# vhs Kursprogramm für das 1. Semester 2024

# junge vhs

## "Neu"
## Spannendes Elektrolabor - für Kinder von 9 bis 13 Jahren

In einigen Experimenten könnt ihr entdecken, was elektrischer Strom ist, wie er erzeugt wird und was man damit machen kann. Es wird auch Wichtiges zum Thema Strom erzählt und demonstriert.
Jedes Kind baut eine kleine Experimentierkonsole und erfährt, was Spannung, Stromstärke, Leistung und Widerstand sind und wie diese zusammenwirken.
Mit dem Strom aus der Experimentierkonsole können dann kleine Geräte betrieben werden, zum Beispiel eine Alarmanlage, eine Hupe, ein Glücksrad - je nach Kursverlauf.
Beim Bau der Experimentierkonsole muss sorgfältig gebohrt und geschraubt werden und Kabel sind anzuklemmen.
Bitte mitbringen: Getränk und Pausenproviant

**A2109001KB** 2x, samstags ab 17.02., 09.30-12.30 Uhr, 37 €
Kirchheim, Raum wird noch bekannt gegeben
Kursleitung: Klaus Remmel

## 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)
**A5011701KB** 8x, samstags, ab 13.01.
9.30 – 11.00 Uhr, 79 €
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-Nackenbereich 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
**A3013305KB** 12x, montags ab 08.01., 38 €
**A3013306KB** 9x, donnerstags ab 11.04., 30 €
**A3013307KB** 12x, donnerstags ab 11.01., 38 €
**A3013308KB** 11x, montags ab 08.04., 36 €
Kursleitung: Silke Brüggen-Grünewald

## "Neu"
## Online: Englisch - Diskussion für Fortgeschrittene C1

Mit diesem Online Kurs haben Sie die Gelegenheit Ideen auszutauschen und Ihre Selbstsicherheit und Spontaneität zu verstärken, unter der Führung einer erfahrenen, britisch englischen Trainerin. Das Ziel ist Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu steigern, sich selbstsicher zu fühlen wie sie sich ausdrücken, und Spaß haben beim Englisch reden. Wir werden lebendige, vielfältige Diskussionen haben die sich beschäftigen mit allem was in der Welt passiert, von Business bis Unterhaltung, Weltpolitik und Änderungen die stattfinden. Wir werden über diese Sachen reden, und wie diese Sie, und Andere, beeinflussen. Dieser Kurs konzentriert sich auf Reden und Hören – deswegen spielt Grammatik keine große Rolle. Sie werden auf gewöhnliche Fehler, einschließlich Tipps, aufmerksam gemacht in einem schriftlichen,

wöchentlichen Rückblick. Zusätzlich werden Sie jede Woche ein neues Thema zu lesen bekommen für das nächste Treffen. Vorschläge sind natürlich willkommen! Zielgruppe: Für jene, die sich sicher fühlen mit der englischen Sprache und interessiert sind diese Kompetenz aufzubauen

**A4066941KB** 10x, dienstags ab 16.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 92 €
**A4066942KB** 10x, dienstags ab 16.04., 18.00 – 19.30 Uhr, 92 €
Kursleitung: Anne Bell

## "Neu"
## Online: Kind und Karriere - wie der Wiedereinstieg in den Beruf klappt

Wie kann es Ihnen gelingen, nach der Elternzeit einen für Sie passenden und erfolgreichen Wiedereinstieg in das Berufsleben zu schaffen? Lernen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse dem Arbeitgeber gegenüber zu benennen und finde Sie einen individuellen Weg mit Emotionen und unterschiedlichen Erwartungshaltungen Ihres Umfelds umzugehen.

**A5060502HE** Fr 12.01. und Fr 19.01., jeweils 10.00-11.30 Uhr, 20 €
Kursleitung: Sandra Fabian

## "Neu"
## Online: Konstruktiv Rückmeldungen geben auf Basis der vier Schritte nach Marshall Rosenberg - Tagesseminar

Das Verhalten der Menschen, mit denen Sie tagtäglich zu tun haben, hat vermutlich große Auswirkungen darauf, wie zufrieden Sie mit Ihrem Alltag sind. Daher hängt ein Mehr an Ihrer Zufriedenheit maßgeblich mit Ihrer Fähigkeit zusammen anderen Menschen auf konstruktive Art Rückmeldung zu geben. Eben dies ist weitaus schwieriger, als die meisten Menschen auf den ersten Blick glauben. Denn in mehrfacher Hinsicht können Rückmeldungen entweder wirkungslos verpuffen - zum einen Ohr rein, zum anderen Ohr wieder raus - oder Widerstand bei den Adressaten auslösen. Dies passiert z.B. wenn Rückmeldungen
- Vorwürfe beinhalten,
- einen belehrenden oder moralisierenden Charakter haben,
- darauf abzielen Schuld- oder Schamgefühle zu wecken,
- nicht spezifisch ausdrücken, was mit ihnen bezweckt und welche Veränderungen damit angestrebt werden.

Um all dies zu verhindern werden Sie dazu nicht altbekannte Kommunikationstipps untergejubelt bekommen, sondern Ihnen wird die Anwendung des kompakten 4-Schritte-Modells nach Marshall Rosenberg vermittelt werden. Jeder dieser Schritte wird anhand einiger Beispiele der Teilnehmenden sogleich geübt werden, so dass alle Anwesenden direkt für sich prüfen können, welche Wirkung diese Schritte im Vergleich zur gewohnten Ausdrucksweise haben.

Während des Seminars wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung und Kommunikationsübungen mit eigenen Beispielen ab, so dass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

**A1111101HE** So 04.02., 10.00-17.00 Uhr, 68 €
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.

**A1060501HE** Donnerstag, 14.03.,18.30 – 20.00 Uhr, 14 €
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1
Kursleitung: Susanne Gehle

## "Neu"
## Resilienz - wie bauen wir nachhaltige Widerstandskraft auf, die wir nie wieder verlieren?

Strategien und Übungen zur Stärkung der Selbstachtung, Themen wie Kongruenz, „Berlin-Methode“, „Bedürfnis-Check“, Haltung, Be-/Werten, Dankbarkeit u.a. werden gemeinsam erarbeitet; die TN erhalten zudem Anleitungen für Übungen zu Haus

**A1070502KB** 3x, samstags ab 24.02., 10.30-14.15 Uhr, 69 €
Kirchheim, Friederich Diffiné-Haus, Ratssaal
Kursleitung: Michaela Hauke

## "Neu"
## Mit gestärktem Selbstbewusstsein zu mehr Souveränität, Sichtbarkeit und Entscheidungskraft - ein Kurs zum Internationalen Frauentag

Haben Sie es schon erlebt, dass Sie in einem Gespräch Ihrem Standpunkt kein Gehör verschaffen konnten, obwohl Sie gute Argumente hatten? Oder dass Ihre Wünsche, Vorstellungen und Ideen selten umgesetzt werden? Wenn Sie zukünftig die eigene Meinung und den eigenen Standpunkt klar und unmissverständlich äußern, Positionen und Rechte vertreten möchten, dann sind Sie bei dem Workshop genau richtig. Sie werden mutiger, ein klares ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ zu äußern und befähigt, die daraus resultierenden Situation aushalten, ohne immer wieder ‚einzuknicken‘.
Der Kurs wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Leiningerland - Grünstadt durchgeführt.

**A1070501DI** Sa 09.03., 10.00-14.:0 Uhr, 10 €
Kursort wird noch festgelegt
Kursleitung: Heike Thompson

## „ ... nur gestresst oder mehr? Warum wir immer noch vor dem Säbelzahntiger 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 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.

**A1060301HE** Montag, 15.04., 18.30 – 20.00 Uhr, 14 €
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 entgegnen. 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.

**A1060302HE** Dienstag, 14.05., 18.30 – 20.00 Uhr, 14 €
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1
Kursleitung: Susanne Gehle

## „mental load“ – heimliche Belastungen erkennen und abbauen

„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 besseren Verständnis füreinander kommen und Belastungen gemeinsam gesehen und getragen werden? Oder: Wie kann die Aufgabenverteilung fair, praktikabel und zielführend gestaltet werden?

**A1070501KB** Samstag, 08.06. und Samstag 15.06, jeweils 10.30 – 14.15 Uhr, 46 €
Kirchheim, Friedrich-Diffiné-Haus, Ratssaal
Kursleitung: Michaela Hauke

## "Neu"
## Überzeugend bewerben - Tipps für Lebenslauf, Anschreiben und Vorstellungsgespräch

Lernen Sie, wie Sie überzeugende Bewerbungsunterlagen erstellen, worauf es bei Lebenslauf, Anschreiben/ Motivationsschreiben ankommt und wie Sie sich auf potenzielle Vorstellungsgespräche vorbereiten können. Ich gebe Ihnen reichlich Tipps aus der Praxis und stehe Ihnen für Fragen zur Verfügung.

**A5060101HE** Mi 13.03. und Mi 20.03., jeweils 18.00-19.30 Uhr, 20 €
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1
Kursleitung: Sandra Fabian

## "Neu"
## Abschied und Trauer - Umgang mit Krisen

• Persönliche Wege und Formen der Trauerbewältigung
• Die einzelnen Stufen im Verlauf des Verlustes
• Mitgefühl statt Mitleid; Anteilnahme; Akzeptanz
• Hilfreiche Rituale
• Umgang mit anderen Menschen, Hilfsnetzwerke
• Verhalten am Arbeitsplatz, Abschiedskultur im Büro, Umgang mit Kolleginnen und Kollegen, die einen Verlust erlitten haben

**A1070502DI** 3x, freitags ab 12.04., 18.30-20.45 Uhr, 42 €
Dirmstein, Rathaus, vhs-Raum, 1. OG
Kursleitung: Michaela Hauke

## "Neu"
## "Kultursommer"
## La France profonde II: Fünf neue Regionen abseits des Trubels erleben

Frankreich erkunden abseits der großen Touristik-Zentren - und das mit vielen Sinnen: sehen, hören, riechen und schmecken! An jedem der 5 Abende wird eine neue Region Frankreichs, von Nord bis Süd, präsentiert. Ein bisschen Geschichte, eine Prise Kultur und Musik, ein paar Anekdoten, vor allem viele Bilder und Tipps, um einen Urlaub zu gestalten. Nicht zu vergessen die typische kulinarische Überraschung am Schluss! Eine Weiterführung des Kurses vom Sommer 2023 in dem weitere Regionen besprochen werden.

**A1091001DI** 5x, mittwochs ab 27.03., 18.30-20.00 Uhr, 39 €
Gerolsheim, Rathaus, Seniorenstube, EG
Kursleitung: Gabriele Schnefel-Selbach

## "Neu"
## Richtig zielen - wie Sie Ihr Potenzial entfalten und gesetzte Ziele erreichen können!

Lernen Sie sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Ziele sind wichtig und spornen uns an, jedoch sollten wir beachten, dass wir unsere Ziele sinnvoll definieren. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie SMARTe Ziele setzen und Ihr Potenzial entfalten, um genau diese zu erreichen.

**A1060101HE** Sa 06.04., 10.00-14.30 Uhr, 30 €
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1
Kursleitung: Sandra Fabian

## Vorsorgevollmacht/ Betreuungsverfügung/ Patientenverfügung (Vortrag)

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung. Das Thema "Vorsorge" ist in aller Munde. Für Laien ist es oft schwierig, die Unterschiede zwischen den verschiedenen Varianten zu erkennen und damit auch zu entscheiden, welche Verfügung in der persönlichen Situation geeignet ist. Sie erfahren, welche Vor- und Nachteile die einzelnen Verfügungen mit sich bringen und worauf man bei der Erstellung achten sollte. Selbstverständlich erhalten Sie auch Informationsmaterial und Vordrucke aller Verfügungen.

**A1030001HE** Do 07.03., 19.00-20.30 Uhr, gebührenfrei
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1
Kursleitung: Anna-Maria Unz

# Tanz und Musik

## Afrikanisches Trommeln (für Anfänger 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 €
**A2131301HE** 5x, ab 21.02.
**A2131302HE** 5x, ab 22.05.
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 3
Kursleitung: Horst Müller

# Künstlerisches Gestalten

## "Neu"
## Coole Socken - selbst gestrickt

Sockenstricken - ein altes Handwerk . Vermittelt wird der Umgang mit dem Nadelspiel (5 Nadeln), wie der Maschenanschlag erfolgt und wie das Sockenbündchen angelegt wird, wie Käppchen oder Bumerang-Ferse und wie die Fußspitze gestrickt werden. Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein.
Bitte mitbringen: 100 g Sockenwolle, 1 Nadelspiel, das heißt 5 Stricknadeln in der zur Wolle passenden Stärke, 1 Nähnadel, 1 Schere

**A2090201KB** 6x, mittwochs ab 07.02., 18.00-19.30 Uhr, 49 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Petra Schwerdel

## 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. 36 € Materialkosten*

**A2071301HE** Sonntag, 30.06., 10.30 – 17.00 Uhr, 69 €

**A2071302HE** Donnerstag, 25.04., 10.00 – 17.00 Uhr, 72 €
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1
Kursleitung: Sonja Blügel

## Aquarell Winterkurs - Licht, Leuchtkraft, Lebensfreude

Gerade in der kälteren und dunkleren Jahreszeit ist das gemeinsame Malen und der kreative Austausch besonders wohltuend. Die Aquarellfarbe besitzt eine außerordentliche vitale Leuchtkraft, die uns Freude und Energie schenken kann. Wir werden überwiegend mit kräftigen, intensiven Farbtönen malen, die einen Kontrast zur winterlichen Eintönigkeit bieten.
Es werden Grundlagen vermittelt und Materialien erklärt, deshalb sind auch Teilnehmende ohne Vorerfahrungen in der Aquarellmalerei genau richtig.
Landschafts- und Naturmotive dienen uns zur Inspiration und Wünsche der Teilnehmenden werden gerne bei der Themenwahl berücksichtigt.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m²), 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
Gebühr zzgl. Auslagen für weitere Materialien an die Kursleitung (ca. 3 €)

**A2073101KB** 4x, donnerstags ab 18.01., 15.00-18.00 Uhr, 66 € evtl. zzgl. Materialkosten an die Kursleitung
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG
Kursleitung: Sabine Sander

## Aquarell Frühjahrsbeginn - Licht, Leuchtkraft, Lebendigkeit

Nach der langen Winterzeit ist der Frühlingsbeginn jedes Jahr etwas ganz Besonderes. Für unsere Malerei bietet er eine Fülle von Inspirationen. Die Natur erwacht zu neuem Leben und es bereitet eine ganz besondere Freude dieses Naturschauspiel durch die eigene malerische Gestaltung gemeinsam in der Gruppe aktiv und kreativ zu begleiten. Die Aquarellfarbe richtig angewendet ist wie keine andere Farbe in der Lage unseren Malereien Licht, Leuchtkraft und Lebendigkeit zu schenken.
Es werden Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt und Materialien erklärt. Landschafts- und Naturmotive stehen im Vordergrund. Auch Teilnehmerwünsche werden gerne aufgenommen.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m²), 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
Gebühr zzgl. Auslagen für weitere Materialien an die Kursleitung (ca. 3 €)

**A2073102KB** 4x, donnerstags ab 29.02., 15.00-18.00 Uhr, 66 € evtl. zzgl. Materialkosten an die Kursleitung
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG
Kursleitung: Sabine Sander

## Aquarell Frühjahr - Licht, Leuchtkraft, Leichtigkeit

Das Frühjahr bietet uns eine Vielzahl an Malmotiven. Auf Spaziergängen und im Garten gibt es viele Inspirationen. Das Licht wird stärker, es wird wärmer und die Natur entfaltet sich zunehmend. Farbprächtige Flora und Fauna verführen zu Spaziergängen und Gartenaufenthalt. Die Aquarellmalerei lädt durch ihre Unkompliziertheit und Spontanität besonders zu Pleine Air Malerei (Malen in der Natur) ein. Wir werden Techniken erarbeiten, die uns erleichtern einen Natureindruck skizzenhaft zu erfassen und anschließend leicht und malerisch spontan auszuarbeiten.
Es werden Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt und Materialien erklärt. Landschafts- und Naturmotive stehen im Vordergrund. Auch Wünsche der Teilnehmenden werden gerne aufgenommen.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m²), 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
Gebühr zzgl. Auslagen für weitere Materialien an die Kursleitung (ca. 3 €)

**A2073303KB** 4x, donnerstags ab 04.04., 15.00-18.00 Uhr, 66 € evtl. zzgl. Materialkosten an die Kursleitung
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.*

**A2073301HE** 6x, montags ab 19.02.
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).*

**A5046305DI** Dienstag, 26.03., 14.00 – 17.00 Uhr, 20 €
Dirmstein, Rathaus, 1. OG vhs-Raum

**A6054304KB** Dienstag, 02.07., 14.00 – 17.00 Uhr, 20 €
Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest
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.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Gurt,, 2 Blöcke, Faszienrolle

**A3013201DI** 10x, mittwochs ab 17.01., 10.15-11.45 Uhr, 67 €

**A3013202DI** 7x, mittwochs ab 10.04., 10.15-11.45 Uhr, 47 €
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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleine Sitzkissen, warme Socken

**A3013314KB** Mo 04.03., 16.30-17.30 Uhr + Mo 11.03., 16.30-17.30 Uhr + Mo 18.03., 16.30-17.30 Uhr + Mo 08.04., 16.30-17.30 Uhr + Mo 15.04., 16.30-17.30 Uhr + Mo 22.04., 16.30-17.30 Uhr, 27 €

**A3013315KB** Mo 03.06., 16.30-17.30 Uhr + Mo 10.06., 16.30-17.30 Uhr + Mo 17.06., 16.30-17.30 Uhr + Mo 24.06., 16.30-17.30 Uhr + Mo 01.07., 16.30-17.30 Uhr + Mo 08.07., 16.30-17.30 Uhr, 27 €

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

**A3013301HE** 6x, dienstags ab 05.03., 19.30-21.00 Uhr, 40 €

**A3013302HE** 6x, dienstags ab 04.06., 19.30-21.00 Uhr, 40 €
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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke, evtl. kleines Kissen

**A3013305HE** 6x, donnerstags ab 07.03., 19.00-20.30 Uhr, 40 €

**A3013306HE** 6x, donnerstags ab 06.06., 19.00-20.30 Uhr, 40 €
Carlsberg-Hertlingshausen, Bürgerhaus

**A3013311KB** Mo 04.03., 18.00-19.30 Uhr + Mo 11.03., 18.00-19.30 Uhr + Mo 18.03., 18.00-19.30 Uhr + Mo 08.04., 18.00-19.30 Uhr + Mo 15.04., 18.00-19.30 Uhr + Mo 22.04., 18.00-19.30 Uhr, 40 €

**A3013312KB** Mo 03.06., 18.00-19.30 Uhr + Mo 10.06., 18.00-19.30 Uhr + Mo 17.06., 18.00-19.30 Uhr + Mo 24.06., 18.00-19.30 Uhr + Mo 01.07., 18.00-19.30 Uhr + Mo 08.07., 18.00-19.30 Uhr, 40 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG
Kursleitung: Kerstin Schneider

## 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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke

**A3013303HE** 6x, donnerstags ab 07.03., 10.00-11.30 Uhr, 40 €

**A3013304HE** 6x, donnerstags ab 06.06., 10.00-11.30 Uhr, 40 €
Carlsberg-Hertlingshausen, Bürgerhaus
Kursleitung: Kerstin Schneider

## Sanftes Yoga am Morgen - für Anfänger

Miriam Haas-Schneider
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG
Manchmal ist weniger mehr: Erlernen Sie sanfte, achtsame und bewusste Bewegungs- und Atemtechniken zu mehr - Selbstwahrnehmung, einem klaren, gelassenen Geist, - einem beweglichen Körper, - für mehr Freude und Wohlbefinden. Erlernen neuer Übungen für Rücken ind Schultern.
Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Gymnastikmatte

**A3013101KB** 10x, donnerstags ab 18.01., 09.00-10.30 Uhr, 67 €

**A3013104KB** 7x, donnerstags ab 11.04., 09.00-10.30 Uhr, 47 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG
Kursleitung: Miriam Haas-Schneider

## Hatha-Yoga (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Hatha-Yoga nach Swami Sivananda für mehr Lebensenergie, Achtsamkeit, Balance und Harmonie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

**A3013303DI** 10x, mittwochs ab 10.04., 08.30-10.00 Uhr, 66 €

**A3013304DI** 11x, mittwochs ab 10.01., 08.30-10.00 Uhr, 73 €
Großkarlbach, Bürgerhaus, Nebenraum
Kursleitung: Silke Brüggen-Grünewald

## Yoga (für Anfänger 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.
Bitte mitbringen: rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Socken, Decke und flaches Kissen.

**A3013301KB** 10x, mittwochs ab 10.01., 18.15-19.45 Uhr, 66 €

**A3013302KB** 10x, mittwochs ab 10.01., 20.00-21.30 Uhr, 66 €

**A3013303KB** 10x, mittwochs ab 03.04., 18.15-19.45 Uhr, 66 €

**A3013304KB** 10x, mittwochs ab 03.04., 20.00-21.30 Uhr, 66 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude OG
Kursleitung: Susanne Kreuzig

## 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.

**A3015301LP** Do 04.04., 17.00-18.30 Uhr + Do 11.04., 17.00-18.30 Uhr + Do 18.04., 17.00-18.30 Uhr + Do 25.04., 17.00-18.30 Uhr + Do 02.05., 17.00-18.30 Uhr + Do 09.05., 17.00-18.30 Uhr + Do 16.05., 17.00-18.30 Uhr + Do 23.05., 17.00-18.30 Uhr + Do 30.05., 17.00-18.30 Uhr + Do 06.06., 17.00-18.30 Uhr + Do 13.06., 17.00-18.30 Uhr + Do 20.06., 17.00-18.30 Uhr, 80 €
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.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke

**A3019202KB** 10x, mittwochs ab 17.01., 17.30-18.30 Uhr, 44 €

**A3019203KB** 7x, mittwochs ab 10.04., 17.30-18.30 Uhr, 31 €
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!
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

**A3021301BU** 10x, dienstags ab 09.01., 17.00-18.00 Uhr, 44 €

**A3021302BU** 10x, dienstags ab 09.01., 18.00-19.00 Uhr, 44 €

**A3021303BU** 12x, dienstags ab 09.04., 17.00-18.00 Uhr, 53 €

**A3021304BU** 12x, dienstags ab 09.04., 18.00-19.00 Uhr, 53 €
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.
Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Decke

**A3021103KB** 9x, dienstags ab 16.01., 10.45-11.45 Uhr, 44 €
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.
Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Decke

**A3021101KB** 10x, mittwochs ab 10.01., 18.00-19.00 Uhr, 44 €

**A3021102KB** 10x, mittwochs ab 10.04., 18.00-19.00 Uhr, 44 €

**A3021104KB** 10x, mittwochs ab 10.01., 19.00-20.00 Uhr, 44 €

**A3021105KB** 10x, mittwochs ab 10.04., 19.00-20.00 Uhr, 44 €
Kirchheim**,** Schulsporthalle
Kursleitung: Dörte Graffert

**A3021305BU** 10x, mittwochs ab 17.01., 08.30-09.30 Uhr, 44 €
Kleinkarlbach, Sporthalle
Kursleitung: Ursula Kohl

**A3021301DI** 10x, dienstags ab 09.01., 10.10-11.10 Uhr, 44 €

**A3021302DI** 10x, dienstags ab 02.04., 10.10-11.10 Uhr, 44 €

**A3021303DI** 10x, donnerstags ab 11.01., 09.00-10.00 Uhr, 49 €

**A3021304DI** 10x, donnerstags ab 11.01., 10.10-11.10 Uhr, 45 €

**A3021306DI** 9x, donnerstags ab 04.04., 09.00-10.00 Uhr, 40 €

**A3021307DI** 9x, donnerstags ab 04.04., 10.10-11.10 Uhr, 49 €
Großkarlbach, Bürgerhaus, Halle
Kursleitung: Annette Eder

**A3021305DI** 10x, freitags ab 19.01., 18.00-19.00 Uhr, 44 €
Gerolsheim, Dorfgemeinschaftshaus, Halle
Kursleitung: Theo Halama

## 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.

**A3022101DI** 10x, dienstags ab 09.01., 09.00-10.00 Uhr, 44 €

**A3022102DI** 10x, dienstags ab 02.04., 09.00-10.00 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.

**A3022103LP** 10x, freitags ab 01.03., 14.30-15.30 Uhr, 40 €
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.

**A3022101KB** 10x, donnerstags ab 11.01., 17.00-18.00 Uhr, 64 €

**A3022102KB** 10x, donnerstags ab 11.04., 17.00-18.00 Uhr, 64 €
Bissersheim, Gemeindesälchen, 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.

**A3022302BU** 10x, dienstags ab 09.01., 19.00-20.30 Uhr, 66 €

**A3022305BU** 12x, dienstags ab 09.04., 19.00-20.30 Uhr, 80 €
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.

**A3022304BU** 11x, donnerstags ab 11.01., 09.00-10.00 Uhr, 49 €

**A3022306BU** 11x, donnerstags ab 11.01., 10.00-11.00 Uhr, 49 €

**A3022307BU** 12x, donnerstags ab 04.04., 09.00-10.00 Uhr, 53 €

**A3022308BU** 12x, donnerstags ab 04.04., 10.00-11.00 Uhr, 53 €
Neuleiningen, St. Nikolausstr.9, DGH
Kursleitung: Inga Mahling

## Pilates (für Anfänger 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 Rumpftraining. Ziel ist eine starke und stabile Körpermitte.
Bitte mitbringen: Große Matten und Handtücher

**A3023301KB** 9x, dienstags ab 09.01., 09.00-10.00 Uhr, 40 €

**A3023303KB** 10x, dienstags ab 16.04., 09.00-10.00 Uhr, 44 €

**Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene (50+)**

**A3023302KB** 9x, dienstags ab 09.01., 10.10-11.10 Uhr, 40 €

**A3023304KB** 10x, dienstags ab 16.04., 10.10-11.10 Uhr, 44 €
Kirchheim, Schulsporthalle
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.
Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch, warme Socken

**A3023301DI** 12x, donnerstags ab 11.01., 09.00-10.00 Uhr, 60 €

**A3023302DI** 10x, donnerstags ab 11.04., 09.00-10.00 Uhr, 50 €
Gerolsheim, Dorfgemeinschaftshaus, Halle
Kursleitung: Silke Brüggen-Grünewald

## Alterssichtigkeit: Übungstechniken für die Augen

Die Ursache für die Alterssichtigkeit (Presbyopie) ist das Nachlassen der Fähigkeit, die Linse in der Nähe scharf stellen zu können. Wer kennt es nicht, das Phänomen der "zu kurzen Arme". Beim Lesen der Tageszeitung oder anderen klein gedruckten Medien wird der Abstand zu den Augen immer größer. Für das "Scharf stellen" der Linsen sind kleine Muskeln in unseren Augen zuständig. Wie andere Körpermuskeln auch, erschlaffen die sogenannten Ziliarmuskeln mit zunehmendem Alter. Sie sind so immer weniger in der Lage die Linse den Ansprüchen entsprechend scharf zu stellen. Sie werden verschiedene Techniken des Visualtrainings kennen lernen und eigenständig anwenden können. So können sie die Flexibilität Ihrer Linsen länger erhalten und den Gebrauch einer Lesebrille hinauszögern.
Zielgruppe / eventuell sinnvolle Vorkenntnisse:
Jeder ab dem 40. Lebensjahr.

**A3030001KB** 10x, montags ab 15.01., 15.00-15.45 Uhr, 53 €

**A3030002KB** 10x, montags ab 08.04., 17.35-18.20 Uhr, 53 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung. Stefanie Krüger

# Informationstechnik

## Einführung in Word - Textverarbeitung für Einsteiger

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.

**A5041106KB** 3x, freitags ab 19.01., 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

**A5041307KB** Fr 16.02. und Fr 23.02., jeweils 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.

**A5041310KB** Fr 08.03., 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 Adressetiketten oder Briefumschläge können Sie über den Seriendruck anfertigen. Wir zeigen Ihnen zudem, wie Sie bereits vorhandene Adresslisten verwenden können. Voraussetzungen: IT- und Word-Grundlagenkenntnisse.

**A5041311KB** Fr 22.03., 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.

**A5042101KB** 3x, dienstags ab 16.04., 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

**A5042201KB** 4x, dienstags ab 28.05., 18.00-20.15 Uhr, 60 €
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!

**A5042301KB** Di 25.06., 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 übungsintensiver Abend mit vielen praktischen Beispielanwendungen von SVERWEIS, WVERWEIS und AGGREGAT. Vorkenntnisse in Excel sind zwingend notwendig!

**A5042308KB** Di 02.07., 18.00-20.15 Uhr, 15 €

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

## PowerPoint – für Einsteiger

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 benutzergerechten Ausdrucken der Präsentation (Notizen, Handzettel).

**A5043109KB** 3x, freitags ab 12.04., 18.00-20.15 Uhr, 45 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum
Kursleitung: Thomas Kammann

## Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP

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.

**A5044101KB** 3x, dienstags ab 20.02., 18.00-21.00 Uhr, 61 €
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).*

**A5044102KB** Mi 07.02., 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.

**A5045001KB** 3x, freitags ab 03.05., 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

**A5045101KB** Fr 09.02., 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.

**A5045109KB** 3x, dienstags ab 12.03., 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.

**A5045110KB** 3x, freitags ab 07.06., 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 DORO-Gerät).*

**A5046101DI** Di 07.05., 14.00-16.15 Uhr + Di 14.05., 14.00 - 16.15 Uhr, 30 €

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

## Smartphone und Tablet für Anfänger (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.*

**A5046102DI** 3x, dienstags ab 27.02., 14.00 - 16.15 Uhr, 45 €
Dirmstein, Rathaus, vhs-Raum, 1. OG
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.

**A4061401KB** 9x, donnerstags ab 01.02., 09.45-11.15 Uhr, 60 €

**A4061402KB** 10x, donnerstags ab 04.04., 09.45-11.15 Uhr, 66 €
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.

**A4061701KB** 9x, donnerstags ab 01.02., 08.00-09.30 Uhr, 60 €

**A4061702KB** 10x, donnerstags ab 04.04., 08.00-09.30 Uhr, 66 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Ulrike Zabe

## Englisch A2/B1 - Lektüre "Inspector Logan"

In diesem Englisch-Kurs lesen und besprechen wir den englischen Kurzkrimi (32 Seiten) "Inspector Logan" von Richard McAndrew. Im ersten Fall der schottischen Kriminal-Inspektorin Jenny Logan wird eine Frau vermisst und anschließend tot aufgefunden. Das Buch ist ideal für das Sprachniveau (A2/B1) und ermöglicht uns mit einer spannenden Lektüre unsere Englischkenntnisse zu verbessern.

**A4065403KB** 10x, dienstags ab 16.04., 17.30-19.00 Uhr, 80 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Gewölbekeller
Kursleitung: Petra Martinez

## 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.

**A4065402KB** 9x, dienstags ab 23.01., 17.30-19.00 Uhr, 60 €
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.

**A4066947KB** 6x, montags ab 05.02., 10.00-11.30 Uhr, 56 €

**A4066948KB** 8x, montags ab 08.04., 10.00-11.30 Uhr, 55 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Michelle Poulton

**A4066901DI** 10x, donnerstags ab 25.01., 18.00-19.30 Uhr, 78 €

**A4066902DI** 10x, donnerstags ab 04.04., 18.00-19.30 Uhr, 78 €
Dirmstein, Rathaus, vhs-Raum, 1. OG
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 Schünemann-Verlag / hand-outs.

**A4061901BU** 19x, mittwochs ab 17.01., 10.30-12.00 Uhr, 126 €
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.

**A4066904KB** 6x, dienstags ab 06.02., 10.00-11.30 Uhr, 42 €

**A4066905KB** 8x, dienstags ab 09.04., 10.00-11.30 Uhr, 55 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Michelle Poulton

## "Neu"
## Französisch A1.1

Ein Französisch-Kurs für alle, die keine oder nur Vorkenntnisse haben.
Lehrwerk: Couleurs de France neu 1.

**A4081203KB** 8x, dienstags ab 23.01., 08.30-10.00 Uhr, 53 €

**A4081204KB** 8x, dienstags ab 09.04., 08.30-10.00 Uhr, 53 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, EDV-Bildungszentrum
Kursleitung: Regina Heiss

## Französisch 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 Lerntempo ist „gemütlich“. Als Lehrwerk wird „Couleurs de France 1 neu“, von Klett-Langenscheidt verwendet.

**A4081201KB** 8x, dienstags ab 23.01., 10.00-11.30 Uhr, 53 €

**A4081202KB** 8x, dienstags ab 09.04., 10.00-11.30 Uhr, 53 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum
Kursleitung: Regina Heiss

## Französisch Konversation C1

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

**A4086901KB** 9x, mittwochs ab 10.01., 09.00-10.30 Uhr, 68 €

**A4086902KB** 10x, mittwochs ab 17.04., 09.00-10.30 Uhr, 76 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Annick Rath-Perrot

## 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).

**A4221701KB** 10x, montags ab 08.01., 18.00-19.30 Uhr, 78 €

**A4221702KB** 12x, montags ab 08.04., 18.00-19.30 Uhr, 96 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG Kursleitung: Yanira Canizales de Vierheller

## "Neu"
## Una festa ... Italienisch lernen mit Hits und Liedern

Alessandra Caruso
Gerolsheim, Rathaus, Seniorenstube, EG
Wir hören, lesen, übersetzen und singen (vielleicht...) bekannte Schlager von Al Bano bis Zucchero oder traditionelle italienische Lieder - Wünsche der Teilnehmenden können berücksichtigt werden. Dabei erfahren wir etwas über Bedeutung und Ursprünge der Texte und lernen neben Vokabeln auch die Grammatik. Voraussetzung: Italienischkenntnisse (A2)

**A4091101DI** 5x, donnerstags ab 15.02., 16.00-17.30 Uhr, 46 €

**A4091102DI** 5x, donnerstags ab 16.05., 16.00-17.30 Uhr, 46 €
Gerolsheim, Rathaus, Seniorenstube, EG
Kursleitung: Alessandra Caruso

# Kochen und Ernährung

## "Neu"
## 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. Gebühr zzgl. Lebensmittelkosten.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher, Behälter für eventuell übrig gebliebenes.
Gebühr zuzüglich Umlagen für Kochzutaten

**A3050101KB** Di 23.01., 18.00-22.00 Uhr, 25 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Sigrid Auhorn

## "Neu"
## 5-Elemente Power-Frühstück

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es soll für einen guten Start in einen energiereichen Tag sorgen. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gelingt das am besten mit einer gekochten, warmen Mahlzeit. Wir schauen uns Alternativen zur traditionellen Brotmahlzeit an, die je nach Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen variieren können, und kochen und verkosten gemeinsam verschiedene Varianten.
Die Zutaten stammen nach Möglichkeit aus biologischem Anbau, wir verwenden vorzugsweise saisonale und heimische Produkte.

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher, Behälter für eventuell Übriggebliebenes
Gebühr zuzüglich Umlagen für Kochzutaten

**A3050104KB** Di 05.03., 18.00-22.00 Uhr, 28 €
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Sigrid Auhorn

## Mit Löwenzahn, Sauerampfer & Co fit in den Frühling

Frische Kräuter helfen zu entschlacken, alten Ballast abzuwerfen und neue Kräfte, insbesondere nach der dunklen, kalten Jahreszeit, zu entwickeln. Freuen Sie sich auf leckere Rezepte mit unter anderem heute leider eher selten auf unseren Speiseplänen vorkommenden Kräutern.
Die Zutaten stammen nach Möglichkeit aus biologischem Anbau, vorzugsweise verwenden wir saisonale und heimische Produkte.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher, Behälter für eventuell Übriggebliebenes
Gebühr zuzüglich Umlagen für Kochzutaten

**A3050102KB** Di 09.04., 18.00-22.00 Uhr, 28 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Sigrid Auhorn

## Cool durch den Sommer mit Suppen

Wie geht das denn? Wir machen uns die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zunutze und lernen, wie man mit Suppen kühlende Effekte erzielen kann ohne das Verdauungsfeuer zu schwächen. Und lecker schmecken die Suppen obendrein noch!
Die Zutaten stammen nach Möglichkeit aus biologischem Anbau, vorzugsweise verwenden wir saisonale und heimische Produkte.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher, Behälter für eventuell Übriggebliebenes
Gebühr zuzüglich Umlagen für Kochzutaten

**A3050103KB** Di 18.06., 18.00-22.00 Uhr, 28 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Seitengebäude EG
Kursleitung: Sigrid Auhorn

## 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.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen! Die anfallenden Lebensmittelkosten sind in der Gebühr nicht enthalten. Diese sind deshalb zusätzlich zu bezahlen.

**A3051602LP** 3x, montags ab 22.01., 18.30-21,30 Uhr, 48 €

**A3051603LP** 3x, montags ab 04.03., 18.30-21.30 Uhr, 48 €

**A3051604LP** 4x, montags ab 08.04., 18.30-21.30 Uhr, 64 €

**A3051605LP** 3x, montags ab 27.05., 18.30-21.30 Uhr, 48 €
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. mit europäischer zu vermischen. Nährstoffschonende Zubereitung ist garantiert.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen! Die anfallenden Lebensmittelkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Diese fallen deshalb zusätzlich an.

**A3051621LP** Mi 15.05., 18.30-21.30 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.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen! Die anfallenden Lebensmittelkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Diese fallen deshalb zusätzlich an.

**A3051622LP** Mi 13.03., 18.30-21,30 Uhr, 22 €
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Küche
Kursleitung: Karola Langhauser

## Portugiesische Küche

Portugiesische Küche, eine Mischung aus altvertrauter Europäischer Küche und Elementen uralter Esskulturen ferner Länder. Garnelen, Seeteufel und Cataplana, schon der bloße Gedanke lässt Urlaubsträume wach werden.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen! Die anfallenden Lebensmittelkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Diese fallen deshalb zusätzlich an.

**A3051623LP** Mi 24.04., 18.30-21.30 Uhr, 22 €
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Küche
Kursleitung: Karola Langhauser

## Hausgemachte Nudeln, beste Qualität

Es werden Nudeln nach Großmutters Rezept hergestellt, die den höchsten Ansprüchen aller Genießer und Kenner gerecht werden. Beste Nudeln werden mit unübertroffenem Geschmack aus besten Rohstoffen produziert.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen! Die anfallenden Lebensmittelkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Diese fallen deshalb zusätzlich an.

**A3051624LP** Mi 21.02., 18.30-21.30 Uhr, 22 €
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Küche
Kursleitung: Karola Langhauser

## Mediterranes Kochen - ein iltalienisches Menü

Kochen, Küche und Kultur sind eng miteinander verbunden. Die Kurse “Mediterranes Kochen“ nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Aromen des Mittelmeers.
Mit einem Drei-Gänge-Menü werden die Teilnehmenden an die kulinarische Tradition Italiens herangeführt. Der erste Gang („primo piatto“) besteht aus gerösteten Gnocchi di Carote, die mit Parmesan und mediterranen Gewürzen verfeinert werden. Im zweiten Gang („secondo piatto“) werden Spaghetti Vongole (Venusmuscheln) mit einer Tomaten-Weißweinsauce, Knoblauch und Venusmuscheln zubereitet. Als Dessert („dessert/dolce“) wird eine traditionelle Zabaione kreiert. Während der Zubereitung gibt es Gelegenheit zum Gespräch über die Welt der italienischen Küche und deren regionalen Eigenheiten. Buon appetito!
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen, Behälter für eventuell Übriggebliebenes

**A3050105DI** Sa 17.02., 10.00-13.00 Uhr, 24 € zzgl. Umlagen für Kochzutaten
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus
Kursleitung: Thomas Kammann

## Mediterranes Kochen - ein griechisches Menu

Kochen, Küche und Kultur gehören zusammen. Die Kurse “Mediterranes Kochen“ nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Aromen des Mittelmeers.
Um die kulinarischen Schätze Griechenlands zu entdecken, beginnt dieser mediterrane Kochkurs mit einem erfrischenden Griechischen Bauernsalat. Als Hauptgang wird eine kreative Variation von Moussaka, eine Auflauf-Spezialität der griechischen Küche, zubereitet. Doch bei dieser Variante werden Süßkartoffeln anstelle der herkömmlich verwendeten Kartoffeln geschichtet. Den Abschluss bildet ein Limetten-Pistazienkuchen. Kalí óreksi! Guten Appetit!
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen, Behälter für eventuell Übriggebliebenes

**A3050106DI** Sa 13.04., 10.00-13.00 Uhr, 24 € zzgl. Umlagen für Kochzutaten
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus
Kursleitung: Thomas Kammann

## Mediterranes Kochen - spanische Tapas

Kochen, Küche und Kultur sind eng miteinander verbunden. Die Kurse “Mediterranes Kochen“ nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Aromen des Mittelmeers.
Eine Auswahl an Tapas, also der typischen spanischen Vorspeisen, wie zum Beispiel knusprige Patatas Bravas, saftige Albóndigas, Chorizo und Manchego-Käse, ist eine Möglichkeit, um die Geschmäcker Spaniens zu erleben und die kulinarische Vielfalt der spanischen Tapas kennenzulernen. Dabei wird eine Auswahl dieser speziellen kleinen Köstlichkeiten zubereitet und in charakteristischer Weise angerichtet. Ein klassisches spanisches Dessert bildet den abschließenden Genuss. Buen provecho!
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen, Behälter für eventuell Übriggebliebenes

**A3050107DI** Sa 16.03., 10.00-13.00 Uhr, 24 € zzgl. Umlagen für Kochzutaten
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus
Kursleitung: Thomas Kammann

## "Neu"
## Mediterranes Kochen - ein provenzalisches Menü

Kochen, Küche und Kultur sind eng miteinander verbunden. Die Kurse “Mediterranes Kochen“ nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Aromen des Mittelmeers.
Auch in der Provence ist die traditionelle Küche ein wichtiges Element der Landeskultur und mit den Teilnehmenden wird ein dreigängiges provenzalisches Menü zubereitet. Beim Vor- und Zubereiten erfahren Teilnehmende nebenbei etwas über Hintergründe und den typischen Stil dieser regionalen Landesküche. Gefüllte Dorade, im Backofen gegrillt wird mit Wildreis serviert und mit Baguette, gefüllt mit Oliven, Lorbeer, Zitronen und Orangen. Den süßen Abschluss bildet eine Mousse von weißer und schwarzer Schokolade.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen, Behälter für eventuell Übriggebliebenes

**A3050108DI** Sa 25.05., 10.00-13.00 Uhr, 24 € zzgl. Umlagen für Kochzutaten
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus
Kursleitung: Thomas Kammann

## "Neu"
## Mediterranes Kochen - ein orientalisches Menu

Kochen, Küche und Kultur gehören zusammen. Die orientalische Küche ist geprägt von einer reichen Vielfalt an Aromen, Gewürzen und kulinarischen Traditionen, die Jahrhunderte alt sind. Teilnehmende erlernen die Zubereitung und das Servieren einer Mezze, das heißt eine ausgewählte Zusammenstellung verschiedener typischer Vorspeisen. Diese zeichnen sich unter anderem - ebenso wie das Hauptgericht Couscous mit Hühnchen und Gemüse - besonders durch die Nutzung aromatischer orientalischer und mediterraner Gewürze aus, insbesondere Kreuzkümmel und Koriander, über deren Wirkung und Eigenschaften beim Kochen nebenbei gesprochen wird. Für das Dessert mit Früchten wird als Küchentechnik gezeigt, wie man einen sogenannten Spiegel herstellt und beim Anrichten gießt, ein Granatspiegel.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen, Behälter für eventuell Übriggebliebenes

**A3050109DI** Sa 08.06., 10.00-13.00 Uhr, 24 € zzgl. Umlagen für Kochzutaten
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus
Kursleitung: Thomas Kammann

## Auskunft und Anmeldung

| | |
|---|---|
| Ansprechpartner: | **Uwe Goschi** |
| Telefon: | **06359 8001 – 4042** |
| E-Mail: | **vhs@vg-l.de** |
| Adresse: | **Rathaus der VG Leiningerland, Industriestraße 11**<br>**67269 Grünstadt, Zimmer 007** |

**vhs Dirmstein & vhs Kirchheim – Bissersheim**
**Leitung: Doris Porwitzki-Kotter 06359/9106996**
**doris.porwitzki-kotter@vg-l.de**

**vhs Hettenleidelheim**
**Leitung: Sandra Weiß 0159/0144 0006**
**sandra.weiss@vg-l.de**

**vhs Burgenländchen & Leininger Pforte**
**Leitung: Kurt Waßner 06359/83111**
**kurt.wassner@vg-l.de**

**Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim und ihrer örtlichen Volkshochschulen**

***Volkshochschulen der Verbandsgemeinden Leiningerland***

**§ 1 Allgemeine Gebührenpflicht**

Die Kreisverwaltung, die Verbandsgemeinden und Städte 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 Teilnahmezahl**

1. Anmeldungen werden schriftlich (dafür steht z. B. das Anmeldeformular im Programmheft zur Verfügung) oder über Internet (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
   a. eine Veranstaltung nicht stattfindet,
   b. Sie auf der Warteliste zu einer Veranstaltung stehen,
   c. sich Veranstaltungszeiten verschieben oder verkürzen,
   d. ein Gebührenaufschlag aufgrund Nichterreichung der Mindestteilnehmerzahl zum Anmeldeschluss entsteht.
5. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

**§ 3 Gebührenschuldner**

Gebührenschuldner 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 ist nach Zahlungsaufforderung fällig.

**§ 6 Zahlungsweise**

1. Die Gebühren für Kurse , Veranstaltungen, Seminare und Vorträge sind zu überweisen.

**§ 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 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 bei Fernbleiben oder Abbruch des Kurses die gesamten Kursgebühren gezahlt werden, es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Erlass. Bei begründeten Abmeldungen nach der o.g. Abmeldefrist ist eine Kursgebühr in Höhe der anteilig erteilten Unterrichtsstunden zu zahlen. Bei allen Abmeldungen kann die Kreisvolkshochschule bzw. eine ihrer örtlichen Volkshochschulen eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro berechnen.
   Bei Kursen mit begrenzter Teilnahmezahl 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.

**§ 9 Haftung**

Die Kreisvolkshochschule und ihre örtlichen Volkshochschulen können den Teilnehmer/innen gegenüber keinerlei Haftung bei Unfall, Verlust, Diebstahl oder Sachschäden übernehmen.

**§ 10 Hausordnung**

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

**§ 11 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.

**§12 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.

**§ 13 Qualitätsverbesserung**

Die Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim verpflichtet sich 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.

**§ 12 Inkrafttreten**

Die Geschäftsbedingungen treten am **1. Januar 2019** in Kraft.

# Anmeldung

## Kursanmeldung

vhs Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim

**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*

**Veranstaltung, Titel, Kursnummer***

1

2

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.

✗

**Unterschrift, Ort, Datum** (Unterschrift des Teilnehmers, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)


# Anmeldung

## Kursanmeldung

vhs Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim

**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*

**Veranstaltung, Titel, Kursnummer***

1

2

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.

✗

**Unterschrift, Ort, Datum** (Unterschrift des Teilnehmers, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)



# Anmeldung

## Kursanmeldung

vhs Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim

**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*

**Veranstaltung, Titel, Kursnummer***

1

2

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.

✗

**Unterschrift, Ort, Datum** (Unterschrift des Teilnehmers, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)



# Anmeldung

## Kursanmeldung

vhs Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim

**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*

**Veranstaltung, Titel, Kursnummer***

1

2

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.

✗

**Unterschrift, Ort, Datum** (Unterschrift des Teilnehmers, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)