheint. Dies wird schon schnell klar, wenn man sich für etwas begeistert. Dann wird ein hohes Maß an Arbeit und Zeitdruck in der Regel nicht als belastend empfunden.

Stress und Burnout können jeden betreffen. Nicht nur vielbeschäftigte Manager\*innen, wie oft angenommen wird. So ist die alleinerziehende Mutter genauso gefährdet wie die Tochter, die sich um die pflegebedürftigen Angehörigen kümmert. Einen jungen Arbeitnehmer kann es treffen, wie auch einen „alten Hasen“.

In diesem Vortrag geht es um die körperlichen und psychischen Vorgänge, die zu belastendem Stress führen können, sowie um einfache Beispiele, wie man in solchen Situationen gut für sich sorgen kann. Dies können Sie schon während des Vortrags mit Hilfe einer leicht anwendbaren Methode üben.

	Ort: Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
	Referent/in: Susanne Gehle
	Gebühr: 10,00 €
<b>1106027D01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 12.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr



## ● Kopf oder Zettel - Merktechniken für jede\*n

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

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen?

Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmer\*innen abgestimmten kleinen

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

Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Harald Drescher
	Gebühr: 13,00 / 20,00 € (6-7 TN)
<b>1106031B01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 13.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr



Bild von Tom auf Pixabay



**Unter bestimmten Voraussetzungen können Berufstätige einen Zuschuss zur beruflichen Weiterbildung erhalten (Qualischeck). Informationen dazu unter [www.berufliche-weiterbildung.rlp.de](http://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de)**

## ● Rente in Sicht?! (Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmenden)

Planen Sie in den nächsten zwei Jahren Ihren (Un-)Ruhestand oder sind Sie von Erwerbsminderungsrente betroffen? Wie können Sie sich auf diese neue Lebensphase vorbereiten? In diesem Workshop werden Sie dieser Frage nachgehen und Lösungsideen entwickeln.

Themen sind:

- Vorbereitung auf den Ruhestand - warum?
- Abschied vom Beruf - den Neubeginn gestalten
- Bestandsaufnahme: eigenes Leben
- Erwartungen und Befürchtungen in der 3. Lebensphase
- Aktivitäten im Ruhestand: geschenkte Jahre nutzen

**Referentin:** Waltraud Oberfrank-Paul, Dipl. Pädagogin, langjährige berufliche Erfahrungen in der Beratungs- und Coachingarbeit, langjährige Dozententätigkeit u.a. in den Bereichen Kommunikation und Selbstmanagement sowie in der beruflichen Qualifikation im pädagogischen Bereich.

	Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
	Referent/in:	Waltraud Oberfrank-Paul
	Gebühr:	26,00 / 39,00 € (4-5 TN)
<b>1500201D01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 21.03.24, 17.00 - 20.30 Uhr

## ● Clever in Rente! Früher, aber wie?



Immer mehr Menschen im Alter von 55 plus beschäftigen sich mit folgender Kernfrage: Wie kann ich nach dem Ende meines Beschäftigungsverhältnisses meinen Lebensunterhalt bis zur Rente finanzieren und wird diese im Anschluss ausreichen? Die Klärung wird im Workshop anhand folgender Fragen pragmatisch vermittelt.

1. Was ist bei einem Aufhebungsvertrag zu prüfen?
2. Welche Altersrente darf ich beantragen?
3. Soll ich Arbeitslosengeld beanspruchen?
4. Welche KV-Beiträge muss ich leisten?
5. Was habe ich bei Betriebsrenten zu beachten?
6. Wie kann ich Steuern optimieren?

**Bitte unbedingt beachten:** Es handelt sich nicht um eine klassische Finanzberatung. Über Geld und Renditen wird nicht gesprochen!

**Referent:** Andreas Winkler ist ausgebildeter Rentenberater und kann Interessierten aus eigener Erfahrung berichten, wie nach über 40 Jahren Erwerbstätigkeit die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Hürden eines Vorruhestandes erfolgreich genommen werden.

	Ort:	Waldsee, Herman-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20
	Referent/in:	Andreas Winkler
	Gebühr:	47,00 € inkl. Kursbegleitmaterial
<b>1500202D01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 07.03.24, 17.30 - 19.00 Uhr



Bild von Julia auf Pixabay

**Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet!**  
Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)



## Rechnungswesen

### Xpert Business (XB)



Das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen besonders praxisnah. Der modulare Aufbau ermöglicht einen Einstieg mit unterschiedlichen Vorkenntnissen - auch ganz ohne Vorkenntnisse und Berufserfahrung ist der Einstieg möglich. Jedes Modul kann mit einer freiwilligen Prüfung abgeschlossen werden (Gebühr: 75,00 €). Für jede bestandene Prüfung wird ein Einzelzertifikat ausgestellt. Bestimmte Zertifikate lassen sich zu Xpert Business-Abschlüssen kombinieren, z.B. Xpert Business Finanzbuchhalter\*in, und befähigen zur Weiterqualifizierung.

XB Abschlüsse sind bei Partner\*innen anschlussfähig: Z. B. rechnen über 60 Hochschul-Studienzentren XB-Zertifikate direkt als Studienleistung an. Damit können die Absolventinnen und Absolventen sich nahtlos weiterqualifizieren und im Studium wertvolle Zeit sparen.

Weitere Informationen zu Xpert Business finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Wenden Sie sich an uns unter Tel. 06235 6022 oder E-Mail [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de), wenn Sie Fragen zu Angeboten haben oder wenn Sie eine Beratung wünschen.

### ● XB: Finanzbuchführung (2) für Frauen



Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Inhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze, sachliche und zeitliche Abgrenzungen, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland und Ausland), Umkehr der Steuerschuldnerschaft, geleistete und erhaltene Anzahlungen, allgemeine Grundsätze zur Bewertung und im Einzelnen die Bewertung des Anlagevermögens, des Umlaufvermögens und von Verbindlichkeiten, Bildung und Auflösung des Investitionsabzugsbetrages, Ausweis des Eigenkapitals in der Bilanz, Rückstellungen

**Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandwissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.**

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Sabine Dromnitzki
	Gebühr:	162,00 / 303,00 € (6-7 TN) inkl. Lehrbuch im Wert von 24,95 € und Übungsbuch im Wert von 27,95 €
		Der Kurs wird ab 8 Teilnehmerinnen aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau gefördert und kann dann zu einer ermäßigten Gebühr angeboten werden.
<b>1505014S01</b>	Termin(e):	15 x ab Sa. 09.03.24, 09.00 - 12.00 Uhr

Im Anschluss an dieses Seminar können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten), über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bei Anmeldung zur Prüfung ist eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 75,00 Euro zu entrichten.

**Prüfungstermin:** voraussichtlich am 06.07.24, 9:00 Uhr

Die bestandene Prüfung ist u.a. verpflichtende Teilqualifikation zum Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“, ist aber auch zur Wiederholung bzw. Auffrischung von Buchführungkenntnissen geeignet.

**XB: Finanzbuchführung 1 und XB: Finanzbuchführung 3 mit DATEV werden voraussichtlich im zweiten Halbjahr angeboten.**

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●						●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●		●	
Bilanzierung			●		●	●	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●	●	●	●	
Controlling		●					●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●				●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●			●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●		●	
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

## EDV für den Beruf



FRAUENKURSE

Eine Qualifizierung im Bereich EDV | IT-Kompetenz ist in nahezu allen Berufen notwendig. Speziell beruflich ausgerichtete Kursangebote sind hier aufgeführt. Das gesamte Programm finden Sie im Fachbereich 8 - EDV und Medien, ab Seite 103.

Wenn Sie eine Beratung zu den EDV-Kursen wünschen, wenden Sie sich bitte an Sibylle Rösner, Tel. 06235 9573 345, E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de



www.Fotolia.de © Yuri Arcus

### ● Fit im Büroalltag - EDV-Wiedereinstieg für Frauen

Sie planen nach einer längeren Pause die Rückkehr in das Berufsleben? Sie wollen Ihr Wissen für die Arbeitsabläufe in Büros auf den neuesten Stand bringen?

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagenkenntnisse für den Büroalltag vermittelt und vertieft. Er richtet sich dabei speziell an Frauen, die längere Zeit nicht berufstätig waren und aktuelle EDV Kenntnisse für einen (Wieder-)Einstieg erwerben möchten.

Die Teilnehmerinnen erlernen das Arbeiten mit Windows 10 und den MS Office 2016 Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook: u.a. Dateimanagement, Textgestaltung, Serienbriefe, einfache Kalkulationen erstellen und formatieren, Präsentationen erstellen, E-Mails, Termine und Kontakte verwalten.

Jedes einzelne Modul kann mit einer freiwilligen Xpert Online Prüfung abgeschlossen werden. Für die bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Das Prüfungsentgelt beträgt pro Modul zusätzlich 39,00 € (Änderungen vorbehalten).

Im Kurs kann ein Buch zum Thema "Fit im Büroalltag mit Windows 10 und Office 2016" zum Preis von 18 Euro erworben werden. (Änderungen vorbehalten). Das Buch umfasst alle Module (außer Outlook) und muss deshalb nur einmalig angeschafft werden.

<b>Ort:</b>	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
<b>Referent/in:</b>	Dagmar Hohlüchte
<b>Gebühr:</b>	Der Kurs wird ab 8 Teilnehmenden aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau gefördert und kann daher vergünstigt angeboten werden. (Siehe Gebührendarstellung der einzelnen Module).

### ● Modul „MS WORD und Dateiverwaltung“

In Modul "MS Word" erlernen Sie die grundlegenden Techniken zu Word, Text- und Layoutgestaltung, Dokumentenvorlage nutzen, Serienbriefe erstellen etc. Außerdem wird auf das Thema "Dateiverwaltung" eingegangen.

Gebühr: 23,00 € (ab 8 TN) / 90,00 € (ab 6-7 TN) / 133,00 € (4-5 TN)

1801075S01 Termin(e): 4 x ab Fr. 01.03.24, 15.00 - 18.00 Uhr

### ● Modul „MS EXCEL“

In Modul "MS Excel" erlernen Sie die grundlegenden Techniken zu Excel, Dateieingabe, grundlegende Formeln und Funktionen, Diagrammerstellung und Layoutgestaltung.

Gebühr: 19,00 € (ab 8 TN) / 67,00 € (6-7 TN) / 100,00 € (4-5 TN)

1801075S02 Termin(e): 3 x ab Fr. 12.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

### ● Modul „MS POWER POINT“

In Modul "MS Power Point" erlernen Sie die Grundlagen der Folienbearbeitung, Folientexte eingeben/gestalten, Objekte erzeugen/ gestalten und Präsentationen steuern.

Gebühr: 20,00 € (ab 8 TN) / 50,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (4-5 TN)

1801075S03 Termin(e): 2 x ab Fr. 07.06.24, 15.00 - 18.00 Uhr

### ● Modul „MS OUTLOOK“

In Modul "MS Outlook" erlernen Sie, wie Sie mit Outlook per E-Mail kommunizieren, Kontakte erstellen, Termine sowie Aufgaben erstellen und verwalten.

Gebühr: 20,00 € (ab 8 TN) / 50,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (4-5 TN)

1801075S04 Termin(e): 2 x ab Fr. 21.06.24, 15.00 - 18.00 Uhr



Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit, um Ihre Arbeiten zu sichern.

## ● Qualifizierung von Tagesmüttern und Tagesv Vätern

Lehrgang nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) des Deutschen Jugendinstituts in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises

Kinder haben ab der Vollendung des ersten Lebensjahres einen Rechtsanspruch auf Betreuung in einer Kindertagesstätte oder in einer Kindertagespflegestelle. Die Betreuung von Kindern bei Tagesmüttern oder Tagesv Vätern (Kindertagespflegepersonen) ist eine individuelle, familiennahe und flexible Betreuungsform, die vom örtlichen Jugendamt gefördert wird. Die Tätigkeit in der Kindertagespflege beinhaltet die Bildung und Erziehung sowie Betreuung und Versorgung der Kinder und die Zusammenarbeit mit den Eltern. Um diesem Auftrag gerecht zu werden, bedarf es neben der persönlichen Eignung auch einer fachlichen Qualifizierung der Kindertagespflegepersonen.

- Nur qualifizierte Kindertagespflegepersonen können die notwendige Pflegeerlaubnis des Jugendamtes erhalten.
- Geleitet wird der Kurs von einer sozialpädagogischen Fachkraft, die über vielfältige Erfahrungen in der frühpädagogischen Arbeit und in der Erwachsenenbildung verfügt. Themenbezogene Unterstützung erhält sie durch weitere Fachkräfte.
- Die Unterrichtsthemen beziehen sich auf die Bereiche Bildung / Förderauftrag, Erziehung, Entwicklung, Hygiene, Ernährung, Gesundheit, Erste-Hilfe, Aufbau der Kindertagespflegestelle und Selbständigkeit, rechtliche Grundlagen.
- Die Inhalte orientieren sich eng an den für die Kindertagespflege typischen Situationen.
- Zusammenhänge von Theorie und Praxis werden immer durch Fallbeispiele und das Einbringen von Erfahrungen verdeutlicht.
- Sie können Ihre vorhandenen Kompetenzen einfließen lassen und weiter ausbauen.
- ie erhalten die Möglichkeit, sich mit anderen Kindertagespflegepersonen auszutauschen und zu vernetzen.
- Verpflichtende Praktika in Kita und Kindertagespflege ermöglichen erste Praxiserlebnisse.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Ein entscheidendes Merkmal der Qualität in der Kindertagesbetreuung ist neben der fachlichen auch die persönliche Eignung der Betreuungsperson. Daher ist vor der Kursanmeldung ein persönliches Gespräch mit den pädagogischen Mitarbeiterinnen der Fachstelle Kindertagespflege notwendig.

Formale Zugangsvoraussetzung ist mindestens der Hauptschulabschluss und ausreichende Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2).

Unverzichtbare Voraussetzung für die Teilnahme ist die Freude am Umgang mit Kindern, Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft zukünftig Tageskinder zu betreuen.

Der Lehrgang ist vom Bundesverband für Kindertagespflege e.V. anerkannt und wird durch das Ministerium für Bildung Rheinland-Pfalz gefördert. Er umfasst insgesamt mind. 300 Unterrichtsstunden zzgl. Praktikum. 160 Unterrichtsstunden plus 80 Stunden Praktikum finden tätigkeitsvorbereitend statt. Anschließend laufen 140 Unterrichtsstunden tätigkeitsbegleitend. Unterricht ist in der Regel samstags von 9 bis 14.15 Uhr und donnerstags von 18 bis 21.15 Uhr in der Kurpfalzschule in Dannstadt-Schauernheim, teilweise findet der Unterricht auch online als Videokonferenz statt.

**Lehrgangsbeginn:** voraussichtlich 2. Halbjahr 2024

**Gebühr:** ca. 250 bis 300 Euro zzgl. Kosten für den Erste-Hilfe-Kurs und (bei Beantragung) für die Zertifikate des Bundesverbandes Kindertagespflege

**Wenn Sie unsicher sind, ob die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson für Sie das Richtige ist, kann ein Beratungsgespräch mit den zuständigen Mitarbeiterinnen der Fachstelle Kindertagespflege bei der Entscheidungsfindung helfen.**

**Information, Beratung und Anmeldung:**

Rhein-Pfalz-Kreis, Jugendamt, Sabine Asal-Frey, Tel. 0621 5909 1071, E-Mail [sabine.asal-frey@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.asal-frey@rheinpfalzkreis.de)



Bild von Anja auf Pixabay

## Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten

Anmeldungen für Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten bei Anja Gerent-Schneider, E-Mail [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de), bei Rückfragen Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

### ● Kita-Verpflegung - gesund und lecker

Das Angebot einer Mittagsverpflegung gehört heute zum Star Kindertageseinrichtungen. In vielen Kitas und Tagespflegeeinrichtungen wird dabei täglich frisch gekocht. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist ein abwechslungsreiches, kindgerechtes Speisenangebot besonders wichtig. Idealerweise orientiert sich die Zusammenstellung der Mahlzeiten an dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.

Die Seminarreihe „Kita-Verpflegung - gesund und lecker“ richtet sich an Hauswirtschaftskräfte und Tagespflegepersonen, die mit der Gestaltung und Zubereitung des Mittagessens in der Tageseinrichtung in Rheinland-Pfalz betraut sind. Die Seminarreihe bietet Unterstützung in der täglichen Arbeit, um die immer größer werdenden Anforderungen an die besondere Qualität einer vollwertigen, kindgerechten Verpflegung zu bewältigen.

In sechs Praxis-Modulen werden unterschiedliche Themenfelder bearbeitet. Zu den grundlegenden Inhalten gehören das Basiswissen „Kochen“, Warenkunde, sowie Praxistipps zur Arbeitsorganisation und Speisenplanung. In allen Bereichen wird Bezug auf den DGE-Qualitätsstandard genommen.

Folgemodule werden mit veränderten Rezepten, Schwerpunkten und Praxisinformationen angeboten.

**Die Modulreihe ist ein Kooperationsprojekt des Landesverbandes der Volkshochschulen mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung am FACHZENTRUM ERNÄHRUNG Rheinland-Pfalz. Die Fortbildungen werden gefördert vom Ministerium für Bildung. Die Seminare können einzeln oder als Kursreihe belegt werden.**



### ● Kita-Verpflegung - gesund und lecker: regional und nachhaltig (Modul VI)



Kochpraxis: Lebensmittel-Einkauf und Zubereitung unter Berücksichtigung ökologischer Aspekte

Bedeutung einer nachhaltigen Ernährung in der Kitaverpflegung, Kennenlernen von Tipps und Tricks zur schrittweisen Umstellung.

Bitte melden Sie sich bis spät. 14.02.24 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Whir-Realschule plus
Referent/in:	Christiane Groß
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.

1503301Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 21.02.24, 17.30 - 20.30 Uhr

**Unter bestimmten Voraussetzungen können Berufstätige einen Zuschuss zur beruflichen Weiterbildung erhalten (Qualischeck). Informationen dazu unter [www.berufliche-weiterbildung.rlp.de](http://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de)**

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
Fleischlos - vegetarische und vegane Alternativen  
(Modul II)**

Kochpraxis: Zubereiten von vegetarischen/veganen Gerichten

Theorie: Vorteile einer fleischreduzierten Kost, Möglichkeiten, die Fleischkomponente durch vegane/vegetarische Komponente zu ersetzen, kennenlernen und beurteilen alternativer Produkte und Zutaten.

Bitte melden Sie sich bis spät. 06.03.24 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Christiane Groß
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.
<b>I503302Z01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 13.03.24, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
Bio-Produkte unter der Lupe**

Kochpraxis: Kochen mit Bio-Produkten – Ist Bio gleich Bio?

Bitte melden Sie sich bis spät. 03.04.24 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Julia Frary-Schantz
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.
<b>I503303Z01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 10.04.24, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
Getreidevielfalt auf der Spur (Modul I)**



Kochpraxis: Zubereitung von Rezepten mit Vollkorngetreide

Bedeutung von Vollkornprodukten für die Ernährung, Speisenplanung nach DGE

Bitte melden Sie sich bis spät. 17.04.24 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Elvira Wirt
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.
<b>I503304Z01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 24.04.24, 17.30 - 20.30 Uhr



Bild von Abdulmajeed Hassan auf Pixabay

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
Fisch und Huhn -  
schmackhaft und  
kindgerecht  
(orientiert an Modul III)**



Anmeldungen für Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten bei Anja Gerent-Schneider, E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de oder Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

Zubereitung von Rezepten mit Fisch und Rezepten mit Huhn

Ernährungsphysiologische Bedeutung und Warenkunde, nachhaltiger Einkauf

Bitte melden Sie sich bis spät. 08.05.24 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Julia Frary-Schantz
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.
<b>I503305Z01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 15.05.24, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
leichte Sommergerichte**



Kochpraxis: saisonale Gerichte im Sommer

Bitte melden Sie sich bis spät. 29.05.24 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Elvira Wirt
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.
<b>I503306Z01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 05.06.24, 17.30 - 20.30 Uhr

**Entdecken | Erleben | Experimentieren**

- ◆ Technik erleben auf 9.000 qm
- ◆ Mitmachstationen für die ganze Familie
- ◆ Dampfmaschine, Weberei & Co in Aktion

So macht Technik Spaß:  
**ELEMENTA – Die Mitmach-Ausstellung für alle!**

**TECHNOSEUM**  
Täglich geöffnet 9:00 – 17:00 Uhr  
Museumsstraße 1, 68165 Mannheim  
www.technoseum.de

Webbezüge



Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.

Anmeldungen für Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten bei Anja Gerent-Schneider, E-Mail kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de oder Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

### Fachkraft für Kinderperspektive im Kita-Beirat (FaKiB)

Qualifizierung für Erzieher\*innen und pädagogische Fachkräfte Kindertageseinrichtungen sind Orte FÜR und VON Kindern. Das neue Kita-Gesetz möchte diese Tatsache stärker berücksichtigen und hat daher den Kita-Beirat ins Leben gerufen. Dort kommen Vertreter\*innen von Träger, Einrichtung und Eltern zusammen. Damit auch die Perspektive der Kinder nicht vergessen wird, wurde die neue Stelle „Fachkraft für Kinderperspektiven“ geschaffen. Diese bringt die Ansichten und Meinungen der Kinder mit ein.

Als Fachkraft für Kinderperspektiven setzen Sie sich dafür ein, dass Kinder sich mit ihrer Kita identifizieren, sie mitgestalten und Spuren hinterlassen. In dieser eintägigen Basisfortbildung lernen Sie, die Kita mit Kinderaugen zu sehen. Intensives Hinhören, genaues Beobachten und festhalten, auf Schatzsuche gehen sind methodische Schlüssel, die in der Fortbildung vermittelt werden. Außerdem beschäftigen Sie sich mit Methoden der Partizipation wie z.B. dem Gruppenrat oder dem Kinderparlament und mit Möglichkeiten der Ermutigung, so dass der „Stärkekoffer“ der Kinder gefüllt wird.

Ziel der Fortbildung ist es, die Sichtweise von Kindern erfassen, interpretieren und analysieren zu können, sowie die Interessen der Kinder im Kita-Beirat vertreten zu können. Nach dem Besuch der Fortbildung können Sie von Ihrer Einrichtung als „Fachkraft für Kinderperspektiven“ in den Kita-Beirat entsandt werden.

**Referentin:** Ulrike Strubel, Erzieherin, Erwachsenenbilderin, systemischer ElternCoach

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ulrike Strubel
	Gebühr:	88,00 / 75,00 € (ab 10 TN)
<b>1503450Z01</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 18.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr

### Pädagogische Basisqualifizierung im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Kindertageseinrichtungen

Angesprochen sind Personen, die im Sinne der Fachkräftevereinbarung vom 01.07.2021 als profilergänzende Kräfte in einer Kindertageseinrichtung tätig sind oder tätig werden bzw. von der Fachkräftevereinbarung aufgrund ihrer Qualifikation zugelassen sind.

Ein multiprofessionelles Team in der Kita ist eine Bereicherung für die Arbeit und Betreuung der Kinder in jeder Einrichtung. Mit der neuen Fachkräftevereinbarung in Rheinland Pfalz können je nach Konzeption einer Kita Experten oder Fachleute, sogenannte profilergänzende Kräfte, zur Bildung von multiprofessionellen Teams eingesetzt werden. Parallel zur Aufnahme dieser Tätigkeit muss die profilergänzende Kraft eine pädagogische Basisqualifizierung absolvieren. Die Basisqualifizierung soll im ersten Jahr nach Aufnahme der Tätigkeit begonnen und innerhalb von zwei Jahren nach Beginn der Qualifizierung abgeschlossen werden.

#### Ziele der Qualifizierung:

- Zentrale Grundlagen der pädagogischen Arbeit in Kitas kennenlernen
- Die eigene Rolle und das Selbstverständnis reflektieren und entwickeln
- Grundkenntnisse pädagogischen Handelns erwerben
- Sensibilisierung für die Gestaltung der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft

**Die Qualifizierung findet in 10 zweitägigen Modulen statt. Die Inhalte richten sich nach der Rahmenvereinbarung zur Gestaltung von pädagogischen Basisqualifizierungen im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz.**

#### Modul 1: Entwicklung eines pädagogischen Selbstverständnisses

Welche berufliche Motivation bringen die Teilnehmer\*innen mit? Wie beeinflusst die berufliche Identität die Arbeit in der Kita und welche Rolle nehmen sie in der pädagogischen Arbeit ein?

#### Modul 2: Rechtliche Grundlagen der rheinlandpfälzischen Kitas

Die gesetzlichen Grundlagen der Betreuung in Rheinland Pfalz werden besprochen. Welche rechtlichen Rahmenbedingungen sind wichtig in der Arbeit mit Kindern? Aufsichtspflicht in der Kita: Was ist zu beachten?

Die Bildungs- und Erziehungsempfehlungen in Rheinland Pfalz als Grundlage des pädagogischen Handelns sind ebenfalls Thema.

**vhs** Landesverband Rheinland-Pfalz

## Weiterbildung für die Weiterbildung

### Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Lehren und Lernen
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

**Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.**

Hintere Bleiche 38  
55116 Mainz  
Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30  
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de  
www.vhs-rlp.de





Bild: Fotolia

Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.

### Modul 3: Pädagogische Grundlagen

Das Bild vom Kind hat sich stark verändert. Heute spricht man von Kindern als Akteure ihrer Entwicklung. Was bedeutet dies für die pädagogische Fachkraft in der Begleitung der Kinder? Welcher professionelle Erziehungsstil wird in den Kitas umgesetzt? Die pädagogischen Konzepte der Einrichtungen werden diskutiert.

### Modul 4: Entwicklungspsychologie

In den ersten sechs Lebensjahren finden grundlegende Entwicklungen in den Bereichen Motorik, Kognition, sozial-emotionales Verhalten, Sprache, Sinne und Wahrnehmung statt. Diese sind oft grundlegend für die Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes. Das Wissen über Entwicklungsschritte in diesen Bereichen ist für die Planung von pädagogischen Angeboten von Bedeutung. Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich bei der Begleitung durch die pädagogische Fachkraft?

### Modul 5: Übergänge im Kita-Alltag

Der Übergang von der Familie in die Kita oder später in die Grundschule kann ein wichtiges Erleben und eine Herausforderung für das Kind sein. In den Einrichtungen werden deshalb Eingewöhnungskonzepte und Kooperationen mit den Grundschulen umgesetzt. Verschiedene Modelle und deren Umsetzung werden besprochen.

Ergebnisse der Bindungsforschung zeigen die Bedeutung über den Aufbau von Bindung und Beziehung zwischen Kind und Pädagoge auf. Wie kann eine gute Beziehung zu den Kindern gelingen?

### Modul 6: Bildung in der Kita

Die Kita als Ort der ganzheitlichen Bildung der Kinder. Was bedeutet dies in der Kita?

Was bedeutet Bildung in den Alltagssituationen und den Aktivitäten? Welche Bildungsbereiche sind relevant und sollten in den päd. Alltag integriert werden? Die alltagsintegrierte sprachliche Bildung ist ein weiteres Thema.

### Modul 7: Lernen und Spielen

Die Bedeutung des Spiels für Kinder im Kindergartenalter ist enorm. Wie entwickelt sich das kindliche Spiel in den verschiedenen Altersspannen? Welche Lernformen und Spielformen benutzen Kinder in den verschiedenen Bildungsbereichen? Welche Bedeutung hat eine vorbereitete Umgebung für die Spielaktivität der Kinder?

### Modul 8: Inklusion und Diversität

Die Inklusion von Kindern mit Handicap ist eine Aufgabe der Kita, die immer öfter Alltag wird. Welche Modelle der Inklusion gibt es, wie kann sie gelingen? Die verschiedenen Lebenswelten der Kinder kann die Entwicklung von Kindern beeinflussen. Wie kann die Kita dem entgegenwirken?

Kinder mit herausforderndem Verhalten sind oft eine Belastung für die pädagogischen Fachkräfte. Wie kann ein Umgang mit ihnen gelingen? Was ist hilfreich, was nicht?

### Modul 9: Beobachtung und Dokumentation

Beobachtungen und Dokumentationen sind die Grundlagen pädagogischen Handelns. Es gibt sehr viele Beobachtungsverfahren auf dem Markt. Ein Überblick soll die Orientierung erleichtern und die Notwendigkeit von Beobachtungen erläutern.

### Modul 10: Kooperation und Vernetzung

Elternarbeit: Was muss / kann sein? Gute Wege in der Zusammenarbeit werden aufgezeigt.

Die profilergänzenden Fachkräfte sind ein Teil eines Gesamtteams. Welche Erwartungen, Rollen und Konflikte können in einem Team entstehen?

Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen ist Alltag in der Kita. Welche Formen und Projekte gibt es?

In diesem Modul findet der Abschluss der Basisqualifizierung statt. Die Reflexion der Fortbildung und die Übergabe des Zertifikats sind Bestandteil des letzten Tages.

Wissensvermittlung findet im Wechsel von Plenum, Kleingruppenarbeit und Einzelarbeit statt. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich über Erfahrungen und Probleme im Alltag auszutauschen.

**Die Volkshochschule stellt nach Kursende und erfolgreicher Teilnahme eine Bestätigung über das Absolvieren der pädagogischen Basisqualifizierung nach der Rahmenvereinbarung des Landes Rheinland-Pfalz aus.**

**Es wird erwartet, dass die Teilnehmenden aktiv mitarbeiten und sich einbringen. Der Besuch aller Module ist Voraussetzung für das Zertifikat.**

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Heidi Gadinger-Moser
	Gebühr:	1.550,00 / 1.350,00 € (ab 10 TN)
<b>1503500Z01</b>	Termin(e):	Di. 12.11.24, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 13.11.24, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 10.12.24, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 11.12.24, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 21.01.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 22.01.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 18.02.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 19.02.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 18.03.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 19.03.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 29.04.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 30.04.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 20.05.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 21.05.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 10.06.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 11.06.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 02.09.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 03.09.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 23.09.25, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mi. 24.09.25, 09.00 - 16.00 Uhr

Anmeldungen für Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten bei Anja Gerent-Schneider, E-Mail [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de) oder Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.



## ● Qualifizierung zur Praxisanleitung für Erzieher\*innen in Kindertagesstätten

Die Anleitung einer Praktikantin bzw. eines Praktikanten ist eine vielfältige und komplexe Anforderung für jede erfahrene Fachkraft. Die Anleiterin oder der Anleiter ist Kollegin/Kollege, aber auch erstes berufliches Rollenvorbild. Sie/Er vermittelt auf dem Hintergrund ihrer/seiner beruflichen Erfahrung Wissen über die Einrichtung und die pädagogische Arbeit, leitet in konkreten Praxissituationen an, fördert die Entwicklung zur Erzieherpersönlichkeit und beurteilt die Leistungen im Praktikum. Sie/Er gestaltet aktiv den Anleitungsprozess, führt beratende Gespräche und arbeitet mit der zuständigen Fachschule zusammen. Diese Aufgabe erfordert Einfühlungsvermögen sowie persönliche und fachliche Kompetenz.

In der Fachschulverordnung Sozialwesen von 2005 bzw. der aktualisierten Neufassung vom 15. August 2022, ist die Zusatzqualifikation „Praxisanleitung“ als verbindlich für diejenigen festgeschrieben, die Erzieher\*innen und Heilerziehungspfleger\*innen im Berufspraktikum ausbilden wollen. Die Fortbildung ist für Erzieher\*innen in Kindertagesstätten konzipiert, die sich nach zweijähriger Berufserfahrung für die Anleitung von Praktikant\*innen qualifizieren wollen.

Sie gibt einen Einblick in das neue, handlungsorientierte Lernfeldkonzept, das dem Lehrplan für die Erzieher\*innen-Ausbildung zugrunde liegt und vermittelt und vertieft Rollen-, Methoden- und Reflexionskompetenz zur Vorbereitung, Gestaltung, Vertiefung und zum Abschluss des Anleitungsprozesses.

Folgende Themen werden bearbeitet:

**Modul 1:** Rahmenbedingungen, Lehrplan der Erzieherausbildung in Rheinland-Pfalz, Gestaltung der Kooperation mit der Fachschule und Hochschule.

**Modul 2:** Planung des Ausbildungsprozesses, Gestaltung des Ausbildungsprozesses, Planung und Anleitung in verschiedenen Phasen, einrichtungsspezifische Ausbildungsplanung und -steuerung

**Modul 3:** Aufbau und Gestaltung einer tragfähigen Beziehung zur Praktikantin/zum Praktikanten, Modelle der Kommunikation, verschiedene Gesprächsanlässe, Einschätzung und Beurteilung des Bildungs- und Entwicklungsprozesses anhand des Ausbildungsplanes, den Anforderungen der Praxis und den schulischen Beurteilungskriterien

**Modul 4:** Gestaltung von Abschiedsprozessen, Präsentation der Ausbildungsplanung.

**Methoden:** Theoretischer Input, Gruppen- und Einzelarbeit, Übungen, Fallarbeit, Methodentraining, kollegiale Beratung

**Für das Zertifikat sind die aktive Mitarbeit und die Teilnahme an allen sieben Kurstagen erforderlich.**

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Heidi Gadinger-Moser
	Gebühr:	595,00 €
<b>1503892Z01</b>	Termin(e):	Mo. 22.01.24, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 23.01.24, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 24.01.24, 09.00 - 16.00 Uhr Do. 25.01.24, 09.00 - 16.00 Uhr Fr. 26.01.24, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 05.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 06.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr
<b>1503892Z02</b>	Termin(e):	Di. 19.11.24, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 20.11.24, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 28.01.25, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 29.01.25, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 25.03.25, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 26.03.25, 09.00 - 16.00 Uhr Do. 27.03.25, 09.00 - 16.00 Uhr

Anmeldungen für Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten bei Anja Gerent-Schneider, E-Mail kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de oder Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.



## ● Stark gegen Stress - Resilienz mit Kindern wirksam trainieren (online)

Resilienz als seelische Widerstandskraft bei Belastungen und Stresserleben lässt sich mit Kindern und Jugendlichen effektiv trainieren - zu Hause und im pädagogischen Umfeld. Vor allem sehr sensible Kinder gewinnen durch Resilienztraining an innerer Stärke und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen.

In diesem Workshop erhalten Sie wissenswerte Informationen zur Resilienzförderung und zum Schutzfaktoren-Konzept im Kindes- und Jugendalter. Sie lernen vielfältige Übungen kennen, die Kids & Teens dabei unterstützen, erfolgreich mit Konflikten, präventiv und aktiv mit Stress umzugehen. Methoden zur Förderung verschiedener Resilienzbausteine wie z.B. Selbstwirksamkeit, Steuern von Gefühlen, soziale Kompetenz, positive Selbstwahrnehmung, Problemlösen u.a. werden im Seminar vorgestellt und selbst praktisch erprobt.

Die Übungen können Sie leicht „zwischendurch“ als Eltern/Erziehungsberechtigte oder im pädagogischen Alltag als Fachkräfte einsetzen.

Die Kursleitung Daniela Heil ist Förderschullehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Entspannungs- / Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Daniela Heil
	Gebühr:	70,00 / 80,00 € (6-7 TN) inkl. Kursunterlagen
<b>1105101Z01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 06.07.24, 09.00 - 15.30 Uhr

## Kooperation mit Marte Meo Pfalz



- Marte Meo Praktiker\*in (6 Kurstage)
- Marte Meo Therapist / Colleague-Trainer (14 Kurstage)

Informationen zu den Lehrgängen und aktuelle Kurstermine: <https://martemeo-pfalz.de>

Anmeldung mit Qualischeck: Tina Müller, Tel. 06235 6022, E-Mail kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de (Eine vorherige Absprache mit MarteMeo Pfalz über die Verfügbarkeit von Plätzen ist erforderlich.)

**Horizont Erweiterung**

Eröffne anderen Perspektiven.

Werde Kursleiter\*in [www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

# Lehrgänge in Hauswirtschaft und Pflege

## ● Qualifizierte Altenpflegehilfskraft und Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

Basisqualifikation im Pflegedienst mit zusätzlicher Qualifikation als Betreuungskraft sowie für interkulturelle Kompetenz

Dieser Lehrgang richtet sich an Menschen, die im Pflegebereich tätig sein möchten. Die Ausbildung bietet Ihnen eine qualifizierte Einführung in die Tätigkeit von Hilfskräften im ambulanten und stationären Pflegebereich. Sie kann deshalb auch als Orientierung für die Entscheidung zu einer dreijährigen Ausbildung zur Pflegefachkraft genutzt werden. Ihre kulturellen Erfahrungen werden in die Ausbildung einbezogen. Der Lehrgang qualifiziert Sie sowohl zur Altenpflegehilfskraft als auch zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI.

### Lehrgangsinhalte:

Der Lehrgang beinhaltet außer der Qualifizierung in Pflege und Betreuung einen „Basic-Kurs Interkulturelle Kompetenz in Gesundheit und Pflege“, der auf die unterschiedlichen kulturellen Bedürfnisse, soziale, religiöse oder weltanschauliche Prägungen der Patientinnen und Patienten, aber auch im Pflegeteam vorbereitet und einen Erste-Hilfe-Kurs.

### Lehrgangsaufbau:

1. Orientierungspraktikum
2. Theoretischer Unterricht (ca. zwölf Wochen)
3. Praktikum in einem Alten- und Pflegeheim (sechs Wochen)
4. Auswertung, Bewerbung und Abschlussprüfung (eine Woche)

**Lehrgangsleitung:** Ulrich Heberger

**Anerkennung/Prüfung:** Nach bestandenen Prüfungen erhalten Sie am Ende des Lehrgangs ein Zeugnis der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, ein europaweit anerkanntes „Xpert-Zertifikat Interkulturelle Kompetenz“ und ein Zertifikat „Erste-Hilfe“.

Der Lehrgang gilt in der Region als sehr gute und praxisnahe Qualifizierung. Deshalb sind die Chancen auf eine Beschäftigung nach Abschluss des Lehrgangs sehr hoch.

### Voraussetzungen:

- Hauptschulabschluss / Berufsreifeabschluss (Teilnahme ohne Schulabschluss ggf. nach Rücksprache möglich)
- Sprachkenntnisse B1-Niveau (nach Europ. Referenzrahmen)
- Ärztliches Attest (physische und psychische Eignung für die Altenpflege, frei von ansteckenden Krankheiten)
- Polizeiliches Führungszeugnis
- Teilnahme an einem Infotermin (empfohlen)
- Positives Erstgespräch (Das Erstgespräch findet mit der Lehrgangsleitung oder Vertretung statt. Die vhs nimmt Kontaktdaten von Interessent\*innen auf und gibt diese zur Terminvereinbarung intern weiter.)

**Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit / Jobcenter:** Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist zugelassener Bildungsträger nach AZAV. Für den Lehrgang kann ein Bildungsgutschein von Jobcenter und Arbeitsagentur eingelöst werden. Wenn Sie Leistungen über das Jobcenter oder die Arbeitsagentur beziehen, müssen Sie Ihre Kontaktperson (Fallmanager\*in / Arbeitsberater\*in) von der Absicht in Kenntnis setzen, dass Sie an dem Lehrgang teilnehmen möchten.

**Beginn:** Im Frühjahr 2024

**Gebühr:** Förderung durch Bildungsgutschein von Jobcenter oder Agentur für Arbeit. Gebühr für Selbstzahler\*innen auf Anfrage (Ermäßigung möglich)

**Zeiten:** täglich 8.30 - 14:15 Uhr (sieben Unterrichtsstunden)

**Beratung und Interessensbekundung:** Tina Müller, Tel. 06235 6022, E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de, vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

**Anmeldung:** Ulrike Ehmman, Tel. 0621 5909 3420, E-Mail ulrike.ehmann@rheinpfalzkreis.de  
Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

Unter bestimmten Voraussetzungen können Berufstätige einen Zuschuss zur beruflichen Weiterbildung erhalten (Qualischeck). Informationen dazu unter [www.berufliche-weiterbildung.rlp.de](http://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de)



Bild von Espressolia auf Pixabay



## ● Hauswirtschafter\*in (ADD) - Vorankündigung mit Beginn voraussichtlich Anfang 2025

Der Lehrgang der vhs Rhein-Pfalz-Kreis bereitet auf die Abschlussprüfung im Ausbildungsberuf Hauswirtschafter\*in bei der ADD (Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion) Trier vor.

Angesprochen sind Personen, die ungelernt im hauswirtschaftlichen Bereich oder in angrenzenden Tätigkeitsbereichen wie Reinigung oder Gastronomie arbeiten oder über mindestens 4,5 Jahre gearbeitet haben.

Die Inhalte richten sich nach der Neuordnung im Ausbildungsberuf Hauswirtschafter\*in, die zum 01.08.2020 in Kraft getreten ist.

### Themenschwerpunkte sind:

- Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsbedarfe personen-, zielgruppen- und situationsorientiert ermitteln
- Hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen erbringen
- Verpflegung planen sowie Speisen und Getränke zubereiten und servieren
- Räume und Wohnumfeld reinigen, pflegen und gestalten
- Textilien einsetzen, reinigen, pflegen
- Hauswirtschaftliche Produkte und Dienstleistungen kalkulieren, erstellen und vermarkten
- Im Team arbeiten, mit angrenzenden Zuständigkeitsbereichen kooperieren, Personen anleiten und bei der Personaleinsatzplanung mitwirken
- Wirtschafts- und Sozialkunde

**Voraussetzung:** 4,5 Jahre Tätigkeit im hauswirtschaftlichen Bereich

**Beginn:** voraussichtlich Anfang 2025

**Lehrgangsdauer:** 1,5 bis 2 Jahre (berufsbegleitend)

**Unterrichtszeit:** montags, jeweils 17.30-21.30 Uhr (5 UE), zusätzlich nach Bedarf einige wenige Termine an einem anderen Wochentag oder samstags  
Die Schulferien RLP sind unterrichtsfrei.

**Unterrichtsort:** Realschule Limburgerhof, Neuhofer Str. 81d

**Gebühr:** auf Anfrage

**Beratung und Interessensbekundung:** Tina Müller, Tel.: 06235 6022, E-Mail: kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de, vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

**Anmeldung:** Ulrike Ehmman, Tel.: 0621 5909 3420, E-Mail: ulrike.ehmann@rheinpfalzkreis.de, Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

# Weiterbildung für Betriebe



## Weiterbildung für Betriebe



www.fotolia.de © Peter Atkins

Sie möchten die interne oder die externe Kommunikation Ihrer Firma verbessern? Sie benötigen eine fremdsprachlich-kulturelle Kompetenzerweiterung für Ihre Mitarbeiter/innen? Sie brauchen eine spezifische Weiterbildung für Ihre betrieblichen Erfordernisse?

Die vhs des Rhein-Pfalz-Kreises bietet Ihnen - auch kurzfristig - ein speziell auf Ihre betrieblichen Bedürfnisse zugeschnittenes Weiterbildungsprogramm an.

Wir verfügen über einschlägige Erfahrungen in der Weiterbildung speziell für Firmen, über ein Jahrzehnte langes, profundes wie aktuelles Know-how und über einen qualifizierten Dozentenpool.

**Kontakt über:**  
**Marlena Keller**  
Tel. 0621 5909 3500  
Fax 06235 9573 343  
E-Mail: [marlena.keller@rheinpfalzkreis.de](mailto:marlena.keller@rheinpfalzkreis.de)

- EDV
- Sprachen
- Social Media
- Konfliktmanagement
- Rhetorik
- Präsentations- und Moderationstechniken
- u.v.m.

Wenn Sie uns  
bei der Anmeldung  
Ihre E-Mail-Adresse geben,  
können wir Sie schnell über  
Änderungen oder neue  
Kursangebote informieren.

# Grundbildung Schulabschlüsse



## Grundbildung Schulabschlüsse



Bild: www.Fotolia.de, © Kern & Uwe Annas

Nicht alle Menschen hatten die Chance, den gewünschten Schulabschluss zu erwerben oder ausreichend lesen und schreiben zu lernen.

Nutzen Sie Ihre Chance bei der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, wenn Sie lesen und schreiben lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Auch wenn Sie noch keinen Schulabschluss haben oder nach dem erfolgreichen Abschluss der Berufsmatura (Hauptschulabschluss) den qualifizierten Sekundarabschluss I (Realschulabschluss) erwerben möchten, sind Sie hier richtig.

- **Berufsmatura (Hauptschulabschluss)**
- **Qualifizierter Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)**
- **Lernen mit Spaß für Schüler\*innen**
- **Lesen und Schreiben**

Alle Lehrgänge können nur mit Erreichen der Mindestteilnahmezahl zugesagt werden.  
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.



Bild von Alexa auf Pixabay

## ● Qualifizierter Sekundarabschluss I (ehem. Realschulabschluss, Tageslehrgang)

Sie haben einen Berufsreifeabschluss (Hauptschulabschluss), sind nicht mehr schulpflichtig und möchten sich durch den Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (ehem. Realschulabschluss) eine bessere Ausgangsposition schaffen? Sie können im Bildungszentrum in Schifferstadt diesen Abschluss nachholen.

Im Lehrgang unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie. Der Lehrgang schließt mit einer schriftlichen Prüfung (Deutsch, Englisch, Mathematik und ein vom Kursteilnehmenden zu bestimmendes Wahlfach) und einer mündlichen Prüfung (in mindestens zwei vom Kursteilnehmenden zu wählenden Fächern). Organisation und Unterricht des Lehrgangs werden von der Landesverordnung über die Prüfung für Nichtschüler zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I in der jeweils gültigen Fassung bestimmt.

### Voraussetzungen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Berufsreifeabschluss / Hauptschulabschluss
- Erfüllung der Schulpflicht (auch Berufsschulpflicht)
- gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (Niveau B2)
- Grundkenntnisse Englisch
- Vorlage des Abschluss- oder Abgangszeugnisses der zuletzt besuchten Schule (beglaubigte Kopie) und eines aktuellen und vollständigen Lebenslaufes)
- Eingangsgespräch inkl. Eingangstest (Grundlagen Mathematik, Deutsch, Englisch)

**Lehrgangsbeginn:** voraussichtlich im September 2024 (bei einer ausreichenden Zahl an Anmeldungen)

**Dauer:** ca. 1,5 Jahre (Prüfung 1. Quartal 2026)

**Schulungsort:** vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

**Termine:** montags bis freitags, 8:30 bis 13:30 Uhr (6 Unterrichtsstunden/Tag) Die Schulferien sind unterrichtsfrei.

**Gebühr:** 1800,00 Euro (Ratenzahlung möglich: 10 Raten zu jeweils 180,00 Euro, nicht ermäßigbar). Kosten für Schulbücher fallen zusätzlich an.

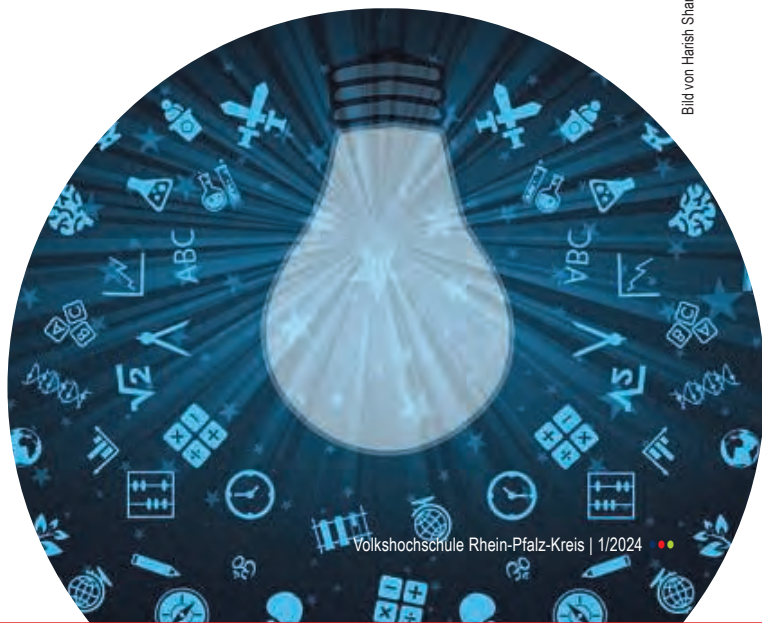
**Bei der Anmeldung zur Prüfung bei der ADD / Schulaufsichtsbehörde (ca. 4 bis 6 Wochen vor dem Prüfungstermin) werden folgende Unterlagen benötigt:**

- vollständiger und aktueller tabellarischer Lebenslauf und unterschriebenes Lichtbild (nicht älter als ein Jahr)
- beglaubigte Kopie des Abschluss- oder Abgangszeugnisses der zuletzt besuchten Schule

**Wenn Sie sich für diesen Lehrgang interessieren, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich, aber bis spätestens 03. Juni 2024 bei der Volkshochschule unter E-Mail [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de) oder Tel 06235 6022.**

**Weitere Informationen und Beratung:** Tina Müller, Tel. 06235 6022, E-Mail: [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de), Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2 (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)

Bild von Hansh Sharma auf Pixabay



## Schulabschluss-Lehrgänge

### ● Qualifikation der Berufsreife (ehem. Hauptschulabschluss, Abendkurs)

Jugendliche und Erwachsene, die nach Beendigung der Schulpflicht die Qualifikation der Berufsreife (ehem. Hauptschulabschluss) noch nicht erreicht haben, können in diesem Lehrgang den Abschluss nachholen. Angesprochen sind Menschen, die keiner beruflichen Tätigkeit nachgehen und durch diesen Abschluss ihre Chancen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt erhöhen wollen, aber auch Erwerbstätige, die diesen Schulabschluss für ihr berufliches Fortkommen benötigen.

Der Lehrgang schließt gemäß Prüfungsordnung mit einer schriftlichen Prüfung (Deutsch, Mathematik und ein vom Kursteilnehmenden zu bestimmendes Wahlfach) und einer mündlichen Prüfung. Organisation und Unterricht des Lehrgangs werden von der Landesverordnung über die Prüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler zum Erwerb der Qualifikation der Berufsreife in der jeweils gültigen Fassung bestimmt.

### Voraussetzungen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Erfüllung der Schulpflicht (auch Berufsschulpflicht!)
- gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (mind. Niveau B1, besser wäre B2)
- Bewerbung und Eingangsgespräch (Vorlage des Abgangszeugnisses der zuletzt besuchten Schule (beglaubigte Kopie) und eines aktuellen und vollständigen Lebenslaufes)

**Lehrgangsbeginn:** voraussichtlich im September 2024 (bei einer ausreichenden Zahl an Anmeldungen)

**Dauer:** Prüfung vor den Sommerferien 2025

**Schulungsort:** vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

**Unterrichtszeit:** dienstags bis donnerstags, 18 bis 21.15 Uhr Die Schulferien sind unterrichtsfrei.

**Gebühr:** 300,00 (nicht ermäßigbar)

**Bei der Anmeldung zur Prüfung bei der ADD / Schulaufsichtsbehörde (ca. 4 bis 6 Wochen vor dem Prüfungstermin) werden folgende Unterlagen benötigt:**

- vollständiger und aktueller tabellarischer Lebenslauf und unterschriebenes Lichtbild (nicht älter als ein Jahr)
- beglaubigte Kopie des Abgangszeugnisses der zuletzt besuchten Schule

**Wenn Sie sich für diesen Lehrgang interessieren, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich, aber bis spätestens 03. Juni 2024 bei der Volkshochschule unter E-Mail [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de) oder Tel 06235 6022.**

**Weitere Informationen und Beratung:** Tina Müller, Tel. 06235 6022, E-Mail: [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de), Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2 (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)

# Lernen mit Spaß für Schüler\*innen

## ● Leichter lernen - Lerntechniken für Kinder und Jugendliche (10 - 15)

In diesem Workshop übst du einfache und lustige Gedächtnistechniken, die dir das Lernen und Merken erleichtern. Spickzettel und Abschreiben in der Schule sollen überflüssig werden. Du lernst außerdem, deinen Lernalltag effektiv und optimal zu organisieren. Zum Schluss gibt's Pizza.

Schule und Hausaufgaben machen uns allen viel mehr Spaß, wenn wir über sinnvolle Lernstrategien verfügen, die unsere Lernzeit verkürzen, uns die Unlust vor dem Lernen nehmen und bessere Noten bescheren.

**Kursinhalte:** Konzentration, mein optimaler Lernplatz, Einteilung der Hausaufgaben, Wie viele Pausen soll ich mir gönnen?, Klassenarbeitsvorbereitung, So klappt die Klassenarbeit am besten!, Ablenkungen vermeiden, Spaß und Erfolg mit Vokabeln, Und wenn ich keine Lust habe?

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Leuchtmarker, Snacks für kleine Pausen

	Referent/in:	Karen Keller
	Gebühr:	24,00 / 30,00 € (6-7 TN) inkl. 5,00 Euro für Kopien und Pizza
	Ort:	Römerberg, ehem. Realschulgebäude Berghausen
<b>I909609R01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 02.03.24, 09.00 - 13.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
<b>I909609S01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 20.04.24, 09.00 - 13.30 Uhr



## ● Vokabeln lernen mit Spaß und Erfolg (ab 5. Klasse)

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen spaßigen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die Besten probiert ihr auch gleich aus. Am besten meldet ihr euch mit einem Freund/einer Freundin zusammen an, der oder die mit euch in die gleiche Klasse geht.

**Inhalte:** Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen? Wozu brauche ich überhaupt Vokabeln? Wie lange lernen jeden Tag? Vokabelspiele: Welches Material brauche ich dafür?

Vokabeln auf lustige Art mit Freunden lernen; auch zum alleine Lernen gibt's tolle Ideen; keine schlechten Noten mehr im Vokabeltest

**Bitte mitbringen:** aktuelles Fremdsprachenbuch (Englisch, Französisch oder Latein) und Schreibsachen

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule
	Referent/in:	Karen Keller
	Gebühr:	13,00 / 17,00 € (6-7 TN)
<b>I909610W01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 03.02.24, 09.30 - 12.30 Uhr

## ● Schulische Anforderungen gut bewältigen (ab 7. Klasse - Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmenden)

Einen klaren Kopf behalten anstatt Angst, Lernblockaden oder die Nerven verlieren in der Fülle von Pflichten!

Immer wieder gibt es im Schulalltag Gefühle von Überforderung und Stress. Es fehlt häufig der Zugang zu den eigenen Ressourcen. In diesem Workshop lernst Du hilfreiche Strategien, um auch in stressigen Zeiten körperliche und mentale Kräfte zur Verfügung zu haben.

**Themen sind:**

- Wie kann ich mich motivieren?
  - Wie steigere ich das Vertrauen in meine Fähigkeiten?
  - Wie kann ich die Wirkung von stressauslösenden Faktoren verringern?
  - Wie schaffe ich es trotz Stress meinen Lernalltag gut zu strukturieren, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Vorgenommenes durchzuführen
- Anregungen und Übungen mit Elementen aus dem Zürcher Ressourcenmodell helfen dabei, einen guten Weg im Umgang mit den schulischen Anforderungen zu finden.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Petra Nagl
	Gebühr:	20,00 €
<b>I909660M01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 29.02.24, 17.15 - 19.45 Uhr

## ● Kopf oder Zettel - Merktechniken für jede\*n (ab 16)

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

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmer\*innen abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend. Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Sie erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in:	Harald Drescher
	Gebühr:	13,00 / 20,00 € (6-7 TN)
<b>I106031B01</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 13.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr



Bild von Tom auf Pixabay

Alle Lehrgänge können nur mit Erreichen der Mindestteilnahmezahl zugesagt werden. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

## Lesen und Schreiben

### ● Lerncafé im Bildungszentrum Schifferstadt - Grundbildung und Alphabetisierung für Erwachsene

Haben Sie Schwierigkeiten in Lesen, Schreiben und Rechnen? Brauchen Sie Hilfe beim Umgang mit Computer und Internet? Die Lerncafé-Leiterin unterstützt und berät Sie. Interessante Lernmaterialien, Bücher in einfacher Sprache und Computer sorgen für eine angenehme Lernumgebung. Bringen Sie gerne Freunde und Bekannte mit oder machen Sie Personen, die Sie kennen, auf das Angebot aufmerksam.

Das Lerncafé ist kostenfrei und steht allen interessierten Personen offen.

Es ist ein Ort

- zum Lernen und Plauschen
  - zum Beraten und Unterstützen
  - zum Fragen und Verstehen
- und soll einen Einstieg in den Lernprozess erleichtern.

**Eine Anmeldung für das Lerncafé ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach dienstags ab 16.30 Uhr**

**im Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2 vorbei.**

**Ansprechpartnerin  
bei der vhs:  
Tina Müller,  
Tel. 06235 6022,  
E-Mail: kvhs-geschaeftsstelle@  
vhs-rpk.de**

### ● Lesen und Schreiben lernen und üben für Erwachsene

Bei ausreichendem Interesse an kontinuierlichem Lernen (mind. 5 Anmeldungen) kann ein Kurs "Lesen und Schreiben lernen und üben für Erwachsene" eingerichtet werden.

**Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Tina Müller,  
Tel. 06235 6022, E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de  
oder direkt im Lerncafé.**

Lesen.  
Schreiben.  
Rechnen.

**Wollten Sie schon immer besser werden in:  
Lesen, Schreiben, Rechnen, Computer, Geld, Ernährung?**

Wir unterstützen Sie dabei!

Kommen Sie ins Lerncafé in Schifferstadt:  
dienstags 16.30 Uhr - 18.45 Uhr  
Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

**Das Angebot ist gebührenfrei.**



Bild von StockSnap auf Pixabay



Das Projekt „GrubiNetz - Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz“ bietet in Rheinland-Pfalz modellhaft 15 Lerncafés an.

Das Projekt GrubiNetz wird gefördert durch den Europäischen Sozialfonds und das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz.

**AlphaPortal**  
Grundbildung und Alphabetisierung  
in Rheinland-Pfalz

[www.alpha.rlp.de](http://www.alpha.rlp.de)

**vhs cloud**

Lernraum der Zukunft  
zum Mitgestalten

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)





## EDV und Medien

Bild: © Depositphotos, Gaudil.

Digitale Medien und Netzwerke sind aus dem privaten und beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken.

Wir unterstützen Sie dabei, den Umgang mit verschiedenen Medien, EDV und Internet zu erlernen und zu vertiefen. Dabei bieten wir Einsteiger\*innen und Fortgeschrittenen Kurse an und greifen regelmäßig aktuelle Themen für Sie auf.

- PC-Grundlagenkurse
- MS Office (Word, Excel, Outlook, PowerPoint)
- Android Smartphone und Tablet
- PC-Sprechstunde und PC-Treffs
- Internet und Multimedia
- Kreativ am PC

**Sie haben Fragen zu einem Kurs?**

Ihre Ansprechpartnerin:  
Sibylle Rösner | Tel. 06235 9573 345  
E-Mail: [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de)

Anmeldungen bitte nur über die örtlichen Volkshochschulen  
(Seite 4)

# PC Grundlagenkurse

## ● PC Einzelsprechstunde (gebührenfrei)

**Aufgrund großer Nachfrage auch in 2024!**

Sie haben bestimmte Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Dann sind Sie bei uns immer richtig.

Sie erhalten in unseren PC-Einzelsprechstunden ganz individuelle technische Beratung. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Laptop.

**Bitte reservieren Sie Ihren 60-minütigen Termin online unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de) oder bei Ihrer örtlichen vhs, Ansprechpartner\*innen auf Seite 4. Änderungen der Termine und Räumlichkeiten vorbehalten.**



Dozentin  
Andrea Haalboom

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Projektpartner in der landesweiten Initiative „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“. Aus diesem Grund kann die „PC-Sprechstunde“ gebührenfrei angeboten werden.



	Referent/in:	Andrea Haalboom/Oliver Burg
	Gebühr:	<b>frei, nach Voranmeldung (siehe oben),</b> eine Sprechstunde dauert 60 Minuten
	Ort:	<b>Schifferstadt</b> , vhs-Bildungszentrum
<b>ab I800016S01</b>	Termin(e):	<b>Donnerstag</b> 13-14 Uhr, 14-15 Uhr, 15-16 Uhr, 16-17 Uhr
	Termine:	11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 07.03., 14.03., 21.03., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.24
		<b>Donnerstag</b> 9-10 Uhr, 10-11 Uhr, 11-12 Uhr
	Termine:	04.07., 11.07.24
		<b>Donnerstag</b> 12-13 Uhr
	Termine:	07.03., 14.03., 04.07., 11.07.24
<b>ab I800018S01</b>	Termin(e):	<b>Mittwoch</b> 15-16 Uhr, 16-17 Uhr, 17-18 Uhr
	Termine	08.05., 22.05.24
	Ort:	<b>Bobenheim-Roxheim</b> , Kurpfalztreff
	Referent/in:	Oliver Burg
<b>ab I800016B01</b>	Termin(e):	<b>Dienstag</b> 15-16 Uhr, 16-17 Uhr, 17-18 Uhr
	Termine:	16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 16.04., 30.04., 14.05., 11.06., 25.06., 09.07.24
	Ort:	<b>Lambsheim</b> , Rathaus
	Referent/in:	Oliver Burg
<b>ab I800016H01</b>	Termin(e):	<b>Mittwoch</b> 13-14 Uhr, 14-15 Uhr, 15.-16 Uhr
	Termine:	17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 17.04., 24.04., 15.05., 29.05.24
	Ort:	<b>Maxdorf</b> , Rathaus
	Referent/in:	Oliver Burg
<b>ab I800016L01</b>	Termin(e):	<b>Dienstag</b> 15-16 Uhr, 16-17 Uhr, 17-18 Uhr
	Termine:	23.01., 06.02., 20.02., 05.03., 19.03., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07.24

## ● Mein PC, das Internet und Ich - „Erste Schritte für Senioren\*innen“

Sie möchten Ihren PC, das Internet und deren Möglichkeiten besser verstehen?

Dieser Kurs deckt zwei Schwerpunkte ab. Zuerst werden die Grundlagen rund um den eigenen Laptop geschult. Danach werden die Themen rund um das Internet und E-Mail behandelt. Am ersten Kurstag werden gemeinsam die Schwerpunktthemen festgelegt, wie beispielsweise:

- Den eigenen Laptop mit der Benutzeroberfläche verstehen
- Ordnerstruktur für Bilder und Dokumente erstellen
- Wie und mit welchen Programmen (Browsern) komme ich ins Internet?
- Möglichkeiten, die das Internet bietet (Einkaufen, Nachrichten, Informationen einholen u.v.m.)
- E-Mail und Texte schreiben, speichern und ausdrucken
- Bilder von Handy auf Laptop übertragen
- Aktuelle Sicherheitsthemen, Cookies uvm.

Sie haben ausreichend Zeit, alles in Ruhe einzuüben und Ihre offenen Fragen zu stellen. Es sind Laptops vor Ort. Gerne können Sie auch Ihr eigenes Laptop inkl. Ladekabel mitbringen.

	Referent/in:	Oliver Burg
	Gebühr:	32,00 / 50,00 € (6 - 7 TN) / 75,00 € (4-5 TN) / 99,00 € (3 TN)
	Ort:	<b>Lambsheim</b> , Rathaus
<b>I800017H01</b>	Termin(e):	3 x ab Mi. 26.06.24, 13.00 - 15.15 Uhr
	Ort:	<b>Maxdorf</b> , Justus-von-Liebig-Realschule
<b>I800017L01</b>	Termin(e):	Mo. 06.05.24, 17.00 - 19.15 Uhr
		Mo. 13.05.24, 17.00 - 19.15 Uhr
		Mo. 27.05.24, 17.00 - 19.15 Uhr
	Ort:	<b>Schifferstadt</b> , vhs-Bildungszentrum
<b>I800017S02</b>	Termin(e):	3 x ab Mo. 03.06.24, 17.00 - 19.15 Uhr

## ● Computer für Einsteiger\*innen - EDV Grundlagen

Sie möchten sich mit Ihrem Computer/Laptop einmal richtig auskennen? Dann ist der Kurs das Richtige für Sie, um einen Überblick zu erhalten. Vom Anschalten des PCs/Laptops, über den Umgang mit Maus und Tastatur bis zum selbstständigen Schreiben, Speichern und Ausdrucken von Texten wird Ihnen alles in Ruhe gezeigt. Sie lernen die Möglichkeiten des PCs/Laptops kennen und auch die Programme (Explorer, WordPad, Word) durch das Anwenden zielsicher zu nutzen.

Die Inhalte werden sehr ausführlich, in ruhigem Tempo und verständlich vermittelt und zur Vertiefung wiederholt.

Die Inhalte werden anhand von PCs am Schulungsort vermittelt. Wenn Sie den Umgang mit Ihrem eigenen Laptop erlernen möchten, dann bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät inkl. Ladekabel mit.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mark Meck
	Gebühr:	41,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 99,00 € (4-5 TN) / 132,00 € (3 TN)
<b>I800017S01</b>	Termin(e):	4 x ab Mo. 26.02.24, 9.30 - 11.45 Uhr

# MS Office

## Textverarbeitung mit Word

### ● MS WORD Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken der Textverarbeitung an konkreten praxisnahen Beispielen, um ansprechende Dokumente wie Briefe, Lebensläufe, Einladungen etc. erstellen zu können.

**Inhalte:** Arbeitsoberfläche - Markieren - Erfassen und Bearbeiten von Texten - Korrektur - Textbausteine - Dateiverwaltung - Formatieren von Dokumenten - Aufzählung und Nummerierung - Kopf- und Fußzeilen - Layout - Drucken

*Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre Daten zu sichern.*

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	48,00 / 76,00 € (6-7 TN) / 114,00 € (4-5 TN)
<b>I801001S01</b>	Termin(e):	3 x ab Mi. 07.02.24, 09.00 - 12.00 Uhr
<b>I801001S02</b>	Termin(e):	3 x ab Mi. 08.04.24, 17:30 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	35,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN) / 110,00 € (3 TN)
<b>I801001S03</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 08.06.24, 09.00 - 16.00 Uhr

**Hinweis:**

**Staffelgebühr:**

**Damit Kurse bereits ab 3 bzw. 4/5 Teilnehmer/in-nen**

**stattfinden können, werden die Gebühren einiger Kurse „gestaffelt“ berechnet.**

**Das heißt, dass sich die Gebühr nach der angemeldeten Teilnehmer/innen-Zahl im Kurs richtet (3 TN, 4-5 TN, 6-7 TN, ab 8 TN).**

Auf unserer Website  
finden Sie immer das  
aktuelle Programm:  
[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

## Textverarbeitung mit Excel

### ● MS EXCEL Grundkurs

Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation MS-Excel eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Mit zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von MS-Excel. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von MS-EXCEL und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

**Inhalte:** Bedienungsgrundlagen - Aufbau des Arbeitsblattes - Steuerung - Zellen - Zellinhalte und Bezüge - Tabellen gestalten - einfache Formeln und Funktionen - Filtern und Sortieren - Diagramme erzeugen - Druckoptimierung.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre Daten zu sichern.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	48,00 / 76,00 € (6-7 TN) / 114,00 € (4-5 TN)
<b>I801020S01</b>	Termin(e):	3 x ab Mo. 15.01.24, 17.30 - 20.30 Uhr
<b>I801020S02</b>	Termin(e):	3 x ab Di. 05.03.24, 09.00 - 12.00 Uhr
<b>I801020S04</b>	Termin(e):	3 x ab Mi. 05.06.24, 17.30 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	35,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN) / 110,00 € (3 TN)
<b>I801020S03</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 13.04.24, 09.00 - 16.00 Uhr

### ● MS EXCEL Aufbaukurs

Spezielle Funktionen einsetzen, professionelle Diagramme erstellen, komplexe Auswertungen mithilfe von Pivot-Tabellen und vieles mehr: In diesem Seminar erlernen und vertiefen Sie die professionellen Arbeitstechniken im Umgang mit Microsoft Excel und lernen, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können.

**Inhalte:** Listenfunktion und Filter - Weiterführende Funktionen - Daten konsolidieren - Pivot-Tabellen - Datentabelle - Zielwertsuche - Szenarien erstellen - Spezielle Diagramme.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre Daten zu sichern.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	48,00 / 76,00 € (6-7 TN) / 92,00 € (5 TN) / 114,00 € (4 TN)
<b>I801026S01</b>	Termin(e):	3 x ab Mo. 12.02.24, 17.30 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	35,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN) / 110,00 € (3 TN)
<b>I801026S02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 22.06.24, 09.00 - 16.00 Uhr

## Weitere Office-Anwendungen

### ● MS PowerPoint und Präsentationstechniken

Mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint können Sie Informationen und Ergebnisse vor Publikum perfekt inszenieren. Im diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Ideen aufbereiten und ihre individuelle Präsentation umsetzen.

**Inhalte:** Grundlagen Präsentationstechnik - 10 Schritte zur Präsentation - Folien erstellen - Design wählen und anpassen - Einfügen von Textfeldern, Grafiken, Organigrammen, Tabellen und Diagrammen, Musik und Videos - Übergänge und Animationen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre Daten zu sichern.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	35,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN) / 110,00 € (3 TN)
<b>I801051S01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 23.03.24, 09.00 - 16.00 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 76,00 € (4-5 TN) / 102,00 € (3 TN)
<b>I801051S02</b>	Termin(e):	2 x ab Mo. 06.05.24., 17.30 - 20.30 Uhr
<b>I801051S03</b>	Termin(e):	2 x ab Di. 18.06.24, 17.30 - 20.30 Uhr

Zu allen Kursen können Sie auch Ihr eigenes Gerät (Laptop, Smartphone, iPad, iPhone) mit Akku und Ladekabel mitbringen.

### ● Microsoft Outlook - Mail- und Terminmanagement

Outlook ist das meistbenutzte E-Mail Programm der Welt. Aber Outlook geht weit über die E-Mail Verwaltung hinaus. Neben der klassischen Funktion als reines E-Mail-Programm hilft Ihnen Outlook, Termine professionell zu verwalten, Aufgaben zu planen, Termine einzuhalten, Kunden in einer Datenbank zu pflegen.

**Inhalte:** Grundlagen und Bedienoberfläche - Kontakte verwalten - Adressbuch nutzen und Verteilerlisten erstellen - Termine und Besprechungen planen - elektronischen Kalender nutzen - Aufgaben einrichten und verwalten - Posteingang organisieren und grundlegende E-Mail-Funktionen verwenden - Journale zur Dateiverwaltung nutzen und mit Notizen arbeiten.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre Daten zu sichern.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	32,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 76,00 € (4-5 TN) / 102,00 € (3 TN)
<b>I801060S01</b>	Termin(e):	2 x ab Mi. 06.03.24, 17.30 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	35,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN)
<b>I801060S02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 27.04.24, 09.00 - 16.00 Uhr
	Gebühr:	32,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 76,00 € (4-5 TN) / 102,00 € (3 TN)
<b>I801060S03</b>	Termin(e):	2 x ab Mo. 01.07.24, 17.30 - 20.30 Uhr

**vhs**

Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de

**Erweitere deine digitale Kompetenz.**

Wir setzen auf  
**HERDT**  
Schulungsmaterialien

[www.herdt.com](http://www.herdt.com)

**i FRAUEN-  
KURSE**



Bild: www.Fotolia.de, © YutArcus

**● Fit im Büroalltag - EDV-Wiedereinstieg für Frauen**

Sie planen nach einer längeren Pause die Rückkehr in das Berufsleben? Sie wollen Ihr Wissen für die Arbeitsabläufe in Büros auf den neuesten Stand bringen?

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagenkenntnisse für den Büroalltag vermittelt und vertieft. Er richtet sich dabei speziell an Frauen, die längere Zeit nicht berufstätig waren und aktuelle EDV Kenntnisse für einen (Wieder-)Einstieg erwerben möchten.

Die Teilnehmerinnen erlernen das Arbeiten mit Windows 10 und den MS Office 2016 Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook: u.a. Dateimanagement, Textgestaltung, Serienbriefe, einfache Kalkulationen erstellen und formatieren, Präsentationen erstellen, E-Mails, Termine und Kontakte verwalten.

Jedes einzelne Modul kann mit einer freiwilligen Xpert Online Prüfung abgeschlossen werden. Für die bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Das Prüfungsentgelt beträgt pro Modul zusätzlich 39,00 € (Änderungen vorbehalten).

Im Kurs kann ein Buch zum Thema "Fit im Büroalltag mit Windows 10 und Office 2016" zum Preis von 18 Euro erworben werden. (Änderungen vorbehalten). Das Buch umfasst alle Module (außer Outlook) und muss deshalb nur einmalig angeschafft werden.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Dagmar Hohlüchte
Gebühr:	Der Kurs wird ab 8 Teilnehmenden aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau gefördert und kann daher vergünstigt angeboten werden. (Siehe Gebührendarstellung der einzelnen Module).

**Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit, um Ihre Arbeiten zu sichern.**

**● Modul „MS WORD und Dateiverwaltung“**

In Modul "MS Word" erlernen Sie die grundlegenden Techniken zu Word, Text- und Layoutgestaltung, Dokumentenvorlage nutzen, Serienbriefe erstellen etc. Außerdem wird auf das Thema "Dateiverwaltung" eingegangen.

Gebühr:	23,00 € (ab 8 TN) / 90,00 € (ab 6-7 TN) / 133,00 € (4-5 TN)
Termin(e):	4 x ab Fr. 01.03.24, 15.00 - 18.00 Uhr

**● Modul „MS EXCEL“**

In Modul "MS Excel" erlernen Sie die grundlegenden Techniken zu Excel, Dateieingabe, grundlegende Formeln und Funktionen, Diagrammerstellung und Layoutgestaltung.

Gebühr:	19,00 € (ab 8 TN) / 67,00 € (6-7 TN) / 100,00 € (4-5 TN)
Termin(e):	3 x ab Fr. 12.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

**● Modul „MS POWER POINT“**

In Modul "MS Power Point" erlernen Sie die Grundlagen der Folienbearbeitung, Folientexte eingeben/gestalten, Objekte erzeugen/ gestalten und Präsentationen steuern.

Gebühr:	20,00 € (ab 8 TN) / 50,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (4-5 TN)
Termin(e):	2 x ab Fr. 07.06.24, 15.00 - 18.00 Uhr

**● Modul „MS OUTLOOK“**

In Modul "MS Outlook" erlernen Sie, wie Sie mit Outlook per E-Mail kommunizieren, Kontakte erstellen, Termine sowie Aufgaben erstellen und verwalten.

Gebühr:	20,00 € (ab 8 TN) / 50,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (4-5 TN)
Termin(e):	2 x ab Fr. 21.06.24, 15.00 - 18.00 Uhr

**Smartphone und Tablet**

**● Das eigene Android Smartphone oder Tablet erkunden - Erste Schritte für Senior\*innen**

Sie erlernen die grundlegenden Funktionen, um Ihr Smartphone oder Tablet ohne Angst bedienen zu können.

Es werden u.a. folgende Fragen geklärt:

- Was bedeuten die Tasten und Knöpfe?
- Welche Einstellungen braucht man?
- Welche Apps benötige ich wirklich?
- Wie unterhalte (chatte) ich mich mit meiner Familie und meinen Freunden?

Sie lernen gemeinsam in der Gruppe und haben ausreichend Zeit, alles in aller Ruhe einzüben. Alle Fragen und Wünsche der Kursteilnehmer\*innen werden eingehend mit einbezogen und sind sehr willkommen.

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone/ Tablet (Android), inkl. Ladekabel mit und möglichst alles was Sie beim Kauf erhalten haben.*

Referent/in:	Oliver Burg
Gebühr:	32,00 / 50,00 € (6-7 TN) / 75,00 € (4-5 TN) / 99,00 € (3 TN)
Ort:	<b>Altrip</b> , Max-Schule
<b>I802000A01</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 15.04.24, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort:	<b>Bobenheim-Roxheim</b> , Realschule plus
<b>I802000B01</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 26.02.24, 17.30 - 19:45 Uhr
Ort:	<b>Lambsheim</b> , Rathaus
<b>I802000H01</b>	Termin(e): 3 x ab Mi. 06.03.24, 13.00 - 15.15 Uhr
Ort:	<b>Maxdorf</b> , Justus-von-Liebig-Realschule
<b>I802000L01</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 15.01.24, 17.00 - 19.15 Uhr
<b>I802000L02</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 24.06.24, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort:	<b>Schifferstadt</b> , vhs-Bildungszentrum
<b>I802000S01</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 05.02.24, 17.00 - 19.15 Uhr


**● Smartphone-Kurs für Einsteiger\*innen (Android)**

Sie haben ein Smartphone, wissen aber nicht, wie Sie es für Ihre Bedürfnisse richtig nutzen und bedienen können? In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät mit seinen Grundfunktionen sowie die Bedienung und erste Einstellungen kennen.

**Inhalte:** Das Smartphone richtig bedienen - Wischtechnik und virtuelle Tastatur - Die diversen „Knöpfe“ bzw. Apps - Pflege - Grundeinstellungen - Telefonieren - Nachrichten senden und empfangen - Tipps und Tricks.

*Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone (Android), Ladekabel und alles, was beim Kauf des Geräts erhalten haben (wird empfohlen).*

Ort:	Römerberg, Raum wird noch bekannt gegeben
Referent/in:	Thomas Kreichgauer
Gebühr:	38,00 / 59,00 € (6-7 TN) / 89,00 € (4-5 TN)
<b>I802004R01</b>	Termin(e): 2 x ab Di. 20.02.24, 18.00 - 21.30 Uhr
<b>I802004R02</b>	Termin(e): 2 x ab Di. 16.04.24, 18.00 - 21.30 Uhr



**PC-Einzelsprechstunden (gebührenfrei) für alle Bürger\*innen**

Sie haben konkrete Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Dann sind Sie bei uns immer richtig. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Laptop. **Bitte sehen Sie auf Seite 104 die jeweiligen möglichen Termine und wie Sie einen 60-minütigen Termin reservieren können.**

Auf unserer Website finden Sie immer das aktuelle Programm:  
[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

## ● Und plötzlich ist ein Smartphone da

Ein Kurs für absolute Anfänger, die noch nie ein mobiles Gerät bedient haben. Es gibt ausreichend Zeit zum Üben.

**Inhalte:** Welche Tasten und Buchsen hat mein Gerät? / Muss ich die Tasten kurz oder lang drücken? / Wo ist die Kamera und wie wird die Tastatur bedient? / Was bedeuten die Symbole und „Bildchen“ auf dem Display und was kann man damit machen? / Wie räume ich meinen Bildschirm auf und welches sind die sechs wichtigsten Einstellungen?

**Bitte bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (Android), inkl. Ladekabel mit und möglichst alles was Sie beim Kauf des Gerätes erhalten haben. Bitte denken Sie an die PIN Ihrer SIM-Karte (Telefonkarte).**

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Andrea Haalboom
	Gebühr: 27,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 53,00 € (5 TN) / 66,00 € (4 TN) / 88,00 € (3 TN)
<b>I802005S01</b>	Termin(e): 2 x ab Di. 07.05.24, 09.00 - 12.00 Uhr

## PC Sprechstunde und Treffs

**Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Sie haben bestimmte Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Dann sind Sie bei uns immer richtig.**

Sie erhalten an unseren offenen PC-Sprechstunden ganz individuelle technische Beratung. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Laptop.

Kontaktieren Sie die unten aufgeführten Ansprechpartnerinnen und vereinbaren Sie Ihren Termin zu Ihren Fragen.

### Bobenheim-Roxheim | Lamsheim | Maxdorf | Schifferstadt\* gebührenfrei aufgrund Förderung



Bitte reservieren Sie im Vorfeld Ihre 60-minütige „PC Einzelsprechstunde“:

Termine und weitere Informationen siehe Seite 104.

Ort: vhs Schifferstadt, Neustückweg 2, Schifferstadt

Ort: vhs VG Lamsheim-Heßheim, Lamsheim Rathaus, Mühltorstr. 25

Ort: vhs VG Maxdorf, Rathaus, Hauptstraße 79

Ort: vhs Bobenheim-Roxheim, Kurpfalz-Treff, Pfalzring 43



### Limburgerhof\*\*



Dienstag: 15.30 bis 19.00 Uhr und Donnerstag: 15.00 bis 18.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin (10 € je Termin).

Ort: im Jugendkulturzentrum Limburgerhof, Hans-Sachs-Str. 21, Medienraum

Tel.: 06236 61381 | Dagmar Hohlüchte

Aktuelle Informationen finden Sie hier: <http://jukuz-limburgerhof.de/pc-tre>

### Waldsee\*\*



Mittwoch: 9.00 bis 12.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin.

Ort: Jugendhaus Waldsee, Schwanenplatz

Tel.: 0171/343 70 95 | Ihre Ansprechpartnerin: Inge Lange

\*) Vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung gefördert.

\*\*) in Kooperation mit der Gemeinde Waldsee und dem Mehrgenerationenhaus Limburgerhof.

## ● „Digitales Reisvergnügen“

### Planung eines Skiurlaubs - mit dem Smartphone



Der Kurs gliedert sich in zwei Schwerpunkte: Wir planen mit dem Smartphone zuerst eine Reise und danach wird die gemeinsame Reise fiktiv durchgeführt.

„Wer einmal eine Reise tut“ weiß, wie viel im Vorfeld zu organisieren ist, bis der Urlaub beginnen kann. Dabei ist die Planung heute durch „digitale Helfer“ wesentlich leichter.

Wir tauchen spielerisch in die digitale Urlaubswelt ein und **planen gemeinsam einen Skiurlaub**. Dabei werden u.a. Online-Portale vorgestellt, die den besten Preis für die Unterkunft ermitteln, sowie Apps, die wichtige Verkehrsverbindungen aufzeigen.

Nach der Planung schnappen wir uns die imaginären Autoschlüssel oder Bahntickets und beginnen unsere Reise. Wir finden gemeinsam heraus, wie wir mit dem Auto sicher an unseren Urlaubsort kommen, welche Orte uns die besten Pausen ermöglichen oder wie wir über die geänderten Bahnpläne informiert bleiben.

**Anhand der digitalen Helfer wählen wir die Skipisten, werfen einen Blick auf die aktuelle Wetterlage und finden heraus, an welchen Orten zu welchen Zeiten eingekehrt werden kann. Die Gegend erkunden wir anhand von Besonderheiten, Freizeitmöglichkeiten und Festaktivitäten, um auch den für einen richtigen Reisezeitpunkt zu finden.** Dabei schauen wir ebenfalls, wie die Urlaubsfotos und -videos gesichert und mit der Familie oder Freunden geteilt werden können.

Im Lauf der digitalen Reise sammeln Sie so Schritt-für-Schritt die passenden digitalen Helfer auf Ihrem Smartphone, um diese für Ihre nächste (echte) Reise parat zu haben.

**Als Voraussetzung für diesen Kurs sollte man einen Grundlagenkurs über das Smartphone besucht haben oder sich selbst die Grundlagen erarbeitet haben. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.**

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet-PC mit und alles was Sie beim Kauf erhalten haben.

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Andrea Haalboom
	Gebühr: 54,00 / 88,00 € (6-7 TN) / 106,00 € (5 TN)
<b>I802003S01</b>	Termin(e): 4 x ab Do. 11.01.24, 09.00 - 12.00 Uhr

## ● Smartphone & Laptop trotz körperlicher Beeinträchtigung für sich nutzen - TIPPS (gebührenfrei)



Wenn man nach einem Schlaganfall nur eine Hand zur Bedienung des Handys zur Verfügung hat oder sehbehindert ist, dann kann die Bedienung von technischen Kommunikationsmitteln schwierig sein. Sie werden in dem Kurs lernen, wie Sie trotz körperlicher Einschränkung Ihre Geräte sicher bedienen können.

In diesem Kurs zeigen wir, welche Voreinstellungen auf dem Smartphone und dem Laptop/PC helfen und welche Techniken und Hilfsmittel Ihnen noch zur Verfügung stehen. Der Kurs beinhaltet auch viele praktische Übungen, um die erlernten Fähigkeiten in realen Szenarien anzuwenden.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/Tablet-PC oder/und Laptop mit, damit Sie gleich die Einstellungen auf Ihren Geräten vornehmen können.

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Andrea Haalboom
	Gebühr: frei, nur 12 Plätze
<b>I802002S01</b>	Termin(e): 2 x ab Do. 07.03.24, 09.00 - 11.15 Uhr



Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Projektpartner in der landesweiten Initiative „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“. Aus diesem Grund kann dieser Kurs gebührenfrei angeboten werden.



interactive testing studio

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist zertifiziertes Xpert-Schulungs- und Prüfungszentrum.

Ihr Ansprechpartnerin: Sibylle Rösner  
Tel. 06235 9573 345





# BVMW Rhein-Pfalz-Kreis

## Hier vernetzen sich Unternehmer:innen!



**Wir freuen uns auf Sie!**



Unsere regionalen Partner





Bild von StockSnap auf Pixabay

● **Planung und Durchführung eines Städtetrips mit dem eigenen Smartphone**

Der Kurs gliedert sich in zwei Schwerpunkte: Wir planen mit dem Smartphone zuerst eine Reise und danach wird die gemeinsame Reise fiktiv durchgeführt.

„Wer einmal eine Reise tut“ weiß, wie viel im Vorfeld zu organisieren ist, bis der Urlaub beginnen kann. Dabei ist die Planung heute durch „digitale Helfer“ wesentlich leichter.

Wir tauchen spielerisch in die digitale Urlaubswelt ein und **planen gemeinsam eine Städtereise**. Dabei werden u.a. Online-Portale vorgestellt, die den besten Preis für die Unterkunft ermitteln, sowie Apps, die wichtige Verkehrsverbindungen aufzeigen.

Nach der Planung schnappen wir uns die imaginären Autoschlüssel oder Bahntickets und beginnen unsere Reise. Wir finden gemeinsam heraus, wie wir mit dem Auto sicher an unseren Urlaubsort kommen, welche Orte uns die besten Pausen ermöglichen oder wie wir über die geänderten Bahnpläne informiert bleiben.

**Wir genießen die Möglichkeit ein Frühstück in Paris zu bestellen - dank Übersetzungs-App, oder erleben das einfache Buchen der Alsterrundreise, wenn wir Hamburg entdecken wollen.** Dabei schauen wir ebenfalls, wie die Urlaubsfotos und -videos gesichert und mit der Familie oder Freunden geteilt werden können.

Im Laufe der digitalen Reise sammeln Sie so Schritt-für-Schritt die passenden digitalen Helfer auf Ihrem Smartphone, um diese für Ihre nächste (echte) Reise parat zu haben.

**Als Voraussetzung für diesen Kurs sollte man einen Grundlagenkurs über das Smartphone besucht haben oder sich selbst die Grundlagen erarbeitet haben. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.**

*Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet-PC mit und alles was Sie beim Kauf erhalten haben.*

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	54,00 / 88,00 € (6-7 TN) / 106,00 € (5 TN)
<b>I802003S02</b>	Termin(e):	4 x ab Do. 11.04.24, 09.00 - 12.00 Uhr
<b>I802003S03</b>	Termin(e):	4 x ab Di. 04.06.24, 09.00 - 12.00 Uhr

● **Fit im Umgang mit dem Smartphone und Tablet (Android)**

Sie haben ein Smartphone und/oder Tablet, wissen aber nicht, wie Sie es für Ihre Bedürfnisse richtig nutzen und bedienen können? In diesem Kurs soll sich das ändern. Sie lernen die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps - welche macht was und woher bekomme ich sie? In kleinen Schritten und mit ausführlichen Erläuterungen erfahren Sie, welche Möglichkeiten in diesem kleinen Gerät stecken.

Sie lernen, wie Sie die Geräte individuell einrichten, SMS, Telefon und Kalenderfunktion nutzen, im Internet surfen, E-Mails und kurze Notizen schreiben, Filme und Fotos machen und das Mobilgerät mit einem PC oder Laptop verbinden. In diesem Kurs werden neue Apps installiert und bedient.

**Als Voraussetzung für diesen Kurs sollte man einen Grundlagenkurs über das Smartphone besucht haben oder sich selbst die Grundlagen erarbeitet haben. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.**

*Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet-PC mit und alles was Sie beim Kauf erhalten haben.*

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	41,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (5 TN) / 99,00 € (4 TN)
<b>I802004S01</b>	Termin(e):	3 x ab Do. 13.06.24, 09.00 - 12.00 Uhr

● **Bargeldlos Bezahlen mit dem Smartphone (Android) - aber sicher! (gebührenfrei)**

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie bargeldlos Bezahlen mit Ihrem Smartphone sicher einstellen und verwenden können.

Bargeldlos bedeutet, dass Zahlungen oder Transaktionen ohne die Verwendung von physischem Geld, wie Münzen oder Banknoten, erfolgen. Stattdessen werden elektronische Zahlungsmethoden wie Kreditkarten, Debitkarten, mobile Zahlungs-Apps oder Online-Überweisungen genutzt, um Geld von einem Konto auf ein anderes zu übertragen. Dabei bietet bargeldloses Bezahlen viele Vorteile, aber auch Sicherheitsrisiken, wie Datenlecks oder Betrug.

Sie gehen mit der Dozentin die jeweiligen Schritte mit ihrem eigenen Smartphone durch und haben am Ende des Kurses die notwendigen Einstellungen auf Ihrem Handy, sowie das notwendige Wissen, worauf beim bargeldlosen Bezahlen zu achten ist.

**Als Voraussetzung für diesen Kurs sollte man einen Grundlagenkurs über das Smartphone besucht haben oder sich selbst die Grundlagen erarbeitet haben. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.**

*Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/Tablet-PC oder/und Laptop mit.*

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	frei, nur 12 Plätze
<b>I802011S01</b>	Termin(e):	2 x ab Do. 21.03.24, 09.00 - 12.00 Uhr



Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Projektpartner in der landesweiten Initiative „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“. Aus diesem Grund kann dieser Kurs gebührenfrei angeboten werden.

## Internet und Multimedia

● **Computer für Einsteiger\*innen - Internet und E-Mail verstehen**

Machen Sie gemeinsam in der Gruppe einen ersten Schritt in die digitale Welt und bekommen Sie Antworten rund um die Fragen:

- Was ist der Unterschied zwischen Webbrowser und Apps?
- Welche Apps gibt es und wie kann man sie verwenden?
- Welche Browser gibt es und wo liegen die Unterschiede, auch gerade im Bereich der Datensicherheit?
- Wie bedeutet Virenschutz?
- Was bedeuten „Erweiterungen des Webbrowsers“?
- Was ist eine E-Mail-Adresse?
- Welche E-Mail-Anbieter gibt es? (t-online, gmx, web)
- Wie kann man MS Outlook verwenden und E-Mails schreiben?

Die Inhalte werden sehr ausführlich, in ruhigem Tempo und verständlich vermittelt und zur Vertiefung wiederholt.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mark Meck
	Gebühr:	32,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (4-5 TN) / 87,00 € (3 TN)
<b>I803001S01</b>	Termin(e):	3 x ab Mo. 08.04.24, 09.30 - 11.45 Uhr



**PC-Einzelsprechstunden (gebührenfrei) für alle Bürger\*innen**

Sie haben konkrete Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Dann sind Sie bei uns immer richtig. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Laptop. **Bitte sehen Sie auf Seite 104 die jeweiligen möglichen Termine und wie Sie einen 60-minütigen Termin reservieren können.**





## ● Online Banking für Einsteiger\*innen

Füllen Sie Überweisungen noch per Hand aus und holen Ihre Kontoauszüge persönlich bei Ihrer Bank? Haben Sie vielleicht noch Vorbehalte gegenüber dem Online-Banking, Sicherheitsbedenken oder trauen es sich selbst nicht zu?

In diesem Kurs erhalten Sie als Anfänger\*in eine erste Anleitung, welche Möglichkeiten das Online-Banking bietet, wie einfach die Dienste genutzt werden können und was Sie benötigen und auf welche Sicherheitsaspekte geachtet werden sollte.

Zum praktischen Üben und Ausprobieren - auch ohne vorhandenen Online-Banking Zugang - nutzen wir die vorhandenen Demo-Umgebung der Sparkasse. Dabei lässt sich vieles auch auf andere Banken anwenden.

*Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop/Tablet inkl. Ladekabel mit, sowie unbedingt Ihr Handy mit allen Zugangsdaten (PIN, Passwort etc.), damit Sie gleich die notwendigen Apps für die Sicherheit installieren können.*

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Andrea Haalboom
	Gebühr: 27,00 / 44,00 € (6 - 7 TN) / 53,00 € (5 TN) / 66,00 € (4 TN)
<b>I803002S01</b>	Termin(e): 2 x ab Do. 08.02.24, 09.00 - 12.00 Uhr

## ● Clever im Internet einkaufen - gewusst wie



Die heutigen Zeiten verlangen mehr denn je, möglichst viele Einsparungsquellen zu kennen. Im Internet einzukaufen kann richtig Geld sparen. Dabei ist es wichtig zu wissen, wo man Preisvergleiche durchführen kann, wie man erkennt, ob die Händler auch seriös sind und was man bei den Lieferzeiten und auch rund um Zoll und Steuer zu wissen hat.

*Es ist ein praktischer Kurs, der Sie in die Lage versetzen soll, sicher online einzukaufen.*

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Projektpartner in der landesweiten Initiative „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“. Aus diesem Grund kann der erste Kurs gebührenfrei angeboten werden.

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Thomas Kreichgauer
	Gebühr: frei, nur 12 Plätze
<b>I803018S01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 15.02.24, 18.00 - 21.30 Uhr
	Gebühr: 19,00 / 36,00 € (6 - 7 TN) / 45,00 € (4 - 5 TN)
<b>I803018S02</b>	Termin(e): 1 x am Do. 14.03.24, 18.00 - 21.30 Uhr
	Gebühr: 19,00 / 36,00 € (6 - 7 TN) / 45,00 € (4 - 5 TN)
<b>I803018S03</b>	Termin(e): 1 x am Do. 20.06.24, 18.00 - 21.30 Uhr

Auf unserer  
Website finden Sie immer  
das aktuelle Programm:  
[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

## ● Bitcoin einfach erklärt für Einsteiger\*innen



Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, ob es sich lohnen würde in Bitcoins zu investieren? Das Thema ist Ihnen zu komplex? In diesem Kurs bekommen Sie einen fundierten Einblick in die digitale Währung Bitcoin und die Technologie die dahintersteht.

**Themen werden u.a. sein:** Was ist Bitcoin? Woher kommt Bitcoin? Wo kann ich eigentlich Bitcoin erwerben? Worauf ist zu achten, wenn ich Bitcoin erwerbe?

*Nach diesem Kurs werden Sie die Grundlagen von Bitcoin verstehen, lernen, wie und wo man Bitcoins erwerben kann und welche Sicherheitsaspekte zu beachten sind.*

*Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mitbringen.*

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Projektpartner in der landesweiten Initiative „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“. Aus diesem Grund kann der erste Kurs gebührenfrei angeboten werden.

	Referent/in: Gülsen Kitzel
	Ort: <b>Schifferstadt</b> , vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: frei, nur 12 Plätze
<b>I803050S01</b>	Termin(e): 2 x ab Di. 30.01.24, 17.00 - 20.00 Uhr
	Ort: <b>Maxdorf</b> , Justus-von-Liebig-Realschule
	Gebühr: 27,00 / 53,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (4-5 TN)
<b>I803050L01</b>	Termin(e): 2 x ab Di. 20.02.24, 17.00 - 20.00 Uhr

## ● Digitales Kinderzimmer - alles verbieten oder was? Erste Orientierung für Eltern von Kindern zwischen 4 und 9 Jahren



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder durch die Möglichkeiten der digitalen Welt navigieren und dadurch bestmöglich fördern können. Die Dozentin ist selbst Mutter von drei Kindern und als Digitalisierungsexpertin ist es ihr ein Anliegen über dieses Thema achtsam und fundiert aufzuklären.

Welchen Einfluss haben Tablets und Handys auf Ihr Kind? Welche Chancen und auch Gefahren bietet der Umgang mit digitalen Medien wie Tablets und Handys? Was sagen eigentlich Forscher und Experten aus verschiedenen Ländern zu dem Umgang mit diesen Medien? Worauf ist konkret zu Achten, wenn man Apps nutzt?

Von kindgerechten Apps über Datenschutz bis hin zur digitalen Kreativitätsförderung - nach diesem Kurs werden Sie mit dem nötigen Wissen ausgerüstet sein, um Ihr Kind bestmöglich zu unterstützen. Gestalten Sie aktiv die digitale Zukunft Ihrer Kinder und begleiten Sie sie sicher und kompetent.

**Bitte bringen Sie eine Übersicht aller Apps mit, die Ihr Kind/Ihre Kinder nutzt/nutzen. Bitte bringen Sie auch Ihr Smartphone oder Tablet mit, da wir die kindgerechten Apps gleich im Kurs beleuchten werden.**

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Projektpartner in der landesweiten Initiative „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“. Aus diesem Grund kann der erste Kurs gebührenfrei angeboten werden.

	Ort: <b>Maxdorf</b> , Justus-von-Liebig-Realschule
	Referent/in: Gülsen Kitzel
	Gebühr: frei, nur 12 Plätze
<b>I803051L01</b>	Termin(e): 2 x ab Di. 12.03.24, 17.00 - 20.00 Uhr
	Ort: <b>Schifferstadt</b> , vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 27,00 / 53,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (4-5 TN)
<b>I803051S01</b>	Termin(e): 2 x ab Di. 16.04.24, 17.00 - 20.00 Uhr



### PC-Einzelsprechstunden (gebührenfrei) für alle Bürger\*innen

Sie haben konkrete Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Dann sind Sie bei uns immer richtig. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Laptop. Aufgrund einer Förderung können wir Ihnen gebührenfreien Einzelunterricht von 60 Minuten anbieten.

**Bitte sehen Sie auf Seite 104 die jeweiligen möglichen Termine und wie Sie einen 60-minütigen Termin reservieren können.**



# Kreativ am PC

## ● Einführung in Affinity Photo mit dem eigenen Laptop

Affinity Photo ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das auch für Einsteiger\*innen viele Funktionen bietet. Es ist angetreten um Adobe Photoshop CS und Adobe Photoshop Elements Konkurrenz zu machen.

Mit Affinity Photo können wir Digitalbilder vielfältig bearbeiten: Wir werden Tonwerte bzw. Farben korrigieren, Schönheitsfehler retuschieren, Montagen erstellen, wirkungsvolle Effekte oder Beschriftungen hinzufügen sowie hilfreiche Grundlagen behandeln.

Es werden Übungsbilder zur Verfügung gestellt. Sie können aber auch eigene „Bilder“ mitbringen, welche dann gemeinsam besprochen werden.

Voraussetzungen: gute Computerkenntnisse in WIN/MAC

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit, auf dem bereits die Demo-Version des Programms installiert ist. Diese können Sie auf der Website des Herstellers herunterladen: <https://affinity.serif.com/de/photo/>**

**Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie keinen Laptop haben, aber den Kurs besuchen möchten.**

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ulrich Oberst
	Gebühr:	48,00 / 80,00 € (6 - 7 TN) / 120,00 € (4 - 5 TN)
<b>1804001S01</b>	Termin(e):	Di. 05.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 12.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 19.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 09.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr



Bild: Fotolia



### PC-Einzelsprechstunden (gebührenfrei) für alle Bürger\*innen

Sie haben konkrete Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Dann sind Sie bei uns immer richtig. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Laptop.

**Bitte sehen Sie auf Seite 104 die jeweiligen möglichen Termine und wie Sie einen 60-minütigen Termin reservieren können.**

#### Hinweis: Staffelgebühr:

Damit Kurse bereits ab 3 bzw. 4/5 Teilnehmer/innen stattfinden können, werden die Gebühren einiger Kurse „gestaffelt“ berechnet.

Das heißt, dass sich die Gebühr nach der angemeldeten Teilnehmer/innen-Zahl im Kurs richtet (3 TN, 4-5 TN, 6-7 TN, ab 8 TN).





# Adobe® Creative Cloud®

Jetzt zum Sonderpreis  
für vhs-Kursteilnehmer! \*

**Ps** **Lr** **Ai** **Id** **Dw** **Mu** **Pr** **Ae** + mehr

Erwecken Sie Ihre kreativen Ideen zum Leben,  
mit Ihren Lieblingswerkzeugen von Adobe für  
Fotografie, Video, Design und Web.

Informieren Sie sich über Adobe-Kurse an unserer VHS. Kursteilnehmer erhalten  
beim Kauf von Creative Cloud regulär bis zu **67 % \* Bildungsrabatt**.

Weitere Informationen zum Bezug von Adobe Creative Cloud:

**[www.cobra-shop.de/adobe-vhs](http://www.cobra-shop.de/adobe-vhs) oder Tel.: 07531 / 892360**

\* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie/Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen. Adobe, das Adobe-Logo und Creative Cloud sind Marken oder eingetragene Marken von Adobe Systems Incorporated in den USA und/oder anderen Ländern. Alle anderen Marken und Bilder sind Eigentum der jeweiligen Inhaber. cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH übernimmt keine Haftung für eventuelle Druckfehler.



## Junge vhs



Foto: © Depositphotos / Catbello

Lebenslanges Lernen beginnt schon vor dem Erwachsenenalter. Daher will die „Junge vhs“ Kindern und Jugendlichen im Rhein-Pfalz-Kreis ein spannendes Angebot bieten, in dem Lernen (fast) nebenbei passiert, Freude bereitet und die persönliche Entwicklung fördert.

Ob Selbstverteidigung, Lerntechniken, talentCAMPus oder die vielseitigen kreativen Möglichkeiten in der Jugendkunstschule – hier gibt es ein kunterbuntes Angebot aus allen Fachbereichen und darüber hinaus.

Gerne entwickeln wir für Gruppen passgenaue Projekte z.B. in der politischen Bildung oder zum Thema Nachhaltigkeit.

- talentCAMPus
- In der Gesellschaft leben
- Bewegung zu Musik
- Lernen mit Spaß
- Jugendkunstschule:
  - Malen/Zeichnen/Drucktechnik
  - Plastisches Gestalten/Schmuck
  - Textiles Gestalten

*Aktuelle Programmergänzungen  
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
finden Sie im Internet!  
Nutzen Sie auch die  
Online-Anmeldemöglichkeit  
unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)*





**● TalentCAMPus Osterferien 2024 - Alles wächst: Kunst und Natur im Ort**

Kostenfreies Angebot in den Oster-, Pfingst- und Sommer- und Herbstferien in Zusammenarbeit zwischen vhs Rhein-Pfalz-Kreis, dem Jugend- und Kulturzentrum Limburgerhof und weiteren Kooperationspartner\*innen. Ein Angebot aus dem Programm "Kultur macht stark", gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Hinweis für die Eltern: Das TalentCAMPus Angebot ist kein Betreuungsangebot für die Ferien, sondern ein Programm für das sich die Kinder und Jugendlichen selbst entscheiden.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich bei der vhs Limburgerhof oder im JugendKulturZentrum.

Nähere und aktuelle Infos unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) bzw. der Homepage des JugendKulturzentrums Limburgerhof. Hier findet sich auch das Anmeldeformular für Teilnehmer\*innen.

	Ort:	Limburgerhof, JugendKulturZentrum
<b>I909001K01</b>	Termin(e):	Mo. 25.03.24, 09.00 - 16.45 Uhr Di. 26.03.24, 09.00 - 16.45 Uhr Mi. 27.03.24, 09.00 - 16.45 Uhr Do 28.03.24, 09.00 - 16.45 Uhr

**● TalentCAMPus Pfingstferien 2024 - Alles wächst: Kunst und Natur im Ort**

<b>I909001K02</b>	Termin(e):	Mo. 27.05.24, 09.00 - 16.45 Uhr Di. 28.05.24, 09.00 - 16.45 Uhr Mi. 29.05.24, 09.00 - 16.45 Uhr Fr. 31.05.24, 09.00 - 16.45 Uhr
-------------------	------------	--

**● TalentCAMPus Sommerferien 2024 - Alles wächst: Kunst und Natur im Ort**

<b>I909001K03</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 29.07.24, 09.00 - 16.45 Uhr (3. und 4. Sommerferienwoche)
-------------------	------------	--

**● TalentCAMPus Herbstferien 2024 - Alles wächst: Kunst und Natur im Ort**

<b>I909001K04</b>	Termin(e):	5 x ab Mo. 21.10.24, 09.00 - 16.45 Uhr
-------------------	------------	--

Anmeldung nur schriftlich bei der vhs Limburgerhof in der Gemeindeverwaltung oder im MGH.

**Wir bitten um eine Platzreservierung bei den offenen Angeboten, weil wir die Teilnehmerdaten erfassen müssen.**

**Vielen Dank für das Verständnis!**

Kostenfreie Angebote in Zusammenarbeit zwischen vhs Rhein-Pfalz-Kreis, dem Jugend- und Kulturzentrum Limburgerhof und weiteren Kooperationspartner\*innen. Ein Angebot aus dem Programm "Kultur macht stark", gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

## In der Gesellschaft leben

**● Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (6-10)**



In Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

Kindesmissbrauch kommt so häufig vor, dass man davon ausgehen kann, dass in jeder Kindergartengruppe, in jeder Schulklasse oder Verwandtschaft, misshandelte Kinder zu finden sind. 90 % der Übergriffe finden im sozialen Umfeld statt. Es reicht daher nicht aus, den Kindern immer nur einzutrichtern, dass sie nicht mit „Fremden“ mitgehen dürfen. Papperlapapp hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit Kinderschutzprojekten und Broschüren optimale Präventionsarbeit zu leisten, Kinder zu stärken und den Eltern dabei zu helfen wirklich schützende Absprachen mit den Kindern zu treffen.

In diesem Training wird das Selbstbewusstsein und natürliche Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Durch spezielle Übungen und altersgerechte Rollenspiele erfahren die Jungen und Mädchen, wie sie sich verbal frühzeitig abgrenzen können, damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen. Ziel des Kurses ist es, solche Situationen bereits im Vorfeld zu erkennen und durch Einsatz verbaler und nonverbaler Mittel zu entschärfen, bspw. durch deutliches Abgrenzen mit Worten und Körpersprache („Stopp - nicht mit mir!“). Für den Notfall lernen die Kinder sich mit ausgewählten Selbstverteidigungs- und Selbstschutztechniken zu wehren.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Getränk

	Gebühr:	27,00 / 33,00 € (6-7 TN) inkl. Begleitheft „Papperlapapp! - Das Magazin für starke Kinder“
	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, OG
	Referent/in:	Simone Schalkowsky
<b>I909178D01</b>	Termin(e):	4 x ab Mi. 28.02.24, 16.30 - 17.30 Uhr
	Ort:	Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in:	Simone Schalkowsky
<b>I909178N01</b>	Termin(e):	4 x ab Do. 11.04.24, 16.30 - 17.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Simone Schalkowsky
<b>I909178S01</b>	Termin(e):	4 x ab Mi. 05.06.24, 16.30 - 17.30 Uhr
	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Stefanie Jammers
<b>I909178W01</b>	Termin(e):	4 x ab Mo. 19.02.24, 16.30 - 17.30 Uhr

**● Effektive Selbstverteidigungstechniken für Kinder und Jugendliche (10-15)**

In diesem Kurs werden intensiv Techniken geübt, um sich im Alltag bei Angriffen wehren bzw. behaupten zu können.

**Bitte mitbringen:** Trainingskleidung, Turnschuhe, Schreibblock und Stift, Matte

	Referent/in:	Thomas Rapp
	Gebühr:	25,00 / 34,00 € (6-7 TN)
	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
<b>I909183D01</b>	Termin(e):	1 x am Sa., 24.02.24, 10.00 - 13.00 Uhr
	Ort:	Römerberg, GS Heiligenstein
<b>I909183R01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 16.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

## Bewegung zu Musik

**● Zumba® Kids (6-11)**

Zumba® setzt sich aus verschiedensten Tanz- und Aerobic-Bewegungen zusammen, die zu einer Choreografie kombiniert werden. Dabei sind alle Schritte, die auf südamerikanische Musik getanzt werden, recht einfach zu erlernen. Das macht Spaß und schult die Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind beim Zumba® durch die relativ simplen Schrittfolgen nicht notwendig. Unser Zumba® Kids Kurs ist für Kinder ab 6-11 Jahren geeignet.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl (Turnhalle)
	Referent/in:	Carmen Ulmer Gil
	Gebühr:	51,00 €
<b>I302312C01</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 15.01.24, 16.15 - 17.15 Uhr
	Gebühr:	68,00 €
<b>I302312C02</b>	Termin(e):	12 x ab Mo. 08.04.24, 16.15 - 17.15 Uhr

## Lernen mit Spaß

### ● Leichter lernen - Lerntechniken für Kinder und Jugendliche (10 - 15)

In diesem Workshop übst du einfache und lustige Gedächtnistechniken, die dir das Lernen und Merken erleichtern. Spickzettel und Abschreiben in der Schule sollen überflüssig werden. Du lernst außerdem, deinen Lernalltag effektiv und optimal zu organisieren. Zum Schluss gibt's Pizza.

Schule und Hausaufgaben machen uns allen viel mehr Spaß, wenn wir über sinnvolle Lernstrategien verfügen, die unsere Lernzeit verkürzen, uns die Unlust vor dem Lernen nehmen und bessere Noten beschern.

**Kursinhalte:** Konzentration, mein optimaler Lernplatz, Einteilung der Hausaufgaben, Wie viele Pausen soll ich mir gönnen?, Klassenarbeitsvorbereitung, So klappt die Klassenarbeit am besten!, Ablenkungen vermeiden, Spaß und Erfolg mit Vokabeln, Und wenn ich keine Lust habe?

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Leuchtmarker, Snacks für kleine Pausen

	Referent/in:	Karen Keller
	Gebühr:	24,00 / 30,00 € ( 6-7 TN) inkl. 5,00 Euro für Kopien und Pizza
	Ort:	Römerberg, ehem. Realschulgebäude Berghausen
<b>I909609R01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 02.03.24, 09.00 - 13.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
<b>I909609S01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 20.04.24, 09.00 - 13.30 Uhr

### ● Vokabeln lernen mit Spaß und Erfolg (ab 5. Klasse)

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen spielerischen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die Besten probiert ihr auch gleich aus. Am besten meldet ihr euch mit einem Freund/einer Freundin zusammen an, der oder die mit euch in die gleiche Klasse geht.

**Inhalte:** Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen? Wo zu brauche ich überhaupt Vokabeln? Wie lange lernen jeden Tag? Vokabelspiele: Welches Material brauche ich dafür?

Vokabeln auf lustige Art mit Freunden lernen; auch zum alleine Lernen gibt's tolle Ideen; keine schlechten Noten mehr im Vokabeltest

**Bitte mitbringen:** aktuelles Fremdsprachenbuch (Englisch, Französisch oder Latein) und Schreibsachen

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule
	Referent/in:	Karen Keller
	Gebühr:	13,00 / 17,00 € (6-7 TN)
<b>I909610W01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 03.02.24, 09.30 - 12.30 Uhr

### ● Schulische Anforderungen gut bewältigen (ab 7. Klasse - Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmenden)

Einen klaren Kopf behalten anstatt Angst, Lernblockaden oder die Nerven verlieren in der Fülle von Pflichten!

Immer wieder gibt es im Schulalltag Gefühle von Überforderung und Stress. Es fehlt häufig der Zugang zu den eigenen Ressourcen. In diesem Workshop lernst Du hilfreiche Strategien, um auch in stressigen Zeiten körperliche und mentale Kräfte zur Verfügung zu haben.

Themen sind:

- Wie kann ich mich motivieren?
  - Wie steigere ich das Vertrauen in meine Fähigkeiten?
  - Wie kann ich die Wirkung von stressauslösenden Faktoren verringern?
  - Wie schaffe ich es trotz Stress meinen Lernalltag gut zu strukturieren, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Vorgenommenes durchzuführen
- Anregungen und Übungen mit Elementen aus dem Zürcher Ressourcenmodell helfen dabei, einen guten Weg im Umgang mit den schulischen Anforderungen zu finden.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Petra Nagl
	Gebühr:	20,00 €
<b>I909660M01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 29.02.24, 17.15 - 19.45 Uhr

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit. So können wir Sie am schnellsten informieren!

Bild von Victoria Watercolor auf Pixabay



## Jugendkunstschule

Die Jugendkunstschule (JKS) bietet in vielen Kreisgemeinden Kurse im Kreativbereich für verschiedene Altersgruppen bis 17 Jahre an. Unter der Woche finden die Offenen Werkstätten statt. Vor allem in den Ferien und am Wochenende gibt es besondere Kurse: Malen - neu nach Bob Ross® -, Nähen, Steinbearbeitung, Filzen, Töpfern und vieles mehr. In Waldsee und in Schifferstadt finden regelmäßig Kunst-/Kreativ-Werkstätten statt.

Bitte melden Sie Ihr/e Kind/er für alle Veranstaltungen an!

Wir planen weitere Angebote für Kinder. Alle zusätzlichen Veranstaltungen finden sich dann online unter [www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de) in "vhs-Spezial".

Ansprechpartnerin: Dr. Juliane Kerzel-Kohn, Tel 0621 5909 3511.

Die Jugendkunstschule wird gefördert vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur.



Die Angebote in Limburgerhof werden in Zusammenarbeit mit MGH und Jugendzentrum Limburgerhof durchgeführt.

## Fantasievolles Gestalten mit Lego

### ● LEGO®-Werkstatt 1-2024

In der LEGO®-Werkstatt Waldsee kannst Du Dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit LEGO®-begeisterten Kindern spielen und bauen. Dabei wirst Du entdecken, was sich mit Legosteinen alles entwickeln und bauen lässt, und Du kannst neue Werke schaffen.

Mehrmals im Semester gibt es ein Thema mit einer kleinen Einführung und für diejenigen, die das möchten, besondere Aufgaben.

Bring Ideen und Fantasie mit, denke an einen Pausensnack und etwas zum Trinken, denn Arbeit macht hungrig.

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Einar Görgen, Sonja Görgen
	Gebühr:	6,00 € pro Termin (wird abgebucht)

### ● LEGO®-Werkstatt: Fahrzeuge (6-12)

**I909202W11** Termin(e): 1 x am Sa. 17.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### ● LEGO®-Werkstatt: Fantasiewelt (6-12)

**I909202W12** Termin(e): 1 x am Sa. 24.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Weltraum (6-12)

**I909202W13** Termin(e): 1 x am Sa. 02.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Städte (6-12)

**I909202W14** Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Tierparks (6-12)

**I909202W15** Termin(e): 1 x am Sa. 06.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Roboter (6-12)

**I909202W16** Termin(e): 1 x am Sa. 13.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Gebäude (6-12)

**I909202W17** Termin(e): 1 x am Sa. 04.05.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Sommerspaß (6-12)

**I909202W18** Termin(e): 1 x am Sa. 08.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Wasserspaß (6-12)

**I909202W19** Termin(e): 1 x am Sa. 22.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Ferienpark (6-12)

**I909202W20** Termin(e): 1 x am Sa. 06.07.24, 10.00 - 11.30 Uhr

● **Offene Kreativwerkstatt in Schifferstadt und Offene Werkstatt in Waldsee (6-10)**

**Da unsere bisherige Kursleiterin die Kreativwerkstätten 2024 nicht fortführen kann, müssen die Kurse vorerst leider ausfallen. Wir suchen dringend eine Nachfolgerin/einen Nachfolger für den Bereich. Dann können die Kurse wieder beginnen. Interessent\*innen wenden sich bitte an Dr. Juliane Kerzel-Kohn, Tel: 0621-5909 3511 Mail: dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de**

● **Malen nach Bob Ross® für Kinder ab 10 Jahren - Das schaukelnde Mädchen**

*Einführung in die Nass-in-Nass-Technik mit Ölmalerei*  
 Bob Ross® war ein Maler, der sich eine spannende Maltechnik ausgedacht hat. Damit lassen sich tolle Bilder malen. Ihr lernt Ölmalerei kennen. Die riechen etwas, aber dafür haben Sie einen besonderen Glanz.  
 Schritt für Schritt erfahrt ihr, wie ihr mit diesen speziellen Materialien umgeht, sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.  
 Nach dem Kurs haltet ihr ein Bild mit einem schaukelnden Mädchen in den Händen. - Aber Vorsicht: Die Farben sind noch nicht trocken, und das Bild muss vorsichtig transportiert werden!  
 Eure Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt euch gern die Freude am Malen ganz nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)  
 Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Ort:	Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38 Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung
Referent/in:	Sonja Blügel
Gebühr:	47,00 € inkl. 26,00 € Materialkosten (Barzahlung für das Material bei der Kursleitung)
<b>I909220W11</b>	Termin(e): 1 x am Di. 09.04.24, 16.00 - 20.00 Uhr

● **Malen nach Bob Ross® für Kinder ab 10 Jahren - Meereslandschaften**

*Einführung in die Nass-in-Nass-Technik mit Ölmalerei*  
 Bob Ross® war ein Maler, der sich eine spannende Maltechnik ausgedacht hat. Damit lassen sich tolle Bilder malen. Ihr lernt Ölmalerei kennen. Die riechen etwas, aber dafür haben Sie einen besonderen Glanz.  
 Schritt für Schritt erfahrt ihr, wie ihr mit diesen speziellen Materialien umgeht, sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.  
 Nach dem Kurs haltet ihr ein Bild mit einer tollen Meereslandschaft in den Händen. - Aber Vorsicht: Die Farben sind noch nicht trocken, und das Bild muss vorsichtig transportiert werden!  
 Eure Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt euch gern die Freude am Malen ganz nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)  
 Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Ort:	Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38 Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung
Referent/in:	Sonja Blügel
Gebühr:	47,00 € inkl. 26,00 € Materialkosten
<b>I909220W12</b>	Termin(e): 1 x am Di. 25.06.24, 16.00 - 20.00 Uhr

**Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.**

● **Offene Töpferwerkstatt (6-15, auch für Fortgeschrittene)**

Hier könnt ihr nach Herzenslust eigene Ideen in Ton verwirklichen - unterstützt von Mikela. Denn Ton ist das ideale Material, um die eigene Kreativität zu erproben und nebenbei die Feinmotorik zu trainieren. Ihr entwickelt aus Grundformen erste plastische Figuren, bekommt Vorschläge für Skulpturen und Gefäße oder arbeitet frei nach eigenen Ideen. Die getrockneten Plastiken werden gebrannt.

Für das offene Angebot werden Fördermittel des Landes eingesetzt. Zu zahlen ist lediglich ein kleiner Kostenbeitrag in Höhe von 2,00 €/Termin zzgl. Materialkosten.

Bitte reservieren Sie einen Platz für Ihr Kind, damit nicht mehr Kinder kommen, als wir unterbringen können und dürfen.

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	2,00 € Gebühr pro Termin zzgl. Material (wird eingesammelt/Barzahlung!)
<b>I909242K10</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 15.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>I909242K11</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 22.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>I909242K12</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 29.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>I909242K13</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 05.02.24, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>I909242K14</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 26.02.24, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>I909242K15</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 04.03.24, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>I909242K16</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 11.03.24, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>I909242K17</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 18.03.24, 16.30 - 18.00 Uhr

● **Kreatives Gestalten mit Ton**

*für 6- bis 12-jährige Neulinge und Fortgeschrittene mit und ohne Erfahrung*

Für alle Kinder gibt es beim Töpfern für 6 bis 12-jährige sicher wieder viel Spaß: Matschen und Kneten, Drücken und Formen von Tieren, Gefäßen und plastischen Phantasien aus Ton ist einfach ein vergnügliches Erlebnis.

Ton ist ein ideales Material, um die eigene Kreativität zu erproben und nebenbei die Feinmotorik zu entwickeln. In diesem Töpferkurs lernen Anfänger\*innen die Eigenschaften des Tons spielerisch kennen und formen, z.B. das Lieblings-Haustier, Fabeltiere wie Drachen, Masken oder Windlichter, Vasen & Co. Fortgeschrittene bekommen Vorschläge für Skulpturen und Gefäße und arbeiten frei nach eigenen Ideen.

*Die Werke werden im Töpferkurs glasiert. Material ist in der Gebühr enthalten.*

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf, etwas zu trinken und einen kleinen Snack

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	79,00 € inkl. Materialkosten
<b>I909248K11</b>	Termin(e):	7 x am Fr.: 26.04., 03.05., 17.05., 07.06., 14.06., 21.06. und 28.06.24, jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

● **Glasieren für Kinder (7-12 Jahre)**

Kinder, die beim offenen Töpfern in Limburgerhof teilgenommen haben, können hier ihre Werke schön bunt glasieren.

**Bitte mitbringen:** Getränk

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	17,00 € inkl. Glasur
<b>I909254K02</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 23.02.24, 15.00 - 18.00 Uhr
<b>I909254K03</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 19.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

**Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit. So können wir Sie am schnellsten informieren!**

## Textiles Gestalten

### ● Offene Nähwerkstatt (9-15)

Du hast Ideen für eigene Kreationen und möchtest diese umsetzen? Dann ist die offene Nähwerkstatt das Richtige für dich. Komm ohne Anmeldung einfach vorbei!

Die offene Nähwerkstatt hat jeden Donnerstag außerhalb der Ferien geöffnet. Wer will, kann auch vorbeischaun, ohne etwas zu machen. Die neue Kursleitung hilft von der Kreation über den Schnitt bis zur Fertigstellung deiner neuen Lieblingsstücke.

**ACHTUNG:** Bei Drucklegung war noch nicht sicher, ob der Kurs weitergeführt werden kann. Bitte erkundigt Euch vor dem ersten Besuch, ob wir eine neue Kursleitung gefunden haben!

	Ort:	Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in:	N.N.
	Gebühr:	2,00 €/Termin für Materialkleinteile (wird eingesammelt)
<b>I909265K11</b>	Termin(e):	20 x ab Do. 01.02.24, 16.30 - 19.30 Uhr

### ● Frühlingsfrisches Filzen mit Merinowolle für Kinder (ab 8)

Wir filzen uns den Frühling grün und bunt...

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives Potenzial bietet und selbst Unerfahrenen sehr schnell Erfolgserlebnisse verschafft.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Wollarten in herrlichen Farben und werden verschiedene Filztechniken kennenlernen und ausprobieren. Dabei entstehen filzfröhliche Wesen, Tiere, Blumen und aber mit Sicherheit auch Österliches zum Behalten und Verstecken. Lasst Euch überraschen!

Gefilzt wird vorwiegend in Nassfilztechnik, daher bitte ein mittelgroßes Handtuch mitbringen. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Liebe Eltern,** falls Ihr Kind allergisch auf Seife reagiert, geben Sie ihm bitte die Seife mit, die es verträgt!

**Bitte mitbringen:** ein mittelgroßes Handtuch (ca. 50 x 100 cm), etwas zu trinken.

	Ort:	Limburgerhof, Domholzsule
	Referent/in:	Nicole Kolb-Papadopoulous
	Gebühr:	95,00 € inkl. Materialkosten
<b>I909268K11</b>	Termin(e):	5 x ab Fr. 23.02.24, 16.00 - 18.00 Uhr

### ● Meerestiere: sommerliches Filzen für Kinder (ab 8)

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives Potenzial bietet und selbst Unerfahrenen sehr schnell Erfolgserlebnisse verschafft.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Wollarten in herrlichen Farben und werden verschiedene Filztechniken kennenlernen und ausprobieren. Dabei entstehen filzfröhliche Wesen, Tiere, Blumen und vieles mehr. Lasst euch überraschen!

Gefilzt wird vorwiegend in Nassfilztechnik, daher bitte ein mittelgroßes Handtuch mitbringen. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Liebe Eltern,** falls Ihr Kind allergisch auf Seife reagiert, geben Sie ihm bitte die Seife mit, die es verträgt!

**Bitte mitbringen:** ein mittelgroßes Handtuch (ca. 50 x 100 cm), etwas zu trinken.

	Ort:	Limburgerhof, Domholzsule
	Referent/in:	Nicole Kolb-Papadopoulous
	Gebühr:	24,00 € inkl. Materialkosten
<b>I909268K12</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 22.06.24, 11.00 - 13.30 Uhr



Bild: Nicole Kolb-Papadopoulous

## Handwerk/Kunsthandwerk

Foto von Karin Eichler



### ● Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur - Ferienangebot

In Kooperation mit dem Pfälzer Lamahof bietet die vhs Rhein-Pfalz-Kreis Kindern von 6-12 Jahren (ab Grundschulalter) einen kreativen Tag mit Lamas. Ihr lernt die freundlichen Tiere aus nächster Nähe kennen. Ihr dürft sogar beim Säubern, Füttern und Ausbilden der Tiere helfen. Dabei lernt Ihr viel über Natur, Pflanzen, Naturschutz und natürlich auch über die Haltung der Hoftiere, denn auf dem Lamahof gibt es ebenfalls Hühner und ein Pony.

Außerdem wird gebastelt: Wir nutzen dafür Naturmaterialien und Lamawolle. Was Ihr gebastelt habt, dürft Ihr zu Erinnerung mit nach Hause nehmen.

**Bitte beachten:**

- Bitte zieht dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe (z.B. Wander- oder Turnschuhe, lange Hosen) an. Die Veranstaltung findet draußen statt!
- Zur Stärkung bringt bitte ein kleines Frühstück und ausreichend Getränke für den Vormittag mit!
- Bitte je nach Wetter an Sonnenschutz denken: Sonnencreme und eine Kopfbedeckung!

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Treffpunkt: Untergasse 33 in Schauernheim
	Referent/in:	Karin Eichler
	Gebühr:	24,00 €
<b>I909272D01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 21.05.24, 09.00 - 12.30 Uhr
<b>I909272D02</b>	Termin(e):	1 x am Mi. 22.05.24, 09.00 - 12.30 Uhr
<b>I909272D03</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 22.07.24, 09.00 - 12.30 Uhr
<b>I909272D04</b>	Termin(e):	1 x am Di. 23.07.24, 09.00 - 12.30 Uhr
<b>I909272D05</b>	Termin(e):	1 x am Fr. 16.08.24, 09.00 - 12.30 Uhr

Weitere Angebote der Jugendkunstschule finden Sie online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de), Stichwort: Jugendkunstschule oder JKS.

# Studienreisen Tagesfahrten Exkursionen



## Studienreisen Tagesfahrten Exkursionen

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis veranstaltet Tagesfahrten und Studienreisen über mehrere Tage.

Ziele sind historisch bedeutende Städte und Regionen, wichtige Kunstaussstellungen, Theateraufführungen, aber auch landschaftlich und naturkundlich sehens- und schützenswerte Areale, Orte der Industriekultur und vieles mehr.

Wenn Sie Interesse haben, lassen Sie sich in unseren Verteiler aufnehmen.



Foto: © vhs

## Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder

### Genusstour Rhein-Pfalz-Kreis - Ganz im Süden

Ort: Treffpunkt: Bahnhof Schifferstadt Süd

Gebühr: 99,00 € incl. Menü und 1 Getränk

1908056Z01 Termin(e): Do. 02.05.2024, 9.45 Uhr bis 16.00 Uhr

### Genusstour Rhein-Pfalz-Kreis - Ab durch die Mitte "neu"

Ort: Treffpunkt: Pfalzmarkt, Mutterstadt, Verwaltungspforte

Gebühr: 99,00 € incl. Menü und 1 Getränk

1908064Z01 Termin(e): Do. 06.06.2024, 09.30 bis 16.15 Uhr

Aktualisierungen online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)



Foto: © vhs



**Ihre Ansprechpartnerin:**  
**Martha Ackermann-Schneider**  
Telefon 0621 5909 3421  
Montag bis Donnerstag,  
8:00 bis 13:00 Uhr  
E-Mail:  
[martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de](mailto:martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de)





## Weiterbildung für die Weiterbildung

### Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Weblernen
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

#### Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bleiche 38  
55116 Mainz  
Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30  
E-Mail: [anmeldung@vhs-rlp.de](mailto:anmeldung@vhs-rlp.de)  
[www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de)



Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

#### Kontakte einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen in der Pfalz sowie der Mannheimer Abendakademie und der Pfalzakademie Lambrecht

##### Volkshochschule Frankenthal

Tel.: 06233 349 203, Fax -205,  
E-Mail: [info@vhs-ft.de](mailto:info@vhs-ft.de)

##### Volkshochschule Heidelberg

Tel.: 06221 9119 11, Fax -1651 33,  
E-Mail: [vhs@vhs-hd.de](mailto:vhs@vhs-hd.de)

##### Volkshochschule Ludwigshafen

Tel.: 0621 504 2238 oder -2632, Fax -2640,  
E-Mail: [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de)

##### Volkshochschule Neustadt

Tel.: 06321 390521, Fax 06321 390539,  
E-Mail: [info@vhs-nw.de](mailto:info@vhs-nw.de), [www.vhs-nw.de](http://www.vhs-nw.de)

##### Volkshochschule Speyer

Tel.: 06232 1413 60, Fax -79,  
E-Mail: [vhs@stadt-speyer.de](mailto:vhs@stadt-speyer.de), [www.vhs-speyer.de](http://www.vhs-speyer.de)

##### Volkshochschule der Stadt Worms

Tel.: 06241 9469-40, Fax -42,  
E-Mail: [vhs@worms.de](mailto:vhs@worms.de), [www.vhs-worms.bildung-rp.de](http://www.vhs-worms.bildung-rp.de)

##### Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim

Tel.: 06322 961 2401, Fax -82401,  
E-Mail: [kvhs@kreis-bad-duerkheim.de](mailto:kvhs@kreis-bad-duerkheim.de)

##### Kreisvolkshochschule Gernersheim

Tel.: 07274 53 319 oder -334, Fax -15319,  
E-Mail: [vhs@kreis-germersheim.de](mailto:vhs@kreis-germersheim.de)

##### Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße

Tel.: 06341 940 122 oder -123, Fax -500,  
E-Mail: [kreisverwaltung@suedliche-weinstra%C3%9Fe.de](mailto:kreisverwaltung@suedliche-weinstra%C3%9Fe.de),  
[www.suedliche-weinstrasse.de](http://www.suedliche-weinstrasse.de)

##### Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Tel.: 0621 1076 0, Fax -172,  
E-Mail: [info@abendakademie-mannheim.de](mailto:info@abendakademie-mannheim.de)

##### Pfalzakademie - eine Einrichtung des Bezirksverband/Pfalz

Tel.: 06325 1800 22, Fax -26,  
E-Mail: [info@pfalzakademie.bv-pfalz.de](mailto:info@pfalzakademie.bv-pfalz.de)

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung der Anmeldung, der verwaltungstechnischen Abwicklung und der Kursdurchführung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr - sowie bei der Onlineanmeldung - Geschlecht, E-Mail, Telefonnummer und IBAN) kann keine Anmeldung erfolgen. Ihren Geburtstag benötigen wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein, z.B. wenn sie sich an spezielle Zielgruppen richtet.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um 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 Durchführung der Teilnahme verwendet.

Durch Angabe von IBAN und Name des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls 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 zur Geschäftsabwicklung gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden teilweise durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch rechtlich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Werbeinformationen

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs wie einen Newsletter zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse 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) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und gegebenenfalls Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies schließt die Kontaktaufnahme bei Änderungen (z.B. kurzfristige Verhinderung der Kursleitung) ein.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhaltung, Schulabschlüsse) leiten wir die hierfür erforderlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum, Geburtsort, Geschlecht) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf rechtlichen Verpflichtungen.

Finden 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.

Wenn Sie sich für Online-Kurse oder Kurse mit digitalen Anteilen anmelden, gelten unsere Datenschutzbestimmungen nicht. Bitte beachten Sie dann die Datenschutzbestimmungen des Anbieters. Mit der Teilnahme am digitalen Unterricht stimmen Sie der Nutzung der jeweiligen Plattform zu.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung der Anmeldung, der verwaltungstechnischen Abwicklung und die Kursdurchführung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten unter Berücksichtigung der gesetzlichen Aufbewahrungspflichten gelöscht. Die gesetzlichen Aufbewahrungspflichten sehen eine Aufbewahrung von bis zu 10 Jahren vor. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbeinformation der vhs gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Anmelde-/Teilnahmezwecken 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 vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderes übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: thomas.hauck@rheinpfalzkreis.de, Telefon: 0621 5909 5050

# Gebührensatzung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

## § 1 Allgemeines, Gebührenpflicht

Der Rhein-Pfalz-Kreis erhebt zur Mitfinanzierung des im Zusammenhang mit dem Betrieb der Volkshochschule entstehenden Aufwandes Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung.

## § 2 Gebührenschuldner

Gebührensschuldner ist die angemeldete Teilnehmerin/der angemeldete Teilnehmer, bei Minderjährigen deren Erziehungsberechtigte/r.

## § 3 Gebührenhöhe

Es gilt die zur jeweiligen Veranstaltung veröffentlichte Gebühr.

## § 4 Fälligkeit

Die Gebühr wird drei Werktage nach dem ersten Kurstermin fällig. Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung, sowie für Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

## § 5 Zahlungsweise

- (1) Die Gebühren werden grundsätzlich durch Lastschrift eingezogen, in begründeten Fällen mit Zahlschein.
- (2) Bei Vortragsveranstaltungen wird die Gebühr vor Ort in bar erhoben.

## § 6 Ermäßigung und Befreiung von Teilnehmergebühren

- (1) Die Ermäßigungsregel findet nur bei Kursen Anwendung, die mit mindestens 20 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind, und soweit sie im Einzelfall bei der Veröffentlichung nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird. Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnehmergebühr nur einmal ermäßigt.

Auf schriftlichen Antrag und mit entsprechendem Nachweis der genannten Voraussetzung wird die Kursgebühr herabgesetzt:

### um 25 %

- a) für Student\*innen, Schüler\*innen, Auszubildende.
- b) bei Familien, Lebensgemeinschaften und Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern im gleichen Kurs ab dem 2. Mitglied.
- c) Schwerbehinderte (ab 80 %).

## um 10 %

- d) bei Belegung von mindestens zwei ermäßigungsberechtigten Veranstaltungen innerhalb eines Kalenderhalbjahres für jeden dieser Kurse. Die Ermäßigung wird nachträglich zum Ende des Halbjahres erstattet.
- e) für Inhaber\*innen der Jugendleiter-Card.

Die Ermäßigungen werden rückwirkend längstens für das zurückliegende Kalenderhalbjahr gewährt. Die für zusätzliche Aufwendungen (z. B. Materialkosten) erhobenen Zuschläge werden nicht ermäßigt.

- (2) In besonderen Fällen, insbesondere bei nachgewiesener finanzieller Notlage einer/eines Teilnehmenden, können die Gebühren ganz oder teilweise erlassen werden.

## § 7 Rücktritt, Gebührenrückzahlung

- (1) Ein Rücktritt ist bis zu 5 Tage vor dem Kurstermin kostenfrei möglich; für eine Abmeldung danach bis zu einem Arbeitstag (Montag bis Freitag außer Feiertag) 11:00 Uhr vor dem Kursbeginn sind 50% der Kursgebühr zu zahlen, ggf. zzgl. Materialkosten und Umlagen. Ab dem Tag des Kursbeginns ist im Falle eines Rücktritts die volle Kursgebühr zu zahlen. Der Rücktritt erfordert die Textform.

Für besonders gekennzeichnete Veranstaltungen und für Studienreisen gelten gesonderte Regelungen.

- (2) Wird eine angekündigte Veranstaltung seitens der Kreisvolkshochschule abgesagt, werden geleistete Gebühren in voller Höhe erstattet. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

## § 8 Bescheinigungen

Für das Ausstellen von Bescheinigungen über geleistete Zahlungen wird eine Gebühr von 4,00 Euro erhoben.

## § 9 Teilnehmerzahl

Es gelten die jeweils ausgeschrieben Mindestteilnehmerzahl und Höchstteilnehmerzahl. Die zur Verfügung stehenden Kursplätze werden in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben.

## § 10 Inkrafttreten

Diese Satzung tritt zum 29.06.2022 in Kraft.

Leitung  
Jugendkunstschule

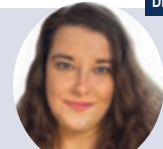
**Dr. Juliane Kerzel-Kohn**  
Telefon 0621 5909 3511, dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de



Dr. Juliane Kerzel-Kohn

Kultur und Gestalten  
Gesundheit und Ernährung

**Katharina Müller**  
Bildungszentrum Schifferstadt, Telefon 06235 6021,  
kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de



Katharina Müller

Fremdsprachen

**Sabine Weber**  
Montag bis Donnerstag, vormittags  
Telefon 0621 5909 3470, sabine.weber@rheinpfalzkreis.de



Sabine Weber

Sprachförderung Deutsch & Integrationskurse  
Grundbildung

**N.N.**  
Zimmer B349 (nach Terminvereinbarung)  
Telefon 0621 5909 3490, kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de

Gesellschaft und Umwelt  
Beruf und Qualifizierung  
Schulabschlüsse

**Tina Müller**  
Bildungszentrum Schifferstadt,  
Telefon 06235 6022, kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de



Tina Müller

EDV und Medien

**Sibylle Rösner**  
Bildungszentrum Schifferstadt,  
Telefon 06235 9573 345, Dienstag bis Donnerstag,  
kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de



Sibylle Rösner

Geschäftsführung  
Weiterbildung für Betriebe

**Marlena Keller**  
Telefon 0621 5909 3500, marlena.keller@rheinpfalzkreis.de



Marlena Keller

Veranstaltungsabrechnung  
Studienreisen

**Martha Ackermann-Schneider**  
Montag bis Donnerstag, vormittags,  
Telefon 0621 5909 3421, martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de



Martha Ackermann-Schneider

Abrechnung des Programmbereichs Beruf  
Veranstaltungsabrechnung

**Ulrike Ehmann**  
Telefon 0621 5909 3420, ulrike.ehmann@rheinpfalzkreis.de



Ulrike Ehmann

Geschäftsstelle Bildungszentrum  
Veranstaltungsabrechnung

**Anja Gerent-Schneider**  
Telefon 06235 9573 343, vormittags,  
Fax 06235 959393, kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de



Anja Gerent-Schneider

Abrechnung der Schulabschlüsse u. Integrationskurse  
Veranstaltungsabrechnung  
Gebührenerhebung | Rücklastschriften

**Rezan Kilic**  
Telefon 0621 5909 3480, rezan.kilic@rheinpfalzkreis.de



Rezan Kilic

Abrechnung Integrationskurse

**Emine Yilmaz**  
Montag bis Donnerstag, vormittags  
Telefon 0621 5909 3481, kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de



Emine Yilmaz

Veranstaltungsabrechnung Jugendkunstschule,  
Mundartwettbewerb, Vorlesewettbewerb

**Anja Fischer**  
Telefon 0621 5909 3531, anja.fischer@rheinpfalzkreis.de



Anja Fischer



## Altrip | VG Rheinauen

Bürgerhaus "alta Ripa", Ludwigstraße 42  
Max-Schule, Maxstraße 20  
Sporthalle am Rheindamm, Ludwigplatz 5a

## Bobenheim-Roxheim

Gemeindekindertagesstätte, Breslauer Straße 24  
Grundschule Rheinschule, Rheinstraße 32  
Heimatmuseum, Friedrich-Ebert-Straße 43  
Kath. Kindertagesstätte "Edith Stein", Pfalzring 59  
Kreissporthalle, Grünstadter Straße 6  
Kurpfalztreff unter den Arkaden, Pfalzring 43  
Pfarrheim St. Antonius, Roxheimer Straße 6  
Realschule plus, Grünstadter Straße 6

## Böhl-Iggelheim

Grundschule Böhl, Kirchenstraße 12  
Grundschule Iggelheim, Langgasse 12  
Kita „Römerstraße“, Römerstraße 22  
Peter Gärtner Realschule plus, Am Schwarzweiher 1

## VG Dannstadt-Schauernheim

Historisches Rathaus Assenheim, Langstraße 25  
Kulturhof Schrittmacher OT Dannstadt, Kirchenstr. 17  
Kurpfalzhalle OT Dannstadt, Zufahrt über Haardtstraße  
Kurpfalzschule OT Dannstadt, Kurpfalzstraße 2  
Rathaus Dannstadt, Am Rathausplatz 1  
Seniorenstift zur Dannstadter Höh, OT Schauernheim, Ute-Ruhnke-Straße 2  
Zentrum Alte Schule OT Dannstadt, Hauptstr. 139-141



## Dudenhofen | VG Römerberg-Dudenhofen

Bürgerhaus, Konrad-Adenauer-Platz 6  
Realschule Plus, Iggelheimer Straße 33  
Grundschule Harthausen, Schulstraße 1

## VG Lamsheim-Heßheim

Friedenshalle Großniedesheim, Hauptstraße 13  
Großsporthalle Großniedesheim,  
In den Moltersgärten 16  
GS Heßheim, Schulstraße 3  
Karl-Wendel-Schule, Neustadter Straße 23  
Rathaus, Hauptstraße 14  
Rathaus, Mühltorstraße 25

## Limburgerhof

Capitol LichtspielTheater, Speyerer Straße 107  
Carl-Bosch-Schule, Carl-Bosch-Straße 9  
Domholzschnitzerei, Herrmann-Löns-Weg 21  
JugendKulturZentrum, Hans-Sachs-Straße 21  
Kirche Jesu Christi der Heiligen letzten Tage,  
Karl-Räder-Straße 14  
Praxis für Physiotherapie Naumann, Mühlweg 45  
Rathaus, Burgunderplatz 2  
Rudolf-Wihr-Realschule Plus, Neuhofener Straße 81 D  
Schlösschen, Parkstraße 43

## Maxdorf

Bürgerhaus Fußgönheim, Hauptstraße 62a  
Dorfgemeinschaftshaus Birkenheide,  
Eyersheimer Straße 11  
G8-Gymnasium Maxdorf Schulstraße 4  
Haus der Begegnung Maxdorf, Hauptstraße 62  
Haus im Horst, Im Horst 16  
Justus von Liebig Realschule, Schulstraße 1  
Kreisbad Heidespaß, Heideweg 111  
Rathaus Maxdorf, Hauptstraße 79

## Mutterstadt

Haus der Vereine, Schulstraße 8  
IGS Mutterstadt, Stuhlbruderhofstraße 12  
Kreisbad Aquabella, Waldstraße 59  
Neue Pforte, Ludwigshafener Straße 3  
Rundsporthalle, Stuhlbruderhofstraße 12 (IGS)  
Seniorentreff, Jahnstraße 4  
Walderholungsstätte, An der Fohlenweide

## Neuhofen | VG Rheinauen

Bürgerhaus „Neuer Hof“, Sitzungszimmer,  
(Eingang VfL-Gaststätte), Jahnstraße 20  
Sporthalle, Jahnstraße 25



## Römerberg | VG Römerberg-Dudenhofen

Altes Bürgermeisteramt, Fraktionszimmer,  
Berghäuser Straße 48  
Grundschule Heiligenstein, Am Rathaus 6  
Grundschule Mechtersheim, Schwarzwaldweg 3  
Haus am Lindenplatz, OT Mechtersheim  
Kreisbad, Viehtriftstraße 106  
Mediathek, OT Berghausen, Berghäuserstraße 38b  
Realschule plus, OT Berghausen, Gutenbergstraße 15  
Zehnthaus, OT Berghausen, Berghäuserstraße 48a

## Schifferstadt

Adlerstube, Kirchenstraße 17  
Altes Rathaus, Am Marktplatz 2  
Deutscher Kinderschutzbund, Rehbachstraße 4  
Jugendtreff, Neustückweg 1  
Kleine Kapellenstraße 4  
Kreisbad, Am Sportzentrum 2  
vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2  
Paul-von-Denis-Schulzentrum, Neustückweg 12  
Pfarrheim Herz Jesu, Saliierstraße 104  
Pfarrzentrum St. Jakobus, Kirchenstraße 10  
Rex-Kino-Center, Zeppelinstraße 6  
Salischer Hof, Burgstr. 12-14  
Stadtarchiv, Kirchenstraße 20  
TV 1885, Am Waldfestplatz 5

## Waldsee | VG Rheinauen

Altes Rathaus, Ludwigstraße 17  
Grundschule Otterstadt, Luitpoldstraße 1  
Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum,  
Schifferstadter Straße 2, Eingang links neben  
der Kulturhalle  
Jugendkeller Otterstadt, Speyerer Straße  
(hinter Remigiushaus)  
Jugendkunstschule in der Hermann-Gmeiner-Schule,  
Eingang Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38,  
Gebäudeteil links, zum Untergeschoss, Tür links  
unter der Überdachung  
Kommunale Kindertagesstätte "Im Pavillon",  
Schifferstadter Straße 2a  
Neues Rathaus, Ludwigstraße 99  
Remigiushaus Otterstadt, Speyerer Straße 18  
Rheinauenhalle, Wörthstraße 1  
Sommerfesthalle, Otterstadt, Kollerstraße

**Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
im Internet!**  
- mit aktuellem Semesterprogramm -  
Online-Anmeldemöglichkeit  
unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)



# Leiter\*innen der örtlichen Volkshochschulen

## Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort - keine Anmeldung!

(Anmeldung bitte bei der veranstaltenden Außenstelle; siehe Seite 4)

Altrip

**Sibylle Hagedorn**

Tel. 06236 4182 228, E-Mail: sibylle.hagedorn@vg-rheinauen.de



Sibylle Hagedorn

Bobenheim-Roxheim

**Manuela Lemster**

Tel. 06239 8839 oder 06239 939 1309,  
E-Mail: manuela.lemster@bobenheim-roxheim.de



Manuela Lemster

Böhl-Iggelheim

**Petra Baum**

Tel. 06324 9810090 oder 0621 5909-0 (gesch.),  
E-Mail: petra.baum@rheinpfalzkreis.de



Petra Baum

Dannstadt-Schauernheim  
Dannstadt-Schauernheim,  
Hochdorf-Assenheim,  
Rödersheim-Gronau

**Anneliese Kuhn**

Tel. 06231 2780, E-Mail: kajku@web.de



Anneliese Kuhn

Dudenhofen

**Marita Detzner**

Dudenhofen, Hanhofen, Harthausen

Tel. 06232 621802, E-Mail: marita@detzner.eu



Marita Detzner

Lambsheim-Heßheim

**Sabrina Ott**

Lambsheim, Heßheim,  
Klein- und Großniedesheim,  
Beindersheim, Heuchelheim

Tel. 06233 3791 323, E-Mail: s.ott@lambsheim-hessheim.de



Sabrina Ott

Limburgerhof

**Heike Lange**

Tel. 06236 691 140, E-Mail: lange@limburgerhof.de



Heike Lange

Maxdorf

**Petra Schreck**

Maxdorf, Birkenheide, Fußgönheim

Tel. 06237 401 191, E-Mail: petra.schreck@vg-maxdorf.de



Petra Schreck

Mutterstadt

**Eva Heyder**

Tel. 06234 801 315, E-Mail: heyder.eva@t-online.de



Eva Heyder

Neuhofen

**Fabienne Lorenz**

Tel. 06236 4182 101, E-Mail: fabienne.lorenz@vg-rheinauen.de



Fabienne Lorenz

Römerberg

**Sigrid Ellenberger**

Tel. 0172 4463638, E-Mail: s.ellenberger@gmx.net



Sigrid Ellenberger

Schifferstadt

**Sabine Sold**

Tel. 06235 6962, E-Mail: sabine.sold@web.de



Sabine Sold

Waldsee

**Gudrun Alter**

Waldsee, Otterstadt

Tel. 06236 500920, E-Mail: gudrun.alter@web.de



Gudrun Alter

## A

Achtsamkeit	48 ff.
Acrylmalen	27
Aerobic	54, 55
Affinity Photo	111
Afrika	12
Airbrush	29, 30
Alphabetisierung	83, 102
Alzheimer	14
Android	106 ff.
Angehörige	14, 19
Antara®	54, 56
Antisemitismus	11
Apps	109 ff.
Aquabiking	60
Aquafitness	59, 60
Aquarellieren	26, 27
Aquarellmalen	27
Arabisch	11, 81
AROHA®	52
Ausdauer	53 ff.
Autorität	17
Autismus	17
Ayurveda	47

## B

Backen	62, 63
Balance	47 ff.
Basisqualifizierung	94, 95
Behandlungsmethoden	44
Beruf	85 ff., 91 ff.
Betreuungsverfügung	13
Bewegung	20, 43 ff., 114
Bildhauerei	34, 35
Bildung mit Biss	24, 25
Blockflöte	40
Bob Ross®	28 ff., 41, 116
Bodenübungen	56
Bodyworkout	54
Brot	63
Bücher	10, 11
Burnout	89

## C

Comics	26
Computer für Einsteiger*innen	103 ff.

## D

Demenz	14
Demokratie	12
Deutsch	82 ff., 100
Diagramme	105

## E

EDV	98, 103 ff.
EDV für den Beruf	91
Einbürgerungstest	84
Einzelunterricht	110
Eltern	16 ff., 92
E-Mail	104 ff., 109
Englisch	68 ff., 100, 115
Entspannung	45 ff.
Entspannungstechniken	51
Ernährung	15, 60 ff., 92 ff.
Ernährungsberatung	92
Ernährungsberatung für Pferde	22
Erste Hilfe	92, 97
Erzieherinnen	94 ff.
Essen	60 ff.
Excel	91, 105 ff.

## F

Familienforschung	10
Faszientraining	48 ff.
Ferienangebot	117
Film	68 ff.
Filzen	117
Finanzbuchführung	90
Finnisch	81
Fitness	52 ff.
Fotografie	37 ff.
Frankreich	61, 73
Französisch	72 ff.
Frauenkurse	20, 90 ff., 106
Fremdsprachen	65 ff.
Frühstück	86
Führung	10
Führungskraft	87 ff.
Fütterung	22

## G

Gedächtnstraining	19 ff., 89, 101
Genusstour	118
Geschichte	10 ff., 21, 25
Gesprächsführung	89
Gesundheitsvorträge	44
Gewalt	12, 17
Gitarre	39, 40
Glasieren	36, 116
Goldschmieden	35
Gymnastik	50 ff.

## H

Handlettering	31
Handwerk	42, 117
Handy	104 ff.
Hatha-Yoga	45 ff.
Hauswirtschaft	97
Hochsensibilität	18
Hunde	21
Hundeerziehung	21

## I

Immobilienverkauf	13
Internet	102, 103 ff.
Integration	82
Islamisch	11
Italien	10, 61, 74 ff.
Italienisch	74 ff.

## J

Japanisch	81
Japanisches Essen	63
JKS	41 ff., 115 ff.
Jonglieren	57
Junge vhs	113 ff.

## K

Kalender	105
Kalligrafie	30, 31
Keramik	37
Kinder	17 ff., 41 ff., 55, 113 ff.
Kindertagespflege	92 ff.
Kino	68 ff.
Klimafit	15
Klimaschutz	15
Klimawandel	15
Klöppeln	34

Kochen	60 ff., 70 ff., 92
Kommunikation	86
KOS	81
Kultursommer	61
Kundalini-Yoga	47

## L

Länder	20, 118
Landesbibliothekszenrum	10
Laptop	103 ff.
LEGO®	41, 115
Lerntechniken	101, 115
Lesen und Schreiben	102
Liedbegleitung	39, 40
Literatur	25

## M

Malen	26 ff., 41, 116
Mangas	26
MarteMeo	96
Mathematik	100
Medien	10, 103 ff.
Meditation	46, 47, 51
Merktechniken	19, 89, 101
Mobilität	53
Modern	33
Motorsägen	14
MS Excel	91, 105, 106
MS Office	104 ff.
MS Word	91, 104, 106
Mundharmonika	40
Musik	24, 39 ff., 114
Muskelentspannung	51
Muskelschwung	52

## N

Nachhaltig	18, 86
Nähen	32
Nähwerkstatt	117
Nass-in-Nass-Technik	28, 29, 116
Nassfilztechnik	117
Naturerlebnis	18

## O

Ölmalerei	28, 29
Oper	24
Orientalischer Tanz	59
Outlook	91, 105 ff., 109

## P

Pasta	75
Pastellmalen	27
Patchwork	33
Persönlichkeitsbildung	18
Pferde	22
Pflege	14, 63, 97
Pflegeversicherung	14
Pilates	53, 55 ff.
Pivot-Tabellen	105
PowerPoint	91, 105, 106
Präsentationen	106
Prävention	57
Problemzonengymnastik	52

## Q

Qi Gong	49 ff.
Quilten	33

## R

Realschulabschluss	100
Reise	79, 107 ff., 118
Rente	13, 19, 90
Rhetorik	87, 98
Roboter	41, 115
Römer	20, 24, 31
Rücken	47 ff.
Rückenfit	55
Ruhestand	19, 90, 101
Russisch	81

## S

Schlagfertigkeit	87
Schmuck	37, 41, 116
Schüler*innen	101
Selbstbehauptung	20, 114
Senioren	46, 56, 104
Smalltalk	87
Smartphone	106 ff.
SMS	109
Spanisch	78 ff.
Sprachen	65 ff.
Stadtarchiv	10
Stress	18 ff., 51 ff., 89 ff., 115
Stricken	33, 70
Studienfahrt	118

## T

Tabellenkalkulation	105
Tablet	106 ff.
Tai Chi	52
Telc	84
Testament	13
Theater	25, 118
Tinnitus	44, 49
Töpfern	35 ff., 116

## V

vhs.wissen live	10 ff.
Vorsorgevollmacht	13
Vorträge	6, 7, 44

## W

Waldwichtel	18
Wein	63
Whisky	64
Windows	91
Word	91, 104 ff.

## X

Xpert Business	90, 91
----------------	--------

## Y

Yoga	45 ff.
------	--------

## Z

Zeichnen	26, 41, 116
Zirkustechniken	57
Zumba	55, 114



## 1 Anmeldung, Bestätigung, Zahlungsmodalitäten

- 1.1 Voraussetzung für die Teilnahme an einer Veranstaltung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis [im Folgenden „vhs“] ist eine vorherige Anmeldung.

Die Anmeldung erfolgt persönlich, schriftlich per Post\*, Fax\* oder E-Mail\* bei der veranstaltenden Kommune (siehe Seite 4 im aktuellen Programmheft), online\* oder als Weitermeldung mit Anmeldeformular. Die Anmeldung ist gültig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben eingegangen bzw. die digitale Anmeldung bestätigt worden ist.

Eine telefonische Anmeldung ist nur für gebührenfreie Angebote möglich.

\*Mit der Anmeldung wird die Widerrufsbelehrung (siehe unten) Bestandteil der Teilnahmebedingungen.

Für Lehrgänge der beruflichen Bildung und für Schulabschlusslehrgänge ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Veranstaltungsdurchführung entsprechend der DSGVO gestattet. Der/die Teilnehmende kann dem jederzeit widersprechen.

- 1.2 Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Der/die Teilnehmende erhält nach der Anmeldung i.d.R. eine Anmeldebestätigung. **Wenn keine Absage erfolgt, können Teilnehmende davon ausgehen, dass die Veranstaltung stattfindet.**

Eine Benachrichtigung erfolgt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben. Zur schnellen Kontaktaufnahme ist bei der Anmeldung die Angabe Ihrer **E-Mail-Adresse** und/oder Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, erforderlich.

- 1.3 Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der vhs ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr. Zur Zahlung der Gebühr erteilen Sie der vhs eine Einzugsermächtigung. Die Gebühr ist mit Veranstaltungsbeginn fällig und wird ab dem 10. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht. Ist der Lastschrifteinzug trotz Erteilung der Einzugsermächtigung nicht möglich, so sind die anfallenden Kosten, die nicht von der vhs Rhein-Pfalz-Kreis zu verantworten sind, von Ihnen zu tragen.

Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung sowie für Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

- 1.4 Die **Teilnahme** an einer Veranstaltung **gilt als Anmeldung**. Sie verpflichten sich zur **Zahlung der vollen Gebühr**.

## 2. Teilnahmevoraussetzungen

- 2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.  
2.2 Mit der Anmeldung zu bzw. der Teilnahme an einer Veranstaltung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis werden die Teilnahmebedingungen anerkannt. Es kommt ein öffentlich-rechtliches Teilnahme-/Nutzungsverhältnis zustande.  
2.3 Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, welche erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Teilnahmezusage durch die vhs.

## 3. Persönliche Teilnahme und „Ersatz“

- 3.1 Mit der Teilnahme/Anmeldung werden Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der/dem Anmeldenden begründet.  
3.2 Die/der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis vorher namentlich zu benennen. Eine Änderung dieser Person bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern. Für die/den andere\*n Teilnehmende\*n bzw. die „Ersatzperson“ gelten sämtliche Regelungen der Teilnahmebedingungen gleichermaßen.  
3.3 Die vhs darf die Teilnahme an Veranstaltungen von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

## 4. Leistungsumfang

Was Sie bei den Angeboten der vhs inhaltlich erwartet, Beginn und Dauer der Veranstaltung ist ausschließlich in der Ausschreibung angegeben. **Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich.** Die Dozent\*innen sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt. Bei einem verspäteten Kurs-einstieg gilt die ausgeschriebene Gebühr. Es wird keine „Ermäßigung“ auf seitens des/der Teilnehmenden verpasste Termine gewährt.

## 5. Gebühren

- 5.1 Die Gebühr ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis. Die meisten Angebote sind in der Regel mit **zwei Kursgebühren** ausgeschrieben: eine Gebühr ab 8 Teilnehmenden und eine Gebühr für 6 bis 7 Teilnehmende. Die Zahl der am ersten Veranstaltungstermin angemeldeten Teilnehmenden legt fest, welche der Kursgebühren zu zahlen ist.

- 5.2 Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung sowie für Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden. Bei diesen Veranstaltungen ist - sofern in der Ausschreibung angegeben - eine Ratenzahlung möglich.

- 5.3 Ermäßigungen werden nach § 6 der Gebührensatzung gewährt.

## 6. Organisatorische Änderungen

- 6.1 Es besteht kein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Lehrkraft, selbst dann nicht, wenn diese namentlich angekündigt wurde.  
6.2 Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann aus sachlichem Grund und in einem zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.  
6.3 Muss ein Termin aus von der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise bei Erkrankung einer Lehrkraft), kann dieser nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Wird der Termin nicht nachgeholt, wird die Gebühr für den ausgefallenen Termin erstattet. Dies gilt nicht für ausgefallenen Unterricht im Bereich der schulischen Weiterbildung.

## 7. Rücktritt / Absage durch die Volkshochschule

- 7.1 Die Mindestteilnahme zahl liegt in der Regel bei 8 Personen. Für kleinere Kursgruppen können andere Gebührensätze anfallen. Wird die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht, kann die vhs Rhein-Pfalz-Kreis von der Veranstaltung zurücktreten, ebenso bei Ausfall einer Kursleitung oder anderer von der vhs nicht zu vertretenden Gründe. Kosten entstehen der/dem Teilnehmenden hierdurch nicht. Kann die Veranstaltung nur teilweise stattfinden, wird die Gebühr nach dem Verhältnis der durchgeführten Unterrichtsstunden zum Gesamtumfang abgerechnet.  
7.2 Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die vhs die angemeldeten Personen unverzüglich informieren. Am ehesten ist eine zeitnahe Benachrichtigung möglich, wenn Sie bei der Anmeldung eine Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, oder Ihre E-Mail-Adresse angegeben haben. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich ggf. bei der örtlichen Volkshochschule (Außenstelle), ob die Veranstaltung stattfindet.  
7.3 Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann in Anlehnung an den § 314 BGB die Teilnahme verweigern. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Er-/Abmahnung und Androhung des Ausschlusses durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebs durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt eines kompetenten Ausschlusses kann die vhs den/die Teilnehmer\*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Anspruch der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis auf die Gebühr wird durch einen solchen Ausschluss nicht berührt.

## 8. Abmeldung

- 8.1 Ein Rücktritt ist i.d.R. bis zu 5 Tage vor dem Kurstermin kostenfrei möglich. Für eine Abmeldung danach bis zu einem Arbeitstag (Montag bis Freitag außer Feiertag) 11:00 Uhr vor dem Kursbeginn sind 50% der Kursgebühr zu zahlen, ggf. zzgl. Materialkosten und Umlagen. Danach ist im Falle eines Rücktritts die volle Kursgebühr zu zahlen.  
8.2 Sonderregelungen: Eine Abmeldung von Kochkursen ist bis zu fünf Werktagen, bei Fortbildungen für Erzieher\*innen sowie bei Angeboten der schulischen und beruflichen Bildung bis zu zehn Werktagen vor dem Termin möglich. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist (Anmeldeschluss) genannt, gilt diese(r).

# Allgemeine Teilnahmebedingungen

- 8.3 Eine **Abmeldung** bedarf der Textform und ist **an die veranstaltende örtliche Volkshochschule zu richten**. Eine telefonische Abmeldung ist nicht möglich.
- 8.4 Bei Lehrgängen, für die eine schriftliche Anmeldung erforderlich ist, muss die Abmeldung bis zur genannten Frist schriftlich bei der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis eingegangen sein.
- 8.5 Für besonders gekennzeichnete Veranstaltungen und für Studienreisen gelten gesonderte Regelungen.
- 8.6 Im Falle eines Rücktritts nach Abs. 1-3 werden ggf. bereits gezahlte Gebühren erstattet.
- 8.7 **Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich**. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

## 9. Haftung

- 9.1 Die Haftung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fallen.
- 9.2 Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis keine Haftung.
- 9.3 Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalls alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

## 10. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden gegen eine Gebühr von 4,00 € bis maximal ein Jahr nach Veranstaltungsende ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

## 11. Urheberrechtsschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

## 12. Hinweise

### (1.) Ferien | Feiertage

An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. In den Schulferien findet nur Unterricht statt, wenn dies in der Kursankündigung angegeben oder mit den Teilnehmenden vereinbart ist.

### (2.) Hausordnung

- Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Gast in den Schulen und öffentlichen Gebäuden des Kreises und der Kommunen. Die Hausordnung der Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmenden bindend. Selbiges gilt für die Befolgung einrichtungsbezogener Hygienemaßnahmen.

- Die Hausordnung des Bildungszentrums ist in den Räumen ausgehängt.

- In öffentlichen Gebäuden besteht ein generelles Rauchverbot.

- Mit der Einhaltung der Regelungen tragen Sie dazu bei, dass die vhs weiterhin die öffentlichen Räume für ihren Kursbetrieb nutzen kann.

### (3.) Beratung | „Schnupperstunden“

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich von den Fachbereichsleitungen beraten zu lassen. Für Sprachkurse besteht die Möglichkeit, einen Sprachtest zu machen.

Ein Kursbesuch auf Probe („Schnupperstunde“) ist **nicht** möglich.

### (4.) Online-Kurse/Online-Unterricht

Für Online-Unterricht nutzt die vhs verschiedene Online-Werkzeuge und -Plattformen (z.B. Zoom, BigBlueButton, vhs.cloud). Diese werden in der jeweiligen Kursbeschreibung genannt oder können bei der zuständigen Fachbereichsleitung erfragt werden. Die Datenschutzregelungen externer Anbieter stimmen nicht mit der Datenschutzerklärung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis überein. Mit der Teilnahme am digitalen Unterricht stimmen Sie der Nutzung der jeweiligen Plattform zu. Für die Teilnahme an Online-Kursen benötigen Sie einen Internet-Zugang, ein Headset (alternativ Kopfhörer oder Ohrhörer mit Mikrofon) sowie ggf. eine Webcam. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Dieser wird an die E-Mail-Adresse versendet, die Sie bei der Anmeldung angegeben haben. Bitte prüfen Sie ggf. den Spamordner!

## (5.) Umlage für Materialien | Eintrittsgeld

In der Kursausschreibung ist angegeben, ob etwaige Kosten für Material oder Eintrittsgeld in der Gebühr enthalten oder zuzüglich zur Gebühr bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Die Kursleitungen besorgen das Material in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Reklamationen bezüglich des Materials sind deshalb an die Kursleitung zu richten.

Kosten für verderbliche Materialien (z.B. Lebensmittel) sind auch dann zu zahlen, wenn keine fristgerechte Abmeldung erfolgt.

Auf Materialkosten wird keine Ermäßigung gewährt.

## (6.) Werbe- und Verkaufsverbot

Die Dozent\*innen der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis verpflichten sich mit ihrem Honorarvertrag, keinerlei Verträge auf eigene Rechnung oder für Dritte mit den Teilnehmenden vorzubereiten und/oder abzuschließen, sowie im Bereich der vhs jegliche Art von Werbung für sich oder Dritte sowie für Produkte zu unterlassen. Das Verbot zur Umwerbung der Teilnehmenden gilt unbegrenzt über das Ende der Veranstaltung hinaus. Sie sind als Teilnehmende\*r in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Die vhs bittet Sie bei Missachtung dieser Regelung um eine umgehende Information!

## (7.) Qualitätsverbesserung

Mit ihrer Testierung nach LQW verpflichtete sich die vhs zur kontinuierlichen Qualitätsentwicklung. Wenn Sie uns etwas zum Kursverlauf oder dem Service mitteilen möchten, wenden Sie sich bitte an die jeweilige Außenstelle. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter „Mitarbeiter der Außenstellen“ auf der Homepage oder im Programmheft der vhs Rhein-Pfalz-Kreis.

## 13. Schlussbestimmungen

13.1 Das Recht, gegen Ansprüche der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

13.2 Ansprüche gegen die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis sind nicht abtretbar.

13.3 Sollten einzelne Bestimmungen der Teilnahmebedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Teilnahmebedingungen nicht berührt.

13.4 Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis behält sich vor, diese Teilnahmebedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

13.5 Mit der Bekanntgabe dieser Allgemeinen Teilnahmebedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Ludwigshafen/Rhein-Pfalz-Kreis, 02.06.2022

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor der Anmeldung und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

### Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis  
Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen  
Fax: 06235 959393, E-Mail: kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben.

Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn die Leistung von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

- Ende der Widerrufsbelehrung -

**Anmeldung bitte an die örtliche Volkshochschule senden!**

## Anmeldung für Kurse der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

Hiermit melde ich mich für die folgenden Veranstaltungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis verbindlich an.

Mit meiner Unterschrift stimme ich den Allgemeinen Teilnahmebedingungen zu. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Die Teilnahmebedingungen, Widerrufsbelehrung und Datenschutzerklärung sind im vhs-Programmheft abgedruckt und im Internet unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) zu finden.

### vhs-Kurs

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurs-Titel: \_\_\_\_\_ Außenstelle/örtliche vhs: \_\_\_\_\_

Beginn (unverbindlich!!): \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurs-Titel: \_\_\_\_\_ Außenstelle/örtliche vhs: \_\_\_\_\_

Beginn (unverbindlich!!): \_\_\_\_\_

### Kursteilnehmer\*in

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  ♀  ♂  ☐

Straße, Haus-Nr.: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ mobil/Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Geburtstag: \_\_\_\_\_

**Bitte beachten Sie:** Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse an die Kursleitung weitergegeben werden darf, um Sie eventuell über Neuigkeiten wie Kursausfall informieren zu können.

Ich möchte den vhs-Newsletter und aktuelle Informationen per E-Mail bekommen.

### Ort, Datum, Unterschrift(en)

*Bei Minderjährigen Name und Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten*

### Einzugsermächtigung

#### Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

##### 1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos einzuziehen. Mir/uns ist bekannt, dass bei Rückbelastung mangels Deckung oder aus anderen Gründen das Einzugsverfahren automatisch gelöscht wird und es für den weiteren Einzug vom Konto einer erneuten Einzugsermächtigung bedarf.

##### 2. SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Es gelten die Allgemeinen Teilnahmebedingungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/uns ist bekannt, dass die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA- Mandats nicht verpflichtend ist und die Angaben gemäß Datenschutzgesetz auf freiwilliger Basis erfolgen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis- Lastschrift wird die vhs Rhein-Pfalz-Kreis Sie mittels Vermerk auf der Anmeldebestätigung über den Einzug unterrichten.

Name Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_ **Unterschrift Kontoinhaber\*in** \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_ Bank: \_\_\_\_\_

## Antrag auf Gebührenermäßigung

- Ermäßigungen werden nur auf Antrag gewährt.
- Eine Ermäßigung erfolgt nur bei Kursen, die mit mindestens **20 Unterrichtsstunden** (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind, und soweit die Ermäßigung bei der Veröffentlichung nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird.
- Das Angebot der Jungen vhs ist grundsätzlich nicht ermäßigbar.
- Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnehmergebühr nur einmalermäßigt.
- Nach Kursbeginn ist die Gewährung einer Ermäßigung nicht mehr möglich. Materialkosten etc. sind prinzipiell von Ermäßigungen ausgenommen.

## Für die umseitige(n)

**Veranstaltung(en) beantrage ich aus dem unten genannten Grund eine Gebührenermäßigung. Entsprechende Unterlagen (in Kopie) sind beigelegt:**

### 25 % Ermäßigung:

- Familie, Lebensgemeinschaft und Alleinerziehende\*r mit minderjährigen Kindern im gleichen Kurs ab dem 2. Mitglied
- Studierende\*r, Schüler\*in, Auszubildende\*r
- Schwerbehinderung von mind. 80%

### 10% Ermäßigung

- Belegung von mindestens zwei ermäßigungsberechtigten Veranstaltungen innerhalb eines Kalenderhalbjahres für jeden dieser Kurse. Die Ermäßigung wird nachträglich zum Ende des Halbjahres erstattet.
- Inhaber\*in der Jugendleiter-Card

Ort, Datum

Unterschrift(en)

## Wichtiges zu Anmeldung und Teilnahme (Auszug!)

### 1. Anmeldung, Bestätigung, Zahlungsmodalitäten

Voraussetzung für die Teilnahme an einer Veranstaltung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist eine vorherige Anmeldung bei der veranstaltenden Kommune (siehe S. 4 im aktuellen Programmheft). Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmende kann dem jederzeit widersprechen. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Wenn Sie keine Kursabsage erhalten, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung stattfindet. Eine Benachrichtigung erfolgt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben. Zur schnellen Kontaktaufnahme ist bei der Anmeldung die Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, erforderlich.

**Ihre Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.**

Zur Zahlung erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Die Gebühr ist mit Veranstaltungsbeginn fällig und wird ab dem 3. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht.

Die **Teilnahme** an einer Veranstaltung **gilt als Anmeldung**. Sie verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr, auch wenn keine Teilnahme erfolgt.

### 2. Teilnahmevoraussetzungen

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

Mit der Anmeldung zu bzw. der Teilnahme an einer Veranstaltung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die nach dem Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Teilnahmezusage durch die vhs.

### 3. Persönliche Teilnahme und „Ersatz“

Mit der Teilnahme/Anmeldung werden Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der/dem Anmeldenden begründet.

Die/der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis namentlich zu benennen.

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen

### 4. Leistungsumfang

Der inhaltliche und terminliche Leistungsumfang der Veranstaltung ist ausschließlich in der Ausschreibung angegeben. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozent\*innen sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

### 5. Gebühren

Die Gebühr ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis. Die meisten Angebote sind mit zwei Kursgebühren ausgeschrieben: eine Gebühr ab 8 Teilnehmenden und eine Gebühr für 6 bis 7 Teilnehmende. Die Zahl der am ersten Veranstaltungstermin angemeldeten Teilnehmenden legt fest, welche der Kursgebühren zu zahlen ist.

Für Veranstaltungen über mehrere Semester und Studienreisen kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

Ermäßigungen werden nach § 6 der Gebührensatzung gewährt.

### 6. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Lehrkraft.

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann aus sachlichem Grund und in einem zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss ein Termin aus von der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis nicht zu vertretenden Gründen ausfallen, kann dieser nachgeholt werden. Wird der Termin nicht nachgeholt, wird die Gebühr für den ausgefallenen Termin erstattet.

### 7. Rücktritt / Absage durch die Volkshochschule

Die Mindestteilnehmerzahl liegt in der Regel bei 8 Personen. Für kleinere Kursgruppen können andere Gebührensätze anfallen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die vhs Rhein-Pfalz-Kreis von der Veranstaltung zurücktreten, ebenso bei Ausfall einer Kursleitung oder anderer von der vhs nicht zu vertretenden Gründe. Kosten entstehen der/dem Teilnehmenden hierdurch nicht. Kann die Veranstaltung nur teilweise stattfinden, wird die Gebühr nach dem Verhältnis der durchgeführten Unterrichtsstunden zum Gesamtumfang abgerechnet. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, werden Sie schnellstmöglich informiert. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung eine Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, oder Ihre E-Mail-Adresse an.

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB Teilnehmende von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### 8. Abmeldung

Ein Rücktritt ist i.d.R. bis zu 5 Tage vor dem Kurstermin kostenfrei möglich. Für eine Abmeldung danach bis zu einem Arbeitstag (Montag bis Freitag außer Feiertag) 11:00 Uhr vor dem Kursbeginn sind 50% der Kursgebühr zu zahlen, ggf. zzgl. Materialkosten und Umlagen. Ab dem Tag des Kursbeginns ist im Falle eines Rücktritts die volle Kursgebühr zu zahlen. Bitte beachten Sie die Sonderregelungen!

Eine Abmeldung bedarf der Textform und ist an die veranstaltende örtliche Volkshochschule zu richten. Eine telefonische Abmeldung ist nicht möglich.

Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist **nicht** verbindlich. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

### 9. Teilnahmebescheinigungen / Zwischenbescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden gegen eine Gebühr von 4,00 € bis max. ein Jahr nach Veranstaltungsende ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

**Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrer Anmeldung die Allgemeinen Teilnahmebedingungen anerkennen! Der genaue Wortlaut findet sich im Programmheft und unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)**

### Widerrufsbelehrung

Wenn Sie Ihre Veranstaltung bei der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis telefonisch, per Brief, E-Mail oder online gebucht haben, können Sie Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ab dem Tag des Vertragsschlusses ohne Angabe von Gründen widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt frühestens am Tag nach Erhalt dieser Widerrufsbelehrung. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Dies entspricht dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen gem. §§ 312 ff. Bürgerliches Gesetzbuch. Nach § 355 gilt das auch für Fernunterricht (Online-Kurse/E-Learning).

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein per Post versandter Brief, Telefax, E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Bitte richten Sie Ihr Schreiben an:

Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

Fax: 06235 959 393, E-Mail: [kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de)

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. In der Regel können Sie uns die empfangene Leistung, die Veranstaltung, nicht zurückgewähren; in diesem Fall müssen Sie uns Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen Sie innerhalb von 30 Tagen nach Absendung Ihrer Widerrufserklärung erfüllen.

**Hinweis:** Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir mit der Ausführung der Dienstleistung, also der Durchführung der gebuchten Veranstaltung, mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen haben oder Sie diese selbst veranlasst (bzw. daran teilgenommen) haben.

# AUF GUTE NACHBARSCHAFT!

Immer auf dem Laufenden sein,  
was sich rund um den Standort  
Ludwigshafen tut!

Folgen Sie uns auch auf  
unseren Social Media Kanälen



 **BASF**  
We create chemistry

# Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

## Was willst du mehr? Die Ausbildung bei der Sparkassen-Finanzgruppe.

Du willst mit Vollgas durchstarten, statt auf der Stelle zu treten? Bei uns erwartet dich ein praxisnaher Einstieg in eine Karriere mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten und jeder Menge Sinn – für dich und für uns alle. Finde deinen Ausbildungsplatz auf [www.sparkasse-vorderpfalz.de/ausbildung](http://www.sparkasse-vorderpfalz.de/ausbildung)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Vorderpfalz