



Kreisvolkshochschule  
Bad Dürkheim



# Programm

der Volkshochschule  
der Verbandsgemeinde Leiningerland

## 2. Halbjahr 2023

## junge vhs

### Schreiben an der Computer-Tastatur: „Adler-Such-System“ war gestern

Du willst sicher und schnell an der Tastatur schreiben können? Hier lernst du neben der richtigen Sitzhaltung mit 10 Fingern zu schreiben, ohne auf die Tastatur zu schauen. Wir erarbeiten die Griffwege für Buchstaben, Ziffern und Zeichen. Mit dem 10-Finger-System kannst du dich beim Schreiben auf das Wesentliche konzentrieren. Mit etwas Übung kannst du fehlerfrei, schnell und - durch die bessere Arbeitshaltung - entspannter schreiben. Lehrbuch und CD sind im Preis enthalten. (Mindestalter: 10 Jahre)

Z5011701KB 8x, samstags, ab 16.9.  
9.30 – 11.00 Uhr, 68 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum

Kursleitung: Yvonne Csulits

## Online-Kurse

Online-Kurse finden in Zoom oder der vhs.cloud statt. I.d.R. wird es vor dem Kurs einen Technikcheck geben, damit Sie ohne Probleme in die Kurs-Konferenz kommen. Technische Voraussetzungen: internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet - Smartphone nur als Notlösung, da der Bildschirm zu klein ist), Internetzugang, Webkamera, Mikrofon (Headset, etc.) und Tonausgabe (Lautsprecher, Kopfhörer, etc.), besser als WLAN ist ein LAN-Anschluss. Außerdem wird der Internetbrowser Firefox oder Google Chrome benötigt. Anmeldeschluss für Online-Kurse ist eine Woche vor Kursbeginn.

### Yoga at work – der Kurs für die Mittagspause (für Anfänger\*innen und Geübte)

Gönnen Sie sich 30 Minuten Auszeit mit Yoga nach einem anstrengenden Vormittag am Schreibtisch. Gestärkt mit neuer Energie starten Sie in die zweite Hälfte Ihres Arbeitstages. Mit einfachen, aber effektiven Übungen erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit - einfach in der Mittagspause. Yoga steigert die seelische Ausgeglichenheit, fördert die Spannkraft, kräftigt die Muskeln, beugt Schonhaltungen vor und kann Verspannungen im Rücken-Schulter-Nackengebiet lindern. Für diesen Kurs brauchen Sie nur Bürostuhl, Schreibtisch und einen Rechner (oder Tablet), auf dem die Videokonferenz-Software „Zoom“ läuft. Eine Kursteilnahme ist nur mit eingeschalteter Kamera möglich.

online, jeweils 12.30 – 13.00 Uhr, 34 €

Z3013307KB 11x, montags ab 11.9.

Z3013308KB 11x, donnerstags ab 14.9.

Kursleitung: N.N.

### Nein, mir zuliebe!

Im „Nein-sagen“ gegenüber anderen Sicherheit erlangen (online-Tagesseminar)

In Ihrem Alltag haben Sie tagtäglich immer wieder zu entscheiden, ob Sie auf ein Anliegen von anderen direkt eingehen, ob Sie dies auf einen anderen Zeitpunkt verschieben oder ob Sie es ablehnen darauf einzugehen. Verkürzt

gesagt, haben Sie immer wieder zwischen einem „Ja“, einem „Ja, aber später“ und einem „Nein“ zu wählen. Während das „Ja“ sagen leicht geht, ist ein „Ja, aber später“ und erst recht ein „Nein“ oftmals die Einleitung in einen unterschwelligeren oder offenen Konflikt mit Ihrem jeweiligen Gegenüber. Es rächt sich auf mehreren Ebenen, wenn Sie solche Konflikte vermeiden, indem Sie „Ja“ sagen, obwohl Sie einen inneren Widerstand dagegen verspüren. Unter anderem bringt jedes widerwillig gegebene „Ja“ Sie einen Schritt näher in Richtung Überforderung. Damit dies nicht passiert, können Sie bei dieser Fortbildung auf Basis der Arbeiten von Marshall B. Rosenberg lernen

- was Sie bisher immer wieder davon abgehalten hat, sich das „Ja, aber später“ und das „Nein“ in bestimmten Situationen bei Bedarf zu erlauben und was Sie dagegen unternehmen können,
- bewusster abzuwägen, was Sie mit Ihren jeweiligen Entscheidungen riskieren und was Sie durch diese gewinnen,
- genau zu unterscheiden zwischen tatsächlichen und vermeintlichen Risiken diesbezüglich, womit Sie zugleich Ihre Ängste in Bezug auf Konflikte mit anderen zunehmend in den Griff bekommen können, damit Sie immer weniger Gefahr laufen gegen ihren Willen nachzugeben,
- Ihre inneren Widerstände möglichst frühzeitig wahr zu nehmen und
- diese souverän so zu kommunizieren, dass die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass andere Ihre Entscheidung verstehen und akzeptieren,
- bei Ihrer Entscheidung zu bleiben, selbst wenn Sie damit auf erheblichen Widerstand stoßen sollten.

Z1111101HE Sonntag, 8.10, 10.00 – 17.00 Uhr, 65 €

Kursleitung: Jochen Hiester

## Politik / Gesellschaft / Umwelt

### „Jetzt bin ich mal dran!“ Für Frauen, die etwas verändern wollen (Vortrag)

Sie hören immer zu, wenn Ihnen jemand wieder einmal von seinen Problemen erzählt. Sie geben sich Mühe, es jedem recht zu machen. Sie helfen allen, obwohl Sie selber genug zu tun haben. Hören Sie eine leise Stimme, die Ihnen sagt: „...kommt mir irgendwie bekannt vor.“ In diesem Vortrag geht es darum herauszufinden, wie Frauen sich im beruflichen und privaten Umfeld besser positionieren können, um mehr eigene Zufriedenheit hinsichtlich ihrer eigenen professionellen und persönlichen Entwicklung zu erreichen. Themen sind u.a. die Definition eigener Zielsetzungen, der Umgang mit beruflichen und privaten Restriktionen sowie der Umgang mit den weiblichen Stärken und Fähigkeiten.

Z1105101HE Montag, 4.12., 18.30 – 20.00 Uhr, 13 €

Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1

Kursleitung: Susanne Gehle

### Der souveräne Umgang mit Verbalattacken: Konflikte erkennen, vermeiden und lösen

Warum habe ich da nicht besser reagiert? Warum wehere ich mich nicht? Warum gerate ich so oft in Streit mit

anderen? Gründe für Konflikte und 14 Strategien, um sie zu vermeiden oder souverän damit umzugehen, werden vermittelt. Mit vielen Beispielen und einem „Extremtraining“ werden die Strategien lebendig erarbeitet. Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurzzusammenfassung der 14 behandelten Strategien.

Z1060101KB 2x, donnerstags ab 21.9.  
jeweils 18.30 – 21.00 Uhr, 32 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG  
Kursleitung: Michaela Hauke

## Tiergestützte Therapie: Das Tier als Co-Therapeut (Vortrag)

Die aktuelle Forschung belegt, dass Tiere einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das seelische Empfinden von Menschen haben. Aus diesem Grund werden Tiere immer häufiger im therapeutischen Kontext als „verstärkendes“ oder „motivierendes“ Element eingesetzt. Die tiergestützte Therapie kann daher als sinnvolle Ergänzung im Rahmen der Behandlung unterschiedlichster körperlicher und psychischer Krankheitsbilder eingesetzt werden. Dieser Vortrag soll zeigen, wie der zielgerichtete Einsatz des Tieres den Therapeuten (z.B. Logopäden, Ergotherapeu-

ten, Physiotherapeuten oder Psychotherapeuten) bei seiner Arbeit mit dem Patienten/Klienten unterstützen kann. Sie erhalten so einen Überblick über Ihre Möglichkeiten, aktiv mit Tieren privat sowie auch beruflich zu arbeiten. Gegebenenfalls werden praktische Beispiele in Zusammenarbeit mit meinem Hund (Therapiehund) gezeigt.

Z1060302HE Donnerstag 16.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 13 €

Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1  
Kursleitung: Susanne Gehle

## „ ... nur gestresst oder mehr? Warum wir immer noch vor dem Säbelzahn timer davonlaufen“ (Vortrag)

„Ich bin total gestresst.“ Fast jeder kennt solche Situationen. Jedoch sind nur wenigen die tatsächlichen Zusammenhänge bekannt, die zu dem belastenden Empfinden von Stress oder sogar dem Erkranken an einem Burnout Syndrom führen können. Der Begriff Burnout wird heute schnell in Zusammenhang gebracht mit einem „Zuviel“ an Stress und Belastung im Arbeitsalltag. Damit betrachtet man aber nur einen der auslösenden Faktoren. Die Zusammenhänge, die schlussendlich zu Burnout-Symptomen führen können, sind wesentlich komplexer, als dies

## Auskunft und Anmeldung

**Ansprechpartner:** Uwe Goschi  
**Telefon:** 06359 8001 - 4042  
**Fax:** 06359 8001 - 8001  
**E-Mail:** vhs@VG-L.de  
**Adresse:** Rathaus der VG Leiningerland, Industriestraße 11  
67269 Grünstadt, Zimmer 007  
**Geschäftszeiten:** Montag bis Freitag 8:30 - 12:00 Uhr  
Montag und Dienstag 13:30 - 16:00 Uhr  
Donnerstag 13:30 - 18:00 Uhr

**vhs Burgenländchen** Leitung: Kurt Waßner  
Telefon: 06359 / 83111  
Mail: kurt.wassner@t-online.de

**vhs Dirmstein** Leitung: Doris Porwitzki-Kotter  
Telefon: 06359 / 9106996  
Mail: doris.porwitzki-kotter@VG-L.de

**vhs Hettenleidelheim** Leitung: Sandra Weiß  
Telefon: 01590 / 1440006  
Mail: sandra.weiss@VG-L.de

**vhs Kirchheim / Bissersheim** Leitung: Doris Porwitzki-Kotter  
Telefon: 06359 / 9106996  
Mail: doris.porwitzki-kotter@VG-L.de

**vhs Leininger Pforte / Eistal** Leitung: Kurt Waßner  
Telefon: 06359 / 83111  
Mail: kurt.wassner@t-online.de

auf den ersten Blick scheint. Nicht nur vielbeschäftigte Manager sondern auch alleinerziehende Mütter oder Menschen, die sich um pflegebedürftige Angehörige kümmern, können betroffen sein. Wichtig ist, rechtzeitig zu erkennen, wohin man sich bewegt, damit man rechtzeitig gegensteuern kann. 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.

Z1060303HE Mittwoch, 27.9., 18.30 – 20.00 Uhr, 13 €  
 Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1  
 Kursleitung: Susanne Gehle

## Älter werden – ICH gestalte meine Zukunft (Vortrag)

Älter werden betrifft jeden. Trotz vieler Möglichkeiten und einem sich verändernden Lebensstil wird das Alter immer noch mit einer sich reduzierenden Lebensqualität und einer Begrenzung der Möglichkeiten in Verbindung gebracht. Dem möchten wir in diesem Vortrag entgegen. Welche Chancen bietet das Älterwerden vor dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte und den Optionen, die uns die Gesellschaft bietet? Welchen Herausforderungen sehe ich mich gegenüber und wie kann ich sie bewältigen? Wie finde ich eigene Ressourcen und Fähigkeiten und kann diese sinnvoll zur Gestaltung meines nächsten Lebensabschnittes nutzen? Diese Fragen werden eingebettet in einen informativen Rahmen aus Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Forschung und Beispielen zum „aktiven Altern“ sowie Tipps zu Informationsquellen.

Z1060304HE Freitag, 24.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 13 €  
 Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1  
 Kursleitung: Susanne Gehle

## „mental load“ – die heimliche Last der Frau

„mental load“, also psychische Belastung, - was bedeutet das eigentlich? Gemeinsam erarbeiten wir den Begriff und seine eigentliche Bedeutung. Welche Antreiber sind mitursächlich, wenn sich das Phänomen „mental load“ (zum Beispiel beim Anspruch: Sei perfekt!) zeigt? Dazu finden wir anhand eines Fragebogens heraus, welche „Antreiber“ bei den Teilnehmerinnen in welchem Ausmaß wirken. Wir schauen uns an und wertschätzen die guten Eigenschaften, die uns unterstützen, weiterbringen, und helfen, die vielen Anforderungen des Alltags zu meistern. Gemeinsam erarbeiten wir, was uns Frauen stärkt, entlastet, belohnt und wie wir die „Antreiber“ in einem gesunden Maß halten können. Zum Beispiel: Wie kann ein Partnergespräch so geführt werden, dass beide Seiten zu einem besserem Verständnis füreinander kommen und Belastungen gemeinsam gesehen und getragen werden? Oder: Wie kann die Aufgabenverteilung fair, praktikabel und ziel führend gestaltet werden?

Z1070503DI Samstag, 18.11., 10.00 – 16.30 Uhr, 38 €  
 Dirmstein Rathaus 1. OG vhs-Raum  
 Kursleitung: Michaela Hauke

## Tanz und Musik

### Shake your Body – Tanztage für Frauen

Der Tanztage für Frauen bietet Ihnen einen Raum für freie Bewegung und Tanz nach Herzenslust. Semira B. Karg, Tanzpädagogin, vermittelt traditionelle und moderne Tänze aus aller Welt auf unterhaltsame Weise. Erleben Sie verschiedene Rhythmen, von fließend-sanft bis dynamisch-kraftvoll, die Sie dabei unterstützen, Ihrem Impuls zu folgen und Ihre Emotionen im Tanz zum Ausdruck zu bringen. *Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, ein Tuch (Schal, Hüfttuch o.ä.), getanzt wird barfuß oder mit Gymnastikschuhen (keine dicken Sohlen).*

Z2050101HE Samstag 16.9., 14.00 – 18.00 Uhr, 35 €  
 Gymnastikhalle an der Grundschule Wattenheim  
 Kursleitung: Semira Karg

### Afrikanisches Trommeln

#### (für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Afrikanisches Trommeln oder die Faszination des Rhythmus. Wohl kein anderes Instrument hat die Menschen seit Urzeiten so fasziniert wie die Trommel. Trommeln lässt uns den Alltag vergessen. Es hilft uns, Spannungen abzubauen und zu entspannen. Lassen Sie sich vom Rhythmus tragen. Die Trommeln werden zur Verfügung gestellt. *Eigene Trommeln können gerne mitgebracht werden.*

mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr, 38 €  
 Z2131301HE 5x, ab 20.9.  
 Z2131302HE 5x, ab 8.11.  
 Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 3  
 Kursleitung: Horst Müller

## Künstlerisches Gestalten

### Ölmalerei nach Bob Ross®

Bob Ross ist ein international bekannter Künstler, dessen Maltechnik sowohl Anfänger\*innen und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge garantiert. Innerhalb eines Tages verbildlichen wir die Schönheit der Natur und setzen schöpferisch unsere kreativen Malträume um. Sie erlernen, wie Sie das Motiv in der Bob Ross® Technik darstellen können und bringen dies unter Anleitung kreativ auf die Leinwand. Schritt für Schritt werden Umgang mit speziellen Materialien und Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mindestalter: 14 Jahre. *Bitte mitbringen: 1 Rolle Küchenpapier, Baby-Ölpflegetücher. Alle anderen notwendigen Materialien wie Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger etc. werden zur Verfügung gestellt. Gebühren inkl. 35 € Materialkosten (am Kurstag bar an Kursleiterin zu zahlen)*

Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1  
 Kursleitung: Sonja Blügel

### Motiv: Strand

Z2071301HE Sonntag, 1.10., 10.30 – 17.00 Uhr, 67 €

### Motiv: Blumen

Z2071302HE Donnerstag, 7.12., 10.00 – 17.00 Uhr, 70 €



## Farbenfrohe Aquarellmalerei im Herbst

### (für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Der Herbst ist eine besonders farbenfrohe Jahreszeit und die Aquarellfarbe ist, richtig eingesetzt, wie keine andere Farbe in der Lage Licht, Leuchtkraft und damit eine grandiose Lebendigkeit in unsere Bilder zu bringen. Der Kurs vermittelt in kleinen Schritten die Grundlagen des Zeichnens und Malens. Das Erfassen von Form, Proportion, Komposition und Perspektive sowie die künstlerische Umsetzung von Farben stehen im Mittelpunkt. Bereits erfahrenere Kursteilnehmer\*innen können ihre künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten vertiefen und experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten erproben. Thematische Schwerpunkte sind Landschaft und Stillleben. Gezeichnet und gemalt wird nach Vorlagen oder mitgebrachten Objekten. Auslagen für eventuell weitere benötigte Materialien (2 - 3 €) sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. *Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m<sup>2</sup>), Aquarellfarben, Zeichen/Skizzenblock (mind. DIN A4), Bleistift (HB), Radiergummi, Wasserglas, Rundpinsel (Größe 2, 4, 10, 20), Lappen oder Küchenkrepp. Wer mag, zusätzlich: Aquarellstifte, Tusche, Kreiden, Fineliner.*

Z2073105KB 4x, donnerstags ab 14.9.  
15.00 – 18.00 Uhr, 74 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG  
Kursleitung: Sabine Sander

## Faszination Schnee in der Aquarellmalerei

### (für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Aquarellierte Schneelandschaften üben auf viele Menschen einen ganz besonderen Reiz aus. Beim Aquarellieren werden helle Bildbereiche, wie zum Beispiel eine Schneedecke ausgespart. Das heißt, es wird kaum Farbe verwendet. Nur sehr feine Schattierungen werden in lasierender (durchscheinender) Malweise auf das weiße Papier gesetzt. Büsche und Bäume bilden häufig einen dunklen Kontrast. Der Eindruck ist überwältigend. Der Kurs vermittelt die vielfältigen Möglichkeiten, mit geeigneter Pinseltechnik und Malweise stimmungsvolle Winterlandschaften und Naturmotive mit Eis und Schnee zu gestalten. Auch für Anfänger\*innen gut geeignet. Auslagen für eventuell weitere benötigte Materialien (2 - 3 €) sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. *Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m<sup>2</sup>), Aquarellfarben (Siena gebrannt und Ultramarin sind besonders wichtig), Zeichen-/Skizzenblock (mind. DIN A4), Bleistift (HB), Radiergummi, Wasserglas, Rundpinsel Größe 2, 4, 10, 20, Fön, Papiertaschentücher und Küchenrolle.*

Z2073107KB 4x, donnerstags ab 9.11.  
15.00 – 18.00 Uhr, 74 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG  
Kursleitung: Sabine Sander

## Aquarellkurs

### (für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Es werden unterschiedliche Motive in verschiedenen Aquarelltechniken gemalt sowie der Umgang mit dem verwendeten Material erklärt. In Übungen wird Neues erlernt bzw. vorhandenes Wissen erweitert - und das mit viel

Spaß. Wer noch keine Erfahrung im Umgang mit Aquarellfarben hat, kann sich vorab beim Kursleiter melden. *Vorhandenes Mal-Material kann gerne mitgebracht werden.*

Z2073305HE 6x, montags ab 2.10.  
17.00 – 19.15 Uhr, 72 €

Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1  
Kursleitung: Harald Schmidt

## Besser fotografieren mit dem Smartphone

Smartphones und Tablets bieten immer mehr Möglichkeiten zum Fotografieren. Dieser Kurs zeigt, was Ihr Gerät (nur Android) alles kann und mit welchen Apps sich am besten „arbeiten“ lässt. Es wird erklärt, wie man Fotos auf dem Mobilgerät bearbeitet, verbessert, verwaltet und mit anderen teilt. Sie sollten bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Mobilgerät verfügen. *Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet (kein Apple-Gerät).*

Z2110101DI Dienstag, 26.9., 14.00 – 17.00 Uhr, 20 €

Dirmstein, Rathaus, 1. OG vhs-Raum  
Kursleitung: Klaus Lippert

## Entspannung und Bewegung

*Bitte bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen auf bequeme Kleidung achten und - sofern die Kurse drinnen stattfinden - dicke Socken oder Hallenturnschuhe, Matte und eventuell ein kleines Kissen mitbringen, bei Yoga eventuell Yogablöcke, Faszienrolle, Yoga-Gurt o. Ähnliches.*

## Hatha-, Yin- und Faszien Yoga

### (für Geübte mit Vorkenntnissen in Hatha Yoga)

Erlernen Sie klassische Yogaübungen und fortgeschrittene Techniken in Kombination mit Yin Yoga und - für ein sanftes und schonendes Faszientraining - mit Faszien-Yoga. Belebende und intensive Dehnübungen wirken positiv auf unser Bindegewebe. Kräftigende Elemente sorgen für einen gesunden Bewegungsapparat. Elemente aus Atem- und Entspannungsübungen lösen gezielt Stress und Verspannungen. Geeignet für Geübte. Erlerntes wird vertieft.

Z3013209DI 11x, mittwochs ab 13.9.  
10.15 – 11.45 Uhr, 73 €

Großkarlbach, Bürgerhaus, Nebenraum  
Kursleitung: Miriam Haas-Schneider

## Yoga auf dem Stuhl

Für Menschen die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch aufgrund ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind oder aus Altersgründen nicht mehr auf der Matte liegen/sitzen möchten oder können. Es erfordert keinerlei Voraussetzungen. Wir aktivieren den Körper durch sanfte Übungen und runden die Stunde mit kleinen Atemübungen ab.

Z3013314KB 8x, montags ab 25.9.  
16.30 – 17.30 Uhr, 36 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG

Z3013301HE 8x, dienstags ab 26.9.  
16.30 – 17.30 Uhr, 36 €

Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1  
Kursleitung: Kerstin Schneider

## Relax-Yoga für den Ausgleich im Alltag

Schenken wir unserem Herzen Gutes! Wir erlernen Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und genießen kleine geführte Meditationen, die unserem Herzen wieder Ruhe und Gelassenheit schenken. Wir genießen Entspannungssequenzen, die uns in unserem Alltag kleine Inseln schenken und somit zum Wohlbefinden und zur Gesundheit beitragen können. Der Unterrichtsstil ist den Bedürfnissen und Gegebenheiten der westlichen Welt angepasst, so dass auch wenig Geübte ohne Vorkenntnisse teilnehmen können.

Z3013303HE 8x, dienstags ab 26.9.  
19.30 – 21.00 Uhr, 52 €

Carlsberg, KITA Kinderkiste  
Kursleitung: Kerstin Schneider

## Achtsamkeits-Yoga

Durch bewusste, mit dem Atem verbundene Übungen, wird die gesamte Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Es werden Atemübungen, kleine Entspannungssequenzen und Meditationen angeleitet, die zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und für alle, die sanfte Bewegung suchen.

Z3013307HE 8x, donnerstags ab 28.9.  
19.00 – 20.30 Uhr, 52 €

Carlsberg-Hertlingshausen, Bürgerhaus

Z3013311KB 8x, montags ab 25.9.  
18.00 – 19.30 Uhr, 53 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG  
Kursleitung: Kerstin Schneider

## Autogenes Training

Die Teilnehmer\*innen werden angeleitet sich mit der Methode der Entspannung und Selbstbeeinflussung selbst zu entspannen.

Z3011103KB 10x, dienstags ab 19.9.  
18.00 – 19.00 Uhr, 60 €

Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest  
Kursleitung: Tanja Heinzelmann

## Später beginnen? Nachträglich einsteigen?

Bei manchen Bewegungs- und Entspannungskursen oder manchen Kreativ- und Sprachkursen ist - sofern Plätze frei sind - jederzeit ein Einstieg möglich.

Fragen Sie nach:  
Tel. 06359 8001-4042

## Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele

Geschaffen wird die Grundlage für eine einfühlsame Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Wir mobilisieren durch Übungen (Asanas) den gesamten Körper, Atemtechniken (Pranayama) führen unseren Geist zu mehr Ruhe. Wir nehmen wieder mehr Kontakt mit uns selbst auf, und unsere Gedanken und Gefühle verändern sich positiv. Damit tragen wir zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei.

Z3013305HE 8x, donnerstags ab 28.9.  
10.00 – 11.30 Uhr, 52 €

Carlsberg-Hertlingshausen, Bürgerhaus  
Kursleitung: Kerstin Schneider

## Hatha-Yoga

(für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Hatha-Yoga nach Swami Sivananda für mehr Lebensenergie, Achtsamkeit, Balance und Harmonie.

Z3013308DI 10x, mittwochs ab 6.9.  
8.30 – 10.00 Uhr, 66 €

Großkarlbach, Bürgerhaus, Nebenraum  
Kursleitung: Silke Brügggen-Grünwald

## Yoga

(für Anfänger\*innen und Geübte)

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Aufbau von kleineren und größeren Yoga-Sequenzen. Mit diesen fließenden Übungsabfolgen lässt sich die Geschmeidigkeit des Körpers erfahren. Man kommt zu Kraft und tankt Energie. Die Beobachtung und Lenkung des Atems vertieft die Wirkung des Yoga, gibt geistige Kraft und innere Ruhe.

Z3013326KB 10x, mittwochs ab 13.9.  
18.15 – 19.45 Uhr, 66 €

Z3013327KB 10x, mittwochs ab 13.9.  
20.00 – 21.30 Uhr, 66 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG  
Kursleitung: Susanne Kreuzig

## Qi Gong im herbstlichen Park

Qi Gong ist eine Entspannungsmethode, bei der Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Atmung und Meditation in Einklang gebracht werden. Qi Gong gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen bestehen aus weichen, fließenden Bewegungen im Stehen und Sitzen. Kombiniert werden sie mit Übungen aus der Rehabilitation und Atemübungen. Qi Gong ist für jedes Alter und auch für Ungeübte geeignet. *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Klapphocker (ohne Armlehne)*

Z3015101DI 8x, mittwochs ab 23.8.  
10.00 – 11.30 Uhr, 54 €

Dirmstein, Park Kellergarten  
Kursleitung: Stefanie Besand-Landin

## Qi Gong - Winterspaziergänge

Kraft tanken, Entspannung erleben, Natur genießen: Diese drei Elemente stehen bei den Qi Gong Winterspaziergängen im Mittelpunkt. Auf einem kleinen Spaziergang durch die Weinberge werden wir an verschiedenen Stationen innehalten und entspannende und kräftigende Qi Gong Übungen praktizieren. Qi Gong ist eine Säule der

Traditionellen Chinesischen Medizin und wird hauptsächlich zur Entspannung und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte eingesetzt. *Bitte mitbringen: warme, der Jahreszeit entsprechende Kleidung und stabile Schuhe.*

Z3015102DI 8x, mittwochs ab 29.11.  
10.00 – 11.30 Uhr, 54 €

Dirmstein (Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt)  
Kursleitung: Stefanie Besand-Landin

## Qi Gong belebt Körper, Geist und Seele

Qi Gong - eine Jahrtausende alte Technik mit Wurzeln im tibetischen Teil des Himalayas - ist zunächst eine Bewegungstechnik zur Verbesserung der körpereigenen Energie. Die Basisübung des Chan Mi Qi Gong aktiviert die Wirbelsäule und verbessert ihre Beweglichkeit. Durch gezielte Arbeit mit dem Qi vermittelt sie dabei nicht nur körperliche und geistige Entspannung, sondern fördert den Fluss der eigenen Lebensenergie als Grundlage guter Gesundheit und langen Lebens.

Z3015301LP 10x, donnerstags ab 7.9.  
17.00 – 18.30 Uhr, 66 €

Obrigheim, Kindergarten  
Kursleitung: Dr. Barbara Freier

## Sportlich: Yogilates - Yoga trifft Pilates (m. Faszien-Training)

Das Beste aus der Welt des Yoga und des Pilates vereinigen sich zu „Yogilates“. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Ausdauer, Körperkraft, Stabilisation, Beweglichkeit und Zentrierung. Ziel ist das Lösen von Verhärtungen und Verklebungen in den Bindegewebsstrukturen, das Glätten der Faszien und die Vorbeugung für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit des Bewegungsapparates. Die Ausführung ist ein dynamisches Workout, sportliche Fitness ist daher erwünscht. Ebenso sollten erste Kenntnisse in Hatha-Yoga und Pilates vorhanden sein.

Z3019202KB 11x, mittwochs ab 13.9.  
17.30 – 18.30 Uhr, 50 €

Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest  
Kursleitung: Miriam Haas-Schneider

## Powerwirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Ziel ist, durch Lockerung bzw. Stärkung der Muskulatur den Rücken zu kräftigen und weiteren Beschwerden entgegenzuwirken. Koordinations- und Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe, Stabilisierung aller Gelenke, Anregung des Lymphflusses sind weitere Elemente des Kurses. Jetzt neu mit Minitrampolin!

Z3021301BU 13x, dienstags ab 5.9.  
17.00 – 18.00 Uhr, 58 €

Z3021302BU 13x, dienstags ab 5.9.  
18.00 – 19.00 Uhr, 58 €

Neuleiningen, St. Nikolaustr. 9, DGH  
Kursleitung: Inga Mahling

## Guten Morgen, starker Rücken – Wirbelsäulengymnastik (ab 60+)

Lernen Sie, Ihrem Rücken durch ein vielseitiges, abwechslungsreiches Programm Kraft und Stabilität zurückzugeben oder zu erhalten. Der Kurs bietet Senioren Gymnastik mit mobilisierenden, entspannenden und kraftvollen

Elementen aus Yoga, Pilates, Qi Gong, Krafttraining und vieles mehr - mit oder ohne Kleingeräten.

Z3021107KB 11x, dienstags ab 12.9.  
10.45 – 11.45 Uhr, 49 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG  
Kursleitung: Miriam Haas-Schneider

## Wirbelsäulengymnastik

Sie lernen, wie durch praktische und theoretische Übungen der Wirbelsäulenbereich präventiv gestärkt werden kann. Hierzu gehören Dehn- und Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur, Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen sowie Haltungsschulung.

**in Kirchheim, Schulsporthalle**

Kursleitung: Dörte Graffert

Z3021105KB 12x, mittwochs ab 6.9.  
18.00 – 19.00 Uhr, 54 €

Z3021106KB 12x, mittwochs ab 6.9.  
19.00 – 20.00 Uhr, 54 €

**in Kleinkarlbach, Sporthalle**

Kursleitung: Ursula Kohl

Z3021305BU 10x, mittwochs ab 13.9.  
8.30 – 9.30 Uhr, 44 €

**in Großkarlbach, Bürgerhaus, Halle**

Kursleitung: Annette Eder

Z3021311DI 11x, donnerstags ab 5.10.  
9.00 – 10.00 Uhr, 49 €

Z3021312DI 11x, donnerstags ab 5.10.  
10.10 – 11.10 Uhr, 49 €

Z3021313DI 10x, dienstags ab 10.10.  
10.10 – 11.10 Uhr, 44 €

**in Gerolsheim, Dorfgemeinschaftshaus, Halle**

Kursleitung: Theo Halama

Z3021314DI 10x, freitags ab 15.9.  
18.00 – 19.00 Uhr, 44 €

## Funktionsgymnastik:

### Fit von Kopf bis Fuß

Bei der funktionellen Ganzkörpergymnastik werden Arme, Beine und der gesamte Rücken gleichermaßen beansprucht und jeweils gekräftigt und gedehnt. Der Kurs beinhaltet insbesondere Herz-Kreislauf-Übungen mit und ohne Stepbrett zur Erhöhung der Ausdauer sowie Übungen zur Kräftigung und Dehnung der großen Muskelgruppen. Ziel ist auch die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Die Übungen sind ein idealer Ausgleich zum sitzenden Alltag und anderen gleichförmigen Belastungen.

Z3022101DI 10x, dienstags ab 10.10.  
9.00 – 10.00 Uhr, 44 €

Großkarlbach, Bürgerhaus, Halle  
Kursleitung: Annette Eder

## Hocker- / Stuhlgymnastik

Für alle, die unter Bewegungseinschränkungen leiden, sich aber dennoch bewegen möchten. Sie erlernen gesundheitsbezogene Bewegungen. Gefördert werden Bewegung sowie Leistungsbereitschaft ohne zu überfordern.

Z3022103LP 10x, freitags ab 22.9.  
14.30 – 15.30 Uhr, 44 €

Ebertsheim, Grundschule  
Kursleitung: Gisela Diemer



## Tibofitness – Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik (intensives Workout) zu temporeicher Musik regt den Kreislauf an, wirkt sich positiv auf die Muskelkraft und die Ausdauer aus. Außerdem wird die eigene Beweglichkeit verbessert.

Z3022103KB 12x, donnerstags ab 7.9.  
17.00 – 18.00 Uhr, 74 €

Bissersheim, Gemeindegarten, prot. Kirchengemeinde  
Kursleitung: Dörte Graffert

## Body fit

Ein Mix aus Konditionstraining, funktionellem Muskeltraining, Pilates, Yoga und Stretching. Jetzt neu mit Minitrampolin. Dazu erlernen Sie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen kombiniert mit Kraftübungen - als Sturzprophylaxe, zur Stabilisierung aller Gelenke und Anregung des Lymphflusses.

Z3022302BU 13x, dienstags ab 5.9.  
19.00 – 20.30 Uhr, 86 €

Neuleiningen, St. Nikolausstr.9, DGH  
Kursleitung: Inga Mahling

## Fit in den Tag (ab 60 Jahre)

Lernen Sie durch eine Rundum-Gymnastik, ohne und mit Pezzi-Ball, Tennisball, Hanteln, DynAir, etc., Ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Außerdem werden Reaktions- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe und Koordinationsübungen zur Steigerung der Konzentration erlernt. Jetzt neu mit Minitrampolin.

Z3022304BU 13x, donnerstags ab 7.9.  
9.00 – 10.00 Uhr, 58 €

Z3022306BU 13x, donnerstags ab 7.9.  
10.00 – 11.00 Uhr, 58 €

Z3022308BU 13x, dienstags ab 5.9.  
16.00 – 17.00 Uhr, 58 €

Neuleiningen, St. Nikolausstr.9, DGH  
Kursleitung: Inga Mahling

## Pilates

### (für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Pilates ist ein hoch effektives Ganzkörperprogramm, das langsam und präzise im Einklang mit tiefer, bewusster Atmung und hoher Konzentration ausgeführt wird. Die Bewegungen sind flüssig und geschmeidig. Doch obwohl Pilates alle Muskeln des Körpers kräftigt und dehnt, gilt es

in erster Linie als klassisches Rumpfraining. Ziel ist eine starke und stabile Körpermitte.

Z3023305KB 11x, dienstags ab 29.8.  
9.00 – 10.00 Uhr, 49 €

### Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene (50+)

Z3023306KB 11x, dienstags ab 29.8.  
10.10 – 11.10 Uhr, 49 €

Kirchheim, Schulsportthalle  
Kursleitung: Ekaterina Ryzih

## Pilates - Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Flexibilität

Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden Übungen für ein Ganzkörpertraining, das zu mehr Beweglichkeit und Kräftigung im Alltag führt. Dabei wird Wert auf einen ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gelegt. Die Mischung der Übungen beruht überwiegend auf Pilates- und Yoga-Elementen und umfasst Dehnungs- und Halteübungen sowie meditative Entspannungsübungen.

Z3023304DI 10x, donnerstags ab 21.9.  
9.00 – 10.00 Uhr, 44 €

Gerolsheim, Dorfgemeinschaftshaus, Halle  
Kursleitung: N.N.

## Kochen und Ernährung

*Bitte bringen Sie bei Kochkursen mit: Getränk, Messer, Schneidebrettchen, Geschirrtücher, Behälter für eventuell übriggebliebenes.*

**Zur Gebühr kommen jeweils Umlagen für von der Kursleitung gestellten Lebensmittel/Kochzutaten (zahlbar in bar bei der Kursleitung)**

## Erkältungszeit – Vorbeugung und Hilfe aus dem Kochtopf

Wie kann ich lecker essen und gleichzeitig mein Immunsystem stärken? Und wenn es einen dann doch mal erwischt - was bietet unsere Küche an wirksamen Hausmitteln? Basierend auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin bereiten wir gemeinsam verschiedene Gerichte und Hausmittel zu. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau, vorzugsweise verwenden wir heimische Produkte.

Z3050101KB Dienstag, 26.9., 18.00 – 22.00 Uhr, 25 €  
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG  
Kursleitung: Sigrid Auhorn

## Schlag der Müdigkeit ein Schnippchen – jetzt!

Wenn es draußen nass, kalt und ungemütlich zugeht, ist ein wohlschmeckendes wärmendes Gericht ein wahrer Genuss und streichelt Körper, Geist und Seele. Wir machen uns die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin zunutze, um wohlig warm Kräfte zu schöpfen in der dunklen, kalten Jahreszeit und dann im Frühling voller Energie durchstarten zu können. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau, wir verwenden saisonale und vorzugsweise heimische Produkte.

Z3050102KB Dienstag, 14.11., 18.00 – 22.00 Uhr, 25 €  
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG  
Kursleitung: Sigrid Auhorn



Kurse in der Nachbarschaft finden Sie im aktuellen Programm der kvhs oder unter [www.kvhs-duew.de](http://www.kvhs-duew.de)



## Hülsenfrüchte - Von wegen ein „Arme-Leute-Essen“

Völlig zu Unrecht haben Hülsenfrüchte bei uns einen schlechten Ruf und fristen ein stiefmütterliches Dasein. Das wollen wir ändern! Wir lernen verschiedene Arten von Hülsenfrüchten kennen. Und was sagt die westliche Ernährungslehre dazu und was die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)? Es gibt Tipps zur bekömmlichen Zubereitung. Mit leckeren Rezepten bereiten wir verschiedenste Gerichte zu. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau, vorzugsweise verwenden wir heimische Produkte.

Z3050103KB Dienstag, 23.1.2024  
18.00 – 22.00 Uhr, 25 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG  
Kursleitung: Sigrid Auhorn

## Mediterranes Kochen für Männer

Bei den (einzeln buchbaren) Kursen wird jedes Mal ein Drei-Gang-Menü zubereitet.

### Italienische Küche

Z3050104KB Samstag, 16.9., 10.00 – 13.00 Uhr, 24 €

### Spanische Küche

Z3050105KB Samstag, 23.9., 10.00 – 13.00 Uhr, 24 €

### Griechische Küche

Z3050106KB Samstag, 30.9., 10.00 – 13.00 Uhr, 24 €

### Provencalische Küche

Z3050107KB Samstag, 7.10., 10.00 – 13.00 Uhr, 24 €

### Orientalische Küche

Z3050108KB Samstag, 14.10., 10.00 – 13.00 Uhr, 24 €

Großkarlbach, Sälchen im evang. Gemeindehaus  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Kochkurs für Männer

Im Handumdrehen erlernen Sie die Basics der Kochkunst. Sie erfahren den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Vielfalt der einzelnen Produkte. Schnell und einfach eignen Sie sich Tricks des Küchenalltags an. Eine genussvolle Zeit ist ihnen garantiert.

Z3051602LP 5x, montags ab 11.9.  
19.00 – 22.00 Uhr, 76 €

Z3051603LP 5x, montags ab 23.10.  
19.00 – 22.00 Uhr, 76 €

Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Küche  
Kursleitung: Karola Langhauser

## Knödel, Klöße und Co.

Eine mitteleuropäische Spezialität in verschiedenen Variationen. Neben den klassischen Klößen, die als Beilage dienen, gibt es auch süße Variationen. Moderne Garmethoden und Bevorratung sind Kernthemen.

Z3051620LP Mittwoch, 20.9., 19.00 – 22.00 Uhr, 22 €

Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Küche  
Kursleitung: Karola Langhauser

## Internationale Küche

Reizvoll kombinierte Kreationen für Genießer der internationalen Küche. Entdecken Sie eine neue Art exotischer Gerichte wie afrikanisch, asiatisch etc. sich mit europäischer Küche vermischen. Nährstoffschonende Zubereitung ist garantiert.

Z3051621LP Mittwoch, 4.10., 19.00 – 22.00 Uhr, 22 €  
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Küche  
Kursleitung: Karola Langhauser

## Brunch - ein Essvergnügen besonderer Art

Mit abwechslungsreichen und gesunden Gerichten den Tag beginnen. Es werden sich für Sie neue kulinarische Genüsse auftun. Mageres Fleisch, Fisch, erfrischende Salate und Gemüse, Obst und der zart nussige Geschmack der Getreideprodukte werden Ihren Gaumen verwöhnen. Mit guter Planung ist die Einladung - auch für Gastgeber - ein stressfreier Genuss.

Z3051622LP Mittwoch, 11.10., 19.00 – 22.00 Uhr, 22 €  
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Küche  
Kursleitung: Karola Langhauser

## Informationstechnik

### Tastaturschreiben:

#### „Adler-Such-System“ war gestern

Sicher und schnell an der Tastatur schreiben können? Hier wird neben der richtigen Sitzhaltung gezeigt, wie man mit 10 Fingern schreibt, ohne auf die Tastatur zu schauen. Wir erarbeiten die Griffwege für Buchstaben, Ziffern und Zeichen. Mit etwas Übung kann fehlerfrei, schnell und durch die bessere Arbeitshaltung entspannter geschrieben werden. Lehrbuch und CD sind im Preis enthalten. (Mindestalter: 10 Jahre)

Z5011701KB 8x, samstags ab 16.9.  
9.30 – 11.00 Uhr, 68 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Yvonne Csulits

## Einführung in Word - Textverarbeitung für Einsteiger\*innen

Sie erhalten eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm „Microsoft Word“:

- Wie ist der Arbeitsbildschirm aufgebaut?
- Wie werden Texte erstellt, verändert und korrigiert?
- Wie kann man einzelne Worte und Absätze hervorheben (formatieren)?

Sie lernen die Gestaltung von Absatz und Seiten kennen und erfahren wie sie tabellarische Übersichten und Grafiken einbinden.

Z5041106KB 3x, freitags ab 8.9.  
18.00 – 20.15 Uhr, 45 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Word – für Fortgeschrittene

Der Kurs erweitert die Kenntnisse des Word-Grundkurses. Inhalte: erweiterte Formatierungen / Dateiablage / Seitenlayout / Kopf-, Fußzeilen / mehrspaltiger Satz / Tabellen und Tabulatoren / Autotexte / Textbausteine / Serienbriefgestaltung. Vorkenntnisse: Grundlagen in Word sollten vorhanden sein

Z5041307KB 2x, freitags ab 29.9.  
18.00 – 20.15 Uhr, 30 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Word Spezial:

### Textfelder und Textbausteine

Viele Arbeiten können in einer Textverarbeitung wie „Word“ automatisiert und damit vereinfacht werden. Mit wenigen Klicks können in Sekundenschnelle ganze Dokumente fertiggestellt werden. Mit wenigen Tastenkombinationen können immer wiederkehrende Texte, Grafiken und Tabellen in ein Dokument eingefügt werden. Wie man mit Word schnell zu guten Ergebnissen kommt, wird in diesem Kurs vermittelt. Vorkenntnisse: Word Grundkenntnisse.

Z5041310KB Freitag, 17.11., 18.00 – 20.15 Uhr, 15 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Word Spezial:

### Serienbriefe erstellen

Ob im Büro, im Verein oder zu bestimmten Gelegenheiten auch im privaten Bereich, immer wieder muss eine Einladung, ein Rundschreiben oder Protokoll gleichzeitig an viele Adressaten versandt werden. Mit Hilfe der Seriendruckfunktion in „Word“ können Sie beliebig viele Briefe mit individueller Anrede und Adresse gleichzeitig verschicken. Auch die entsprechenden Adresstiketten oder Briefumschläge können Sie über den Seriendruck anfertigen. Wir zeigen Ihnen zudem, wie Sie bereits vorhandene Adresslisten verwenden können. Voraussetzungen: IT- und Word-Grundlagenkenntnisse.

Z5041311KB Freitag, 24.11., 18.00 – 20.15 Uhr, 15 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Excel – der Einstieg in die Tabellenkalkulation

Der Kurs vermittelt die vielfältigen Möglichkeiten, die Excel bietet, um unterschiedlichste Daten auszuwerten. Sie erhalten einen Überblick, über die verschiedenen Programmfunktionen und wie man diese sachgerecht einsetzt. Themen sind daher: einfache Tabellen erstellen / Zellen und Tabellen formatieren / einfache Formeln einsetzen / Daten effizient eingeben. Voraussetzung: Umgang mit Maus und Tastatur.

Z5042101KB 3x, dienstags ab 5.9.  
18.00 – 20.15 Uhr, 45 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Excel – für Fortgeschrittene

Es werden weiterführende Kenntnisse in Excel vermittelt. Folgende Themen werden behandelt:

- erweiterter Umgang mit Funktionen, Adressierungsarten, Bezüge
- Filter, Sortierung und bedingte Formatierungen
- Zielwertsuche mit SVERWEIS und WENN-DANN-SONST
- Datenüberprüfung und Zugriffsberechtigungen
- Daten konsolidieren, Pivot Tabellen
- Datenkonvertierung und Text in Spalten

Voraussetzung: Inhalte des Kurses Excel - Grundlagen für Anfänger\*innen

Z5042201KB 3x, dienstags ab 10.10.  
18.00 – 20.15 Uhr, 45 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Excel Spezial:

### WENN / DANN / SONST

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den Umgang mit den Excel-Funktionen WENN-DANN-SONST sowie UND-ODER-Verknüpfungen, SUMMEWENN, ZAHLENWENN und deren Verschachtelungen. Zahlreiche Übungen und Beispiele vertiefen und festigen das Gelernte. Vorkenntnisse in Excel sind zwingend notwendig!

Z5042301KB Dienstag, 12.12., 18.00 – 20.15 Uhr, 15 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Excel Spezial:

### SVERWEIS, WVERWEIS, AGGREGAT

Wenn das Ergebnis einer Berechnung von einer Vielzahl verschiedener Kriterien abhängt, kann in Excel die Funktion SVERWEIS eingesetzt werden. Ziel dieses Kurses ist es, diese Funktionen eigenständig erstellen zu können und eine gewisse Souveränität für dieses nicht unkomplizierte Funktionstool zu erlangen. Es erwartet Sie ein übungsinintensiver Abend mit vielen praktischen Beispielanwendungen von SVERWEIS, WVERWEIS und AGGREGAT. Vorkenntnisse in Excel sind zwingend notwendig!

Z5042308KB Dienstag, 19.12., 18.00 – 20.15 Uhr, 15 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## PowerPoint – für Einsteiger\*innen

Eine gute Präsentation ist die „halbe Miete“. Es gehört deshalb heute zu den Kernkompetenzen in Beruf und Alltag, eine ansprechende und erfolgreiche Präsentation am PC gestalten zu können. Im Kurs erhalten Sie für die Erstellung solcher Präsentationen einen praktikablen Leitfaden. Sie lernen die Benutzeroberfläche von PowerPoint kennen und das Erstellen von Folien (Layout, Text, Tabellen, Diagramme, Cliparts, Zeichnen). Außerdem befassen Sie sich mit den PowerPoint Ansichten und dem benutzer-gerechten Ausdrucken der Präsentation (Notizen, Handzettel).

Z5043109KB 3x, dienstags ab 21.11.  
18.00 – 20.15 Uhr, 45 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Einführung in die digitale

### Bildbearbeitung mit GIMP (Basiskurs)

In diesem kompakten Seminar lernen Sie, Ihre digitalen Bilder auf einfache, aber effektive Art und Weise zu optimieren. Anhand von praxisnahen Beispielen, etwa der Aufbereitung von Porträtaufnahmen oder der Restaurierung alter Fotos, wird gezeigt, wie Farben, Helligkeit und Kontrast korrigiert, Größen angepasst oder störende Elemente im Bild retuschiert werden können. GIMP ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm, das dank seiner leistungsfähigen Werkzeuge auch von vielen Profis genutzt wird. Das ausführliche Skript des Dozenten mit vielen nützlichen Tipps lässt Sie das Gelernte jederzeit nachvollziehen. IT- und Windows-Grundkenntnisse erwünscht.

Z5044101KB 3x, mittwochs ab 11.10.  
18.00 – 21.00 Uhr, 60 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Jörg Jacobsen

## Einführung in die digitale

### Bildbearbeitung mit GIMP (Aufbaukurs)

Das professionelle und kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP bietet viele leistungsfähige Werkzeuge, die es erlauben digitale Bilder auf effektive Art und Weise zu optimieren und nachzubearbeiten. Vermittelt wird der Umgang mit Farbverläufen und Mustern, Transformationswerkzeugen, fortgeschrittenen Methoden bei Auswahlen und Ebenenfunktionen und der Bildverbesserung (z.B. Entrauschen, Arbeiten mit Wavelets), das Arbeiten mit Masken, das Freistellen von feinen Strukturen (z.B. Haare, Blätter), das Erstellen von Fotomontagen oder Collagen sowie die Umwandlung von Farbbildern in ausdrucksstarke Schwarz-Weiß-Aufnahmen, die Aufbereitung von Portraits, die Restaurierung alter Fotos sowie die Einbindung von Text und Texteffekten. Das ausführliche Skript des Dozenten mit vielen nützlichen Tipps lässt Sie das Gelernte jederzeit nachvollziehen. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in GIMP.

Z5044202KB 3x, mittwochs ab 6.12.  
18.00 – 21.00 Uhr, 60 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Jörg Jacobsen

## Einführung in den digitalen

### Videoschnitt mit OpenShot

OpenShot ist eine mächtige und flexible, aber kostenlose Open-Source-Software, die es im Gegensatz zu anderen Video-Editoren auch totalen Anfänger\*innen ermöglicht, in überschaubarer Zeit zu ansehnlichen Ergebnissen zu kommen. Dadurch können z.B. im Urlaub mit dem Smartphone aufgenommene Videoclips zu einem interessanten Film montiert werden. Im Kurs wird dazu aus einzelnen Videosequenzen ein kleiner Film erstellt. Angesprochen werden die Themen: Arbeitsoberfläche kennenlernen, Grundlagen der Montage, Übergänge, Animationen, Keyframes, Überlagern von Videos, Spezial-Effekte, Überschriften, Sound-Editing mit externer Software (Störgeräusche), Filmexport. Bei Bedarf kann ein Folgetermin angeboten werden. *Bitte mitbringen: eigene Kopfhörer (für PC-Buchse).*

Z5044103KB Mittwoch, 8.11., 18.00 – 21.00 Uhr, 20 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Jörg Jacobsen

## Outlook - Die Zeit im Griff

Die Zahl der täglich zu beantwortenden E-Mails steigt stetig - und auch der Termindruck für die Bearbeitung wichtiger Projekte. In diesem Kurs wird gezeigt, wie die Nachrichtenflut in den Griff zu bekommen ist und wie das Postfach aufgeräumt gehalten werden kann. Ebenso erfahren Sie, wie Sie und Ihr Team den größtmöglichen Nutzen aus der Planung von Terminen und der Priorisierung der Aufgaben für die Bewältigung ihrer Arbeit ziehen. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Tastatur und der Maus.

Z5045001KB 3x, dienstags ab 31.10.  
18.00 – 21.00 Uhr, 60 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## eBay oder etsy: So funktioniert Kaufen und Verkaufen

Themen: Einkauf / Auktionen und Sofortkauf / Bezahlen mit PayPal /Verkaufen / Erstellen und Einstellen einer Auktion / Widerrufsbelehrung / Versand / Bezahlung /nachträgliches Hinzufügen von Informationen / Bewertungsportal / Verwaltung von Kauf und Verkauf. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Z5045101KB Dienstag, 26.9., 14.00 – 18.00 Uhr, 27 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Eine eigene Webseite mit Wordpress erstellen

Sie möchten Ihre eigenen Internetseiten erstellen oder Ihren Sportverein ins Web bringen? Sie haben aber keine oder nur geringe Vorkenntnisse und Sie möchten auch kein Programm zur Erstellung der Webseiten anschaffen? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit dem kostenlosen Baukastensystem von Wordpress ohne Vorkenntnisse Schritt für Schritt, und ganz leicht, einen professionellen und individuellen Webauftritt erstellen, bearbeiten und gestalten.

Z5045109KB 3x, freitags ab 13.10.  
18.00 – 20.15 Uhr, 45 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Eine eigene Webseite mit Joomla erstellen

Sie möchten Ihre eigenen Internetseiten erstellen oder Ihren Sportverein ins Web bringen? Sie haben aber keine oder nur geringe Vorkenntnisse und Sie möchten auch kein Programm zur Erstellung der Webseiten anschaffen? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit Joomla ohne Vorkenntnisse Schritt für Schritt, und ganz leicht, einen professionellen und individuellen Webauftritt erstellen, bearbeiten und gestalten.

Z5045110KB 3x, freitags ab 1.12.  
18.00 – 20.15 Uhr, 45 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum  
Kursleitung: Thomas Kammann

## Plötzlich ist ein Smartphone oder Tablet da – und nun?

Ein Kurs für absolute Anfänger\*innen, die noch nie ein mobiles Gerät bedient haben. Themen: 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? Es gibt ausreichend Zeit zum Üben. (nur für Android-Geräte). *Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder -Tablet (kein Apple- oder DO-RO-Gerät).*

Z5046103KB 2x, dienstags ab 31.10.  
14.00 – 16.15 Uhr, 30 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum

Kursleitung: Klaus Lippert

## Smartphone und Tablet für Anfänger\*innen (Android)

Es gibt immer mehr mobile Kommunikation in Alltag und Freizeit mit Smartphones oder Tablets. Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen und Programme (Apps) vorgestellt. Lernthemen sind: Die Geräte individuell einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden, Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren, im Internet über WLAN surfen, E-Mails empfangen und weitere Programme (Apps) installieren. Der Kurs richtet sich an Nutzer von Android-Geräten (Apple-Geräte - iPhones - werden nicht erklärt). *Bitte mitbringen: Android Smartphone oder -Tablet.*

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum

Z5046104KB 2x, dienstags ab 17.10.  
14.00 – 17.00 Uhr, 40 €

Dirmstein, Rathaus, vhs-Raum, 1.OG

Z5046104DI 3x, dienstags ab 21.11.  
14.00 – 16.15 Uhr, 45 €

Kursleitung: Klaus Lippert

## Sprachen

### Englisch - Sprachstufe A2

Im Vordergrund steht, in Englisch zu kommunizieren. Grundlagen sind Lehrbuch und Texte, die in gemütlicher Runde besprochen und diskutiert werden. Grammatik und Vokabeln werden wiederholt und spielerisch abgefragt/gefestigt.

Z4061403KB 12x, donnerstags ab 14.9.  
9.45 – 11.15 Uhr, 80 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG

Kursleitung: Ulrike Zabe

### Englisch - Sprachstufe B1+

Englisch kommunizieren, und das mit Freude und Selbstsicherheit in jeder Situation, alles verstehen können und verstanden zu werden. Grundlage sind Texte, die in gemütlicher Runde besprochen und diskutiert werden.

Z4061703KB 12x, donnerstags ab 14.9.  
8.15 – 9.45 Uhr, 80 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG

Kursleitung: Ulrike Zabe

## Englisch – „The Thursday Murder Club“ (Lektüre B2)

In diesem Englisch-Kurs - Niveau B2 - lesen und besprechen wir die englische Originalversion des Bestellers „The Thursday Murder Club (1)“ von Richard Osman (deutscher Titel: Der Donnerstagsmordclub). Der vergnügliche und auch fesselnde Krimi handelt von vier Freunden in einem Seniorenheim, die gemeinsam einen Mordfall aufklären. Das Buch ist für unser Sprachniveau bestens geeignet und somit eine ideale Möglichkeit mit einer spannenden Lektüre unsere Englischkenntnisse zu verbessern.

Z4065408DL 10x, donnerstags ab 14.9.

17.00 – 18.30 Uhr, 66 €

Dirmstein, Rathaus, vhs-Raum, 1. OG

Kursleitung: Petra Martinez

## Englisch - Konversation C1

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit in einer lebendigen Runde Ihre Gedanken zu aktuellen Themen und Nachrichten in englischer Sprache auszudrücken. Vorschläge zu den Diskussionen werden berücksichtigt.

Z4066947KB 7x, montags ab 16.10.

9.00 – 10.30 Uhr, 70 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG

Kursleitung: Anne Bell

Z4066948KB 10x, dienstags ab 12.9.

18.30 – 20.00 Uhr, 66 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Gewölbekeller

Kursleitung: Petra Martinez

## Englisch C1.3

Wenn Sie ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprachfähigkeit verbessern möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Themen: Ausgewählte Texte, Kurzgeschichten und aktuelle Tagesthemen aus Alltag, Gesellschaft, Beruf und Reisen werden gelesen und darüber diskutiert. Dadurch wird das freie Sprechen trainiert. Grammatik: Vorhandene gute Grammatikkenntnisse (Stufe B2) werden gefestigt/ erweitert. Tempo: Den Kursteilnehmern angepasst. Schwerpunkt: Sprechen/ Hören/ Lesen/ Schreiben. Lehrmaterial: In Conversation B2/C1, Klett-Verlag / Read-On Schönmeyer-Verlag / hand-outs.

Z4061901BU 10x, mittwochs ab 13.9.

10.30 – 12.00 Uhr, 66 €

Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Kursleitung: Doris Deil

## Englische Diskussion - C1/C2

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Englisch in unterhaltsamen Gruppendiskussionen zu üben und zu verbessern. Sie verbessern das Äußern Ihrer Meinung und Sprechen frei über vielfältige und interessante Themen des privaten und öffentlichen Lebens. Diskussionsthemen umfassen Medien, die Umgebung, Alltag, Hobbys, Feiertage und Feiern usw.

Z4066904KB 8x, dienstags ab 12.9.

10.00 – 11.30 Uhr, 60 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG

Kursleitung: Michelle Poulton



## Französisch A1.3 /A2.1

Wir lernen über Urlaub und Reiseziele, Verkehrsmittel und das Wetter zu sprechen, Gespräche im Hotel zu führen, uns über französischsprachige Länder, Menschen und das Sprachenlernen auszutauschen. Bei der Grammatik geht es um Ländernamen, Datums-, Monats-, Wetter- und Ortsangaben, um Relativsätze und Adjektive. Das Lern-tempo ist „gemütlich“. Als Lehrwerk wird „Couleurs de France 1 neu“, von Klett-Langenscheidt verwendet.

Z4081203KB 11x, dienstags ab 12.9.  
10.00 – 11.30 Uhr, 73 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum

Kursleitung: Regina Heiss

## Spanisch B1.2

Die Themen kommen aus den Bereichen Kommunikation und Soziokultur. Es geht darum, über Gefühle zu sprechen und dabei Charakter, eigene Stärken und Schwäche, Verwandtschaft und persönliche Beziehungen beschreiben zu können. Lehrwerk: Impresiones B1. Quereinsteiger sind willkommen (Voraussetzung: Sprachniveau A2).

Z4221701KB 10x, montags ab 11.9.  
18.00 – 19.30 Uhr, 66 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG

Kursleitung: Yanira Canizales de Vierheller

## Französisch Konversation C1

Es wird mit vielfältigen Texten und ergänzenden Arbeitsmaterialien gearbeitet, vor allem Zeitungs- und Zeitschriftenartikeln, z.B. aus „écoute“.

Z4086901KB 5x, mittwochs ab 13.9.  
9.00 – 10.30 Uhr, 33 €

Z4086902KB 5x, mittwochs ab 8.11.  
9.00 – 10.30 Uhr, 33 €

Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG

Kursleitung: Annick Rath-Perrot

# vhs-Kurse on demand

**Sie vermissen ein Thema, einen Kurs im vhs-Programm?**

**Sie hätten gerne einen Kurs näher an Ihrem Wohnort?**

**Sie sind eine Gruppe und suchen für Ihr Thema eine/n Kursleiter\*in?**

**Gerne kümmern wir uns darum.**

Und so erreichen uns Ihre Wünsche:  
vhs der Verbandsgemeinde Leiningerland:

per Post: Industriestr. 11, 67269 Grünstadt  
per e-Mail: [vhs@VG-L.de](mailto:vhs@VG-L.de)





Kreisvolkshochschule  
Bad Dürkheim

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Diese Seite enthält die AGBs (Allgemeine Geschäftsbedingungen) der Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim und ihrer örtlichen Volkshochschulen.

### 1. Allgemeine Gebührenpflicht

Die Kreisverwaltung und die Kommunen mit örtlichen Volkshochschulen erheben zur Mitfinanzierung des Aufwandes, der im Zusammenhang mit dem Betrieb der Kreisvolkshochschule und ihrer örtlichen Volkshochschulen entsteht, für von diesen durchgeführte Veranstaltungen – sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden – Gebühren nach den zur Zeit gültigen Richtlinien der Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim.

### 2. Anmeldung und Teilnehmerzahl

1. Anmeldungen werden schriftlich (dafür steht z. B. das Anmeldeformular im Programmheft zur Verfügung) oder über Internet ([www.kvhs-duew.de](http://www.kvhs-duew.de)) -aus organisatorischen Gründen bis 5 Tage vor Kursbeginn- entgegengenommen. Anmeldungen sind auch telefonisch oder persönlich möglich. Auch hier gilt die genannte Anmeldefrist.

2. Falls bei der Kursbeschreibung nicht anders ausgeschrieben, beträgt die Mindestteilnehmerzahl 8.

3. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der jeweils genannten veranstaltenden örtlichen Volkshochschule oder der Geschäftsstelle.

4. Es erfolgt in der Regel keine Bestätigung der Anmeldung. Eine schriftliche oder telefonische Benachrichtigung erfolgt, wenn

- eine Veranstaltung nicht stattfindet,
- Sie auf der Warteliste zu einer Veranstaltung stehen,
- sich Veranstaltungszeiten verschieben oder verkürzen,
- ein Gebührenaufschlag aufgrund Nichterreicherung der Mindestteilnehmerzahl zum Anmeldeschluss entsteht.

5. Ihre Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

6. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

### 3. Gebührensschuldner

Gebührensschuldner sind die angemeldeten Teilnehmer/innen, bei Minderjährigen deren Erziehungsberechtigte.

### 4. Gebührenhöhe

1. Es gilt die zur jeweiligen Veranstaltung festgesetzte veröffentlichte Teilnahmegebühr, unabhängig davon, wie oft der Kurs besucht wird.

2. Veranstaltungen mit weniger als der ausgewiesenen Mindestteilnehmerzahl - in der Regel 8 Teilnehmende - finden im allgemeinen nicht statt, es sei denn, die Teilnehmer/innen zahlen eine erhöhte Gebühr oder sind mit einer verkürzten Unterrichtszeit einverstanden.

### 5. Fälligkeit

1. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

2. Bei längerfristigen Veranstaltungen, insbesondere im Bereich der schulischen und der beruflichen Weiterbildung, kann bei der Veröffentlichung eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

### 6. Zahlungsweise

1. Die Gebühren werden mit Lastschrift eingezogen oder sind zu überweisen.

2. Bei Vorträgen sind unterschiedliche Zahlungswege je örtlicher vhs möglich. Zum Teil kann die Gebühr an der Abendkasse in bar erhoben werden.

### 7. Ermäßigung

1. Eine Ermäßigung wird nur bei Kursen gewährt, die mit mindestens 20 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind und die ausgewiesene Mindestteilnehmerzahl - in der Regel

8 Teilnehmende - nicht unterschreiten.

Auf schriftlichen Antrag und mit entsprechendem Nachweis der genannten Voraussetzungen wird die Kursgebühr um 25 Prozent verringert:

- für Schüler, Studenten, Auszubildende,
- für Schwerbehinderte (ab 80 Prozent),
- für Inhaber der Jugendleiter-Card,
- für Inhaber eines Freiwilligenausweises (Bundesfreiwilligendienst).

Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnahmegebühr nur einmal ermäßigt.

EDV-Kurse, Schulabschlüsse, Zertifikatskurse, Kursveranstaltungen im Freizeitbereich sowie Studienreisen sind generell von einer Ermäßigung ausgenommen.

2. Die für zusätzliche Aufwendungen (z.B. Materialkosten) erhobenen Zuschläge werden nicht ermäßigt

3. Bei finanzieller Notlage kann die Gebühr ganz oder teilweise erlassen werden. Über Gebührenbefreiung entscheidet die Leitung der kvhs in Absprache mit der Leitung der jeweiligen örtlichen Volkshochschule.

### 8. Umlage für Materialien

1. In der Kursausschreibung ist angegeben, ob die Kosten für Material in der Gebühr enthalten oder zuzüglich zur Gebühr - bei der Kursleitung - zu entrichten sind. In diesem Fall besorgen die Dozent/innen das Material in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Reklamationen bezüglich des Materials sind deshalb an die Kursleitung zu richten.

2. Wenn bei Kursen im Kreativbereich Materialkosten individuell von Teilnehmer/in zu Teilnehmer/in unterschiedlich hoch sein können, erfolgt die Abrechnung nach Verbrauch. Die Kosten werden dann durch die jeweils veranstaltende örtliche Volkshochschule zzgl. zur Gebühr nachträglich abgerechnet.

3. Kosten für verderbliche Materialien, z.B. in Kochkursen, sind auch dann zu zahlen, wenn keine fristgerechte Abmeldung erfolgte.

### 9. Rücktritt, Gebührenrückzahlung

1. Abmeldungen von Veranstaltungen müssen bis spätestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn der jeweils genannten veranstaltenden örtlichen Volkshochschule oder der Geschäftsstelle schriftlich vorliegen. In diesem Fall entfällt die Verpflichtung zur Entrichtung der Gebühren. Abmeldungen beim Dozenten können nicht anerkannt werden. Diese sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Erfolgt keine formgerechte Abmeldung, so müssen die gesamten Kursgebühren gezahlt werden. Bei allen Abmeldungen kann die Kreisvolkshochschule bzw. eine ihrer örtlichen Volkshochschulen eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro berechnen. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl sowie bei Blockveranstaltungen und Veranstaltungen mit weniger als 8 Terminen ist ein kostenfreier Rücktritt nicht möglich.

2. Bei Studienfahrten/-reisen ist Rücktritt/Storno nur unter besonderen Bedingungen möglich und in der jeweiligen Ausschreibung gesondert geregelt.

3. Theater-/Musicalkarten können nicht zurückgenommen werden.

4. Wird eine angekündigte Veranstaltung seitens der Kreisvolkshochschule oder einer ihrer örtlichen Volkshochschulen abgesagt, werden geleistete Gebühren in voller Höhe erstattet. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

### 10. Haftung

Die Kreisvolkshochschule und ihre örtlichen Volkshochschulen

können den Teilnehmer/innen gegenüber keinerlei Haftung bei Unfall, Verlust, Diebstahl oder Sachschäden übernehmen.

#### 11. Hausordnung

Die Kreisvolkshochschule und ihre örtlichen Volkshochschulen sind in den jeweiligen Gebäuden Gäste. Die Hausordnungen sind zu befolgen.

#### 12. Dozentinnen und Dozenten

In unseren Kursen und Veranstaltungen unterrichten durch Aus- und Weiterbildung und zum Teil langjährige Erfahrung qualifizierte Dozentinnen und Dozenten. Im Verhinderungsfall können Kurse und Veranstaltungen auch durch andere als die im Programm angegebenen Dozentinnen und Dozenten durchgeführt werden.

#### 13. Werbung und Verkauf

Die Dozent/innen der Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim verpflichten sich mit ihrem Honorarvertrag keinerlei Verträge auf eigene Rechnung oder für Dritte mit den Teilnehmenden vorzubereiten und/oder abzuschließen, sowie im Bereich der kvhs jegliche Art von Werbung für sich oder Dritte sowie für Produkte zu

unterlassen. Das Verbot zur Umwerbung der Teilnehmenden gilt auch unbegrenzt über das Ende der Veranstaltung hinaus. Sie als Teilnehmende/r sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die örtliche Volkshochschule bzw. die Geschäftsstelle zu informieren.

#### 14. Qualitätsverbesserung

Mit ihrer Testierung nach LQW verpflichtet sich die Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim zur kontinuierlichen Qualitätsentwicklung. Wenn Sie etwas zum Kursverlauf oder dem Service mitteilen möchten, wenden Sie sich bitte an die jeweilige örtliche Volkshochschule oder die Geschäftsstelle.

#### 15. Inkrafttreten

Die Geschäftsbedingungen treten am 1. Juli 2020 in Kraft.

## Sie möchten Kurse an der vhs leiten?

Alle Menschen, die besondere Kenntnisse, Erfahrungen und Qualifikationen zu einem Thema besitzen und Freude am Umgang mit anderen haben, können in der Volkshochschule Kurse anbieten. Es kann jede/r Kursleiter\*in werden, der sich mit den Werten der Volkshochschule identifiziert.

- Sie möchten Ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben.
- Sie können sich vorstellen, einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu gestalten.
- Sie haben ein Hobby und können dieses anderen Menschen beibringen.
- Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst.

### Dann werden Sie Kursleiter\*in bei der vhs!

Als Kursleiter\*in haben Sie die Möglichkeit Vorträge, Exkursionen und andere Kursformate anzubieten - entweder als Präsenzangebot, mit hybriden Lernanteilen oder auch komplett online. Kurse können Sie vormittags, nachmittags und abends leiten. Vereinbart wird ein Honorar pro geleisteter Unterrichtsstunde (UE). Eine UE dauert in der Regel 45 Minuten.

## Sie haben Interesse?

**vhs@VG-L.de**

# Anmeldung

## Kursanmeldung



Bitte melden Sie sich bis 5 Tage vor Kursbeginn direkt bei der Volkshochschule an, die den Kurs durchführt! (Adresse, Tel./Fax-Nr. finden Sie unter "Ihre Ansprechpartner")

\* zur Anmeldung notwendige Angaben

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname\*

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnr.\*

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort\*

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Telefon\*

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzbestimmungen der Kreisvolkshochschule an. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben für die Kursverwaltung elektronisch gespeichert und zu statistischen Zwecken benutzt werden.

Ich bin damit einverstanden, von der Kreisvolkshochschule regelmäßig (max. 12x pro Jahr) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Diese Einwilligung kann jederzeit von mir für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf kann über jedweden Kommunikationsweg erfolgen.

Veranstaltung, Titel, Kursnummer\*

1

2



\_\_\_\_\_  
Unterschrift, Ort, Datum (Unterschrift des Teilnehmers, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)