

Volkshochschule der Verbandsgemeinde Leiningerland Kursprogramm für das 2. Semester 2026

Ausführliche
Informationen zu den
Kursen erhalten Sie unter:





Kids Science Club: Experimentieren wie die Profis - Ferienkurs für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Die Phänomene der Natur sind spannend und faszinierend. Erde, Wasser, Luft und Lebewesen sind Themen, die Kinder schon früh begeistern. Vor allem dann, wenn man diesen Phänomenen naturwissenschaftlich-experimentell auf den Grund geht. Wir wollen gemeinsam Alltagsphänomene betrachten und diese mit ungefährlichen, angeleiteten Experimenten erforschen. Dabei braucht man eine ruhige Hand und auch ganz schön viel Laborgeräte mit denen man arbeiten muss.

F1108701LL Mo **05.10.** und Di **06.10.**, jeweils 09.00-12.00 Uhr, 37 € ab 8 TN
Gerolsheim, Rathaus, Hintergasse 21, Seniorenstube, EG
Bitte mitbringen: etwas zum Essen (Brotbox) und Trinken

F1108702LL Mi **07.10.** und Do **08.10.**, jeweils 09.00-12.00 Uhr, 37 € ab 8 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. N 1, Seitengebäude OG
Bitte mitbringen: etwas zum Essen (Brotbox) und Trinken

Kursleitung: Stefan Weigand



Ökonomie – Recht - Finanzen

Vorsorgevollmacht/ Betreuungsverfügung/ Patientenverfügung (Vortrag)

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.

F1030051LL Di **06.10.**, 19.00-20.30 Uhr, gebührenfrei
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1

Kursleitung: Anna-Maria Unz



Malen - Zeichnen

Farbkräftige Aquarellmalerei im Spätsommer (Wochenendkurs)

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Spätsommer sind Natur und Landschaft in warme Farben getaucht und die Aquarellmalerei lädt uns dazu ein, spielerisch und unkompliziert Stimmungseindrücke einzufangen. Wir werden Mal- und Pinseltechniken anwenden, die es uns erleichtern spätsommerliche Motive und ihre Farbigkeit zu erfassen und gekonnt in unseren Bildern, die ruhig auch skizzenhaft sein dürfen, umzusetzen. Hierfür eignet sich auch gut ein Skizzenbuch und ein kleineres Papierformat.

Wir können mit Finelinern, Buntstiften, Aquarellstiften und Zeichenfedern arbeiten. Als Vorlage dienen uns Fotos. Sie können auch gerne Urlaubsfotos und Bleistiftskizzen, die Sie im Kurs malerisch ausarbeiten mitbringen. Der Kurs ist auch sehr gut für den Einstieg geeignet.

F2073301LL Sa **22.08.** und So **23.08.**, jeweils 10.30-15.30 Uhr, 62 € ab 8 TN
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 1

Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m²), Skizzenbuch und/oder Zeichen-/Skizzenblock (mind. DIN A4), Aquarellfarben, Bleistift (HB), Radiergummi, Wasserglas, Aquarell-Rundpinsel Größe 2, 4, 10, 20, Lappen oder Küchenrolle, Papiertaschentücher, Kreppband, wer mag zusätzlich Aquarellstifte und Buntstifte

Geeignete Aquarellblöcke können bei der Kursleiterin vor Kursbeginn bestellt und käuflich erworben werden. (E-Mail-Adresse auf Anfrage)

Auf Wunsch kann eine Farbberatung vor Kursbeginn über E-Mail erfolgen.

Kursleitung: Sabine Sander

NEU

Mal mal mehr Meer - experimenteller Aquarell-Wochenendkurs

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Augenblick, in dem die Welle bricht, in dem die Welle auf den Felsen brandet und in einem unglaublichen Wasserregen zerstäubt, ist von so großer Faszination und Inspiration, dass man sich dem kaum entziehen kann - deshalb „mal mal mehr Meer“. Sie lernen klassische und experimentelle Aquarellmaltechniken kennen. Nass in Nass Malerei für Himmel und Wolken, klassische Ausspartechnik, Schraffuren, Wachstechnik u.a. für das Meer. Lasierendes und lavierendes Malen für die Küstenlandschaft.

Die Kursleitung unterstützt Sie mit Demonstrationen. Als Inspiration dienen uns Fotos, Beispiele der Kursleiterin und eigene Abbildungen. Der Kurs ist auch sehr gut für den Einstieg geeignet.

F2073302LL Sa **19.09.** und So **20.09.**, jeweils 10.30-15.30 Uhr, 62 € ab 8 TN
zzgl. ca. 1-2 € für Materialien
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m²), Aquarellfarben (besonders wichtig: Ultramarin und Siena gebrannt), Zeichen/Skizzenblock (mind. DIN A4), Bleistift (HB), Radiergummi, Wasserglas, Aquarell-Rundpinsel Größe 2, 4, 10, 20, Lappen oder Küchenkrepp, wer mag zusätzlich, Aquarellstifte, Tusche, Sprühflasche, Naturschwamm, Papiertaschentücher, alte Zahnbürste, Spachtel klein

Kursleitung: Sabine Sander

Farbenfrohe Aquarellmalerei im Herbst (Wochenendkurs)

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Herbst ist eine besonders farbenfrohe Jahreszeit und die Aquarellfarbe - richtig angewendet - ist wie keine andere Farbe in der Lage Licht, Leuchtkraft und damit eine grandiose Lebendigkeit in unsere Bilder zu bringen. Es werden in kleinen Schritten die Grundlagen des Zeichnens und Malens erarbeitet. Das Erfassen von Form, Proportion, Komposition und Perspektive sowie die künstlerische Umsetzung von Farben stehen im Mittelpunkt. Bereits erfahrenere Kursteilnehmende können ihre künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten vertiefen und experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten erproben.

Der Themenschwerpunkt liegt bei Landschaft und Stilleben. Gezeichnet und gemalt wird nach Vorlagen oder mitgebrachten Gegenständen.

F2073303LL Sa **21.11.** und So **22.11.**, jeweils 10.30-15.30 Uhr, 62 € ab 8 TN
zzgl. ca. 3 € für Materialien direkt an die Kursleitung
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

Bitte mitbringen: Aquarellblock (30 x 40 cm, 300g/m²), Aquarellfarben, Skizzenblock/Skizzenbuch, Bleistift (HB), Radiergummi, Wasserglas, Aquarell-Rundpinsel Größe 2, 4, 10, 20, Lappen oder Küchenkrepp, Kreppband, Papiertaschentücher; wer mag zusätzlich Aquarellstifte und Buntstifte

Geeignete Aquarellblöcke können bei der Kursleiterin vor Kursbeginn bestellt und käuflich erworben werden. (E-Mail-Adresse auf Anfrage)

Auf Wunsch kann eine Farbberatung vor Kursbeginn über E-Mail erfolgen.

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.

F2073351LL 6x, montags ab **26.10.**, 17.00-19.15 Uhr, 72 €
zzgl. ca. 3 € für Malvorlagen direkt an die Kursleitung
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Hauptstr. 54, Raum 3

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material

Kursleitung: Harald Schmidt

Langzeitbelichtung in der Nacht

Wir erkunden bei Dämmerung und Dunkelheit das nächtliche Dirmstein und fotografieren mit Langzeitbelichtung besondere Lichtstimmungen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zuameratechnik, Licht und Gestaltung liegt der Fokus auf einer gemeinsamen abendlichen Fototour. Wir üben den Umgang mit Langzeitbelichtung, experimentieren mit Lichtfarben und erstellen kreative Aufnahmen – inklusive Geisterbildern. Optional gibt es eine Bildbesprechung.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit der eigenen Kamera

F2110301LL Fr **25.09.**, 17.00-22.30 Uhr, 35 € ab 8 TN
zzgl. 5 € Auslagenersatz für Lehrmaterial direkt an die Kursleitung
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Systemkamera, geladener Akku, Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser (wenn vorhanden), Standardobjektiv (35–50 mm), wetterfeste Kleidung und Verpflegung.

Kursleitung: Dirk Thiesen

Fotowalk: Wingert-Fotomotive in den Weinbergen der Pfalz

Bei diesem Fotowalk fangen Sie mit Ihrer Digitalkamera stimmungsvolle Motive wie Reben, Weingüter, Kirchheim in den Weinbergen und (eventuell) arbeitende Winzer ein. Wir nutzen das weiche Abendlicht und experimentieren mit Perspektiven, Lichtverhältnissen und achten auf Kompositionen von Bildelementen und Details. So entstehen einzigartige Aufnahmen dieser besonderen Region. Auch die nötigen theoretischen Kenntnisse werden vermittelt.

F2110302LL Sa **10.10.**, 16.00-21.30 Uhr, 35 € ab 8 TN
zzgl. 5 € Auslagenersatz für Lehrmaterial direkt an die Kursleitung
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex oder Systemkamera mit geladenem Akku und genügend freiem Speicherplatz, stabiles Stativ, Fernauslöser (sofern vorhanden), Standardobjektiv (35 bis 50 mm), dem Wetter angemessene Kleidung und persönliche Verpflegung

Kursleitung: Dirk Thiesen

NEU

Schwarz-Weiß Porträtfotografie

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Praxisorientiert lernen Sie die Kunst der Schwarz-Weiß-Porträtfotografie kennen und entdecken, wie Licht, Schatten, Kontraste und Komposition die Ausdruckskraft von Porträts verstärken können. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen, die die Grundlagen der Fotografie erlernen möchten, als auch an Fortgeschrittene, die ihre Porträtfotografie-Technik vertiefen wollen.

Kursinhalte

- Grundlagen der Schwarz-Weiß-Fotografie: Warum Schwarz-Weiß? Welche Wirkung haben Tonwerte und Kontraste?
- Technische Einstellungen: Kameraeinstellungen, Objektiv-Auswahl, Belichtung, Fokus und Tiefenschärfe
- Lichtgestaltung: natürliche vs. künstliche Lichtquellen, Rembrandt-Licht, Seitenlicht, Gegenlicht
- Porträt-Gestaltung: Posen, Ausdruck, Perspektiven und Bildaufbau
- Praxisübungen: auch draußen, Einzel- und Gruppenporträts
- Bildanalyse und Feedback: gemeinsame Besprechung der Arbeiten zur Verbesserung der Bildwirkung

Kursziele

Nach Abschluss des Kurses können die Teilnehmenden:

- stimmungsvolle Schwarz-Weiß-Porträts gezielt gestalten
- Licht und Schatten bewusst einsetzen
- ihre eigene fotografische Bildsprache entwickeln

F2110303LL Sa **21.11.**, 16.00-21.30 Uhr, 35 € ab 8 TN
zzgl. 5 € Auslagenersatz für Lehrmaterial direkt an die Kursleitung
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Systemkamera, geladener Akku, ausreichend Speicherplatz, Objektive von 35 mm bis 200 mm

Kursleitung: Dirk Thiesen

Videografie

NEU

So gelingen Videos mit dem Smartphone

- für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Das Smartphone ist die Kamera, die wir immer dabei haben. Und mit der richtigen Technik entstehen damit sehenswerte Videos. Praxisnah lernen die Teilnehmenden, wie sie mit ihrem eigenen Smartphone professionell wirkende Videos aufnehmen, gestalten und schneiden.

Themen sind: Bildausschnitt und Licht, Kamerabewegung, Ton-Tipps, einfache Schnitt-Tools direkt am Handy, Wirkung und Storytelling.

Alle Teilnehmenden - auch Anfänger*innen - nehmen am Ende ein fertiges kleines Video mit nach Hause.

F2110307LL Sa. **19.09.**, 10.30-13.00 Uhr, 17 € ab 5 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone mit aufgeladenem Akku

Kursleitung: Anna Blarr

NEU

So gelingen TikTok-Videos

- für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene
- Mindestalter: 13 Jahre

Der 2-tägige Crash-Kurs zeigt, wie gute TikTok-Videos - von der Idee bis zum fertigen Clip - entstehen. Am ersten Tag geht es um Themenauswahl, Konzept, Licht und Aufnahme. Am zweiten Tag steht der Schnitt im Mittelpunkt, außerdem spielen Musik, Übergänge und Text-Einblendungen eine wichtige Rolle. Anschließend wird das fertige Video gespeichert und veröffentlicht. Die Teilnehmenden erarbeiten gemeinsam eigene Ideen, nehmen am Tag zwischen den Kursterminen Videos auf und lernen im Kurs, was einen Clip wirklich sehenswert macht. Außerdem wird erklärt, wie der TikTok-Algorithmus funktioniert und was ein Video auf der Plattform erfolgreich macht.

Kein Vorwissen erforderlich

F2110305LL Do. **08.10.**, 18.00-20.00 Uhr, Sa **10.10.** 10.00–12.30 Uhr, 30 € ab 5 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone mit aufgeladenem Akku

Kursleitung: Anna Blarr

NEU

So gelingen Event-Videos mit dem Smartphone - am Beispiel Weihnachtsmarkt

- für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Ein Weihnachtsmarkt, stimmungsvolles Licht, lebendige Momente – und das Smartphone in der Hand. Hier lernen Sie, wie Sie Events filmisch einfangen: atmosphärisch, lebendig, emotional. Der Kurs findet direkt vor Ort, auf dem Weihnachtsmarkt in Kirchheim statt. Nach dem Theorie-Input (Lichtsituationen, Bewegtbild, Ton bei Außenaufnahmen) folgt eine praktische Übungseinheit auf dem Markt. Am Ende wird gemeinsam ein kurzer Event-Film zusammengeschnitten – als echtes Ergebnis zum Mitnehmen.

F2110304LL Sa **28.11.**, 17.00-20.00 Uhr, 20 € ab 5 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone mit aufgeladenem Akku

Kursleitung: Anna Blarr

Trommelworkshop

- mit Naturinstrumenten des Kontinents Afrika
- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Pure Faszination des Rhythmus - wohl kein anderes Instrument hat die Menschen seit jeher so fasziniert wie die Trommel. Trommeln lässt uns den Alltag vergessen und hilft uns, zu entspannen. Lassen Sie sich von diesem außergewöhnlichen Rhythmus tragen.

F2130351LL 5x, mittwochs ab **07.10.**, 19.00-20.30 Uhr, 38 €
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Raum 3

F2130352LL 5x, mittwochs ab **18.11.**, 19.00-20.30 Uhr, 38 €
Hettenleidelheim, vhs Gebäude, Raum 3

Bitte mitbringen: Die Trommeln werden zur Verfügung gestellt. Eigene Trommeln können gerne mitgebracht werden.

Kursleitung: Horst Müller

Gesundheit



Entspannung / Stressbewältigung

NEU

Im Rhythmus zu dir – Tanz und Stressbewältigung

Du musst nicht tanzen können, sondern nur bereit sein, dich zu bewegen. Du lernst, wie freier Tanz und intuitive Bewegung helfen, Stress loszulassen und wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen. Keine Choreografie, kein Leistungsdruck. Nur du, die Musik und dein Körper.

F3011151LL 3x, dienstags ab **22.09.**, 19.00-20.30 Uhr, 25 €
Altleiningen, Sporthalle Grundschule

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Trinken, bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken oder normale Socken zum Tanzen, Decke und ggf. (Meditations-)Kissen für die Meditationseinheiten

Kursleitung: Karin Koltermann

Lebensbalance – in deiner Mitte ankommen

Manchmal merken wir erst spät, dass wir uns selbst aus den Augen verloren haben: Wir funktionieren, erfüllen Erwartungen – und spüren dabei immer weniger, was uns eigentlich guttut. Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um innezuhalten, sich zu betrachten und andere Perspektiven zu entwickeln. Wir arbeiten an deiner persönlichen Balance: zwischen Geben und Nehmen, Aktivität und Ruhe, Kopf und Gefühl. Mit sanften Körper- und Atemübungen und angeleiteter Selbstreflexion und vielen Impulsen unterstützt der Workshop dabei, wieder mehr Verbindung zu sich selbst aufzubauen und bewusster mit der eigenen Energie umzugehen.

- Wo stehe ich gerade? Was brauche ich?
- Übungen zur Wahrnehmung von Stress, Bedürfnissen und Ressourcen
- Sanfte Bewegungs- und Atemsequenzen zur Erdung und Entspannung
- Praktische Impulse für mehr Balance im Alltag
- Raum für Stille, Austausch und neue Klarheit

Für wen:

Für Menschen, die sich neu ausrichten, ihre innere Balance stärken und sich selbst wieder bewusster begegnen möchten – ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse.

F3015103LL Fr. **13.11.**, 17.00-20.00 Uhr, Sa **14.11.** 10.00–14.00 Uhr, 43 € ab 8 TN
Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest, Hauptstr. 8

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Kursleitung: Ursel van Overstraeten

Yoga

Yoga für Geübte

Yoga ein wirksames Instrument zur Erhaltung der Bewegungs- und Lebensqualität sowie zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit. Durch gezielte Atemtechniken, Dehnungen und achtsame Kräftigung unterstützen Yogaübungen das Regenerieren des Körpers, das Zurückfinden in die innere Balance und Momente der Ruhe für Körper, Geist und Psyche in der Entspannung.

F3013203LL 10x, mittwochs ab **09.09.**, 18.00-19.30 Uhr, 66 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

F3013204LL 10x, mittwochs ab **09.09.**, 20.00-21.30 Uhr, 66 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

Bitte mitbringen: Iso- oder Yoga-Matte, rutschfeste Socken, flaches Kissen u. Decke

Kursleitung: Susanne Kreuzig

Hatha-, Yin- und Faszien Yoga

Erlernen Sie klassische Yogaübungen in Kombination mit Yin- und Faszien Yoga. Faszien Yoga ist ein sanftes und schonendes Faszientraining. Die Übungen wirken positiv auf unser Bindegewebe durch belebende und intensive Dehnübungen. Stärkende Elemente aus dem Hatha-Yoga sorgen für einen gesunden Bewegungsapparat. Elemente aus Atem- und Entspannungsübungen lösen gezielt Stress und Anspannungen. Erlernen Sie Übungen und Flows im Wandel der Jahreszeiten vom Sommer in den Winter.

F3013208LL 10x, mittwochs ab **09.09.**, 10.15 – 11.45 Uhr, 66 € ab 8 TN
Großkarlbach, Bürgerhaus, Hauptstr. 16, Nebenraum

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Blöcke, Yoga-Gurt (min. 250 cm), Socken

Kursleitung: Miriam Haas-Schneider

Hatha-Yoga

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Yogaübungen in Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Meditation verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es wird eine verbesserte körperliche Konstitution und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit und mehr Zufriedenheit angestrebt. Jede und Jeder kann Yoga praktizieren, denn jede Asana kann nach den eigenen Bedürfnissen ausgeführt werden. Längst hat Yoga einen wichtigen Platz in unserem Gesundheitssystem erhalten, da man die Erkenntnis gewonnen hat, dass diese alte indische Tradition positiv auf Körper und Geist wirken kann.

F3013305LL 12x, mittwochs ab **23.09.**, 08.30-10.00 Uhr, 80 € ab 8 TN
Gerolsheim, Dorfgemeinschaftshaus, An der Weet 4, Halle

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

Kursleitung: Silke Grünewald

Sanftes Yoga am Morgen

- für Anfänger*innen und Geübte

Erlernen Sie sanfte, achtsame und bewusste Bewegungs- und Atemtechniken zu mehr Selbstwahrnehmung, zu einem klaren, gelassenen Geist und einem beweglichen Körper für mehr Freude und Wohlbefinden. In diesem Kurs erlernen Sie unterschiedliche Entspannungstechniken. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf dem Erlernen von Schultern- und Rückenübungen zur Selbsthilfe.

F3013302LL 10x, donnerstags ab **10.09.**, 09.00-10.30 Uhr, 66 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Matte, Socken

Kursleitung: Miriam Haas-Schneider

Achtsamkeitsyoga

Durch bewusstes Erleben des Körpers bei sanft ausgeführten, den ganzen Körper mobilisierenden Körperübungen schaffen wir die Gelegenheit, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Es werden meditative Übungen, Atemtechniken und Entspannungssequenzen gezeigt, um auch im Alltag zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und damit zu mehr Gesundheit zu finden.

F3013306LL 7x, montags ab **10.08.**, 18.00-19.30 Uhr, 47 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

F3013307LL 7x, montags ab **26.10.**, 18.00-19.30 Uhr, 47 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

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

Kursleitung: Kerstin Schneider

Achtsamkeitsyoga

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, Wiedereinsteiger und für alle, die sanfte Bewegung suchen.

F3013353LL 7x, donnerstags ab **13.08.**, 18.00-19.30 Uhr, 51 €
Carlsberg-Hertlingshausen, Hauptstr. 6, Bürgerhaus

F3013354LL 7x, donnerstags ab **29.10.**, 18.00-19.30 Uhr, 51 €
Carlsberg-Hertlingshausen, Hauptstr. 6, Bürgerhaus

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

Kursleitung: Kerstin Schneider

Yoga auf dem Stuhl

Wir zeigen Yoga-Übungen 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. Sanfte Übungen aktivieren den Körper, kleine Atemübungen runden die Stunde ab. Es gibt keine Voraussetzungen für die Kursteilnahme.

F3013303LL 7x, montags ab **10.08.**, 16.30-17.30 Uhr, 31 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

F3013304LL 7x, montags ab **26.10.**, 16.30-17.30 Uhr, 31 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke o. kleines Sitzkissen, warme Socken

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.

F3013351LL 7x, donnerstags ab **13.08.**, 10.00-11.30 Uhr, 51 €
Carlsberg-Hertlingshausen, Hauptstr. 6, Bürgerhaus

F3013352LL 7x, donnerstags ab **29.10.**, 10.00-11.30 Uhr, 51 €
Carlsberg-Hertlingshausen, Hauptstr. 6, Bürgerhaus

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

Kursleitung: Kerstin Schneider

Qigong

Qigong im Herbst

Kraft tanken, Entspannung erleben, Natur genießen - diese Elemente stehen beim Qigong im Freien im Mittelpunkt. Sie lernen die fließenden Bewegungen des Qigong und erfahren die Energie der tiefen Atmung in der Natur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist für alle Altersgruppen gedacht. Bei schönem, warmem Herbstwetter bitte Klapphocker in den Park mitbringen, bei kühler Witterung wird der Kurs als Qigong Spaziergang durchgeführt (bitte auf geeignete Kleidung und Schuhe achten)

F3015101LL 8x, mittwochs ab **21.10.**, 10.00-11.30 Uhr, 53 € ab 8 TN
Dirmstein, Schlosspark, Obertor 9

Bitte mitbringen: Klapphocker

Kursleitung: Stefanie Besand-Landin

NEU

Qigong im Herbst & Winter

- Kraft, Ruhe und innere Balance in der dunklen Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur sich zurückzieht, ist Qigong eine wunderbare Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu sammeln und das Immunsystem zu stärken. In diesem Kurs verbinden wir fließende, meditative Bewegungen mit Atem- und Achtsamkeitsübungen. Die Praxis ist sanft und zugleich tiefwirkend. Die Übungen sind für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Lockernde und stärkende Qigong-Übungen. Förderung von innerer Wärme, Ruhe und Gelassenheit, Unterstützung von Immunsystem, Atmung und Beweglichkeit, Meditative Sequenzen für Stressabbau und Regeneration. Anpassungen für jedes Erfahrungslevel. Für wen? Für alle, die in der kälteren Jahreszeit ihr Wohlbefinden stärken, Verspannungen lösen, neue Energie schöpfen und sich selbst etwas Gutes tun möchten. Vorkenntnisse: Nicht erforderlich – jede Übung kann individuell angepasst werden.

F3015102LL 7x, donnerstags ab **15.10.**, 17.00-18.30 Uhr, 47 € ab 8 TN
Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest, Hauptstr. 8

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Ursel van Overstraeten

Qigong belebt Körper, Geist und Seele

Qigong verbessert durch gezielte Übungen die körpereigene Energie. Die gezielte Arbeit mit dem Qi, der Lebensenergie, vermittelt dabei nicht nur körperliche und geistige Entspannung, sondern fördert den Fluss der eigenen Lebensenergie als Grundlage guter Gesundheit und langen Lebens. Besondere Beachtung finden dabei die Übungen für die Wirbelsäule nach der Chan Mi Schule.

F3015355LL 12x, donnerstags ab **20.08.**, 17.00-18:30 Uhr, 84 €
Obrigheim, Kindergarten Eisbachbande

Kursleitung: Barbara Dr. Freier

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Unser Ziel ist es, ein rückschonendes und wirbelsäulengerechtes Verhalten einzuüben. Dies trainieren wir durch unterschiedliche funktionelle Übungen. Unterstützung erfahren wir durch verschiedene große und kleine Geräte wie Thera-Bändern, Hanteln und Bällen.

F3021101LL 15x, dienstags ab **18.08.**, 09.00-10.00 Uhr, 66 € ab 8 TN
Großkarlbach, Bürgerhaus, Hauptstr. 16, Halle

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Thera-Band, Igelball (falls vorhanden)

Kursleitung: Sousan Krüger

Wirbelsäulengymnastik - Rücken fit

Von einem kräftigen Rücken profitieren wir. Ein buntes Trainingsprogramm zur Stärkung der Körpermuskulatur, bei dem durch Kraft- und Dehnübungen Dysbalancen ausgeglichen werden.

F3021301LL 12x, mittwochs ab **26.08.**, 18.00-19.00 Uhr, 53 € ab 8 TN
Kirchheim, Schulsporthalle, Bahnhofstr. 1

F3021302LL 12x, mittwochs ab **26.08.**, 19.00-20.00 Uhr, 53 € ab 8 TN
Kirchheim, Schulsporthalle, Bahnhofstr. 1

Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Decke

Kursleitung: Dörte Landes

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu fördern. Durch gezielte Übungen stärken wir die Rückenmuskulatur, verbessern die Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen sowie Verspannungen vor. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken möchten. Besonders empfehlenswert ist der Kurs für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten, älteren Menschen und Personen, die bereits unter Rückenbeschwerden leiden oder diesen vorbeugen möchten. Vorteile: - Verbesserung der Körperhaltung - Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen - Erhöhung der Beweglichkeit und Flexibilität - Stärkung der Rückenmuskulatur - Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

F3021304LL 10x, donnerstags ab **15.10.**, 09.00-10.00 Uhr, 44 € ab 8 TN
Großkarlbach, Bürgerhaus, Hauptstr. 16, Halle

F3021308LL 10x, donnerstags ab **15.10.**, 10.10-11.10 Uhr, 44 € ab 8 TN
Großkarlbach, Bürgerhaus, Hauptstr. 16, Halle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Iso- bzw. Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Hilfsmittel wie Thera-Band und Gewichte (1kg)

Kursleitung: Horst Xaver Ploch

NEU

Starker Rücken – Straffer Bauch, Entspannung

Ver- und Anspannungen, die größtenteils durch die berufliche Tätigkeit hervorgerufen werden, sollen durch Wahrnehmung gespürt, durch Mobilisation und gezielte haltungsaufbauende Übungen sowie Dehnungen entgegengewirkt werden. Kräftigende Übungen erzielen ein größeres muskuläres Gleichgewicht; Entspannungsübungen runden die Einheit ab. Der Dozent ist ein versierter Übungsleiter im Fachbereich Orthopädie.

F3021305LL 10x, mittwochs ab **05.08.**, 19.00-20.00 Uhr, 44 € ab 8 TN
Großkarlbach, Bürgerhaus, Hauptstr. 16, Halle

F3021309LL 10x, mittwochs ab **14.10.**, 19.00-20.00 Uhr, 44 € ab 8 TN
Großkarlbach, Bürgerhaus, Hauptstr. 16, Halle

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, ISO- bzw. Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk; Hilfsmittel wie Thera-Band und kleine Gewichte (1 kg)

Kursleitung: Horst Xaver Ploch

Wirbelsäulengymnastik

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Durch gezielte Übungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Dadurch können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und lernen "rückengerechtes" Verhalten. Bei vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen bitte das Einverständnis des behandelten Arztes vorab einholen.

F3021310LL 9x, mittwochs ab **12.08.**, 09.00-10.00 Uhr, 40 € ab 8 TN
Kleinkarlbach, Schulsporthalle, Bachweg 8

F3021311LL 10x, mittwochs ab **14.10.**, 09.00-10.00 Uhr, 44 € ab 8 TN
Kleinkarlbach, Schulsporthalle, Bachweg 8

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, ISO- bzw. Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk, Hilfsmittel wie Thera-Band und kleine Gewichte (1kg)

Kursleitung: Horst Xaver Ploch

Powerwirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Hier werden alle Muskeln gekräftigt und gedehnt, physiologische Bewegungsabläufe erlernt und die Kondition verbessert. Wir benutzen in diesem Kurs Trampolin, Hanteln, Dynair, Expander und Springseile.

F3021351LL 8x, dienstags ab **11.08.**, 17.00-18.00 Uhr, 36 €
Neuleiningen, St. Nikolaustr.9, DGH

F3021352LL 8x, dienstags ab **11.08.**, 18.00-19.00 Uhr, 36 €
Neuleiningen, St. Nikolaustr.9, DGH

F3021353LL 9x, dienstags ab **20.10.**, 17.00-18.00 Uhr, 41 €
Neuleiningen, St. Nikolaustr.9, DGH

F3021354LL 9x, dienstags ab **20.10.**, 18.00-19.00 Uhr, 41 €
Neuleiningen, St. Nikolaustr.9, DGH

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Inga Mahling

Gymnastik – Bewegung

Sitzkreisgymnastik

Für alle, die unter kleinen oder großen Bewegungseinschränkungen leiden, sich aber dennoch bewegen möchten. Hier sind sie richtig. Unsere Bewegungen machen wir mit und ohne Handgeräte dem Alter entsprechend. Kleine Sitzkreis-Tänze werden eingeübt die auch das Gedächtnis trainieren. Geist, Seele und Körper werden in Schwung gehalten.

F3022153LL 10x, freitags ab **04.09.**, 14.30-15.30 Uhr, 40 €
Ebertsheim Grundschule

Bitte mitbringen: 1 Rolle Küchenpapier, Baby-Ölpflegetücher

Kursleitung: Gisela Diemer

Body Fit

Ein Programm für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Mit und ohne Geräte (Dynair, Trampolin, Expander, Seile) Elemente aus Yoga, Pilates, funktionellem Muskeltraining und Bodyart. Die Kondition wird ebenso durch Aerobic-elemente und Joggen verbessert.

F3022352LL 8x, dienstags ab **11.08.**, 19.00-20.30 Uhr, 53 €
Neuleiningen, St. Nikolausstr.9, DGH

F3022353LL 9x, dienstags ab **20.10.**, 19.00-20.30 Uhr, 60 €
Neuleiningen, St. Nikolausstr.9, DGH

Kursleitung: Inga Mahling

Fit in den Tag mit 60 Jahren

Weiterhin beweglich und fit bleiben. Krafttraining mit und ohne Gerät und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe. Funktionelle Bewegungen werden geübt.

F3022354LL 8x, donnerstags ab **13.08.**, 08.30-09.30 Uhr, 36 €
Neuleiningen, St.Nikolausstr.9, DGH

F3022355LL 8x, donnerstags ab **13.08.**, 09.30-10.30 Uhr, 36 €
Neuleiningen, St.Nikolausstr.9, DGH

F3022356LL 8x, donnerstags ab **13.08.**, 10.30-11.30 Uhr, 36 €
Neuleiningen, St.Nikolausstr.9, DGH

F3022357LL 9x, donnerstags ab **22.10.**, 08.30-09.30 Uhr, 41 €
Neuleiningen, St.Nikolausstr.9, DGH

F3022358LL 9x, donnerstags ab **22.10.**, 09.30-10.30 Uhr, 41 €
Neuleiningen, St.Nikolausstr.9, DGH

F3022359LL 9x, donnerstags ab **22.10.**, 10.30-11.30 Uhr, 41 €
Neuleiningen, St.Nikolausstr.9, DGH

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Inga Mahling

Pilates

Pilates

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Pilates ist ein hocheffektives 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 Rumpftaining. Ziel ist eine starke und stabile Körpermitte.

F3023301LL 11x, dienstags ab **18.08.**, 09.00-10.00 Uhr, 49 € ab 8 TN
Kirchheim, Schulsporthalle, Bahnhofstr. 1

F3023302LL 11x, dienstags ab **18.08.**, 10.10-11.10 Uhr, 49 € ab 8 TN
Kirchheim, Schulsporthalle, Bahnhofstr. 1

Bitte mitbringen: Große Matten und Handtücher

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.

F3023304LL 12x, donnerstags ab **24.09.**, 09.00-10.00 Uhr, 53 € ab 8 TN
Gerolsheim, Dorfgemeinschaftshaus, An der Weet 4, Halle

Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch, warme Socken

Kursleitung: Silke Grünewald

Outdoor

Gymnastik über Stock und Stein

Für alle, die Lust und Freude an der Bewegung im Freien haben. Die Teilnehmer lernen, durch Muskelaufbau und anschließende Dehnübungen ihre Beweglichkeit zu trainieren. An zwölf Abenden treffen wir uns an der Schulsporthalle Kirchheim, bequeme witterungsabhängige Sportbekleidung und Sportschuhe sind erforderlich.

F3025301LL 10x, montags ab **24.08.**, 17.00-18.00 Uhr, 44 € ab 8 TN
Kirchheim, Bahnhof, Parkplatz

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. Getränk

Kursleitung: Dörte Landes

Prävention – Gesundheit

Übungstechniken zum Erhalt der Sehkraft - ab 40 Jahre

Mit zunehmendem Alter, etwa ab 40 Jahren, fällt es oft schwerer, in der Nähe scharf zu sehen. Ursache dafür ist vor allem, die nachlassende Kraft unserer Ziliarmuskeln. Dies sind kleine Muskeln in unseren Augen, die für die korrekte Einstellung unserer Linse zuständig sind. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Ziliarmuskeln trainieren können. Aber auch die Zusammenarbeit beider Augen, die Augenbeweglichkeit und Entspannungsübungen sind Bestandteil des Kurses. Sie werden verschiedene Techniken des Sehtrainings kennen lernen und diese eigenständig anwenden können. Durch diese „Physiotherapie für die Augen“ kann der Erschlaffung des Sehmuskels entgegengewirkt und der Prozess der Alterssichtigkeit verlangsamt oder hinausgezögert werden

F3039001LL 6x, dienstags ab **29.09.**, 10.00-11.00 Uhr, 27 € ab 8 TN
zzgl. 5 € für Übungsmaterialien (direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Ratssaal

Kursleitung: Stefanie Krüger

Internationale Küche:



NEU

Texmex - Burritos u. Co.

Die mexikanische Küche ist reich an Farben, Aromen und Traditionen, geprägt von Mais, Chili, Bohnen und einer Mischung aus vorspanischen und europäischen Einflüssen, Tradition und Zutaten

Die mexikanische Küche gilt als eines der reichsten kulinarischen Erben der Welt und wurde 2010 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Sie kombiniert vorspanische Zutaten wie Mais, Chili, Schokolade und Guajolote (Wildtruthuhn) mit europäischen Einflüssen wie Rind, Milch, Käse und Gewürzen wie Zimt. Grundnahrungsmittel sind Tortillas, die aus Mais- oder Weizenmehl hergestellt werden und die Basis vieler Gerichte bilden. Bohnen, Avocado, Tomaten, Paprika und frische Kräuter wie Koriander sind ebenfalls zentrale Zutaten.

F3050117LL Sa **22.08.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann



NEU

Burger exotisch

Wir bereiten Burger - einmal mit Hähnchen, einmal vegetarisch, einmal mit Lamm - aus drei verschiedenen außereuropäischen Regionen zu: aus Mittelamerika: einen karibischen Jerk-Chicken-Burger, aus Indien einen vegetarischen Paneer Tikka Burger, aus dem Orient: einen arabischen Lamm-Dattel-Burger.

F3050119LL Sa **29.08.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

NEU

Peru Ceviche

Peruanisches Ceviche ist ein traditionelles Gericht aus rohem Fisch, mariniert in Limettensaft, serviert mit Zwiebeln, Chili und Koriander. Es zählt zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit.

Definition und Herkunft: Ceviche ist ein typisches Gericht der peruanischen Küste. Es besteht aus rohem Fisch oder Meeresfrüchten, die in Limettensaft mariniert werden. Die Säure der Zitrusfrucht „gart“ den Fisch, indem sie seine Proteine denaturiert und so seine feste Konsistenz und seinen frischen Geschmack bewahrt.

F3050118LL Sa **05.09.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell Übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

NEU

Chinesische Dim Sum

Dim Sum, was wörtlich „das Herz berühren“ bedeutet, sind kleine gedämpfte Teigtaschen, die in traditionellen Bambuskörben serviert werden. Ursprünglich aus der Region Kanton im Süden Chinas stammend, haben sie sich zu einer beliebten Spezialität in ganz China und darüber hinaus entwickelt. Wir bereiten in diesem Kurs verschiedene gefüllte Teigtaschen zu. Im Kurs geht es um die verschiedenen Füllungen und die Dips - die Teigplatten sind bereits vorhanden. Wir trinken - wie es traditionell ist - einen Tee zum Essen.

F3050101LL Sa **10.10.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen, Behälter für eventuell Übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Vorspeisen International:

Kochen, Küche und Kultur gehören zusammen. Die Kurse „Mediterranes Kochen“ nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Aromen des Mittelmeers.

Portugal

F3050113LL Sa **12.09.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell Übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Griechenland

F3050112LL Sa **19.09.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Meze (kalt und warm)

Im Kurs werden wir gemeinsam sechs Vorspeisen zubereiten. Geplant sind: Orientalische Kürbissuppe mit Zimt, Tomaten-Minz-Salat mit Datteln und Feta, Gurkenjoghurt mit Rosinen und Walnüssen, gefüllte Auberginen nach türkischer Art, Taboulé, orientalische Hähnchenkeulen mit Kichererbsen, Kürbis und Birnen

F3050106LL Sa **26.09.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Spanische Tapas

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt der spanischen Tapas ein. Gemeinsam wird eine Auswahl klassischer Tapas zubereitet – ideal zum Genießen und Nachkochen! Geplante Tapas:

Eingelegte Pimientos – würzig & aromatisch

Gebratenes Hähnchen in Honigsoße – herzhaft-süß, Pulpo oder Tintenfisch mit Pimientos de Padrón – mediterran & zart, Artischocken mit Serranoschinken – fein & herzhaft, Tortilla de Gambas – spanisches Omelett mit Garnelen, Chili-Oliven-Manchego – pikant & käsig

F3050107LL Sa **17.10.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Frankreich und die Provence

F3050108LL Sa **24.10.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Italienische Antipasti (kalt und warm)

F3050109LL Sa **07.11.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Deutsche Hausmannskost:

Typisch Rheinland

F3050115LL Sa **21.11.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Typisch pfälzisch

F3050110LL Sa **28.11.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Typisch schwäbisch

F3050116LL Sa **12.12.**, 10.00-14.00 Uhr, 34 € ab 5 TN
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Großkarlbach, evang. Gemeindehaus, Hauptstr. 25

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Schneidebrettchen,
Behälter für eventuell übriggebliebenes

Kursleitung: Thomas Kammann

Kochkurs - für Männer

Alltagsküche mit Pfiff

In diesem Kurs entdecken Männer die Freude am Kochen neu. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, die im Alltag leicht gelingen und dennoch das gewisse Etwas haben. Das saisonale Gemüseangebot spielt dabei eine große Rolle – von kreativen Vorspeisen über herzhaft Hauptgerichte bis hin zu raffinierten Desserts und Kuchen. Mit einfachen Techniken und praktischen Tipps eignen Sie sich Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Küchenalltag an. Der Spaß am Ausprobieren steht dabei immer im Mittelpunkt. Eine genussvolle und entspannte Zeit in der Küche ist garantiert.

F3051651LL 5x, montags ab **28.09.**, 18.30-21.30 Uhr, 80 €
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Frankenstr. 4, Küche

F3051652LL 5x, montags ab **16.11.**, 18.30-21.30 Uhr, 80 €
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Frankenstr. 4, Küche

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen!

Kursleitung: Karola Langhauser

Skandinavische Küche – Ganz einfach und ein bisschen süß

In diesem Kochkurs entdecken Sie die frische, aromatische und unkomplizierte Küche Skandinaviens. Gemeinsam bereiten Sie ein abwechslungsreiches Buffet zu wie z.B.: schwedische Mandeltorte, Fischsuppen mit Safran, Lachsterrine mit Erbsen und Sahnesoße, mariniertes Rinderfilet, Grünkohlsalat mit Orangensoße.

F3051653LL Mi **23.09.**, 18.30-21.30 Uhr, 22 €
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Frankenstr. 4, Küche

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen!

Kursleitung: Karola Langhauser

Wiener Küche - Tradition mit Zukunft von fein bis deftig

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der klassischen Wiener Küche – eine kulinarische Tradition, die bis heute begeistert und immer wieder neu interpretiert wird. Sie werden eine Fülle kulinarischer Traditionen erfahren, zum Beispiel: gefüllte Kalbsbrust, Paprikahendel, Topfenstrudel mit Salat, Schmankerl-Creme mit Kirschkompott.

F3051654LL Mi **21.10.**, 18.30-21.30 Uhr, 22 €
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Frankenstr. 4, Küche

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen!

Kursleitung: Karola Langhauser

Spanische Küche - Sehr bodenständig und vielfältig

In diesem Kurs entdecken Sie die herzhaften, aromatischen und farbenfrohen Gerichte Spaniens. Die spanische Küche ist geprägt von regionaler Vielfalt, einfachen Zutaten und kräftigen Aromen. Zubereitet werden, pochierter Fisch mit Meersalzkartoffeln, Huhn mit Mandeln, Eier in Sofritosoße, Biskuitrolle mit Rumcreme, Flan mit Orangen.

F3051655LL Mi **18.11.**, 18.30-21.30 Uhr, 22 €
zzgl. Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung
Bockenheim, Gästehaus Langhauser, Frankenstr. 4, Küche

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Getränk, Gefäße für Reste zum Mitnehmen!

Kursleitung: Karola Langhauser

Sprachen



Englisch

Englisch A1/A2 - mit Kenntnissen

F4061103LL 9x, donnerstags ab **06.08.**, 18.15-19.45 Uhr, 60 € ab 8 TN
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Kursleitung: Petra Martinez

Englisch A1 – mit geringen Kenntnissen

F4061106LL 9x, dienstags ab **04.08.**, 18.00-19.30 Uhr, 60 € ab 8 TN
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Kursleitung: Petra Martinez

Englisch A1.2

F4061107LL 8x, dienstags ab **27.10.**, 18.00-19.30 Uhr, 54 € ab 8 TN
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Kursleitung: Petra Martinez

Englisch A1.3

F4061104LL 8x, donnerstags ab **29.10.**, 18.15-19.45 Uhr, 54 € ab 8 TN
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Kursleitung: Petra Martinez

Englisch - Kommunikation B1+

Kommunikation und Kultur im englischsprachigen Raum

Im Fokus stehen Gespräche über gesellschaftliche und internationale Themen, der Ausbau des Wortschatzes sowie die Anleitung zu flüssigem und sicherem Sprechen. Vermittelt werden sollen auch landeskundliche Aspekte, kulturelle und sprachliche Besonderheiten verschiedener englischsprachiger Länder, um das Verständnis für internationale Kommunikation zu stärken.

F4066706LL 5x, mittwochs ab **05.08.**, 09.30-11.00 Uhr, 33 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Ratssaal

F4066707LL 9x, mittwochs ab **30.09.**, 09.30-11.00 Uhr, 60 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Ratssaal

Kursleitung: Michael Amesbury

Englisch C1

Kommunikation fördern, Sprachkompetenz erweitern

Interaktive Arbeitsformen wie Paar- und Gruppenarbeit, Rollenspiele und Diskussionsrunden sollen eine sichere und aktive Kommunikation fördern. Ein Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen und schriftlichen Ausdruck zu unterschiedlichen Themenfeldern. Die Teilnehmenden verfassen kurze Texte, etwa zur Planung von Reisen oder Projekten, und präsentieren ihre Ergebnisse im Austausch. Auch aktuelle gesellschaftliche Themen wie Energie, Digitalisierung und Mobilität werden aufgegriffen. Ferner werden landeskundliche Aspekte englischsprachiger Länder vermittelt. Der themenspezifische Wortschatz soll systematisch erweitert werden.

F4066902LL 5x, montags ab **03.08.**, 14.00-15.30 Uhr, 33 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

F4066903LL 9x, montags ab **28.09.**, 14.00-15.30 Uhr, 60 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

Bitte mitbringen: Papier u. Stift

Kursleitung: Michael Amesbury

Englisch C1/C2

Diskussion und Argumentation

Ziel ist es, die Sprachsicherheit weiter auszubauen sowie die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit und den themenspezifischen Wortschatz gezielt weiterzuentwickeln. Interaktive Formate wie Diskussionen, Paar- und Gruppenarbeit sowie Rollenspiele sollen eine aktive und situationsangemessene Kommunikation fördern. Ein Schwerpunkt liegt auf der Auseinandersetzung mit aktuellen Themen aus Gesellschaft und Alltag. Die Teilnehmenden verfassen kurze Texte, strukturieren ihre Argumente und präsentieren diese im gemeinsamen Austausch. Auch landeskundliche Aspekte englischsprachiger Länder werden behandelt. Ausgewählte grammatische Strukturen werden wiederholt und sollen in praxisnahen Kommunikationssituationen gefestigt werden.

F4066904LL 5x, dienstags ab **04.08.**, 10.00-11.30 Uhr, 33 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

F4066905LL 9x, dienstags ab **29.09.**, 10.00-11.30 Uhr, 60 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude OG

Bitte mitbringen: Papier u. Stift

Kursleitung: Michael Amesbury

Französisch im Schnellverfahren - Einstieg in die Sprache (A1.1)

„Bonjour, nous voudrions un steak grillé, une salade et deux vins rouges.“ Das hat doch was, wenn Sie so in einem Restaurant in Frankreich Ihre Bestellung aufgeben. Lernen auch Sie Französisch im Rekordtempo, fahren dann nach Paris, in die Camargue oder nach St. Tropez und unterhalten sich mit den Menschen vor Ort auf Französisch und bieten Ihrer Familie oder Ihren Freunden eine neue Urlaubsqualität. Oder legen Sie die Basis für Verhandlungen in der neuen Sprache. Lernen auch Sie das Gefühl kennen, nicht mehr Mainstream unterwegs sein zu müssen.

F4086402LL Sa **07.11.**, 09.00-13.00 Uhr, 65 € ab 4 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Ratssaal

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Snack und Getränk für die Pause

Kursleitung: Klaus Bylitz

Französisch A1 - für Anfänger

Wir erwerben die basalen Sprachkenntnisse, um uns in alltäglichen Situationen in Frankreich zu verständigen und zurechtzufinden sowie Kontakte auf einfacher Basis zu knüpfen (sich begrüßen und verabschieden, erste Kommunikation, Einchecken im Hotel, im Restaurant etwas zu bestellen, Einkauf, nach dem Weg fragen), dabei wird das zugehörige Vokabular erlernt sowie die entsprechende Grammatik (Nomen im Singular und Plural, Pronomen, Konjugieren der wichtigsten Verben, Bildung des Adjektivs sowie die Zahlen und Uhrzeiten).

F4081203LL 12x, montags ab **07.09.**, 11.45-13.15 Uhr, 80 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Lehrwerk: „On y va“ (Hueber Verlag) ISBN 978-3-103325-5

Kursleitung: Brigitte Desrochers

Französisch A1.2 - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Wir vertiefen unsere bereits erworbenen Kenntnisse, indem wir lernen, in Gesprächen detaillierter über uns Auskunft geben zu können und damit andere näher kennenzulernen sowie über tägliche Begebenheiten und Ereignisse zu sprechen und etwas begründen zu können. Dabei werden auch kulturspezifische Eigenheiten der Franzosen thematisiert. Weitere Verbformen sowie das Konjugieren im Präsens als auch im Perfekt werden gelernt, ebenso wie Mengenangaben und Pronomina.

F4081201LL 10x, donnerstags ab **13.08.**, 10.00-11.30 Uhr, 66 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

F4081202LL 9x, donnerstags ab **22.10.**, 10.00-11.30 Uhr, 60 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Lehrwerk: „On y va“ (Hueber Verlag) ISBN 978-3-103325-5

Kursleitung: Brigitte Desrochers

Französisch A2.2

Wir vertiefen unser Sprachverständnis bei den Hauptinhalten Arbeit, Freizeit, Alltags- und Lebensthemen weiter und lernen darüber hinaus uns flüssig zu unterhalten und erweitern unser Vokabular sowie unsere grammatischen Kenntnisse. Wir lernen unterschiedlichen Bedingungssätze sowie Relativsätze zu bilden können, und unterschiedlichen Zeiten sowie den Subjonctif und Passiv zu verwenden.

F4081401LL 10x, dienstags ab **11.08.**, 10.00-11.30 Uhr, 66 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Lehrwerk: „On y va“ Hueber Verlag ISBN 978-3-103325-5 anschließend
Lehrwerk: „On y va B1“, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5

Kursleitung: Brigitte Desrochers

Französisch B1

Wir vertiefen unser Sprachverständnis bei den Hauptinhalten Arbeit, Freizeit, Alltags- und Lebensthemen weiter und lernen darüber hinaus uns flüssig zu unterhalten und erweitern unser Vokabular sowie unsere grammatikalischen Kenntnisse. Wir lernen unterschiedliche Bedingungssätze sowie Relativsätze zu bilden, und unterschiedliche Zeiten sowie den Subjonctif und Passiv zu verwenden.

F4081402LL 9x, dienstags ab **20.10.**, 10.00-11.30 Uhr, 60 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Lehrbuch "On y va B1", Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5

Kursleitung: Brigitte Desrochers

Französisch Konversation (C1)

Wir tauschen uns auf gehobenem sprachlichem Niveau zu aktuellen gesellschaftlichen und kulturspezifischen Themen und Ereignissen aus bzw. äußern unsere Meinung, sodass eine rege Unterhaltung entsteht. Wir erweitern so unsere Kompetenz, spontan und fließend auf Französisch zu kommunizieren. Als Basis dienen uns unterschiedliche Texte aus Zeitschriften und Literatur sowie Kurzvideos und Filme in französischer Sprache.

F4086901LL 10x, montags ab **10.08.**, 10.00-11.30 Uhr, 66 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

F4086902LL 9x, montags ab **19.10.**, 10.00-11.30 Uhr, 60 € ab 8 TN
Kirchheim, Friederich-Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Kursleitung: Brigitte Desrochers

Italienisch im Schnellverfahren - Einstieg in die Sprache (A1.1)

„Buon giorno, voremmo una pizza e una insalata e due cappucci prego.“ Das hat doch was, wenn Sie so in einem Restaurant in Italien Ihre Bestellung aufgeben.

Lernen auch Sie Italienisch im Rekordtempo, fahren dann nach Italien und unterhalten sich mit den Menschen vor Ort auf Italienisch und bieten Ihrer Familie oder Ihren Freunden eine neue Urlaubsqualität. Oder legen Sie die Basis für Verhandlungen in der neuen Sprache. Lernen auch Sie das Gefühl kennen, nicht mehr Mainstream unterwegs sein zu müssen.

F4096401LL Sa **29.08.**, 09.00-13.00 Uhr, 65 € ab 4 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Ratssaal

F4096402LL Sa **07.11.**, 14.00-18.00 Uhr, 65 € ab 4 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Ratssaal

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Snack und Getränk für die Pause

Kursleitung: Klaus Bylitz

Italienisch A1 / A2

F4091305LL 7x, dienstags ab **18.08.**, 18.30-20.00 Uhr, 47 € ab 8 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Lehrwerk: „Nuovo Espresso A1“, ab Lektion 8

F4091306LL 9x, dienstags ab **20.10.**, 18.30-20.00 Uhr, 60 € ab 8 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

F4091307LL 7x, montags ab **17.08.**, 18.30-20.00 Uhr, 47 € ab 8 TN
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Lehrwerk: „Nuovo Espresso A1“, ab Lektion 9

F4091308LL 9x, montags ab **19.10.**, 18.30-20.00 Uhr, 60 € ab 8 TN
Dirmstein, Rathaus, Marktstr. 4, 1. OG, vhs-Raum

Lehrbuch „Nuovo Espresso A2“

Kursleitung: Giuseppe Candido

Spanisch

Spanisch im Schnellverfahren - Einstieg in die Sprache (A1.1)

„Buenos dias, por favor quisiéramos una pizza y una ensalada y dos cervezas.“ Das hat doch was, wenn Sie so in einem Restaurant in Spanien Ihre Bestellung aufgeben. Lernen auch Sie Spanisch im Rekordtempo, fahren dann nach Spanien, auf die Balearen oder Lateinamerika und unterhalten sich mit den Menschen vor Ort auf Spanisch und bieten Ihrer Familie oder Ihren Freunden eine neue Urlaubsqualität. Oder legen Sie die Basis für Verhandlungen in der neuen Sprache. Lernen auch Sie das Gefühl kennen, nicht mehr Mainstream unterwegs sein zu müssen.

F4226401LL Sa **29.08.**, 14.00-18.00 Uhr, 65 € ab 4 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Ratssaal

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Snack und Getränk für die Pause

Kursleitung: Klaus Bylitza

Spanisch A1

Wir lernen Lage und Ausstattung einer Wohnung beschreiben, etwas bewerten und vergleichen, nach dem Weg fragen, den Weg beschreiben, Biografien machen, über Vergangenes berichten, jemanden zu einem Fest einladen und auf eine Einladung reagieren. In der Grammatik geht es um Ortsangaben, Komparative und Superlative, Verb seguir, Ordinalzahlen, Preterito indefinido, das Verb saber vs. Poder.

F4221401LL 8x, mittwochs ab **09.09.**, 18.00-19.30 Uhr, 53 € ab 8 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Lehrwerk: „Impresiones A1“, ab Lektion 11

Kursleitung: Yanira Canizales de Vierheller

Spanisch B2

Wenn Sie gerne Geschichten lesen, darüber diskutieren und mehr über Grammatik lernen möchten, dann ist dies der richtige Kurs. Voraussetzung: Sprachniveau B1. Quereinsteiger sind willkommen.

F4221901LL 8x, montags ab **07.09.**, 18.00-19.30 Uhr, 53 € ab 8 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, Seitengebäude, EG

Lehrwerk: „Español en marcha 4“, ab Lektion 2

Kursleitung: Yanira Canizales de Vierheller



Windows – Office

Einführung in Windows 11

Seit Oktober 2025 bietet Microsoft keinen kostenlosen Support mehr für das Betriebssystem Windows 10. Wer weiterhin ein sicheres Windows-System benötigt, sollte nun Windows 11 nutzen. Wir zeigen, welche Änderungen bei der Nutzung auf Sie zukommen und welche interessanten Neuerungen Windows 11 für Umsteiger bietet.

F5012101LL 4x, montags ab **31.08.**, 09.00-11.15 Uhr, 56 € ab 5 TN;
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Tipps und Tricks: Die verborgenen Funktionen in Windows 11

F5044504LL Mo **31.08.**, 15.00-18.00 Uhr, 20 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

F5044503LL Di **21.10.**, 18.00-21.00 Uhr, 20 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

MS Word – Excel – Powerpoint

Einführung in die Textverarbeitung mit MS Word

Sie erhalten eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm "Microsoft Word": Sie erfahren u. a.:

- 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.

Nachmittagskurs

F5041102LL 4x, dienstags ab **01.09**, 18.00-20.15 Uhr, 56 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Vormittagskurs

F5041101LL 4x, montags ab **05.10**, 09.00-11.15 Uhr, 56 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Word für Fortgeschrittene

Der Kurs erweitert die Kenntnisse des Word-Grundkurses. Inhalte sind: erweiterte Formatierungen, Dateiablage, Seitenlayout, Kopf-, Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Tabellen und Tabulatoren, Autotexte, Textbausteine, Serienbriefgestaltung, Referenzen, Anordnen im Zusammenhang mit Bilder im Text einfügen, Fußnoten und Dokumentformatierung über Designs.

F5041302LL 3x, dienstags ab **13.10.**, 18.00-20.15 Uhr, 42 € ab 5 TN;
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Word Spezial - Textfelder und Textbausteine + Serienbriefe erstellen

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. Grundkenntnisse in Word sollten vorhanden sein.

F5041103LL Di **15.12.**, 18.00-21.00 Uhr, 20 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Excel - der Einstieg in die Tabellenkalkulation

Der Kurs vermittelt die vielfältigen Möglichkeiten, die Excel bietet, um unterschiedlichste Daten auszuwerten. Sie erhalten eine Einführung in die verschiedenen Programmfunktionen und wie man diese sachgerecht einsetzt. Themen sind u.a.

- einfache Tabellen erstellen
- Zellen und Tabellen formatieren
- einfache Formeln einsetzen
- Daten effizient eingeben

Abendkurs

F5042102LL 4x, montags ab **31.08**, 18.00-20.15 Uhr, 56 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Nachmittagskurs

F5042101LL 4x, montags ab **12.10**, 15.00-17.15 Uhr, 56 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

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
- Matrixfunktionen
- Voraussetzung: Excel-Grundlagen

F5042201LL 3x, montags ab **09.11.**, 18.00-20.15 Uhr, 42 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

PowerPoint - die Einführung

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, Clipparts, Zeichnen). Außerdem befassen Sie sich mit den PowerPoint Ansichten und dem nutzergerechten Ausdrucken der Präsentation (Notizen, Handzettel).

F5043101LL Di **10.11.** und Di **17.11.**, jeweils 18.00-20.15 Uhr, 30 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Internet / KI / sonstige

Die eigene Webseite - Einführung in Wordpress

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 einen professionellen und individuellen Webauftritt erstellen, bearbeiten und gestalten.

F5045101LL 4x, mittwochs ab **09.09.**, 18.00-20.15 Uhr, 56 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Wordpress für Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre eigenen Internetseiten erstellen oder Ihren Sportverein ins Web bringen? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wordpress-Seite aufwerten und eigene Templates oder Formulare entwickeln.

F5045102LL 3x, mittwochs ab **18.11.**, 18.00-20.15 Uhr, 42 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

**NEU**

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.

F5045104LL 3x, dienstags ab **24.11.**, 18.00-20.15 Uhr, 43 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

**NEU**

So hilft uns ChatGPT - eine Einführung in die KI

ChatGPT ist ein leistungsfähiges Werkzeug für die Verarbeitung natürlicher Sprache. ChatGPT kann Texte generieren, Fragen beantworten, Übersetzungen anfertigen und komplexe Aufgaben wie Code-Generierung oder kreative Schreibprojekte unterstützen. Sie lernen, wie Sie dieses Werkzeug sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext sinnvoll einsetzen können.

F5044502LL 3x, montags ab **12.10.**, 18.00-20.15 Uhr, 42 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Outlook - eine Einführung

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.

F5045001LL 3x, mittwochs ab **28.10.**, 18.00-20.15 Uhr, 42 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

NEU

Internet - Aber Sicher!

Gefahren, Hintergründe und praktische Hinweise für eine sichere Internetnutzung

In verständlicher Sprache und mit praktischen Beispielen lernen die Teilnehmenden, wie sie sich vor Betrugsversuchen, Schadsoftware und Datenmissbrauch schützen können. Wichtige Themen wie der Umgang mit E-Mails, sichere Passwörter, das Erkennen von unseriösen Webseiten, der Schutz persönlicher Daten und sichere WLAN-Nutzung werden behandelt – mit ausreichend Raum für Fragen.

Kursziele:

- Vertrauen im Umgang mit digitalen Geräten und dem Internet stärken
- Gefahren erkennen und sich wirksam davor schützen
- Praktische Tipps für den Alltag: Online-Banking, soziale Netzwerke, Einkaufen im Internet
- Wichtige Sicherheitseinstellungen auf Smartphone, Tablet und PC kennen

Der Kurs ist ideal für alle, die neugierig auf die digitale Welt sind und dabei Wert auf Sicherheit und verständliche Erklärungen legen. Eigene Geräte wie Tablets oder Notebooks dürfen gern mitgebracht werden, sind aber nicht erforderlich. Eigene Begebenheiten bei der Internet-Nutzung sind willkommen und bereichern den gemeinsamen Austausch.

F5044505LL 3x, Donnerstags ab **12.11.**, 18.00-20.00 Uhr, 28 € ab 5 TN
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Wolfgang Jung

NEU

Access - die Microsoft Datenbank (Einführung)

F5045103LL 3x, Montags ab **30.11.**, 18.00-20.15 Uhr, 42 € ab 5 TN;
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Thomas Kammann

Sprechstunde Smartphone, PC, Tablet und Co (DigiNetz, kostenfrei)

Die Sprechstunde bietet Bürger*innen die Möglichkeit, sich 60 Minuten lang kostenfrei beraten zu lassen, rund um Anwendungsthemen mit ihren digitalen Endgeräten, Nutzung oder Installation von Apps und vieles mehr.

Da es sich um Einzelsprechstunden handelt, bitten wir um telefonische Anmeldung vorab unter 06359/8001-4042.

Bitte beachten Sie, dass es sinnvoll ist, max. zwei Endgeräte mitzubringen. Bitte auch mit den jeweiligen Passwörtern oder anderen Zugangsdaten.

Die Sprechstunden sind kostenfrei, da sie vom Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz und dem Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung gefördert werden.

F5046301LL Dienstag **01.09.**, 14.30-17.30 Uhr, gebührenfrei
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

F5046302LL Mittwoch **28.10.**, 14.30-17.30 Uhr, gebührenfrei
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

F5046302LL Mittwoch **10.11.**, 14.30-17.30 Uhr, gebührenfrei
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

F5046302LL Mittwoch **02.12.**, 14.30-17.30 Uhr, gebührenfrei
Kirchheim, Diffiné-Haus, Weinstr. Nord 1, EDV-Bildungszentrum

Kursleitung: Dozenten der vhs

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*	Veranstaltung, Titel, Kursnummer*
Straße / Hausnr.*	1
PLZ, Ort*	2
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.

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*	Veranstaltung, Titel, Kursnummer*
Straße / Hausnr.*	1
PLZ, Ort*	2
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.

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*	Veranstaltung, Titel, Kursnummer*
Straße / Hausnr.*	1
PLZ, Ort*	2
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.

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*	Veranstaltung, Titel, Kursnummer*
Straße / Hausnr.*	1
PLZ, Ort*	2
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.

Auskunft und Anmeldung

Frau Kerstin Weiß

Tel.: 06359 8001 – 4042

Mail: vhs@vg-l.de

**Adresse: Rathaus der VG Leiningerland, Industriestraße 11,
67269 Grünstadt, Zimmer 007**

Unsere örtlichen vhs Leitungen:

Frau Doris Porwitzki-Kotter

Tel.: 06359/9106996

Mail: doris.porwitzki-kotter@vg-l.de

Für Kurse in: Battenberg, Bissersheim, Dirmstein, Gerolsheim,
Großkarlbach, Kirchheim, Kleinkarlbach,
Laumersheim, Obersülzen.

Frau Sandra Weiß

Tel.: 0159/0144 0006

Mail: sandra.weiss@vg-l.de

Für Kurse in: Bockenheim, Carlsberg, Carlsberg-Hertlingshausen, Ebertsheim,
Hettenleidelheim, Mertesheim, Neuleiningen, Obrigheim, Wattenheim.

**Unsere Allgemeinen
Geschäftsbedingungen
sowie die aktuellen
Datenschutzbestimmungen
finden Sie auf der
Homepage der Kvhs:
www.kvhs-duew.de**

