



JAHRESPROGRAMM

2015

Wissen und mehr



Unser Auftrag

- Allgemeine, politische, kulturelle und berufliche (Weiter-) Bildung ermöglichen
- Für wohnortnahe Bildungsangebote sorgen
- Wissen vermitteln und Orientierungshilfe geben
- Orte der Begegnung für alle Bürgerinnen und Bürger schaffen

Unsere Werte

- Gemeinwohl verpflichtet
- Überparteilich und überkonfessionell
- Chancengleichheit
- Lernende Einrichtung

Unsere Kunden und Partner

- Bildungsinteressierte, Behörden, Organisationen und Firmen
- Partner von allgemeinbildenden Schulen, Vereinen und Verbänden
- Zusammenarbeit mit benachbarten Bildungseinrichtungen
- Kooperation mit Verbänden zur regionalen Tourismusförderung

Unsere Fähigkeiten, Leistungen und Ressourcen

- Unsere hauptamtlichen, ehrenamtlichen Mitarbeiter, Kursleitende und Dozenten leisten die Bildungsarbeit.
- Wir sorgen für ein flächendeckendes Weiterbildungsangebot im Landkreis.
- Wir können Lernen ermöglichen und Lernprozesse anstoßen.

- Wir legen Wert auf eine kooperative und partizipative Betriebskultur.
- Wir fördern die Fortbildung unserer Kursleiter und Mitarbeiter.
- Wir möchten, dass sich unsere Kursleitende und Teilnehmende gut informiert fühlen.
- Wir möchten unsere Interessenten gut beraten und zum Lernen ermutigen.

Unsere allgemeinen Unternehmensziele

- Wir wollen ein aktuelles Bildungsangebot, das lebenslanges Lernen fördert.
- Wir wollen uns an alle gesellschaftliche Gruppen richten.
- Wir wollen die Qualifikation Arbeitssuchender und deren berufliche Integration unterstützen.
- Wir wollen die Integration unserer ausländischen Mitbürger fördern.
- Wir wollen soziale Kontakte erleichtern.
- Wir wollen das ökologische Bewusstsein fördern.
- Wir wollen stets dazu lernen und uns kontinuierlich verbessern.

Unsere Definition des gelungenen Lernens

- Die didaktischen, pädagogischen und - wenn möglich - individuellen Lernziele sind erreicht.
- Das gelungene Lernen lässt sich mit Zertifikatsabschlüssen dokumentieren.
- Es stärkt das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden, fördert ihre Persönlichkeitsentwicklung, erweitert soziale Kompetenzen und eröffnet neue Perspektiven.
- Teilnehmende erzielen Fortschritte, das Lernen bereitet Freude und motiviert zum Weiterlernen.

Impressum

Kreisvolkshochschule Südwestpfalz

Erster Vorsitzender: Hans Jörg Duppré, Landrat
 Zweiter Vorsitzender: Bernhard Pyka
 Geschäftsführer: Klaus Freiler, Tel. 06331/809-216,
 k.freiler@lksuedwestpfalz.de

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Südwestpfalz e.V.
 Konzept: KVHS Südwestpfalz
 Satz/Layout: Mediengestaltung Anja Klein, 67368 Westheim
 Druck: Presse + Agentur A. Kling, Pirmasens
 Titelbild: Künstlerin María del Rosario-Edrich (Schopp)



KVHS-Geschäftsstelle

Pädagogische Leiterin: Dr. Julia Wilhelm, Tel. 06331/809-335,
 j.wilhelm@lksuedwestpfalz.de
 Pädagogische Mitarbeiterin: Fabienne Rossard, Tel.06331/809-334,
 f.rossard@lksuedwestpfalz.de
 Verwaltung: Regina Göller, Tel. 06331/809-336,
 r.goeller@lksuedwestpfalz.de

Kreisvolkshochschule Südwestpfalz e.V.

Gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz
 staatlich anerkannt

Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66953 Pirmasens
 Tel. 06331/809-336, Fax 06331/809-464, www.kvhs-swp.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen



Die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz e.V. ist eine öffentliche Einrichtung der Erwachsenenbildung, die der gesamten Bevölkerung dient. Sie übernimmt die Aufgaben, die auf Befriedung breiter Bedürfnisse nach Lernen und Kommunikation gerichtet sind.

Teilnahmeberechtigung

Die Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz e.V. stehen grundsätzlich allen offen. Müssen im Einzelfall bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, ist dies im Gesamtprogramm vermerkt.

Anmeldung

Mit der Annahme der Anmeldung zu einer Veranstaltung durch die Kreisvolkshochschule kommt ein Vertrag zwischen Teilnehmenden und Volkshochschule zustande. Im Einzelfall können besondere Regelungen gelten. Die "Allgemeinen Geschäftsbedingungen" sind Bestandteil des Vertrages.

Gebühren

Die Gebühren für Kurse und Veranstaltungen sind im Programm angegeben. Sie sind bei der Anmeldung zu entrichten.

▶ Sparkasse Südwestpfalz

IBAN: DE10 5425 0010 0000 0059 75, SWIFT-BIC: MALADE51SWP

Eintrittskarten für Einzelveranstaltungen sind auch an der Tages/Abendkasse erhältlich. Als Nachweis für die entrichtete Gebühr dient der Abbuchungsvermerk auf dem Kontoauszug oder die Bareinzahlungsquittung.

Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss eines Kurses werden auf Wunsch und bei regelmäßigem Besuch Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Für Kurse früherer Semester werden keine Bescheinigungen ausgestellt.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen und Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn sich mindestens acht Interessenten angemeldet haben.

Die Kreisvolkshochschule kann Kurse wegen zu geringer Beteiligung vor Kursbeginn absagen oder bei Kursen, die auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden sollen, mit Zustimmung aller Kursteilnehmenden entweder eine Kürzung der Unterrichtsstunden vornehmen oder einen Gebührenaufschlag festlegen. Diese Vereinbarung erfolgt spätestens in der zweiten Kurswoche.

Bei manchen Veranstaltungen, vor allem bei Studienreisen, Studienfahrten und Exkursionen, kann die Mindestteilnehmerzahl anders festgelegt sein.

Rücktritt durch die Kreisvolkshochschule

Die Kreisvolkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen Gründen eine Veranstaltung absagen - auch eine bereits laufende Veranstaltung - und damit vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weiter gehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch die Teilnehmenden

Teilnehmende können durch schriftliche Erklärung von einer Veranstaltung zurücktreten. Geht diese Erklärung der Kreisvolkshochschule bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn zu, wird die bezahlte Gebühr abzüglich einer Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 € erstattet.

Geht die Rücktrittserklärung der Kreisvolkshochschule später als 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu, ist eine Gebührenerstattung in der Regel nicht möglich (pauschalierter Schadenersatz), es sei denn, es wird eine Ersatzperson benannt. Der / die Teilnehmende hat jedoch die Möglichkeit nachzuweisen, dass keine oder ein wesentlich niedriger Schaden entstanden ist. Rücktrittserklärung gegenüber der Kursleitung sind unwirksam. Fernbleiben gilt nicht als Rücktrittserklärung.

Haftung der Kreisvolkshochschule

Die Kreisvolkshochschule behält sich aus organisatorischen oder technischen Gründen notwendige Änderungen der Kurstermine, des Veranstaltungsortes oder bei den Kursleitern vor.

Die Kreisvolkshochschule haftet für die gewissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleitung sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Programm. Die Haftung, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Haftungsansprüche sind auf die Höhe der jeweiligen Kursgebühr beschränkt.

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zur oder von der Lehrstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Kreisvolkshochschule auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung.

Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmenden, die Hausordnungen der jeweiligen Unterrichtsstätten zu beachten. Dies gilt insbesondere für das Rauchverbot in den Unterrichtsstätten.

Studienreisen, Studienfahrten und Exkursionen

Bei Studienreisen tritt die Kreisvolkshochschule lediglich als Vermittler im Sinne des Gesetzes auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

Bei Studienfahrten und Exkursionen sind die Haftungsfragen in der jeweiligen Ausschreibung geregelt.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilliger Basis. Die Daten werden für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen (Bundesdatenschutzgesetz -BDSG-) Rechnung getragen.

Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmender zu unterlassen.

VHS Bruchweiler-Bärenbach

Leitung/Anmeldung: Margit Bereswill
Tel. 06394/1809
E-Mail: margitbereswill@web.de

VHS Contwig

Leitung/Anmeldung: Werner Lelle
Tel. 06332/5145
E-Mail: werner.lelle@arcor.de

VHS Dahn

Leitung/Anmeldung: Ilse Betz
Tel. 06331/809-269 (dienstl.)
E-Mail: i.betz@lksuedwestpfalz.de

VHS Großsteinhausen

Leitung: Klaus Freiler
Tel. 06339/7356 (nach 18 Uhr)
Tel. 06331/809-216 (dienstl.)
E-Mail: k.freiler@lksuedwestpfalz.de

VHS Hauenstein

Leitung: Werner Kölsch
Tel. 06392/915-114 (dienstl.)
E-Mail: werner.koelsch@hauenstein.rlp.de

AG-Heimatgeschichte

Leitung: Jochen Braselmann
Zum Königsack 41, 76855 Annweiler
Tel. 06346/7425
E-Mail: braselmann@gmx.net

VHS Hermersberg

Leitung/Anmeldung: Renate Könnel
Tel. 06333/980086
E-Mail: renate@koennel.com

VHS Hornbach

Leitung: Anita Hohreiter
Tel. 06338/7265 (nach 18 Uhr)
Fax. 06338/809-107
E-Mail: vhs-hornbach@email.de

VHS Münchweiler an der Rodalb

Leitung: Michaela Mayer-Wilkens
Tel. 06395/20140
E-Mail: mw-deko@web.de

VHS Rodalben

www.rodalben.de
Leitung: Hans Heinen
Geschäftsstelle: Norbert Bäumle
Anmeldung: Heidi Merkel, Tel. 06331/234-102
E-Mail: heidi.merkel@rodalben.de

VHS Sickingershöhe

Leitung: Petra Resch
Tel. 06375/921-121
E-Mail: petra.resch@wallhalben.de

VHS Thaleischweiler-Fröschen

www.vhs-thaleischweiler-froeschen.de
Geschäftsstelle: Sarah Engel
Tel. 06334/441-117
E-Mail: engel.s@vgthal.de

VHS Trulben

Leitung: Regina Göller
Tel. 06335/1646 (nachm.)
E-Mail: r.goeller@lksuedwestpfalz.de

VHS Vinningen

Leitung: Hermann Leicher
Tel. 06335/1376 (nachm.)
E-Mail: r.goeller@lksuedwestpfalz.de

VHS Waldfishbach-Burgalben

www.vhs-wfb.de
Leitung: Susanne Schlick
Tel. 06333/925-127
E-Mail: susanne.schlick@waldfishbach-burgalben.de

KVHS-Geschäftsstelle

www.kvhs-swp.de
Leitung: Dr. Julia Wilhelm
Anmeldung: Regina Göller
Tel. 06331/809-336
E-Mail: r.goeller@lksuedwestpfalz.de



Kreisvolkshochschule online

Wir sind im Internet rund um die Uhr für Sie da:

www.kvhs-swp.de

Hier können Sie sich über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

seit mittlerweile sechs Jahrzehnten ist die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ein Zentrum der Bildungs- und Kulturarbeit, bringt Menschen zusammen, schafft Lebens- und Lernräume und ist damit fester Bestandteil des Weiterbildungsangebotes in unserer Region. Mit Kontinuität und Nachhaltigkeit bietet sie Ihnen ein breites Spektrum interessanter Themen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur,

Gesundheit, Sprachen, Beruf und EDV, Grundbildung und Schulabschlüsse. Dieses vielfältige Programm trägt den Interessen Berufstätiger ebenso Rechnung wie denjenigen, die noch nicht oder nicht mehr im Erwerbsleben stehen.

Im Studienjahr 2015 bietet Ihnen die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz mit ihren Außenstellen wieder ein qualitativ hochwertiges Angebot von rund 400 Kursen, Lehrgängen und Einzelveranstaltungen. Sie versteht sich dabei nicht nur als Ort der Weiterbildung, sondern auch als Ort der Begegnung, als Treffpunkt für gemeinsames, soziales Lernen. Sie haben mit der vorliegenden Broschüre jetzt die Möglichkeit, sich frühzeitig und umfassend über das lokale Bildungsangebot unserer und Ihrer Kreisvolkshochschule zu informieren. Lassen Sie sich von der großen Vielfalt der Bildungsmöglichkeiten anregen und nutzen Sie die Chance, Ihr ganz persönliches Bildungspaket zusammenzustellen.

Darüber hinaus freuen wir uns sehr, dass wir Ihnen künftig online auf der neuen Homepage der Kreisvolkshochschule informative Inhalte, mehr Service und eine bessere Bedienbarkeit in einem frischen Design bieten können. Ab sofort besteht für Interessierte auf www.kvhs-swp.de die Möglichkeit, sich umfassend über die Kreisvolkshochschule und das vielfältige Kursangebot in der Südwestpfalz zu informieren. Künftig können auch selbständig online Kurse gebucht werden. Der aktuelle Veranstaltungskalender und das bedienerfreundliche Buchungssystem mit Warenkorb und Anzeige der freien Plätze erleichtern dabei die Auswahl des passenden Bildungsangebots. Für eine umfassende Beratung stehen Ihnen darüber hinaus natürlich auch weiterhin unsere Ansprechpartner in der Geschäftsstelle und vor Ort gerne zur Verfügung.

Begehen Sie mit unserer neuen pädagogischen Leiterin, Dr. Julia Wilhelm, und ihrem Team der Kreisvolkshochschule das Jubiläumsjahr 2015: Auch in ihrem 60. Jahr steht Ihnen die Kreisvolkshochschule wie gewohnt als kompetenter und zuverlässiger Partner für die private und berufliche Weiterbildung in unserer Region zur Seite.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und heißen Sie herzlich bei der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz willkommen.

Hans Jörg Duppré

Landrat

1. Vorsitzender der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz

Leitbild Impressum	1
Geschäftsbedingungen	2
Außenstellen	3
Vorwort	4

1 Gesellschaft 7-16

KVHS Morgenakademie	7
Politik	8
Recht Finanzen Immobilien	8
Feng Shui	10
Umweltbildung	11
Heimatkunde Geschichte	11
Südwestpfalz-Exkursionen	12

2 Kultur 17-26

Literatur	17
Fotografie Digitale Bildbearbeitung	17
Malerei Zeichnen	19
Plastisches Gestalten	21
Musik Tanz	21
Textiles Gestalten Nähen Stricken	23
Kosmetik	25

3 Gesundheit 27-44

Gesundheitsvorträge	27
Yoga	30
Qi Gong	33
Progressive Muskelentspannung	34
Gymnastik Rückenschule	34
Bodystyling Aerobic	35
Zumba	36
Aqua-Fitness	37
Tauchen	37
Laufschule Walking	37
Meditation Entspannung	38
Autogenes Training	41
Körpererfahrung	41
Essen & Trinken	43

4 Sprachen 45-56

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen	45
Deutsch als Fremdsprache Integrationskurse	46
Einbürgerungstest	48
Englisch	49
Französisch	52
Italienisch	53
Spanisch	54
Japanisch	56
Russisch	56
Irish	56

5 Beruf / EDV 57-66

Schlüsselkompetenzen	57
EDV-Grundlagen	57
Office-Programme Word Excel Powerpoint Outlook Access	58
Internet Social Media Webdesign	59
PC-Systembetreuung	61
Kaufmännische Kompetenzen Xpert geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung	61
Xpert geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt	63
CAD Zeichnen	64
Bildungsfreistellungen (BFG)	64

6 Grundbildung / Schulabschlüsse 67-68

Grundbildung	67
Schulabschlüsse	68

7 VHS Spezial 69-96

Studienreisen	69
Exkursionen	69
Junge KVHS	71
Senioren KVHS	77
Fortbildungsprogramm Kindertagesstätten	82
UP Pamina VHS	87
Information Bildungsprämie und Qualischeck	93
Stichwortverzeichnis	94



Bildung zu verschenken!

Bei uns erhalten Sie

Geschenkgutscheine

über eine bestimmte Veranstaltung oder einen beliebigen Betrag.

Sprechen Sie uns einfach an.

Gerne informieren und beraten wir Sie persönlich

oder unter Telefon 06331/809-336.



1

GESELLSCHAFT

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

KVHS Morgenakademie

» KVHS-Morgenakademie: Weiterbildungsstudium - weil Lernen Spaß macht

Die KVHS-Morgenakademie fördert das „lebenslange Lernen“. Wissbegierde und der Wunsch, sich neu zu orientieren, sind die Motivation, die die Teilnehmer/innen verbinden. Die „Morgenakademie“ der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz richtet sich an alle Altersgruppen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Eingangsvoraussetzungen gibt es nicht. Der Spaß am Lernen und der Wunsch, Stillstand zu vermeiden, sind Motivation für den Besuch der Veranstaltungen.

Ziele der Morgenakademie sind:

- die Erweiterung von Allgemeinbildung
- die Förderung von Handlungs- und Kommunikationskompetenzen
- die Vermittlung von Anregungen und Impulsen
- die Entdeckung von neuen Themen
- geistige Gestaltung von Freizeit
- das Angebot von Begegnung und Gemeinschaft

Themengebiete: Astrologie, Film, Gesundheit, Kunst und Kunstgeschichte, Literatur, Naturwissenschaften, Psychologie, Recht, Umwelt, Volkskunde, Wirtschaft etc.

Die Morgenakademie findet wöchentlich (außer in den Schulferien) statt und der Eintritt ist jederzeit möglich.

C7000000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: ab 21.1., Mi, 8-12 Uhr, 20x
	Referent/in: Dozenten der KVHS
	Gebühr: 198,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D7000000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: ab 16.9., Mi, 8-12 Uhr, 13x
	Referent/in: Dozenten der KVHS
	Gebühr: 132,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D7000001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Termine: ab 18.9., Fr, 9-12 Uhr, 12x
	Referent/in: Dozenten der KVHS
	Gebühr: 120,00 € (ab 10 Teilnehmern)



Kreisvolkshochschule online

Wir sind im Internet rund um die Uhr für Sie da:

www.kvhs-swp.de

Hier können Sie sich über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.



Politik

» Das Südwestpfalz-Gespräch: "Der Nahe Osten hat das Zeug, uns um die Ohren zu fliegen"

Wir laden einmal im Jahr eine Persönlichkeit aus Politik, Wirtschaft, Medien und Gesellschaft ein, um aktuelle Entwicklungen oder aber auch prinzipielle Grundlagen unserer Gesellschaft zu diskutieren. Unser Gast für das "Südwestpfalz-Gespräch" 2015 ist SWR-Hörfunkreporter Martin Durm.

Martin Durm wurde 1959 in Rodalben geboren. Nach dem Abitur studierte er Politikwissenschaft und Germanistik an der Albert-Ludwig-Universität in Freiburg. Von 1991 bis 2001 berichtete Martin Durm als Auslandsvertreter aus dem ARD-Studio Kairo. Anschließend wurde er stellvertretender Redaktionsleiter der politischen Hintergrundsendung „Thema heute“ in SWR1. Für den Zeitraum zwischen 2006 und 2011 wechselte er als Korrespondent ins ARD-Studio Straßburg; seit 2011 ist er Moderator und Redakteur im SWR2 Forum. In dieser Funktion berichtete er über die Aufstände in Ägypten, Libyen, Jemen und Syrien. Für die Reportage „Muammar al Gaddafi: Aufstieg und Fall eines Despoten“ erhielt Martin Durm 2013 den Deutschen Radiopreis für die beste Reportage. Zusammen mit Jörg Armbruster wurde er im gleichen Jahr in Leipzig mit dem „Preis für die Freiheit und Zukunft der Medien“ der Medienstiftung der Sparkasse Leipzig ausgezeichnet. Damit werden Persönlichkeiten gewürdigt, die sich besonders mutig und engagiert für die unabhängige Berichterstattung einsetzen. So hieß es in der Begründung: "Der Hörfunkreporter hat das Risiko auf sich genommen, unabhängig und authentisch vom Leid der Menschen im Bürgerkriegsland Syrien zu berichten, das für Journalisten derzeit neben Somalia als eines der gefährlichsten Länder der Welt gilt. Die Arbeit der beiden Journalisten ist nicht hoch genug einzuschätzen, da aus Syrien oftmals nur dubioses Bildmaterial aus zweiter Hand vorliegt, das auch manipuliert sein könnte".

C1020001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Fr, 6.3., 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Martin Durm
	Gebühr: Kostenfrei

» Podiumsdiskussion "70 Jahre Frieden in Deutschland - wie lange noch?"

Barbara Schuttpelz (Institut für pfälzische Geschichte Kaiserslautern), Prof. Dr. Erich Dauenhauer, Bernd Kaufmann (Buchautor)

Die Fragestellung lässt den Atem stocken und mag danach ein Kopfschütteln auslösen, aber vor der unbestreitbaren Faktenlage und den sich verstärkenden Konflikttendenzen sollte man nicht die Augen verschließen. Was lange undenkbar erschien, nämlich ein Krieg in Europa, ereignete sich Ende des 20. Jahrhunderts auf dem Balkan und findet aktuell in der Ukraine statt. Die immer wieder ausbrechenden gewalttätigen Unruhen auf dem Balkan und anderswo in Europa erscheinen so in einem neuen Licht. Weltweit finden zurzeit dutzende

Kriege (im Nahen Osten und in Afrika) und kriegsnahe Unruhen statt (in Asien, Mittelamerika usw.), die mehr oder weniger auch Europa und insbesondere Deutschland nicht nur als Exportnation direkt berühren. Man denke an die Flüchtlingswellen aus Afrika und aus dem Nahen Osten, die durchaus ab einer kritischen Schwelle den friedlich-humanitären Rahmen sprengen können. Darüber nachzudenken und öffentlich zu diskutieren kommt einem Tabubruch gleich, obschon selbst Spitzenpolitiker (J.-C. Juncker u.a.) weitere Kriege auch in Europa für nicht mehr ausgeschlossen halten.

Voranmeldung ist erforderlich (Tel. 06331/234 102)

C1020002RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Münchweiler, Bürgerhaus
	Termine: Mo, 9.2., 19-20.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Barbara Schuttpelz, Prof. Dr. Erich Dauenhauer, Bernd Kaufmann
	Gebühr: Kostenfrei

Recht | Finanzen | Immobilien

» Vortrag: Gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht

Der Vortrag behandelt das Thema an diesem Abend unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen. Im Anschluss können in der Runde Fragen an den Referenten gestellt werden.

Eine Anmeldung zum Vortrag ist vorab erforderlich.

D1051100CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Rathaus
	Termine: Do, 24.9., 19-20 Uhr, 1x
	Referent/in: Kerstin Cronauer
	Gebühr: Kostenfrei (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Erbschaftssteuerrecht

Der Vortrag behandelt das Thema an diesem Abend unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen. Im Anschluss können in der Runde Fragen an den Referenten gestellt werden.

Eine Anmeldung zum Vortrag ist vorab erforderlich.

D1051101CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Rathaus Contwig
	Termine: Do, 12.11., 19-20 Uhr, 1x
	Referent/in: Kerstin Cronauer
	Gebühr: Kostenfrei (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Elternunterhalt - Neues Unterhaltsrecht

Der Vortrag behandelt das Thema an diesem Abend unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen. Im Anschluss können in der Runde Fragen an den Referenten gestellt werden.

Eine Anmeldung zum Vortrag ist vorab erforderlich.

C1055400CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Rathaus, Bahnhofstraße
	Termine: Do, 12.3., 19-20 Uhr, 1x
	Referent/in: Kerstin Cronauer
	Gebühr: Kostenfrei (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Grundsicherung - Ihr gutes Recht!

Wenn das Einkommen im Alter oder bei voller Erwerbsminderung für den Lebensunterhalt nicht ausreicht. Der Vortrag soll Einblicke in die Voraussetzungen für die Grundsicherung geben. Wir gehen folgenden Fragen nach:

- Wer bekommt die Grundsicherung?
- Wofür gibt es die Grundsicherung?
- Was wird bei der Grundsicherung angerechnet?

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Angelo Lizzi
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)
C1053004GS	Ort: Wallhalben, Ludwig-Katz-Haus, Altenraum
	Termine: Mo, 2.3., 18-19.30 Uhr, 1x
C1053005GS	Ort: Hornbach, Stadtbücherei
	Termine: Mo, 9.3., 18-19.30 Uhr, 1x
C1053006GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Mo, 16.3., 18-19.30 Uhr, 1x

» Vortrag: Zukunftsorientierte Wohnformen für ältere und behinderte Menschen

Der Vortrag behandelt das Thema an diesem Abend unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen. Im Anschluss können in der Runde Fragen an den Referenten gestellt werden.

Eine Anmeldung zum Vortrag ist vorab erforderlich.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Angelo Lizzi
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)
C1052000GS	Ort: Wallhalben, Ludwig-Katz-Haus
	Termine: Di, 3.3., 18-19.30 Uhr, 1x
C1052001GS	Ort: Hornbach, Stadtbücherei
	Termine: Di, 10.3., 18-19.30 Uhr, 1x
C1052002GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Di, 17.3., 18-19.30 Uhr, 1x

» Vortrag: Beschäftigung von osteuropäischen Haushaltshilfen in Haushalten mit Pflegebedürftigen - Legal, halb legal, illegal, ganz egal!

Der Vortrag soll Einblicke in die Voraussetzungen für die Beschäftigung von (ost)europäischen Haushaltshilfen in Haushalten mit Pflegebedürftigen geben. Wir gehen folgenden Fragen nach:

- Welche Tätigkeiten dürfen die Haushaltshilfen ausführen?
- Welche gesetzlichen Voraussetzungen müssen beachtet werden?
- Wie kann die Finanzierung aussehen?

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Angelo Lizzi
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)
C1053000GS	Ort: Wallhalben, Ludwig-Katz-Haus, Altenraum
	Termine: Mi, 4.3., 18-19.30 Uhr, 1x
C1053007GS	Ort: Hornbach, Stadtbücherei
	Termine: Mi, 11.3., 18-19.30 Uhr, 1x
C1053008GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Mi, 18.3., 18-19.30 Uhr, 1x

» Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dieser Vortragsabend richtet sich an alle Erwachsenen, insbesondere Seniorinnen und Senioren. Was passiert, wenn ich nicht mehr für mich entscheiden und handeln kann, wenn ich durch Krankheit, Behinderung oder Alter hilfsbedürftig werde und nicht mehr am Rechtsleben teilnehmen kann? Wer soll dann was und wie für mich tun und ggf. entscheiden dürfen? Kurzum geht es um die Besorgung der rechtlichen Angelegenheiten im Falle der eigenen dauerhaften Verhinderung. Für diesen Fall kann Vorsorge getroffen werden. Es gibt hier zwei Möglichkeiten der Selbstbestimmung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Des Weiteren gibt es für den speziellen Bereich der gesundheitlichen Angelegenheiten, insbesondere für die Art und Weise der medizinischen Behandlung bei unheilbarer Krankheit und im Sterbeprozess, die Patientenverfügung.

Der Info-Abend stellt die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung vor und gibt praktische Hinweise zur eigenen Vorsorge.

Eine Anmeldung zum Vortrag ist vorab erforderlich.

C1052000CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Im Rathaus, Bahnhofstr.
	Termine: Do, 29.1., 19-20 Uhr, 1x
	Referent/in: Kerstin Cronauer
	Gebühr: Kostenfrei (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Was gibt es Neues in der Pflegeversicherung?

Ab 1.1.2015 gibt es Veränderungen mit dem Pflegestärkungsgesetz:

- Welche Auswirkungen hat das Pflegestärkungsgesetz?
- Was gibt es dabei zu beachten?
- Wann und wie erhalte ich eine Pflegestufe?
- Wie sehen die finanziellen Möglichkeiten aus?
- Wo stelle ich meinen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung?
- Wer beurteilt meine Pflegebedürftigkeit?
- Wie findet eine Begutachtung statt?
- Wie wird ein Pflegetagebuch geführt?

Diese Fragen stellen sich Pflegebedürftige und deren Angehörige sowie Interessierte, wenn Krankheit, Behinderung oder Alter die Lebensqualität einschränken. Hier bietet Ihnen der Vortrag Antworten auf Ihre Fragen.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Petra Kumschlies
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)
C1053001GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Do, 5.2., 18.30-20 Uhr, 1x
C1053002GS	Ort: Wallhalben, Ludwig-Katz-Haus, Altenraum
	Termine: Do, 19.2., 18.30-20 Uhr, 1x
C1053003GS	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule
	Termine: ab 19.3., Do, 18.30-20 Uhr, 1x
D1053002GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Do, 17.9., 18.30-20 Uhr, 1x
D1053004GS	Ort: Wallhalben, Ludwig-Katz-Haus, Altenraum
	Termine: Do, 8.10., 18.30-20 Uhr, 1x
D1053003GS	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule
	Termine: Do, 12.11., 18.30-20 Uhr, 1x



Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen, an denen sie teilnehmen wollen, an.



Feng Shui

» Lebensraumgestaltung und Feng Shui

Unser räumliches Umfeld beeinflusst unsere Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, unser psychisches, körperliches und seelisches Energiepotenzial sowie zentrale Bereiche unserer Lebensgestaltung. Feng Shui kann uns diese Zusammenhänge bewusst machen.

Sie erfahren Grundlegendes über die Arbeits- und Wirkungsweise von Feng Shui, sensibilisieren sich auf die Stärken und Schwächen Ihrer eigenen vier Wände und erhalten praktische Impulse, um Ihr Wohnumfeld positiv zu verändern, Blockaden zu lösen, brachliegende Potenziale auszuschöpfen und gezielt bestimmte Lebensbereiche zu beeinflussen. Sie werden feststellen, dass oft nur kleine Veränderungen große Wirkung entfalten und Feng Shui sehr gut mit unserer westlichen Kultur und Lebensweise vereinbar ist. Bitte bringen Sie Ihren Haus- oder Wohnungsgrundriss mit.

Dies ist ein Grundkurs, der im Anschluss als Fortgeschrittenen-Kurs weitergeführt werden kann.

D1070001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, OG Raum 4
	Termine: Sa, 5.9., 9-15 Uhr, 1x
	Referent/in: Vera Albert
	Gebühr: 24,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Gartengestaltung und Feng Shui

„Das Leben beginnt an dem Tag, an dem man einen Garten anlegt“, sagt man in Asien. Vielleicht hat nicht für jeden von uns der Garten einen solch hohen Stellenwert, oft investieren wir jedoch viel Zeit, Arbeit oder Geld, um uns ein schönes Naturumfeld zu schaffen. In der Tat haben die Energien eines Gartens großen Einfluss auf das Haus und das Wohlbefinden der Bewohner. Ein Garten sollte Schutz bieten, Inspiration vermitteln, Ruhe und Entspannung ermöglichen und vieles mehr. In diesem Seminar wollen wir aufzeigen, wie Sie Stärken und Schwächen des eigenen Gartens erkennen und Impulse setzen, wie ein Garten zu einem Energie spendenden Lebensraum entwickelt werden kann. Dabei muss bei vorhandenem Gärten nicht neu geplant oder neu angelegt werden, oft reichen kleinere, gezielte Veränderungen aus. Bitte bringen Sie einen Plan Ihres Grundstückes mit.

Dies ist ein Grundkurs, der im Anschluss als Fortgeschrittenen-Kurs weitergeführt werden kann.

C1070002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, OG Raum 4
	Termine: Sa, 14.3., 9-15 Uhr, 1x
	Referent/in: Vera Albert
	Gebühr: 24,00 € (ab 8 Teilnehmern)



Die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ist qualitätstestiert nach LQW.

vhs

Umweltbildung

» Lehrgang "Fachkraft Natur- und Umweltkunde" - Infoveranstaltung

Unser Weiterbildungslehrgang, den die GNOR e.V. (Gesellschaft für Naturschutz und Ornithologie Rheinland- Pfalz) und das Forstamt Wasgau fachlich begleiten, ermöglicht es, in einer breiten Fächerung die einzigartige, heimische Natur- und Kulturlandschaft des Biosphärenreservates Pfälzerwald/ Nordvogesen kennen zu lernen. Es ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands mit außergewöhnlichen Buntsandsteininformationen und einer qualitativen Artenzusammensetzung, die einmalig nur hier vorkommt. Die Anerkennung des grenzüberschreitenden Biosphärenreservats durch die UNESCO beinhaltet den stetigen Dialog mit der Bevölkerung zum Schutz und Erhalt der Eigenart und Schönheit dieser Naturlandschaft, wozu unser Lehrgang einen nachhaltigen Beitrag leisten soll.

Die Fortbildung wendet sich grundsätzlich an alle, die Freude haben an der hiesigen Naturlandschaft. Sie richtet sich besonders an Natur- Vereine, Erzieher/innen, Lehrer/innen, an Interessenten für den Einsatz an Ganztagschulen oder auch Gästeführer/innen, denen es ein Anliegen ist, die Schönheit und Besonderheit der Heimat bewusst und erlebbar zu machen. Denn nur was man kennt, lernt man schätzen und schützen (vgl. „Der kleine Prinz“, Saint Exupéry). Das lehrende Expertenteam will die Grundlagen des Ökosystems in Theorie und Praxis sowie auf methodisch vielfältige Weise thematisieren. Außer den Schwerpunkten „Artenkunde“ in Wald, Boden, Luft, Stadt und Gewässer bietet der Lehrgang auch das Thema „Projektmanagement“ an und damit den Erwerb von Kenntnissen für eine erfolgreich geplante und durchgeführte Veranstaltung. Zu den ergänzenden Themen gehören Regelwerke und Schutzstadien. Der neue Lehrgang startet im September 2015 und wird kurz vor den Sommerferien des Folgejahres abgeschlossen. Zum Erhalt des Zertifikats „Fachkraft Natur- und Umweltkunde“ ist ein eigener Beitrag (Präsentation, Experiment, Führung) erforderlich, den ein Fachteam beurteilt.

Interessierte sind herzlich zur Informationsveranstaltung am Dienstag, 21. Juli 2015, um 18:30 Uhr im Dr. Lederer-Haus in Rodalben eingeladen.

C1150000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: 21.7., Di, 18.30-20 Uhr, 1x
	Referent/in: Vanessa Zürrlein
	Gebühr: Kostenfrei

Heimatkunde I Geschichte

» Vortrag: Die Entwicklung des Panzers von den Anfängen bis zur Gegenwart

C1111000HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Hinterweidenthal, Pestalozzischule
	Termine: Mo, 2.2., 19.30-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Ralph Wörner
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Die Ausgrabungen auf dem Donnersberg

C1111001HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Hinterweidenthal, Pestalozzischule
	Termine: Mo, 2.3., 19.30-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Andrea Zeeb-Lanz
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Die Ausgrabungen auf dem Hohenberg - Eine spätbronzezeitliche Befestigung

C1111002HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Hinterweidenthal, Pestalozzischule
	Termine: Mo, 4.5., 19.30-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Jochen Braselmann
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Die Lothringer Kreuze auf der Hackmesserseite

D1111004HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Hinterweidenthal, Pestalozzischule
	Termine: Mo, 7.9., 19.30-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Rosel Schneider
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Das Sanitätswesen im Ersten Weltkrieg unter besonderer Berücksichtigung des pfälzischen Heimatgebietes

D1111005HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Hinterweidenthal, Pestalozzischule
	Termine: Mo, 5.10., 19.30-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Jochen Braselmann
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Kirchenburgen in der Südpfalz

D1111006HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Hinterweidenthal, Pestalozzischule
	Termine: Mo, 2.11., 19.30-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Rolf Übel
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Hinterweidenthal und seine Umgebung im 19. Jahrhundert - Augenzeugen berichten

D1111007HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Hinterweidenthal, Pestalozzischule
	Termine: Mo, 7.12., 19.30-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Andreas Imhoff
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

Südwestpfalz-Exkursionen

» Zwischen den Jahren - Führung zu den Altschlossfelsen -

Thema: Altes Schloss, Felsen und Geschichte - Glühweinwanderung
 Zum Jahresabschluss eine spannende und fröhliche Wanderung entlang des einmaligen Naturdenkmals Altschloßfelsen. Eine kleine Bildungswanderung, welche nicht nur die Eigenarten der Landschaft unserer Region sondern auch deren Geschichte vermittelt. Zum Thema „Altes Schloß, Felsen und Geschichte“ werden Sie vieles Interessantes erfahren.
 Gemütliche und unterhaltsame Wanderung mit abschließendem Glühweintrunk im Wald. Bitte Taschenlampe mitnehmen.
 Anmeldung/Kontakt: 06331/62124 oder 0152/21664944

D1110005GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Eppenbrunn, "Spießweiher-Parkplatz"
	Termine: Mo, 11.1., 14.30-18.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 9,50 € inkl. Glühwein

» Mit dem Nachtwächter unterwegs

	Anmeldung: Tel. 06331-18668 oder nachtwaechter-idel@arcor.de
	Ort: Treffpunkt: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus
	Referent/in: Idel Mattheis
	Gebühr: 6,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C1110001GF	Termine: Fr, 6.3., 19-20.30 Uhr, 1x
C1110006GF	Termine: 8.5., Fr, 20-21.30 Uhr, 1x
C1110007GF	Termine: Fr, 3.7., 21-22.30 Uhr, 1x
D1110001GF	Termine: Fr, 4.9., 20-21.30 Uhr, 1x
D1110002GF	Termine: Fr, 6.11., 19-20.30 Uhr, 1x

» Abendlicher kulinarischer Stadtrundgang in Rodalben

- Stadtführung mit Szenentheater und 3-Gang-Menü -
 Lassen Sie sich die schöne Stadt Rodalben auch mal am Abend zeigen und bestaunen Sie interessante und historisch bedeutsame Sehenswürdigkeiten. Einige ausgewählte Rodalber Gastronome verwöhnen Sie bei diesem besonderen Stadtrundgang dazu kulinarisch. Zu Beginn werden Sie mit einem Glas Sekt begrüßt, worauf nach einer kurzweiligen geschichtlichen Einführung die Vorspeise in einem ausgesuchten Restaurant aufgetischt wird. Nach diesem Leckerbissen geht es weiter mit der spannenden Führung durch das nächtliche Rodalben. Unser historischer Spaziergang birgt auch einige spezielle Überraschungen und führt uns dann natürlich zu einem weiteren ausgewählten Lokal. Hier wird der köstliche Hauptgang serviert. Ein drittes Restaurant rundet dann diesen kulinarischen Spaziergang durch eine süße Versuchung ab.
 Kursgebühr beinhaltet Begrüßungssekt und 3-Gang-Menü (inkl. Mineralwasser u. Kaffee)
 Vorherige Anmeldung ist notwendig! Kontakt: 06331/62124 oder 0152/21664944

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 45,00 €
C1110000GF	Termine: Sa, 28.3., 18-22 Uhr, 1x
D1110000GF	Termine: Sa, 7.11., 18-22 Uhr, 1x

» Grenzgängerwanderung von Eppenbrunn über die Altschlossfelsen nach Roppeviller

Klassische Führung entlang des über 1,5 km langen Buntsandsteinfelsenriffs und Naturdenkmals Altschloßfelsen.

Thema: „Altes Schloß, Felsen und Geschichte“: Ein Naturerlebnis ohne Gleichen! Gemütliche und unterhaltsame Wanderung mit Einkehr in Frankreich. Eine Bildungswanderung, welche nicht nur die Eigenarten der Landschaft unserer Region sondern auch deren Geschichte vermittelt.

Anmeldung/Kontakt: 06331/62124 oder 0152/21664944

C1110002GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Eppenbrunn, "Spießweiher-Parkplatz"
	Termine: So, 22.3., 11-17 Uhr, 1x
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 8,00 €, Kinder ermäßigt 4,00 €

» Geredt wie gebabld - Mundartwanderung - Frühling/Ostern

Kennen Sie die verschiedenen Ostersymbole? Wer ist für die Ruhestörung verantwortlich? Was hat es mit der Frühjahrsherzerweiterung auf sich? Was versteht man unter fröhliche Ostern? Hören Sie weitere Frühjahrs- und Ostergeschichten in Pfälzer Mundart.

Anmeldung und Kontakt: 06394-5139

C1110003GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Haus des Gastes, Dahn
	Termine: Sa, 4.4., 14-17 Uhr, 1x
	Referent/in: Karl Kling
	Gebühr: 5,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Kräuterbestimmungsspaziergang zum Maibaumfest in Eppenbrunn

Beim gemütlichen Schlendern durch den schönen Eppenbrunner Park erfahren Sie viel Wissenswertes über Kräuter und Pflanzen. Unter dem Motto: „Unkräuter gibt es nicht“ lernen Sie einige Pflanzen kennen und erkennen. Lassen Sie sich überraschen was so alles hier wächst und gedeiht. Und für welche Zwecke man diese Kräuter verwenden kann.

Kontakt und Anmeldung: 06392-2758

C1110004GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Pergola im Park, Eppenbrunn, Info-Stand d. Gästeführer
	Termine: Fr, 1.5., 14-15 Uhr, 1x
	Referent/in: Elisabeth Horbach
	Gebühr: 3,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Vogelkundliche Morgenwanderung

Unter fachkundiger Führung bekommen die Teilnehmer Einblick in das Verhalten der einheimischen Vogelwelt.

Für die Exkursion treffen wir uns vor der Sparkasse Südwestpfalz in der Pirmasenser Straße.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Fernglas, Schreibmaterial.

C1153000HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Treffpunkt: Sparkasse Südwestpfalz, Pirmasenser Straße
	Termine: Do, 14.5., 7-15 Uhr, 1x
	Referent/in: Peter Mende
	Gebühr: gebührenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Exkursion: Orchidee meets Wasserbüffel

Unter fachkundiger Führung besuchen wir das Naturschutzgebiet "Mombijou" mit seinen seltenen Orchideen und das Landschaftspflegeprojekt "Wasserbüffel" bei Dietrichingen.

C1152000GR	Anmeldung: Großsteinhausen
	Ort: NSG Mombigion, Mauschbach
	Termine: So, 31.5., 14-16.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Arno Sprau
	Gebühr: 2,00 € (ab 8 Teilnehmern)

- Anzeige -

Am Ende der Fahnenstange,
oder auf zu neuen Ufern?



Die richtigen Orientierungshilfen und Informationen finden Sie hier:
www.weiterbildungsportal.rlp.de

WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ

Rheinland-Pfalz
DIE LÄNDERSBEREINIGUNG

Foto: ©Wolfgang Jungnickel / Fotokom

» Erlebnis- und Bildungswanderung "Vergangenheit bis Gegenwart": Die Heidelsburg

Wanderung mit klassischer Führung über die Heidelsburg. Thema ist die Besiedlungsgeschichte unserer Region und die Historie der Heidelsburg. Eine anschauliche und spannende Führung für Jung und Alt. Eine Bildungswanderung, welche nicht nur die Eigenarten der Landschaft unserer Region, sondern auch deren Geschichte und Legenden vermittelt. Rucksackverpflegung.

Anschließend ist auch eine Einkehr möglich.

Kontakt und Anmeldung: 06331-62124 oder 0152-21664944

C1110005GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Parkplatz "Sommerdelle"
	Ortsende von Waldfischbach
	Termine: Do, 4.6., 14.30-17 Uhr, 1x
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 6,00 €, Kinder ermäßigt 4,00 €

» Exkursion auf den Hohenberg

Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Annweiler-Quichhambach
Festes Schuhwerk erforderlich. Gehzeit ca. 2 Stunden, Aufstieg etwa 400 Höhenmeter.

C1111003HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Annweiler-Quichhambach
	Termine: Sa, 6.6., 13.30-16.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Jochen Braselmann
	Gebühr: 1,50 € (ab 5 Teilnehmern)

» Schlemmertour Lemberg: Hills kulinarische Wild-, Wald- und Wiesenwanderung

Bei einer geführten Wanderung von rund 6 km Länge und leichter Wegstrecke, entdecken Sie ein kulinarisches Angebot besonderer Wild-, Wald- und Wiesen-spezialitäten. Lassen Sie sich an den verschiedenen Schlemmerstationen von den verschiedenen Vorspeisen bis zum leckeren Nachtisch mit Leckereien verwöhnen. Auf interessante und fantasievolle Art und Weise bringt Ihnen die Südwestpfalz Gästeführer-IG viel Wissenswertes und auch Spannendes über unsere Region, und über die alten Waldberufe und das historische Wandergewerbe näher. Gehen Sie mit auf eine kurzweilige und exquisite Schlemmertour durch unseren schönen Pfälzerwald.

Kontakt und Anmeldung: 06331-46729

C1110008GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: großer Parkplatz unterhalb der Lemberger Burg
	Termine: Sa, 13.6., 15.30-20 Uhr, 1x
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 38,00 €

» Mundartwanderung "Geredd wie gebabld": Gedichte und Geschichten

Was sagt uns die Redewendung: Der liebe Gott sieht alles? Was ist ein großes Glück? Erfahren Sie wann man ein richtiger Pfälzer ist! Kennen Sie die Mana-gerkrankheit? Wissen Sie schon was ein Parkplatz-Anarchist ist? Droht der Untergang des Abendlandes? Amüsieren Sie sich mit weiteren Pfälzer Gedichten und Geschichten.

Kontakt und Anmeldung: 06394-5139

C1110009GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Haus des Gastes, Dahn
	Termine: So, 12.7., 14-17 Uhr, 1x
	Referent/in: Karl Kling
	Gebühr: 5,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Die geheimnisvolle Burg Drachenfels

Erlebnisreiche Führung mit Karl Kling und der Zunderschwamm-Händlerin Anke Vogel. Tauchen Sie mit ein in das finstere Mittelalter. Erfahren Sie wer oder was Ganerben sind und wie diese Einfluss auf die Geschichte der Burg Drachenfels und unserer Region genommen haben. Entdecken Sie den Drachen auf der Feste und probieren Sie einen wahrlich feurigen Trunk, auch „Drachenfeuer“ genannt. Lassen Sie sich überraschen, welche Spezialitäten und Leckereien die Händlerin noch in ihrem Korb hat!

Kontakt und Anmeldung: 06394-5139

D1110007GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Parkplatz bei der Drachenfelshütte des PWV Busenberg
	Termine: So, 16.8., 14-17 Uhr, 1x
	Referent/in: Karl Kling
	Gebühr: 8,00 € (ab 8 Teilnehmern)



Bitte beachten Sie auch unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 2.

» Steinzeiten - Geheimnisvolle Bärenhöhle bei Rodalben

Wir unternehmen eine Reise zurück in die Steinzeit und besuchen die Rodalber Bärenhöhle. Dort begegnen wir dem Werkzeugmacher "Trebron von Hasalaha". Wir können ihm zuschauen beim Herstellen steinzeitlicher Werkzeuge und Gerätschaften. Er zeigt uns wie man mit Holzbohrer, Feuerstein und Markasit ein Feuer entfacht. Lernen können wir wie man Schnüre zwirnt und wie man damals Holz, Knochen und Geweihe bearbeitete. Bewundern können wir auch die Herstellung von Lampen und den Umgang und die Verarbeitung von Birkenpech.

Gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Sitzkissen / Auflage notwendig.
Weglänge ca. 4 km.

Kontakt und Anmeldung: 06331-62124 bzw. 0152-21664944

Anmeldung wegen kleinem steinzeitlichem Imbiss unbedingt erforderlich!

D1110006GF	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Treffpunkt: Rodalben-Langebachtal am Parkplatz "Bärenhöhle"
	Termine: So, 6.9., 14-17 Uhr, 1x
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 8,00 €, Familienpreis (2 Erw./ 2 Ki.) 28,00 €

» Kräuterwanderung

Das Interesse an Wildkräutern ist in den letzten Jahren wieder sprunghaft angestiegen. Aber was kann man für die Küche verwenden und was nicht? Was hilft gegen unsere täglichen Wehwehchen und wovon sollte man besser die Finger lassen?

Auf solche Fragen erhalten Sie Antwort bei der etwa zweistündigen Exkursion durch die Flora unserer Umgebung. Kursinhalte sind die jeweils aktuell blühenden Pflanzen und Kräuter. Der Termin kann wetterbedingt verlegt werden.

Wir treffen uns vor der Hieronymus-Bock-Grundschule.

Bitte mitbringen: Körbchen, Schere, Schreibmaterial, evtl. Fotoapparat, evtl. Nachschlagewerk.

D1151000HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Treffpunkt: Vor der Hieronymus-Bock- Grundschule
	Termine: Sa, 12.9., 14-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Heidi Durez
	Gebühr: 5,00 € (ab 8 Teilnehmern)



Beratung über unsere Kursangebote erhalten Sie bei den Geschäftsstellen (Seite 3).

» Laternenwanderung - Sagenhaftes in und um Münchweiler -

Ein Erlebnis für Groß und Klein! Eine amüsante und sagenhaft schaurige Laternenwanderung am Abend durch den geheimnisvollen Wald bei Münchweiler. Lassen Sie sich verzaubern. Begegnen Sie in besonderer Atmosphäre den Sagen gestalten unserer Region. Keine Angst wenn Ihnen Ritter, Mörder, Hexen oder gar der Teufel im Dunkeln begegnet! Im Anschluss gibt es für alle noch einen Punsch oder Glühwein. Wer eine Laterne hat, bitte mitbringen. Hierzu bitte beachten:

Die Erlaubnis für den Umgang mit offenem Feuer, bzw. Laternen mit Kerzen kann nur kurzfristig vom zuständigen Forstamt erfolgen.

Bei Brandgefahr dürfen keine offenen Lichtquellen verwendet werden!

Info hierzu bei der Anmeldung!

Gästeführerin Anke Vogel erzählt bei einer Laternenwanderung Sagen und Märchen aus dem Gebiet um Münchweiler.

Kontakt: 06331/62124 oder 0152/21664944

D1110004GF	Anmeldung: Gästeführer
	Ort: Treffpunkt am Hundeheim, Münchweiler
	Termine: Sa, 26.9., 19-22 Uhr, 1x
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 8,00 €, Kinder ermäßigt 4,00 €

» Exkursion - Zugvögelbeobachtung zu den Lothringer Weihern

Abfahrt-Treffpunkt für die Exkursion ist an der Sparkasse in der Pirmasenser Straße 1.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

D1153001HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Treffpunkt: Sparkasse Hornbach
	Termine: Sa, 10.10., 10-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Peter Mende
	Gebühr: gebührenfrei (ab 8 Teilnehmern)



Die Landeszentrale
für Umweltaufklärung
fördert unseren
neuen Lehrgang

„Fachkraft für
Natur- und
Umweltkunde“.



nachhaltig bewusster

Leben heißt verbrauchen!

Nachhaltig leben heißt, so zu verbrauchen, dass auch für andere etwas übrig bleibt. Nachhaltigkeit heißt, nicht auf Kosten der Kinder und Enkel zu leben. Nachhaltigkeit bedeutet nicht mehr zu verbrauchen als nachwächst. Nachhaltigkeit heißt, die Ökosysteme so zu nutzen, dass sie auch in Zukunft noch funktionieren. Nachhaltigkeit heißt, das, was zur Verfügung steht, auch gerecht zu verteilen.

Was bedeutet Nachhaltigkeit für unseren Alltag?

Jedes Produkt hat seinen ökologischen Rucksack. Manchmal ist dieser ökologische Rucksack so schwer, dass er uns in den Abgrund zu ziehen droht. Denn jedes Produkt hat auch seinen ökologischen Preis. Produkte fallen nicht vom Himmel, sie werden aus dem Felsen gekratzt, in den Wäldern geschlagen und Schweinen aus den Rippen geschnitten. Dies alles hinterlässt Spuren, auf dem Boden, im Wasser und der Luft.

Was also tun?

Wie wir leben ist entscheidend. Es gibt immer mehr Produkte, die verantwortungsbewusst und weitsichtig hergestellt werden und mit gutem Gewissen konsumiert werden können. Sie zeichnen sich durch hohe Effizienz, minimale Belastungen der Umwelt, kurze Wege und fairen Handel aus. Wir haben es selbst in der Hand, bei jeder Kaufentscheidung. Nachhaltiger Lebensstil ist hohe Lebensqualität bei geringem Umweltverbrauch.

Wohlstand und Glück steigen nicht im gleichen Verhältnis wie der Konsum. Wir müssen für uns das rechte Maß finden, wenn wir nachhaltig leben wollen. Wir müssen für uns selbst und im Zusammenleben mit Familie und Freunden die Antwort finden auf die Frage: „Wie viel ist genug?“

Eine Antwort hierauf stand vor 2.500 Jahren am Apollotempel in Delphi: Μηδὲν ἄγαν – von Nichts zu viel!

langsamer

fair

miteinander

schöner

leben

Falls Sie mehr über „nachhaltig leben“ wissen wollen, empfehlen wir Ihnen die Angebote Ihrer Volkshochschule zu diesem Thema. Gerne schicken wir Ihnen auch Informationsmaterial zum nachhaltigen Haushalten. Oder Sie lesen bei www.umdenken.de/lebensstil nach, was Lebensqualität und Nachhaltigkeit verbindet.



um  denken

Landeszentrale für Umweltaufklärung
Rheinland-Pfalz

Landeszentrale
für Umweltaufklärung
Kaiser-Friedrich-Straße 1
55116 Mainz
Telefon 06131-164433
Telefax 06131-164629
eMail lzu@umdenken.de



2

KULTUR

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

Literatur

» Literaturwettbewerb 2015 - "Helden und Legenden"

Der 12. Literaturwettbewerb der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz steht in diesem Jahr unter dem Motto: "Helden und Legenden". Lassen Sie Ihre Phantasie walten und verfassen Sie eine zum Thema passende Erzählung, die auch der Struktur einer solchen entspricht: Gestalten Sie von einer kurzen Hinführung ausgehend einen erzählerischen Höhepunkt, setzen Sie wörtliche Rede ein, lassen Sie Gefühle sprechen, widmen Sie auch Kleinigkeiten Platz und führen Sie ihren Text zu einem kurzen Abschluss, der auch offen sein kann.

Teilnahmebedingungen:

- Ihr Erzähltext muss ein selbst verfasstes, bisher unveröffentlichtes Werk in deutscher Sprache sein. Der Bezug zum Thema muss klar erkennbar sein und die Erzählung soll einen Titel tragen, der das Motto enthalten kann, aber nicht ausschließlich "Helden und Legenden" lauten darf.
- Der Text darf vier DIN-A4-Seiten (Schriftart: Times New Roman oder Arial, Schriftgröße 12, Zeilenabstand 1,5) nicht überschreiten.

Schicken Sie uns den Text sowie ein Beiblatt mit der Angabe Ihres Alters und Ihrer Adresse auf dem Postweg oder per E-Mail zu:

Kreisvolkshochschule Südwestpfalz

Unterer Sommerwaldweg 40-42

66953 Pirmasens

E-Mail: r.goeller@lksuedwestpfalz.de, Internet: www.kvhs-swp.de

Einsendeschluss ist Freitag, der 7. August 2015.

Eine erfahrene Jury setzt sich mit Ihren Arbeiten auseinander und entscheidet über die Bewertung. Prämiiert werden die drei besten Einsendungen. Darüber hinaus wird ein Sonderpreis für die erstplatzierte Einsendung einer Autorin oder eines Autors unter 16 Jahren vergeben.

D2011000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Geschäftsstelle
	Termine: Einsendeschluss Freitag, 7. August 2015
	Referent/in: Dr. Julia Wilhelm

» Busfahrt zur Frankfurter Buchmesse

Exkursion zur Frankfurter Buchmesse 2015. Seien Sie mit dabei, wenn sich in diesem Jahr der Ehrengast Indonesien präsentiert.

Unkostenbeitrag für Fahrt und Messe-Eintritt: 35 € für Erwachsene, 30 € für Schüler/Studenten

Anmeldung bei Ursula Anstett, Tel. 06391-3894 oder Mail ursula@anstett.info

D2014000DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Abfahrt: VHS-Zentrum Dahn
	Termine: 17.10., Sa, 7-18 Uhr, 1x
	Referent/in: Ursula Anstett
	Gebühr: 35,00 € (30 € für Schüler/Studenten)

Fotografie | Digitale Bildbearbeitung

» Fotografieren mit der digitalen Systemkamera

Da Systemkameras (sowohl Spiegelreflexkameras als auch spiegellose) inzwischen weit verbreitet sind, bietet der Wasgau-Fotokreis speziell für diesen Kamertyp einen Anfängerkurs an. Vermittelt werden die Grundprinzipien der digitalen Fototechnik, die Bildgestaltung in verschiedenen Motivbereichen und natürlich die sichere Bedienung der Kamera. Die erstellten Bilder werden anschließend gemeinsam bearbeitet und diskutiert. Da wir auch im Freien und bei Tageslicht fotografieren wollen, finden die Folgetermine nach Vereinbarung auch samstags bzw. sonntags tagsüber statt. Bitte mitbringen: Systemkamera und ggf. Stativ.

C2001100HA	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Multifunktionsraum (1.OG)
	Termine: ab 17.4., Fr, 19.30-21 Uhr, 4x
	Referent/in: Bernd Rohner
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)

»» Fotografie-Grundkurs

Dieser Fotokurs richtet sich an alle Personen, die ihre Fotos durch den Umgang mit Zeit und Blende bewusster gestalten wollen. Die Auswirkungen von Zeit und Blende auf das Foto werden erläutert und mit praktischen Übungen verdeutlicht. Hierbei wird in besonderem Maße auf die Begriffe der Schärfentiefe und die Bedeutung des Abbildungsmaßstabes eingegangen.

Hierbei spielt es keine Rolle, ob mit digitalen oder analogen Fotoapparaten gearbeitet wird. Sowohl Besitzer/innen von Spiegelreflexkameras, digitalen Systemkameras, Bridgekameras oder einfacheren Modellen können an diesem Kurs teilnehmen. Themen werden sein: Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung, Abbildungsmaßstab und Schärfentiefe.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Referent/in: Bernd Wagner
	Gebühr: 26,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C2001100TH	Termine: ab 5.2., Do, 19-20.30 Uhr, 5x
D2001100TH	Termine: ab 7.9., Mo, 19-20.30 Uhr, 5x

»» Einstieg in die Fotografie und Bildbearbeitung

Lernen Sie Grundlagen der Fotografie kennen. Vom Entdecken eines Motives, dem Gestalten des Fotos, der Wahl der richtigen Einstellungen und dem Drücken auf den Auslöser geht der Weg weiter bis zur Übertragung auf den PC, dem Archivieren der Bilder und den einfachen Nachbearbeitung.

D2001100WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule, EDV-Labor
	Termine: ab 22.9., Di, 18.30-21.30 Uhr, 8x
	Referent/in: Bernd Strassel
	Gebühr: 96,00 € (ab 7 Teilnehmern)

»» Blitzfotografie mit Systemblitzen

Hier wird der Umgang mit externen Systemblitzgeräten erläutert und Hinweise zum bewussten und kreativen Einsatz dieser kleinen Lichtwunder gegeben, deren Handhabung heute so vielfältig und einfach ist wie nie. Der Kurs richtet sich an alle Besitzer/innen von Systemkameras (Spiegelreflex; spiegellose Kameras) sowie Bridgekameras und Sucherkameras mit Blitzschutz, die mit bewusster Lichtführung mehr aus ihren Bildern machen wollen.

C2001101TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: ab 14.4., Di, 19-20.30 Uhr, 3x
	Referent/in: Bernd Wagner
	Gebühr: 16,00 € (ab 6 Teilnehmern)

»» Bessere Bilder - Bilder verbessern

Das Erstellen von Fotografien, die aus der heutigen Flut der Knipsbilder herausstechen, ist das Ziel dieses Kurses. Zum einen soll bei einer gemeinsamen Fotosession die Bildgestaltung und deren Regeln verinnerlicht werden, danach geben wir den Aufnahmen durch professionelle Bildbearbeitung den letzten Schliff. Außerdem sollen von den Kursteilnehmern mitgebrachte Bilder, die auf den ersten Blick nicht sehr gelungen wirken, deutlich verbessert werden. Weil wir auch im Freien und bei Tageslicht fotografieren wollen, finden die Folgetermine nach Vereinbarung auch samstags bzw. sonntags tagsüber statt!

Das Beherrschen der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ

C2001102HA	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Multifunktionsraum (1.OG)
	Termine: ab 12.6., Fr, 19.30-21 Uhr, 3x
	Referent/in: Bernd Rohner
	Gebühr: 30,00 € (ab 8 Teilnehmern)

»» Availablelight Fotografie

Fotografie mit vorhandenem, meist sehr schwachem Licht, vorzugsweise vom Stativ und mit lichtstarken, festbrennweiten Objektiven. Theorie und Praxis. Geeignet für alle Besitzer/innen von Spiegelreflexkameras und spiegellosen Systemkameras mit Wechselobjektiv.

D2001102TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: ab 5.11., Do, 19-20.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Bernd Wagner
	Gebühr: 11,00 € (ab 6 Teilnehmern)

»» Stilleben und Sachaufnahmen mit dem Ministudio

Das mit einfachen Mitteln erbaute Ministudio bietet sowohl für künstlerische Stilleben als auch für technisch perfekte Produktfotografie ideale Voraussetzungen. In diesem Workshop wird gezeigt, wie man ästhetische Arrangements gestaltet und fotografiert, aber auch, wie man allerlei kleine Gegenstände ins rechte Licht rückt, um sie z. B. für den ebay-Verkauf ansprechend darzustellen. Der individuellen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Kamera, ggf. Stativ, Motive.

D2001103HA	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Multifunktionsraum (1.OG)
	Termine: 29.12., Di, 14-18 Uhr, 1x
	Referent/in: Bernd Rohner

» Alte Bilder in neuem Glanz

Ob Uromas Hochzeitsbild, Glasnegative aus er Zeit zwischen den Kriegen oder rotstichige Urlaubsdias aus en 70ern, der Zahn der Zeit nagt an all diesen wertvollen Schätzen und macht sie nicht besser.

Wie man aus diesen z.T. schon stark beschädigten Vorlagen wieder vorzeigbare Aufnahmen macht, ist Thema dieses Kurses. Ausgehend von Abzug, Dia oder Negativ gleichwelchen Formates werden digitale Kopien angefertigt und diese dann mittels Bildbearbeitung wieder aufpoliert.

D2001230HA	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Multifunktionsraum (1.OG)
	Termine: ab 3.11., Di, 19.30-21 Uhr, 2x
	Referent/in: Bernd Rohner
	Gebühr: 30,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Malerei | Zeichnen

» Freie Malerei

Ob realistisch, abstrakt oder experimentell gearbeitet wird, ist eine persönliche Entscheidung, die zu Beginn des Kurses getroffen wird. Auch die Wahl der Technik ist freigestellt. Möglich sind Öl, Acryl, Aquarell, Gouache und Mischtechniken. Der Kursleiter gibt dabei Entscheidungshilfen. Anfängern werden behutsam Grundkenntnisse vermittelt, Fortgeschrittene setzen ihren Weg fort.

Am ersten Abend werden die Themen des Kurses besprochen, und es wird die Einkaufsliste erstellt. Bringen Sie deshalb nur bereits vorhand. Materialien mit.

	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Referent/in: Manuela Schwarz-Thomas
	Gebühr: 75,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2055000DA	Termine: ab 15.1., Do, 16.30-18.45 Uhr, 10x
C2055001DA	Termine: ab 15.1., Do, 19-21.15 Uhr, 10x
	Anmeldung: Münchweiler
	Ort: Münchweiler, Schillerschule
	Referent/in: Mark Blunck
	Gebühr: 54,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2055000MÜ	Termine: ab 25.2., Mi, 19-21.15 Uhr, 6x

	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Hornbach, Hieronymus-Bock-Grundschule, Bücherei 1 OG
	Referent/in: Thomas Gottert
	Gebühr: 61,00 €
C2055000HO	Termine: ab 15.4., Mi, 17-18.30 Uhr, 10x
D2055001HO	Termine: ab 9.9., Mi, 17-18.30 Uhr, 10x
	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Referent/in: Manuela Schwarz-Thomas
	Gebühr: 75,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D2055000DA	Termine: ab 10.9., Do, 16.30-18.45 Uhr, 10x
D2055001DA	Termine: ab 10.9., Do, 19-21.15 Uhr, 10x

» Malwochenende mit der Künstlerin

Die Teilnehmer entscheiden selbst, ob sie mit Acryl, mit Aquarellfarben oder mit beiden während des Seminars experimentieren wollen. Acryl: Mit Pinsel, Spachtel, Rollen und Rakel werden Dispersionsfarben aufgetragen, zu Licht- und Schatteneffekten bewegt, zu gegenständlicher oder abstrakter Darstellung nach eigener Zielvorgabe eingesetzt, sei es im geometrischen Formenbild, der Struktur einer Landschaft oder eines Stilllebens.

Aquarell: Alle Teilnehmer widmen sich zunächst in einem Crashkurs von ca. 1 1/2 Stunden den Grundtechniken der Aquarellmalerei. Für die einen ist dies Auffrischung und Wiederholung, für die anderen Neuland.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Referent/in: Maria Del Rosario Edrich
	Gebühr: 57,40 € (ab 8 Teilnehmern)
C2056000RO	Termine: ab 14.3., Sa, 10-16.30 Uhr, 2x
D2056000RO	Termine: ab 7.11., Sa, 10-16.30 Uhr, 2x



Kreisvolkshochschule online

Wir sind im Internet rund um die Uhr für Sie da:

www.kvhs-swp.de

Hier können Sie sich über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

» Aquarell für alle: von der Skizze zum fertigen Bild

Hier geht es um das gegenständliche Malen mit Bleistift, Tusche und mit Aquarellfarben. Der Kurs vermittelt Grundsätzliches zur Maltechnik wie Farbverlauf, Grundfarben und Mischungen, Licht und Schatten. Das bildnerische Gestalten geht von Skizzen aus, denn für die gelungene Darstellung im Aquarell ist fast immer die zugrunde liegende Zeichnung ausschlaggebend.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, mind. 200 g Büttenpapier, Pinsel Nr. 16 + 8 (Synthetik), Aquarell-Kasten (von Lukas o. Schminke), Bleistift, Radiergummi, Lappen, Wasserbecher

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Berufsbildende Schule
	Referent/in: Anny Abel
	Gebühr: 39,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2051300RO	Termine: ab 12.2., Do, 19-21.15 Uhr, 5x
C2051301RO	Termine: ab 21.5., Do, 19-21.15 Uhr, 5x
D2051300RO	Termine: ab 10.9., Do, 19-21.15 Uhr, 5x
D2051301RO	Termine: ab 5.11., Do, 19-21.15 Uhr, 5x

» Malen mit Aquarellfarben - für Anfänger und Fortgeschrittene

Vom Gegenstand ausgehend vermittelt der Kurs zunächst Grundlagen dieser besonderen Maltechnik. Zur Sprache kommen u. a. Farbverläufe, Grundfarben, Mischtechniken, Regeln der Bildgestaltung und die Rolle des Zufalls. Als Themen werden behandelt: Landschaft/Architektur und Blumenstillleben, auf Wunsch auch Portraits. Da das bildnerische Gestalten oft vom Zeichnen ausgeht, soll auch hier Basiswissen vermittelt werden. Der Kurs ist so konzipiert, dass sowohl beim Anfänger als auch beim Fortgeschrittenen das jeweilige künstlerische Ausdrucksvermögen erweitert wird.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4 oder DIN A3 ("matt" oder "Feinkorn") 200 g Büttenpapier, Pinsel Nr. 16 und 8 (aus Synthetik), Aquarellkasten (von Lukas oder Schminke) mit 12 großen Näpfchen, Bleistift (Härtegrad 4B), Radiergummi, Lappen, Wasserbecher.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Raum107 EG
	Referent/in: Ralph Ehrenreich
	Gebühr: 52,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C2051300TH	Termine: ab 12.1., Mo, 19.30-21 Uhr, 10x
C2051301TH	Termine: ab 20.4., Mo, 19.30-21 Uhr, 10x
D2051300TH	Termine: ab 14.9., Mo, 19.30-21 Uhr, 10x

» Aquarellmalen "Endlich Frühling"

Aquarellmalen "Endlich Frühling" für Anfänger, Fortgeschrittene und Geübte. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Rund- und Flachpinsel, B-Bleistift, Zeichenblock, Gefäß.

C2051301BR	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Bruchweiler-Bärenbach, Kultursaal
	Termine: ab 18.2., Mi, 14-16 Uhr, 10x
	Referent/in: Esther Umlauf
	Gebühr: 65,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Moderne Acrylmalerei

Das Malseminar geht von freiem und spontanem Malen aus. Gearbeitet wird mit Pinsel und Spachtel, Acrylfarben, Strukturmittel auf Leinwand und Karton. Die Kursleitung führt in Techniken des bildnerischen Gestaltens ein, das sich sowohl abstrakten als auch expressiven Motiven widmen kann. Dieses Tagesseminar ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Materialien werden zur Verfügung gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Referent/in: Filomena Hüh
	Gebühr: 52,10 €, (inkl. 26,00 Euro Materialkosten) (ab 8 Teilnehmern)
C2053100GS	Termine: Sa, 14.3., 10-17.15 Uhr, 1x
D2053101GS	Termine: Sa, 7.11., 10-17.15 Uhr, 1x

» Vernissage - "Malerei von Anny Abel"

Ausstellungsdauer 4 Wochen, Öffnungszeiten zu den Sprechstunden der Verwaltung, andere Termine nach Vereinbarung.

C2013000RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, VG-Verwaltung, Foyer
	Termine: Fr, 17.4., 19-20.30 Uhr, 1x



Werden Sie

Dozent/in bei der

**Kreisvolkshochschule
Südwestpfalz!**

Plastisches Gestalten

» Modellieren mit Ton für Erwachsene (Töpferkurs)

Erlernen von handwerklichen Grundlagen mit dem Material Ton steht im Vordergrund. Gezeigt werden verschiedene Aufbautechniken, der Umgang mit Form und Dekor sowie die Möglichkeiten bei Glasuren und Engoben. Anregungen zum eignen kreativen und experimentellen Gestalten werden gegeben und jeder Teilnehmer wird bei der Umsetzung der eignen Ideen individuell unterstützt. In dem Kurs soll sich den Teilnehmern eine ganze Palette keramischer Ausdrucksmöglichkeiten eröffnen - vom Gebrauchsgefäß über das Relief bis zur Skulptur.

C2061000HA	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Töpferwerkstatt UG
	Termine: ab 15.4., Mi, 19-21.30 Uhr, 10x
	Referent/in: Sandra Rohner
	Gebühr: 45,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Einführung in die Goldschmiedetechnik

Der Kurs bietet eine Einführung in die Goldschmiedetechnik. Die Teilnehmer/innen erlernen das Sägen, Feilen, Löten und Polieren an Messing. Mit etwas handwerklichem Geschick und Kreativität kann auch der Anfänger individuelle Schmuckstücke wie z. B. Ringe oder Anhänger aus Silber anfertigen. Es kann nach vorgegebenen oder nach eigenen Entwürfen gearbeitet werden. Die Materialkosten für Silber richten sich nach der Ausführung der einzelnen Schmuckstücke und werden mit der Kursleitung abgerechnet.

	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Werkraum 1.0G
	Referent/in: Karin Bohl
	Gebühr: 45,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2062100HA	Termine: Sa, 7.3., 9-16.30 Uhr, 1x
D2062100HA	Termine: Sa, 12.9., 9-16.30 Uhr, 1x

- Sie möchten in der Erwachsenenbildung tätig werden?
- Sie verfügen über die fachliche Qualifikation?
- Sie haben methodisch-didaktisches Geschick?

Rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.
Telefon 06331/809 335

» Art Clay Silberschmuck

Art Clay Silver ist eine modellierbare Masse aus feinsten Silberpartikeln, mit Wasser und Bindemitteln gebunden. Nach dem individuellen Modellieren eines Schmuckstückes muss es getrocknet, anschließend mit Feile und Schleifpapier gesäubert und geglättet werden. Beim Brennen zwischen 650 und 870 Grad verdampfen Wasser und Binder, und zurück bleibt ein 99,9% reines Silber, Feinsilber. Durch Bürsten und Polieren bekommt das Schmuckstück seinen letzten Schliff. **Materialkosten für Schmuckstücke werden extra abgerechnet.**

	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Werkraum 1.0G
	Referent/in: Karin Bohl
	Gebühr: 30,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2062200HA	Termine: Sa, 11.4., 9-13 Uhr, 1x
D2062200HA	Termine: Sa, 10.10., 9-13 Uhr, 1x

» Schmuckkurs

Wir stellen moderne Ringe, Ketten und Armbänder aus Aludraht, Glas- u. Metallperlen her, üben verschiedene Knotentechniken mit Holz- und Metallperlen und lernen Fädeltechniken mit Rocailles, Glasschliff- und Swarovskiperlen kennen. **Materialkosten werden gesondert berechnet.**

	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Referent/in: Marion Piechowitz
	Gebühr: 16,00 €, zzgl. Materialkosten (ab 8 Teilnehmern)
C2121110CO	Termine: Mi, 11.3., 19-21.15 Uhr, 2x
D2121000CO	Termine: Sa, 17.10., 15-17.15 Uhr, 2x

Musik | Tanz

» Djembé - Afrikanisches Trommeln für Anfänger

Der Workshop bietet die Gelegenheit, Rhythmen auf Djembé kennen zu lernen und etwas Neues auszuprobieren. Wir werden Schritt für Schritt einfache Rhythmen erlernen und zusammen spielen. Jeder hat die Möglichkeit, in seinem eigenen Tempo zu lernen. Trommeln und Perkussionsinstrumente können gestellt werden.

C2081100CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Termine: Sa, 7.3., 13-15 Uhr, 1x
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 8,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Djembé - Afrikanisches Trommeln

Der Workshop bietet die Gelegenheit, Rhythmen auf Djembé, Bongos und Congas kennen zu lernen und etwas Neues auszuprobieren. Wir erlernen Schritt für Schritt einfache (evtl. mehrstimmige) Rhythmen. Jeder hat die Möglichkeit, in seinem eigenen Tempo zu lernen. Trommeln und Perkussionsinstrumente können gestellt werden.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 12,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2081100GS	Termine: 21.3., Sa, 13-15 Uhr, 1x
D2081100GS	Termine: 26.9., Sa, 13-15 Uhr, 1x
	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 8,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2081101CO	Termine: Sa, 18.4., 13-15 Uhr, 1x
C2081102CO	Termine: Sa, 30.5., 13-15 Uhr, 1x
C2081103CO	Termine: Sa, 13.6., 13-15 Uhr, 1x
D2081100CO	Termine: Sa, 22.8., 13-15 Uhr, 1x
D2081101CO	Termine: Sa, 19.9., 13-15 Uhr, 1x
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Wallhalben, Ludwig-Katz-Haus
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 12,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2081101GS	Termine: Sa, 27.6., 13-15 Uhr, 1x

» Folkloretanz-Arbeitsgemeinschaft Volkstanz

Diese Arbeitsgemeinschaft bietet Gelegenheit, traditionelle landestypische Tanzweisen kennen zu lernen, denn musikalisch führt die Reise durch Deutschland und in verschiedene europäische Nachbarländer. Die Tanzformen variieren zwischen Kreis- und Reihenformationen und sind für Anfänger und Geübte geeignet.

	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Foyer
	Referent/in: Ursula Anstett
C2090000DA	Termine: wöchentlich, 24x
D2090000DA	Termine: ab 10.9., Do/Mo, 20-21 Uhr, 12x

» Ceilidh Dance / Irischer Tanz

Diese traditionelle irische Tanzart wird heutzutage sowohl in irischen Pubs als auch weltweit getanzt. Schon die ersten Grundschriffe machen viel Spaß und sind für Jung und Alt geeignet. In lockerer Atmosphäre erwerben Sie bei unserer irischen Kursleiterin Basiswissen für diesen lebhaften Gruppentanz, bei dem kein fester Partner notwendig ist.

Volkstänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

	Referent/in: Noirin Bohl
	Gebühr: 15,60 € (ab 8 Teilnehmern)
	Anmeldung: Geschäftsstelle
C2091000GS	Ort: Contwig, IGS
	Termine: 9.5., Sa, 13-16 Uhr, 1x
D2091000GS	Ort: Lemberg, Heinrich-Weber-Schule
	Termine: 17.10., Sa, 13-16 Uhr, 1x

» Zeitgenössischer orientalischer Tanz / Tribal Fusion

Orient meets Okzident - in dieser Stilrichtung des orientalischen Tanzes ist (fast) nichts unmöglich; ob Flamenco, Hip Hop, Jazz oder Mittelalter, erlaubt ist, was gefällt. Männliche Mittänzer jedweden Alters sind ebenso willkommen. In diesem Kurs werden zusätzliche Tanzrichtungen erklärt und gezeigt, wie sie mit dem orientalischen Tanzstil verwoben werden können. Dabei werden auch Ausdrucksstärke und Körperhaltung trainiert, die für Tribal Fusion unerlässlich sind. Vorkenntnisse im orientalischen Tanz von Vorteil, aber nicht notwendig.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Anja Bläs
C2092000TH	Termine: ab 13.1., Di, 19-20 Uhr, 25x
	Gebühr: 70,00 € (ab 10 Teilnehmern)
D2092000TH	Termine: ab 15.9., Di, 19-20 Uhr, 12x
	Gebühr: 42,00 € (ab 10 Teilnehmern)



Beratung über unsere Kursangebote erhalten Sie bei den Geschäftsstellen (Seite 3).



Bitte beachten Sie auch unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 2.

» Orientalischer Tanz für Mutter und Kind

Ursprünglich aus Innerafrika kommend, tut uns der orientalische Tanz auf schonende Weise etwas Gutes. Er trainiert und festigt nicht nur sanft die Muskulatur, er führt uns auch wieder zu einem gesunden Körpergefühl zurück, was uns heute durch die Medien immer mehr genommen wird. Da der orientalische Tanz keine Altersgrenzen kennt, ist er ein wunderbarer Ausgleich für Tanzende jeden Alters und dabei keineswegs nur auf Frauen beschränkt. Neben den klassischen Grundrhythmen des orientalischen Tanzes werden die Basisbewegungen erarbeitet, sodass zum Kursende eine kleine Choreographie mit oder ohne Accessoires (Stock, Schleier, etc.) getanzt werden kann.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Anja Bläs
C2092001TH	Termine: ab 13.1., Di, 18-19 Uhr, 25x Gebühr: 70,00 € (ab 10 Teilnehmern)
D2092001TH	Termine: ab 15.9., Di, 18-19 Uhr, 12x Gebühr: 42,00 € (ab 10 Teilnehmern)

» Masala Bhangra: Indisches Tanz-Fitnessstraining

Das Masala Bhangra Workout® ist ein indisches Tanz-Fitness-Programm, in welchem die schweißtreibenden Schritte des indischen Volkstanzes Bhangra mit dem Bollywood-Bewegungen gemischt werden. Dieses Workout verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Spaß und eignet sich für alle, ganz egal welches Alter oder Fitness-Level. Das Masala Bhangra Workout® ist ein ACE und AFAA genehmigtes Fitness-Programm, welches 1999 von Sarina Jain kreiert wurde.

	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Grundschule
	Referent/in: Melanie Hartmann
	Gebühr: 36,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2093000CO	Termine: Di, 3.2., 18.30-19.30 Uhr, 10x
D2093001CO	Termine: Di, 8.9., 18.30-19.30 Uhr, 10x

Textiles Gestalten | Nähen | Stricken

» Nähen für Mutter und Tochter oder Oma und Enkelin am Samstag

Neueinsteiger bzw. Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Sie lieben Stoffe - wollen kreativ sein?

In diesem Basiskurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und Handnähetechniken kennen. An einfachen Werkstücken (Schürze, Beutel, Kissenbezug usw.) erlangen Sie Grundkenntnisse und Übung, ob es um Änderungen oder Reparaturen geht.

Für Kinder ab 8 Jahren.

Bitte mitbringen: Ein Stück Stoff, Schere, Nähgarn, Schreibmaterial, Bandmaß, Handmaß und eigene Nähmaschine.

	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Referent/in: Jutta Herrmann
	Gebühr: 54,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2141100CO	Termine: Sa, 7.2., 9-17 Uhr, 2x
D2141100CO	Termine: Sa, 14.11., 9-17 Uhr, 2x

» Weg von der Stange - Mode selbst entworfen und gefertigt

Tragen Sie Ihre eigene Mode. Der Kurs gibt Anregungen, modische Kleidungsstücke individuell herzustellen, ob Kleider oder Blusen, Hosen, Röcke oder Mäntel. Die Kursleiterin steht Anfängerinnen wie Fortgeschrittenen beratend zur Verfügung.

	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Bruchweiler-Bärenbach, Kultursaal
	Referent/in: Margit Bereswill
	Gebühr: 9,00 €, pro Kurstag. (ab 8 Teilnehmern)
C2141200BR	Termine: ab 15.1., Do, 19-22 Uhr, 22x
	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Berufsbildende Schule, Nähraum
	Referent/in: Margit Bereswill
	Gebühr: 43,50 € (ab 8 Teilnehmern)
C2141200RO	Termine: ab 3.2., Di, 19-21.15 Uhr, 5x
C2141201RO	Termine: ab 14.4., Di, 19-21.15 Uhr, 5x
C2141203RO	Termine: ab 2.6., Di, 19-21.15 Uhr, 5x
D2141200RO	Termine: ab 8.9., Di, 19-21.15 Uhr, 5x
D2141201RO	Termine: ab 3.11., Di, 19-21.15 Uhr, 5x

» Gestalten mit Stoffen: Nähen für den Haushalt

Sie lieben Stoffe und wollen kreativ sein?

In diesem Basiskurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und Handtechniken kennen.

An einfachen Werkstücken erlangen Sie Grundkenntnisse und Übung. Ob Änderungen oder Reparaturen usw.

Bitte mitbringen: Ein Stück Stoff, Schere, Nähgarn, Schreibmaterial, Bandmaß, Handmaß und eigene Nähmaschine.

	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Referent/in: Jutta Herrmann
	Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2141101CO	Termine: Di, 13.1., 18.30-19.30 Uhr, 6x
C2141102CO	Termine: Di, 24.2., 18.30-21.30 Uhr, 6x

» Patchwork - Verschiedene Techniken

Erlernen Sie in diesem Kurs traditionelle Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene. So entstehen unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe von klassischen Patchwork-Techniken schöne Wandbehänge.

Nähenkenntnisse sind erforderlich.

	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Referent/in: Rosel Wittwer
	Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2132000DA	Termine: ab 16.3., Mo, 18.30-21.30 Uhr, 4x
D2132000DA	Termine: ab 28.9., Mo, 18.30-21.30 Uhr, 4x

» Stricken für Anfänger: Nehmen Sie den Faden auf!

Stricken unter Anleitung in der Gruppe macht nicht nur Spaß, weil man dem selbst hergestellten Strickstück beim Entstehen zusehen kann, sondern dient darüber hinaus auch der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und trainiert die Hand-Augen-Koordination.

Freuen Sie sich an dem gemeinsamen Erlernen der Grundtechniken, wie z.B. Maschen aufnehmen, Bündchen stricken, abketten und einfache Muster kreieren. Es wird mit einem einfachen Strickstück wie einem Schal begonnen.

Bitte mitbringen: Eigene Stricknadeln und Wolle.

D2141100GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: ab 5.11., Do, 18.30-19.30 Uhr, 6x
	Gebühr: 24,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Stricken für Fortgeschrittene

Stricken unter Anleitung in der Gruppe macht nicht nur Spaß, weil man dem selbst hergestellten Strickstück beim Entstehen zusehen kann, sondern dient darüber hinaus auch der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und trainiert die Hand-Augen-Koordination.

Freuen Sie sich an dem gemeinsamen Ausbau Ihrer bereits vorhandenen Strick-Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung. Bringen Sie gerne eigene Strick-Projekte mit!

Bitte mitbringen: Eigene Stricknadeln und Wolle.

D2141101GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: ab 5.11., Do, 19.45-20.45 Uhr, 6x
	Gebühr: 24,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Workshop: Socken-Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

Socken-Stricken unter Anleitung in der Gruppe macht nicht nur Freude, sondern dient darüber hinaus auch der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und trainiert die Hand-Augen-Koordination.

Sehen Sie an diesem Morgen den Strickstücken beim Entstehen zu und freuen Sie sich am Ende des Workshops darüber, Ihre selbst gemachten Unikate mit nach Hause zu nehmen.

Bitte mitbringen: Eigene Stricknadeln und Wolle.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Gebühr: 12,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2141105GS	Termine: Sa, 21.11., 9-12 Uhr, 1x
C2141106GS	Termine: Sa, 28.11., 9-12 Uhr, 1x

- Anzeige -



Wie man es fördert und weiterentwickelt, finden Sie hier:
www.weiterbildungsportal.rlp.de

WEITERBILDUNGSPORTAL
 RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
 DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © Dagmar/Alamy/Stockery - Fotolia.com

Kosmetik

» Seifenmanufaktur Grundkurs

Herstellung von Seifen, Badezusätzen etc. Die Seife ist eine der ältesten Haushaltsartikel. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Kunst des Seifenherstellens näher kennenzulernen. Interessierte erfahren Wissenswertes über die Seifenherstellung: In der Theoriestunde (1. Abend) erfahren Sie, was Sie für die Herstellung benötigen - Werkzeuge, Anleitungsbücher, Inhaltsstoffe, Düfte u.v.m. In der Praxisstunde (2. Abend) werden Produkte nach eigenem Wunsch hergestellt. 15,00 Euro Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

Anmeldung:	Dahn
Ort:	Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
Referent/in:	Ruth Engel
Gebühr:	27,00 €, inkl. 15,00 Euro Materialkosten (im Kurs zu entrichten) (ab 8 Teilnehmern)
C2143000DA	Termine: ab 3.2., Di, 19-21 Uhr, 2x
D2143000DA	Termine: ab 22.9., Di, 19-21 Uhr, 2x

» Seifenmanufaktur - Frühlingshafte Seifen

Die Seife ist eine der ältesten Haushaltsartikel. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Kunst des Seifenherstellens näher kennenzulernen. Interessierte erfahren Wissenswertes über die Seifenherstellung. Sie lernen den Umgang mit und die Verwendung von pflanzlichen Ölen, Fetten und der Wirkung von Kräutern in Theorie und Praxis kennen.

15,00 Euro Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

C2143001DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Termine: Mi, 11.3., 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Ruth Engel
	Gebühr: 25,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Seifenmanufaktur, Bodybutter und Zuckerpeeling

Die Seife ist eine der ältesten Haushaltsartikel. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Kunst des Seifenherstellens näher kennenzulernen. Interessierte erfahren Wissenswertes über die Seifenherstellung. Sie lernen den Umgang mit und die Verwendung von pflanzlichen Ölen, Fetten und der Wirkung von Kräutern in Theorie und Praxis kennen.

15,00 Euro Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

C2143002DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Termine: Di, 19.5., 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Ruth Engel
	Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten (ab 8 Teilnehmern)

» Kosmetik aus der Natur (Gesichtsmaske, Gesichtspeeling, Lippenbalsam)

Mit minimalem Aufwand und natürlichen Stoffen werden in diesem Workshop Pflegeprodukte erstellt, die selbst genutzt oder verschenkt werden können. Diese Produkte enthalten weder Chemie, Silikone noch sonstige schädliche bzw. giftige Inhaltsstoffe. Der Workshop bietet die Möglichkeit, in Theorie und Praxis Wissenswertes über die Kosmetikherstellung und -nutzung zu erfahren. Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

D2143002DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Termine: 13.10., Di, 19-21 Uhr, 1x
	Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten (im Kurs zu entrichten) (ab 8 Teilnehmern)

» Kosmetik aus der Natur (Gesichtscreme, Waschöl, Augencreme)

Mit minimalem Aufwand und natürlichen Stoffen werden in diesem Workshop Pflegeprodukte erstellt, die selbst genutzt oder verschenkt werden können. Diese Produkte enthalten weder Chemie, Silikone noch sonstige schädliche bzw. giftige Inhaltsstoffe. Der Workshop bietet die Möglichkeit, in Theorie und Praxis Wissenswertes über die Kosmetikherstellung und -nutzung zu erfahren. Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

C2143003DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Termine: Di, 24.2., 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Ruth Engel
	Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten (im Kurs zu entrichten) (ab 8 Teilnehmern)

» Schnelle Seife (Hot Process) - Heute gemacht, morgen benutzt

Die Seife ist eine der ältesten Haushaltsartikel. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Kunst des Seifenherstellens näher kennenzulernen. Interessierte erfahren Wissenswertes über die Seifenherstellung. Sie lernen den Umgang mit und die Verwendung von pflanzlichen Ölen, Fetten und der Wirkung von Kräutern in Theorie und Praxis kennen.

15,00 Euro Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Referent/in: Ruth Engel
C2143004DA	Termine: Di, 17.3., 19-21 Uhr, 1x
D2143003DA	Termine: Mi, 25.11., 19-21 Uhr, 1x
	Gebühr: 10,00 €, zzgl. 15,00 Materialkosten (im Kurs zu entrichten) (ab 8 Teilnehmern)

» Naturseife mit Weihnachtsdeko

Die Seife ist eine der ältesten Haushaltsartikel. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Kunst des Seifenherstellens näher kennenzulernen. Interessierte erfahren Wissenswertes über die Seifenherstellung. Sie lernen den Umgang mit und die Verwendung von pflanzlichen Ölen, Fetten und der Wirkung von Kräutern in Theorie und Praxis kennen.

15,00 Euro Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.
Grundkurs vorab erforderlich!

D2143004DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Termine: Mi, 18.11., 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Ruth Engel
	Gebühr: 25,00 €, inkl. 15,00 Euro Materialkosten (im Kurs zu entrichten) (ab 8 Teilnehmern)

» Seifenmanufaktur, Badekugeln & Co.

Herstellung von Seifen, Badezusätzen etc. Die Seife ist eine der ältesten Haushaltsartikel. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Kunst des Seifenherstellens näher kennenzulernen. Interessierte erfahren Wissenswertes über die Seifenherstellung: In der Theoriestunde (1. Abend) erfahren Sie, was Sie für die Herstellung benötigen - Werkzeuge, Anleitungsbücher, Inhaltsstoffe, Düfte u.v.m. In der Praxisstunde (2. Abend) werden Produkte nach eigenem Wunsch hergestellt.

15,00 Euro Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

C2143005DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Termine: Di, 5.5., 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Ruth Engel
	Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten (im Kurs zu entrichten) (ab 8 Teilnehmern)

» Schmier- und Putzseife selbst herstellen

Die Seife ist eine der ältesten Haushaltsartikel. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Kunst des Seifenherstellens näher kennenzulernen. Interessierte erfahren Wissenswertes über die Seifenherstellung. Sie lernen den Umgang mit und die Verwendung von pflanzlichen Ölen, Fetten und der Wirkung von Kräutern in Theorie und Praxis kennen.

15,00 Euro Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

D2143005DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Werkraum
	Termine: 14.10., Mi, 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Ruth Engel
	Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten (im Kurs zu entrichten) (ab 8 Teilnehmern)



Weiterbildung für die Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Lehren und Lernen
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bleiche 38
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de
www.vhs-rlp.de



3

GESUNDHEIT

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

Zuschüsse durch Krankenkassen:

Krankenkassen können ihren Mitgliedern Kosten erstatten für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Primärprävention, zum Beispiel in den Bereichen Bewegung, Entspannung oder Ernährung. Die Kassen entscheiden hierüber nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten. Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist unterschiedlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Gesundheitsvorträge

» Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dieser Vortragsabend richtet sich an alle Erwachsenen, insbesondere Seniorinnen und Senioren. Was passiert, wenn ich nicht mehr für mich entscheiden und handeln kann, wenn ich durch Krankheit, Behinderung oder Alter hilfsbedürftig werde und nicht mehr am Rechtsleben teilnehmen kann? Wer soll dann was und wie für mich tun und ggf. entscheiden dürfen? Kurzum geht es um die Besorgung der rechtlichen Angelegenheiten im Falle der eigenen dauerhaften Verhinderung. Für diesen Fall kann Vorsorge getroffen werden. Es gibt hier zwei Möglichkeiten der Selbstbestimmung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Des Weiteren gibt es für den speziellen Bereich der gesundheitlichen Angelegenheiten, insbesondere für die Art und Weise der medizinischen Behandlung bei unheilbarer Krankheit und im Sterbeprozess, die Patientenverfügung.

Der Info-Abend stellt die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung vor und gibt praktische Hinweise zur eigenen Vorsorge. Eine Anmeldung zum Vortrag ist vorab erforderlich.

C1052000CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Im Rathaus, Bahnhofstr.
	Termine: Do, 29.1., 19-20 Uhr, 1x
	Referent/in: Kerstin Cronauer
	Gebühr: Kostenfrei (ab 5 Teilnehmern)

» Vortrag: Was gibt es Neues in der Pflegeversicherung?

Ab 1.1.2015 gibt es Veränderungen mit dem Pflegestärkungsgesetz:

- Welche Auswirkungen hat das Pflegestärkungsgesetz?
- Was gibt es dabei zu beachten?
- Wann und wie erhalte ich eine Pflegestufe?
- Wie sehen die finanziellen Möglichkeiten aus?
- Wo stelle ich meinen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung?
- Wer beurteilt meine Pflegebedürftigkeit?
- Wie findet eine Begutachtung statt?
- Wie wird ein Pflegetagebuch geführt?

Diese Fragen stellen sich Pflegebedürftige und deren Angehörige sowie Interessierte, wenn Krankheit, Behinderung oder Alter die Lebensqualität einschränken. Hier bietet Ihnen der Vortrag Antworten auf Ihre Fragen.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Referent/in: Petra Kumschlies
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)
C1053001GS	Termine: Do, 5.2., 18.30-20 Uhr, 1x
D1053002GS	Termine: Do, 17.9., 18.30-20 Uhr, 1x
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Wallhalben, Ludwig-Katz-Haus, Altenraum
C1053002GS	Termine: Do, 19.2., 18.30-20 Uhr, 1x
D1053004GS	Termine: Do, 8.10., 18.30-20 Uhr, 1x
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule
C1053003GS	Termine: ab 19.3., Do, 18.30-20 Uhr, 1x
D1053003GS	Termine: Do, 12.11., 18.30-20 Uhr, 1x

» Vortrag: Leberreinigung zu Hause, ist das möglich?

Unsere Leber ist ein Wunderwerk der Natur und sie leistet Unglaubliches. In unserer Zivilisation gibt es viele Rückstände wie z. B. Schwermetalle, Arzneimittel, Cholesterinablagerungen usw., die in der Gallenblase und in den Leberkanälen zurückbleiben, da die Leber sie nicht abbauen kann. Ein Übermaß an Ablagerungen kann zu Gallensteinen führen. Durch die Reinigung der Leber und der Gallenblase wird deren Regenerationsvermögen angeregt, wodurch auch die anderen Organe in ihrer Fähigkeit zur Selbstheilung unterstützt werden. Im Rahmen des Vortrages wird Ihnen ein möglicher Weg beschrieben, wie Sie Ihre Leber und Gallenblase reinigen können und was bei einer Leberreinigung zu Hause beachtet werden sollte. Die Dozentin geht im Detail auf die Ernährung vor, während und nach der Reinigung ein und gibt Ihnen hilfreiche Anregungen aus eigener Erfahrung. Sie erklärt Ihnen, welche Tees dafür geeignet sind, was Sie sonst noch benötigen und welchen Zeitraum Sie dafür einplanen sollten. Sie erhalten neben themenbezogenen Literaturangaben auch Kontaktadressen zur betreuten Leberreinigung.

Ziel des Vortrages ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen zum Thema Leberreinigung anschaulich und leicht verständlich zur Verfügung zu stellen.

C3041014TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mi, 11.3., 20-21.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Katja Friedrich
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Vortrag: Funktionelle Osteopathie und Integration

Was ist Funktionelle Osteopathie und Integration? Wie und wann wird diese besondere Form der Osteopathie angewandt? Anwendungsbereiche: Orthopädie, Schmerzen am Bewegungsapparat, Chirurgie nach Unfällen, HNO, Kinder z.B. bei Schädel/Gesichtsverformung, Schiefhals uvm.

C3041013TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mo, 16.3., 20-21.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Sabine Orth
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Vortrag: Johann Peter Frank - Sein Leben und Wirken

Ein Vortrag in Kooperation mit der Johann Peter Frank-Gesellschaft, Rodalben. Referent: Alois Dauenhauer, Vorsitzender der Johann Peter Frank-Gesellschaft Johann Peter Frank war am 19.03.1745 in Rodalben geboren. Mit 18 Jahren war er Doktor der Philosophie und mit 21 Jahren Doktor der Medizin. Sein Wirkungsfeld war in Deutschland, Österreich, Italien und Russland. Er hat sich stets

um das Wohl der Menschen bemüht und er gilt als Begründer der Sozialhygiene und des öffentlichen Gesundheitswesens. Sein bewegtes Leben und sein bedeutendes Wissen werden im dem Vortrag aufgezeigt. Eine Anmeldung zum Vortrag ist erforderlich.

C3044001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: 26.3., Do, 19-20.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Alois Dauenhauer
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Vortrag: Gefahren für das Auge bei Diabetes

Bei vielen Patienten, die seit Jahren an Diabetes melitus leiden, kommt es auch zur Erkrankung der Augen, verbunden mit erheblicher Beeinträchtigung des Sehvermögens. Wenn die Netzhautgefäße undicht werden, drohen Schäden, die zur Erblindung führen können. Der Referent stellt den Verlauf der Erkrankung und Therapiemöglichkeiten vor.

Fachärztévortrag in Zusammenarbeit mit dem Augenzentrum Westpfalz, Kaiserslautern

C3041000RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Mi, 15.4., 19-21.15 Uhr, 1x
	Referent/in: Heiko Lägell
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Vortrag: Hygiene im Alltag des Menschen - auf das richtige Maß kommt es an

Ein Vortrag in Kooperation mit der Johann Peter Frank-Gesellschaft, Rodalben. Referent: Dr. med. Heinz-Ulrich Koch, Leitender Medizinischer Direktor und Amtsarzt, Abt. Gesundheitswesen der Kreisverwaltung Südwestpfalz Verhinderung übertragbarer Krankheiten ist eine wichtige Vorsorge jedes Menschen für sich selbst und sein Umfeld. In einer Zeit und Welt, wo die erforderlichen - auch öffentlichen - Strukturen dafür wirksam vorhanden sind, kommt es darauf an, ein hygienebewußtes eigenes Verhalten an den Tag zu legen. Dabei sind Furcht und Panik vor übertragbaren Erkrankungen genauso unangebracht wie Ignoranz gegenüber den tatsächlichen Gefahren. Gesundheitliche Aufklärung und der Bedrohung angepasstes eigenes Verhalten sind die richtigen Handlungsvoraussetzungen. Diese will der Vortrag beleuchten. Eine Anmeldung zum Vortrag ist erforderlich.

C3044002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Mo, 20.4., 19-20.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Ltd. Med. Dir. und Amtsarzt Heinz-Ulrich Koch
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Die China Studie

Trotz höchster medizinischer Leistungen der modernen Schulmedizin ist die Bedeutsamkeit der Ernährung für die menschliche Gesundheit und für die Therapie von chronischen Erkrankungen in weiten Kreisen unserer Gesellschaft nicht hinreichend bekannt. Die seit etwa 50 Jahren existierende "moderne" Ernährung hat wie es sich mehr und mehr zeigt, für die Gesundheit des Menschen vielfältige Einflüsse. Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen wie auch mannigfache Erfahrungen von Menschen bestätigen dies, so auch die China Studie, die in den achtziger Jahren durchgeführt wurde. Hunderte von weiteren, ergänzenden Substudien in den letzten Jahrzehnten, die weltweit erhoben wurden, bekräftigen die Aussagen der China Studie. Sie belegen den nachhaltigen Einfluss, mit dem eine minderwertige, auf falschen Werten basierende Ernährungsweise Störungen und Krankheiten hervorruft, während eine anhaltende, auf Jahrtausende altem Wissen beruhende Ernährungsweise die Gesundheit stützt und fördert.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Referent/in: Klaus Eitel
	Gebühr: 5,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3041001RO	Termine: Di, 5.5., 19.30-21 Uhr, 1x
D3041001RO	Termine: Di, 15.9., 19.30-21 Uhr, 1x

» Vortrag: Klimakterium, Wechseljahre und Homöopathie

Was geschieht im Körper im Klimakterium und warum ist es unnatürlich, in dieser speziellen Zeit Hormone einzunehmen?
Kann man Wechseljahrsbeschwerden klassisch homöopathisch behandeln und wie wichtig ist die persönliche Einstellung zu dieser Lebensphase?

C3041000TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mo, 11.5., 20-21.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Sabine Orth
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Vortrag: Eigene Vorsorge - die beste Medizin

Ein Vortrag in Kooperation mit der Johann Peter Frank-Gesellschaft, Rodalben. Referent: Dr. med. Klaus Walter, Gesundheitsdezernent im Ostalbkreis
In seiner berühmten Rede vom 5. Mai 1790 in Pavia sagte Johann Peter Frank: "Der größte Teil der Leiden, die uns bedrücken, kommt vom Menschen selbst."
Was Johann Peter Frank damit sagen wollte und wie wir hier selbst Vorsorge treffen können, wird im Vortrag aufgezeigt. Es wird insbesondere die Notwendigkeit der verschiedenen Impfungen erläutert.
Eine Anmeldung zum Vortrag ist erforderlich.

C3044003GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Fr, 5.6., 19-20.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Klaus Walter
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Vortrag: Hilfe bei grauem Star - Die Katarakt OP

Der Referent berichtet über moderne Operationsverfahren und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.
Fachärztévortrag in Zusammenarbeit mit den Augenzentrum Westpfalz, Kaiserslautern.

D3041000RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Mi, 9.9., 19-21.15 Uhr, 1x
	Referent/in: Facharzt Markus Schwarz
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Vortrag: Sanumtherapie, immunbiologische und isopathische Präparate nach Prof. Dr. Enderlein

Was ist Sanum und was sind die Anwendungsgebiete der Sanumtherapie?
Mit der Sanumtherapie zum Beispiel das Immunsystem stärken, Säure-Basehaushalt regulieren und den Darm sanieren, um nur einige wenige Beispiele zu nennen.

D3041001TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mo, 19.10., 20-21.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Sabine Orth
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)



Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen, an denen sie teilnehmen wollen, an.



Yoga

Yoga bereitet den Weg, um Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden. Natürliches Atmen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung lassen sich durch Yoga erreichen. Diese Kurse haben Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung zum Inhalt. Begonnen wird mit spannungslösenden Übungen, die zum Beispiel Muskeln und Gelenke erfassen. Dynamische Übungen folgen mit dem Ziel, den Rücken zu stärken und den Blutkreislauf anzuregen. Die Atemübungen des Yoga wirken gegen Stress und Müdigkeit, das Nervensystem kommt ins Gleichgewicht und die Energie wird erhöht.

» Yoga für Anfänger

Bitte bringen Sie eine Decke o. Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dellfeld, Bürgerhaus
	Referent/in: Iris Veith
C3012100GS	Termine: Mo, 19.1., 17.30-18.45 Uhr, 8x Gebühr: 37,70 €, 49,30 Euro (ab 8 Teilnehmern)
C3012101GS	Termine: Mo, 13.4., 17.30-18.45 Uhr, 8x Gebühr: 37,70 €, 49,30 Euro (ab 8 Teilnehmern)
D3012100GS	Termine: Mo, 7.9., 17.30-18.45 Uhr, 10x Gebühr: 49,30 € (ab 8 Teilnehmern)

» Yoga für Anfänger und wenig Geübte

Bitte bringen Sie eine Decke o. Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Susanne Müller
C3012100TH	Termine: ab 29.1., Do, 18.15-19.15 Uhr, 10x Gebühr: 35,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3012100TH	Termine: ab 11.6., Do, 18.15-19.15 Uhr, 12x Gebühr: 42,00 € (ab 6 Teilnehmern)



Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Gebühr (bis zu 75 %).
Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

» Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie eine Decke o. Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Referent/in: Nicole Ney-Nikolaus
	Gebühr: 52,70 € (ab 8 Teilnehmern)
C3012200RO	Termine: ab 14.1., Mi, 18-19.15 Uhr, 10x
C3012202RO	Termine: ab 22.4., Mi, 18-19.15 Uhr, 10x
C3012203RO	Termine: ab 22.4., Mi, 19.30-20.45 Uhr, 10x
D3012200RO	Termine: ab 16.9., Mi, 18-19.15 Uhr, 10x
D3012201RO	Termine: ab 16.9., Mi, 19.30-20.45 Uhr, 10x
	Anmeldung: Großsteinhausen
	Ort: Großsteinhausen, Gemeindekindergarten
	Referent/in: Rita Winkler
	Gebühr: 45,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3012200GR	Termine: ab 5.3., Do, 18.30-19.45 Uhr, 10x
C3012201GR	Termine: ab 5.3., Do, 20-21.15 Uhr, 10x
D3012200GR	Termine: ab 17.9., Do, 18.30-19.45 Uhr, 10x
D3012201GR	Termine: ab 17.9., Do, 20-21.15 Uhr, 10x

» Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie eine Decke o. Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.
Tägliche Kurse in Zusammenarbeit mit dem Kneippverein Dahn.
Info und Anmeldung bei Johanna Erhardt, Tel. 06391 1204

	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 2 Kneipp
C3012200DA	Termine: ab 5.1., Mo, 17.15-21.30 Uhr, 24x
D3012300DA	Termine: ab 7.9., Mo, 17.15-21.30 Uhr, 14x

» Yoga für Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie eine Decke o. Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dellfeld, Bürgerhaus
	Referent/in: Iris Veith
C3012300GS	Termine: Mo, 19.1., 19-20.30 Uhr, 8x Gebühr: 46,40 €, 58,00 Euro (ab 8 Teilnehmern)
C3012301GS	Termine: Mo, 13.4., 19-20.30 Uhr, 8x Gebühr: 46,40 € (ab 8 Teilnehmern)
D3012300GS	Termine: Mo, 7.9., 19-20.30 Uhr, 10x Gebühr: 58,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Ein Tag für Dich - Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Kundalini Yoga nach Yogie Bhajan bietet Jung und Alt mit seinen fließenden Körperübungen, den Atemtechniken, den Meditationen und den Tiefenentspannungen ein spürbares ganzheitliches Sein. In dieser erlebbaren Einheit können Anspannungen losgelassen werden und dann kann man sich einfach wohlfühlen:

- dynamisch den Körper stärken
- bewusst den Geist entspannen
- und aufmerksam die Seele berühren.

Bei Stress, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, usw. kann mit Kundalini Yoga innere Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht werden. Für die Teilnahme sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten erforderlich.

D3011101TR	Anmeldung: Trulben
	Ort: Hochstellerhof, Dorfgemeinschaftshaus
	Termine: Sa, 31.10., 10-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Heike Kreuzmann
	Gebühr: 20,80 € (ab 8 Teilnehmern)

» Kundalini Yoga für Anfänger

Kundalini Yoga ist ein Yoga für jedermann und kann von Menschen jeden Alters ausgeübt werden. Kundalini Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht.

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Statt Askese und Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln.

Die Übungen und Übungsreihen sind dynamisch und meditativ aufgebaut, kräftigend und entspannend, belebend und heilend. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, einigen Aufwärmübungen, einer Übungsreihe mit Körper- und Atemübungen, einer Tiefenentspannung, einer Meditation und der Ausstimmung.

	Anmeldung: Trulben
	Ort: Hochstellerhof, Dorfgemeinschaftshaus
	Referent/in: Nicole Ney-Nikolaus
C3012100TR	Termine: ab 12.1., Mo, 18-19.30 Uhr, 10x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3012101TR	Termine: ab 20.4., Mo, 18-19.30 Uhr, 5x Gebühr: 26,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3012102TR	Termine: ab 1.6., Mo, 18-19.30 Uhr, 6x Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
D3011100TR	Termine: ab 14.9., Mo, 18-19.30 Uhr, 10x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Ich beweg' mich!

APOTHEKEN UMSCHAU

Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und ihrer Volkshochschule.

Unsere Kooperations-Kurse:

Fitness	Balance NEU
■ Fit im Alltag	■ Yoga
■ Pilates	■ Qi'gong
■ Rückenfit	■ PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
■ Laufbasics	

Jetzt anmelden!

vhs

► www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich

» Kundalini Yoga für Fortgeschrittene

	Anmeldung: Trulben
	Ort: Hochstellerhof, Dorfgemeinschaftshaus
	Referent/in: Heike Kreuzmann
C3012300TR	Termine: ab 12.1., Mo, 19.45-21.15 Uhr, 10x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3012301TR	Termine: ab 13.4., Mo, 19.45-21.15 Uhr, 6x Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C3012302TR	Termine: ab 1.6., Mo, 19.45-21.15 Uhr, 6x Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
	Referent/in: Nicole Ney-Nikolaus
D3012300TR	Termine: ab 14.9., Mo, 19.45-21.15 Uhr, 10x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Kombikurs: Yogalates

Die Übungen des kombinierten Yoga- und Pilates-Kurs tragen dazu bei, eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit und Ausgeglichenheit zu erlangen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

C3012000WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.0G
	Termine: ab 10.9., Do, 17.15-18.15 Uhr, 10x
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 40,00 € (ab 7 Teilnehmern)

» Hatha Yoga

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Es dehnt und kräftigt systematisch den gesamten Körper, führt uns näher zu uns selbst und weckt unsere schlafenden Fähigkeiten. Yoga bedeutet Einheit und Harmonie. Hatha-Yoga beinhaltet die Yogastellungen, die Atemübungen, die Tiefenentspannung, die Ernährung und Meditation bzw. positives Denken. Yoga bewirkt: Dehnung, Stärkung, verbesserten Energiefluss Entspannung, eine Verbesserung des Körpergefühls, höhere Achtsamkeit, Bewusstheit, inneren Frieden, Förderung der Konzentration und vieles mehr. Yoga ist ein Weg zu sich selbst. Tragen Sie bequeme Kleidung (Turnkleidung) und dicke Socken und bringen Sie eine rutschfeste Unterlage (Iso-Matte) mit.

	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerh., Multifunktionsraum (1.0G)
	Referent/in: Marianne Engler
	Gebühr: 55,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3012200HA	Termine: ab 15.1., Do, 18.30-20 Uhr, 10x
C3012201HA	Termine: ab 23.4., Do, 18.30-20 Uhr, 10x
D3012200HA	Termine: ab 10.9., Do, 18.30-20 Uhr, 10x

» Hatha-Yoga: Eine Wohltat für den Körper

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha-Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha-Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem. Die Teilnehmer lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) in Hatha-Yoga verstehen. Anspannung und Entspannung führen zur inneren und äußeren Gelassenheit. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich Veränderungen des Verhaltens im Alltag und des Gesamtfindens erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-/Isomatte

C3012200CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Seniorenheim Sarepta
	Termine: Mi, 28.1., 19.30-21 Uhr, 15x
	Referent/in: Karin Dressler
	Gebühr: 82,50 € (ab 12 Teilnehmern)
D3012200CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Grundschule
	Termine: Mi, 16.9., 19.30-21 Uhr, 10x
	Referent/in: Karin Dressler
	Gebühr: 55,00 € (ab 12 Teilnehmern)
C3012200GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Termine: ab 4.3., Mi, 18.30-20 Uhr, 10x
	Referent/in: Sabine Semmet
	Gebühr: 55,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Hatha-Yoga mit den Tibetern

Wohlbefinden, neue Energie und Kraft für Körper, Geist und Seele tanken. Die Tibeter sind von jedem Menschen, egal in welchem Alter, durchführbar. Es handelt sich um einfache, klassische Hatha-Yoga-Stellungen mit bewusster Atemlenkung. Sie sind von großem gesundheitlichem Wert. Der Vorteil der Übungen liegt in der Dehnung und Streckung der Wirbelsäule. Durch die Kombination von Bewegung und Atmung werden Verhärtungen und Verspannungen der Muskeln gelöst - und es kommt zu einer besseren Gesamtdurchblutung sowie zu einem vermehrten Lymphabfluss. Die hormonproduzierenden Drüsen werden aktiviert und dadurch wird die Harmonisierung des Stoffwechsels auf allen Ebenen angeregt. Bitte bringen sie bequeme Kleidung, eine Decke und Isomatte mit.

	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 12,00 € (ab 7 Teilnehmern)
C3015000WA	Ort: Burgalben, Grundschule
	Termine: 21.7., Di, 18.30-21 Uhr, 1x
D3015000WB	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.0G
	Termine: Do, 10.12., 18-20.30 Uhr, 1x

Qi Gong

Steigen Sie aus der Alltagshektik aus und nehmen Sie sich Zeit, um sich Gutes zu tun - mit Qi Gong. Qi Gong wirkt vitalisierend. Die Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen des Qi Gong, die sich von der Traditionellen Chinesischen Medizin herleiten, helfen gesund zu bleiben. Sie unterstützen Therapien und lindern Beschwerden.

Leicht fließende, harmonische Bewegungen aus dem Taiji-Qi-Gong bringen die Lebensenergien (Qi) ins Fließen und beseitigen Stauungen und Blockaden, die chronische Erkrankungen verursachen können. Zusammen mit meditativen Übungen und dem sich auf natürliche Weise vertiefenden Atem aktivieren Sie die Selbstheilungskräfte. So wirkt Qi Gong vitalisierend.

Die Kurse eignen sich für alle, die vitaler werden und vital bleiben wollen. Anwendungsgebiete: Stressbewältigung, Abbau von Ängsten, Schlafschwierigkeiten, Rücken- und Schulterverspannung, Konzentrationsprobleme.

» Vitaler mit Qi Gong

Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke oder Isomatte mitbringen.

	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Multifunktionsraum (1.OG)
	Referent/in: Hannelore Schwarz
	Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3013100HA	Termine: ab 27.1., Di, 17.30-19 Uhr, 10x
D3013101HA	Termine: ab 15.9., Di, 17.30-19 Uhr, 10x
	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Referent/in: Kornelia Schütz
	Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3013100RO	Termine: ab 14.4., Di, 19.15-20.15 Uhr, 8x
D3013100RO	Termine: ab 15.9., Di, 19.15-20.15 Uhr, 8x
	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Viola Bißbort
C3013100TH	Termine: ab 28.1., Mi, 19-20 Uhr, 8x
	Gebühr: 35,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3013101TH	Termine: ab 15.4., Mi, 19-20 Uhr, 10x
	Gebühr: 42,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3013100TH	Termine: ab 9.9., Mi, 19-20 Uhr, 6x
	Gebühr: 28,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3013101TH	Termine: ab 4.11., Mi, 19-20 Uhr, 7x
	Gebühr: 32,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Qi Gong für Senioren

Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke oder Isomatte mitbringen.

C3013300DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 1 Gesu
	Termine: ab 15.1., Do, 8.45-9.45 Uhr, 8x
	Referent/in: Elke Götz
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Qi Gong - 18 Bewegungen

Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke oder Isomatte mitbringen.

	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 1 Gesu
	Referent/in: Elke Götz
	Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3013100DA	Termine: ab 15.1., Do, 18-19 Uhr, 10x
D3013302DA	Termine: ab 17.9., Do, 18.30-19.30 Uhr, 10x

» Kombikurs: Thai Chi-Qi Gong

Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke oder Isomatte mitbringen.

C3014300WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Burgalben, Grundschule
	Termine: ab 3.2., Di, 17.45-18.45 Uhr, 10x
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 40,00 € (ab 7 Teilnehmern)

Studie belegt: vhs macht gesünder



„Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch VHS Entspannungskurs wissenschaftlich belegen?“ lautet die zentrale Fragestellung einer Studie, die das Uni-Klinikum Hamburg-Eppendorf im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und mit Förderung der im VdEK organisierten Ersatzkassen durchgeführt hat. Befragt wurden zu Kursbeginn, Kursende und nach 3 Monaten bundesweit über 1000 Teilnehmer/innen aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Das Ergebnis: Die Kurse verbessern die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden signifikant. Die Gesundheitsgewinne traten bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielten sogar nach 3 Monaten an. Wichtig für die positive Wirkung ist aber die regelmäßige Anwendung des Verfahrens.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie unter www.vhs-rlp.de Programmbereich Gesundheit.

Progressive Muskelentspannung

» Progressive Muskelentspannung

In entspannter Rückenlage lernen Üben, nacheinander bestimmte Muskelgruppen zuerst stark anzuspannen, um sie anschließend wieder los zu lassen. Indem auf diese Weise allmählich unterschiedliche Muskeln gelöst werden, erlebt man eine intensive Entspannung und gelangt in einen Zustand von vertiefter Ruhe und Gelassenheit. Die Muskelentspannung nach Jacobson wirkt gesundheitsfördernd bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen sowie allgemeinen Stresssymptomen. Sie ist als Präventivmethode zur Vorbeugung von Krankheiten und zum Erhalt der eigenen Gesundheit von den Krankenkassen anerkannt. Der Kurs befähigt dazu, die Methode der PME nach Kursende alleine anzuwenden.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Referent/in: Kornelia Schütz
	Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3015000RO	Termine: ab 14.4., Di, 18-19 Uhr, 8x
D3015000RO	Termine: ab 15.9., Di, 18-19 Uhr, 8x

» Entspannungstrainer Auffrischkurs: Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Der Auffrischkurs Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, richtet sich an alle qualifizierten Übungsleiter sowie Teilnehmer der Qualifikation "Entspannungstrainer" mit Schwerpunkt PMR. Wir werden gemeinsam die verschiedenen Formen der PMR praktizieren sowie neue Wahrnehmungs-, Aktivierungs- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen. Zudem bietet sich Zeit, individuelle Kursstrukturen gemeinsam zu betrachten und gegebenenfalls zu optimieren.

D3010001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Fr, 20.11., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Susanne Lorenz
	Gebühr: 75,00 € (ab 6 Teilnehmern)



Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Gebühr (bis zu 75 %).
Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Gymnastik I Rückenschule

» Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen stärken wir Rücken- und Bauchmuskulatur, um so Wirbelsäulenschäden und Rückenleiden vorzubeugen. Daneben soll in diesem Kurs ein Bewusstsein für die Wirbelsäulenfreundlichen Bewegungen und Haltungen im Alltag geschaffen werden. Die Teilnehmer sind am Ende des Kurses in der Lage, selbständig Kräftigungsübungen durchzuführen.

Wir weisen darauf hin, dass es sich hierbei nicht um Krankengymnastik handelt. Bequeme Kleidung tragen und eine Decke/ Iso- oder Yogamatte mitbringen.

	Referent/in: Petra Memmer
	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Grundschule, Saal der Kultur
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3023203HA	Termine: ab 8.1., Do, 18-19 Uhr, 15x
C3023202HA	Termine: ab 8.1., Do, 19-20 Uhr, 15x
	Gebühr: 36,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D3023202HA	Termine: ab 17.9., Do, 18-19 Uhr, 12x
D3023203HA	Termine: Do, 17.9., 19-20 Uhr, 12x
	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, TVH-Halle
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3023201HA	Termine: ab 13.1., Di, 8.30-9.30 Uhr, 15x
C3023204HA	Termine: ab 13.1., Di, 9.30-10.30 Uhr, 15x
	Gebühr: 36,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D3023200HA	Termine: ab 15.9., Di, 8.30-9.30 Uhr, 12x
D3023201HA	Termine: ab 15.9., Di, 9.30-10.30 Uhr, 12x

» Rückenfit und anders

- Kräftigung der gesamten Muskulatur durch funktionelle Bewegung
- Verbesserung der Koordination mit leichten Aerobic-Schritten
- Spezielle Übungen für eine bessere Rumpfmuskulatur
- Mobilisation und Dehnen, um Beweglichkeit zu erhalten
- Entspannung zum Ausklang.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Iso-/Yogamatte

	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Multifunktionsraum (1.OG)
	Referent/in: Petra Memmer
C3023100HA	Termine: ab 12.1., Mo, 9-10 Uhr, 15x
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D3023100HA	Termine: ab 21.9., Mo, 9-10 Uhr, 12x
	Gebühr: 36,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Aktiv jung bleiben

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an alle Seniorinnen und Senioren, die sich wieder jung fühlen möchten. Der Kurs spricht darüber hinaus auch jüngere Menschen an, die wenig sportlich sind und sich mehr bewegen wollen. Hier geht es um Beweglichkeit, Koordination und Sturzprophylaxe, Kraft- und Dehnübungen, Gehirntraining durch Bewegung, Stretching, Spiel und Spaß.

	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Hornbach, Hieronymus-Bock-Grundschule, Schulturnhalle
	Referent/in: Anita Hohltreiter
	Gebühr: 22,50 € (ab 8 Teilnehmern)
C3021100HO	Termine: ab 14.1., Mi, 14-15 Uhr, 24x
C3021101HO	Termine: ab 1.7., Mi, 14-15 Uhr, 25x

» Herz-Kreislauf-Fitness

Das ausgewogene Ganzkörpertraining sorgt dafür, dass der Kreislauf angeregt sowie Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert werden. Herz-Kreislauftraining sowie Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, außerdem Übungen, um die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern, stehen im Mittelpunkt unseres Kurses. Anmeldung am Übungsabend in der Turnhalle

	Anmeldung: Vinningen
	Ort: Vinningen, Felsalbhalle
	Referent/in: Gabriele Ertel
C3032200VI	Termine: ab 23.2., Mo, 18.30-19.30 Uhr, 15x Gebühr: 46,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D3032200VI	Termine: ab 24.8., Mo, 18.30-19.30 Uhr, 12x Gebühr: 38,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Callanetics: Qi Gong-Wellnesskurs

Callanetics ist die revolutionäre Zeitlupengymnastik für jedes Alter und jedes Geschlecht. Sie ist Meditation für Körper und Seele, steigert die Fähigkeit der Entspannung, löst Verspannungen der Rücken und Halsmuskulatur, erhöht die Flexibilität ohne Belastung für Gelenke und Kreislauf, sorgt für einen straffen Bauch und einen festen Po, für schlanke Beine und Taille, für einen straffen, festen Körper.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, bringen Sie eine Isomatte oder Decke mit.

	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.0G
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 45,00 € (ab 7 Teilnehmern)
C3021100WA	Termine: ab 5.2., Do, 18.30-19.45 Uhr, 10x
C3021101WA	Termine: ab 7.5., Do, 18.30-19.45 Uhr, 10x
D3021101WA	Termine: ab 10.9., Do, 18.30-19.45 Uhr, 10x

» Callanetics-Kombikurs: Pilates-Qi Gong

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, bringen Sie eine Isomatte oder Decke mit.

	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Burgalben, Grundschule
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 52,00 € (ab 7 Teilnehmern)
C3021102WA	Termine: ab 3.2., Di, 19-20.30 Uhr, 10x
C3021103WA	Termine: ab 5.5., Di, 19-20.30 Uhr, 10x
D3021100WA	Termine: ab 8.9., Di, 19-20.30 Uhr, 10x

Bodystyling | Aerobic

» Aerobic

Der Kurs richtet sich an junge und jung gebliebene Frauen, die Freude an der Bewegung zur Musik haben. Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, wobei einzelne Aerobic-Schritte eingeübt bzw. wiederholt werden. Es folgt ein Aerobic-Teil, in dem aus diesen Schritten Übungsabläufe zusammengestellt werden.

	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Maria Seibel
	Gebühr: 2,00 €, Kursgebühr pro Stunde (ab 8 Teilnehmern)
C3022100HA	Termine: wöchentlich, Mo, 19-20 Uhr
C3022101HA	Termine: wöchentlich, Do, 19-20 Uhr

» Fitness-Kurs: Body and Mind

Unter dem Motto "Body & Mind" gibt es ein speziell zusammengestelltes Fitness-Programm: Entdecke deinen Körper neu bei einer Mischung aus Pilates, Yoga, Thai Chi und progressiver Muskelentspannung. Bei einem ausgewogenen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden Körpergefühl und Beweglichkeit deutlich verbessert und Stress abgebaut. Geeignet für jedes Alter! Bitte mitbringen: Iso-/Yoga-Matte, Handtuch und eventuell warme Socken.

	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Grundschule
	Referent/in: Markus Guth
	Gebühr: 39,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022000CO	Termine: Mo, 2.2., 19.30-20.30 Uhr, 10x
D3022000CO	Termine: Mo, 7.9., 19.30-20.30 Uhr, 10x

» Body Fit für Frauen

Ein Mix aus Aerobic, Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung von Bauch, Beinen und Po sowie Entspannungsübungen
Bitte bequeme Kleidung tragen

	Anmeldung: Thaleisweiler-Fröschen
	Ort: Thaleisweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Sabine Rothhaar
	Gebühr: 42,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3022000TH	Termine: ab 12.1., Mo, 18.30-19.30 Uhr, 12x
C3022902TH	Termine: ab 12.1., Mo, 19.30-20.30 Uhr, 12x
	Gebühr: 36,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3022001TH	Termine: ab 4.5., Mo, 18.30-19.30 Uhr, 10x
C3022003TH	Termine: ab 4.5., Mo, 19.30-20.30 Uhr, 10x
D3022000TH	Termine: ab 7.9., Mo, 18.30-19.30 Uhr, 10x
D3022001TH	Termine: ab 7.9., Mo, 19.30-20.30 Uhr, 10x

» Schlank mit Hanteln

Dieser Kurs kann Sie beim Abnehmen unterstützen. Beim Workout mit Hanteln werden bei richtiger Durchführung im Schnitt doppelt so viele Kalorien verbrannt wie ohne.

D3021105WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Burgalben, Grundschule
	Termine: ab 8.9., Di, 17.45-18.45 Uhr, 10x
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 40,00 € (ab 7 Teilnehmern)

» Dance Alive - Heilpädagogische Bewegungsform

Tanz bedeutet Lebendigkeit, Beweglichkeit, Aktivität. Tanzen heißt auch, sich selbst und andere innerhalb einer Gruppe spielerisch zu erleben. Durch Bewegung und Musik werden neue Energiequellen freigesetzt und es wird mehr Lebensfreude spürbar. Dance Alive bewirkt die Stärkung der körperlichen, seelischen und sozialen Kräfte im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitspflege. Dance Alive lässt Sie mehr Körperbewusstsein, Freude und Spaß an der Bewegung erfahren. Im kreativen Tanz erweitern Sie Ihr Bewegungsrepertoire, Ihre Ausdrucksfähigkeit und erlangen dadurch mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, freier, sicherer und selbstbewusster aufzutreten.

	Anmeldung: Thaleisweiler-Fröschen
	Ort: Thaleisweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Viola Bißbort
C3025000TH	Termine: ab 28.1., Mi, 20-21.30 Uhr, 8x
	Gebühr: 58,00 € (ab 6 Teilnehmern)

C3025001TH	Termine: ab 15.4., Mi, 20-21.30 Uhr, 10x
	Gebühr: 73,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3025000TH	Termine: ab 9.9., Mi, 20-21.30 Uhr, 6x
	Gebühr: 44,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3025001TH	Termine: ab 4.11., Mi, 20-21.30 Uhr, 7x
	Gebühr: 50,00 € (ab 6 Teilnehmern)

Zumba

» Zumba Gold

Zumba Gold ist ein Kurs, der sich für alle Altersklassen eignet. Hier können Sporteinsteiger ihre Koordination, Kondition und Balance trainieren. Da auf Sprünge komplett verzichtet wird, eignet sich Zumba Gold auch für Menschen mit besonderen körperlichen Bedürfnissen. So kann selbst mit Gelenkproblemen, Arthrosen oder Bandscheibenerkrankungen an dem Kurs teilgenommen werden. Wir trainieren durch das Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen, wie Salsa und Merengue, unsere Muskeln, den Kreislauf und die Flexibilität.

	Anmeldung: Großsteinhausen
	Ort: Großsteinhausen, Gemeindekindergarten
	Referent/in: Christa Türr
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022200GR	Termine: ab 27.1., Di, 19.30-20.30 Uhr, 8x
D3022201GR	Termine: ab 15.9., Di, 19.30-20.30 Uhr, 8x
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Referent/in: Martina Benkel
	Gebühr: 32,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022216GS	Termine: ab 29.1., Do, 19-20 Uhr, 8x
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022217GS	Termine: Do, 16.4., 19-20 Uhr, 10x
D3022221GS	Termine: ab 17.9., Do, 19-20 Uhr, 10x
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Foyer
	Referent/in: Martina Benkel
C3022210GS	Termine: ab 2.2., Mo, 15.45-16.45 Uhr, 7x
	Gebühr: 28,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022212GS	Termine: ab 13.4., Mo, 15.45-16.45 Uhr, 10x
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Aqua-Fitness

» Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist eine effektive und beliebte Ausdauersportart unter Schonung der Wirbelsäule, Gelenke und Bänder. Mit Übungen gegen den Wasserwiderstand können alle großen Muskelgruppen je nach Fitnesszustand gekräftigt werden. Aqua-Fitness trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Beweglichkeit und Koordination.

Besonders geeignet ist Aqua-Fitness auch für ungeübte und übergewichtige Personen. Schwimmkenntnisse und angstfreies Bewegen im Wasser werden jedoch für die Teilnahme vorausgesetzt. Sie werden Spaß im brusttiefen Wasser haben und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Mozartschule, Schwimmbad
	Referent/in: Petra Kaes
	Gebühr: 25,30 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022306RO	Termine: ab 23.2., Mo, 19.30-20.30 Uhr, 8x
D3022306RO	Termine: ab 14.9., Mo, 19.30-20.30 Uhr, 8x
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, Felsenland Badeparadies
	Referent/in: Christine Gäckler
	Gebühr: 32,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022300GS	Termine: ab 2.3., Mo, 18-19 Uhr, 10x
C3022307GS	Termine: ab 4.3., Mi, 17.30-18.30 Uhr, 10x
C3022301GS	Termine: ab 4.3., Mi, 18.30-19.30 Uhr, 10x
	Gebühr: 25,30 € (ab 8 Teilnehmern)
D3022300GS	Termine: ab 7.9., Mo, 18-19 Uhr, 8x
D3022303GS	Termine: ab 9.9., Mi, 17.30-18.30 Uhr, 8x
D3022301GS	Termine: Mi, 9.9., 18.30-19.30 Uhr, 8x

Werden Sie
Dozent/in bei der

Kreisvolkshochschule Südwestpfalz!

- Sie möchten in der Erwachsenenbildung tätig werden?
- Sie verfügen über die fachliche Qualifikation?
- Sie haben methodisch-didaktisches Geschick?



Tauchen

» Tauchen

Ihre erste Taucherfahrung machen Sie mit uns im Schwimmbad. Schnorchelübungen, Flossenschwimmen und der Umgang mit Druckluft-Tauchergerät und der Trierweste gehören zur Ausbildung. Es werden Theorie und Praxis des Tauchens vermittelt. Diese unverzichtbare Stufe jeder sicheren Tauchausbildung wird mit anerkanntem Tauchschein abgeschlossen. Der Weg zum sicheren Tauchen macht mit unseren staatlich anerkannten Tauchlehrern von Anfang an Spaß und führt zum international anerkannten Tauchbrevet.

Andere Termine sind nach Absprache möglich.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Pirmasens, Schwimmbad "Plub"
	Referent/in: Fred Zimmermann
	Gebühr: 129,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022440GS	Termine: ab 6.3., Fr, 18.45-21 Uhr, 4x
C3022441GS	Termine: ab 15.5., Fr, 18.45-21 Uhr, 4x
D3022440GS	Termine: ab 14.8., Fr, 18.45-21 Uhr, 4x

Laufschule | Walking

Unter fachlicher Anleitung gelingt es, Schritt für Schritt in Schwung zu kommen, unabhängig vom Alter. Hier geht es nicht um ein Wettrennen, sondern um den Spaß an der Bewegung. Und es geht um Ihre Gesundheit. Denn Bewegungsmangel stellt einen hohen Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels dar. Das regelmäßige Laufen, zu dem Sie professionell und ohne Stress angeleitet werden, wirkt sich vielfach vorteilhaft aus: bei Schlafproblemen und Migräne, Nervosität und Gewichtsproblemen, Rückenbeschwerden und Verspannungen. Außerdem verbessern Sie Ihre Kondition.



» Infoabend: Laufschule

C3022410GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: Di, 28.4., 18.30-19.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Jürgen Dussmann
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Laufschnle

C3022411GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Trimm-dich-Pfad
	Termine: ab 5.5., Di, 18.30-19.30 Uhr, 13x
	Referent/in: Jürgen Dussmann
	Gebühr: 45,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Nordic Walking

Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining
 Grundsätzliches zum Nordic Walking:
 - Funktionelle Übungen, Dehnungen, Atmungen und Entspannungen
 - selbstbestimmte Trainingssteuerung
 - Pulsmessungen
 - Ausdauertraining bedeutet Fettverbrennung
 - Nordic Walking ist kommunikativ und macht in der Gruppe Spaß.
 Stöcke bitte selbst mitbringen oder als Leihgabe gegen eine Gebühr in Höhe von 5,00 Euro bei der Kursleiterin ausleihen.
 Das erste Treffen findet im Rathaus in Thaleischweiler-Fröschen (VG-Gebäude), kleiner Sitzungssaal, statt.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung
	Referent/in: Andrea Munzinger
C3022420TH	Termine: ab 15.4., Mi, 18-19.30 Uhr, 10x
	Gebühr: 52,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3022420TH	Termine: ab 2.9., Mi, 18-19.30 Uhr, 8x
	Gebühr: 42,00 € (ab 6 Teilnehmern)

Meditation | Entspannung

» Meditationskurs

Entspannung beginnt mit dem Körper. Gerade in der heutigen Zeit leben wir sehr kopflastig. Unser Atem hilft uns, hier eine Brücke zu bauen zwischen dem Geist und dem Körper. Sobald wir bewusst atmen, erreichen wir einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden das Rüstzeug, um die erlernten Meditationsübungen im eigenen Alltag einzubringen. Bitte mitbringen: Matte/Decke, warme Socken.

	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Busenberg, Übungsraum Hohlstraße 14
	Referent/in: Gabriele Burkhart
C3024001BR	Termine: ab 24.2., Di, 20-21.30 Uhr, 5x
	Gebühr: 60,00 € (ab 12 Teilnehmern)

C3024002BR	Termine: ab 13.4., Mo, 17-18.30 Uhr, 4x
	Gebühr: 48,00 € (ab 12 Teilnehmern)

C3024000BR	Termine: ab 13.4., Mo, 20-21.30 Uhr, 5x
	Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Die schönsten Meditationen

Mit verschiedenen Meditationen im Liegen, Stehen, Sitzen und Gehen erleben sie wunderbare Momente der Besinnung. Die heilende Kraft des Glücks, Momente des Lächelns, innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Widerstandskraft, Abbau von Stress, Krankheiten, Depressionen. Öffnen sie ihren Geist für neue Erfahrungen. Harmonisierung von Geist und Körper. Schöpfen sie jeden Tag Kraft aus der natürlichsten Quelle der Ruhe. In der Ruhe liegt die Kraft. Sie schaffen es auch im Alltag ruhig und ausgeglichen zu sein. Für ein harmonisches und stressfreies Leben.

Bitte bringen sie bequeme Kleidung, eine leichte Decke, eine Isomatte und ein kleines Kissen mit.

C3024100WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.0G
	Termine: ab 7.5., Do, 17.15-18.15 Uhr, 10x
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 40,00 € (ab 7 Teilnehmern)

» Wochenseminar: Durch Meditation und einen entspannten Geist kraftvoll im beruflichen Alltag (BFG)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung einen Weg aus der Stress-Spirale kennen. Mit Meditation, Achtsamkeitspraxis sowie Entspannungs- und Atemübungen sowie Vorträgen und Impulsen zum Thema kann erlernt werden, die Anforderungen des Berufsalltags besser zu meistern. In Schritten erfolgt eine Einführung in die Praxis. Es werden Anregungen gegeben, wie die Übungen im Alltags- und Berufsleben integriert werden können.

Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Clausen, Praxis f. Atemtherapie
	Referent/in: Klaus Eitel
	Gebühr: 86,40 € (ab 8 Teilnehmern)

C7230243GS	Termine: Mo, 16.3., 9-16 Uhr + Di, 17.3., 9-16 Uhr + Mi, 18.3., 9-16 Uhr, 3x
-------------------	--

D7230243GS	Termine: Mo, 5.10., 9-16 Uhr + Di, 6.10., 9-16 Uhr + Mi, 7.10., 9-16 Uhr, 3x
-------------------	--

» **Achtsamkeit - Meditation - Stressreduktion**

Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) ist eine Meditationstechnik, die aus Indien stammt und über 2500 Jahre alt ist. Sie ist frei von religiöser Bindung und kann von jedem interessierten Menschen praktiziert werden. Im Mittelpunkt dieser Meditationspraxis steht das gelassene und bewusst erlebte Atmen, das als geistiges Sammlungsobjekt dient. Sie wird auch als Einsichtsmeditation bezeichnet, denn durch achtsames Sehen dessen, was gerade in Körper oder Gefühl, in Gedanken oder auch in der Umwelt geschieht, entsteht Einsicht. Durch Einsicht gewinnt ein Praktizierender der Achtsamkeitspraxis ein klares Verständnis der eigenen Lebenszusammenhänge. Durch diese Einsicht in die Dinge des Lebens und durch ein grundlegendes Verständnis der Zusammenhänge und Bedingungen des eigenen Lebensgefüges lassen sich alle Arten von Illusionen, Täuschungen und Verblendungen durchschauen. Es werden geistige Grundlagen geschaffen, um Leid und Kummer in seinen verschiedenen Ausgestaltungen zu überwinden. Es gelingt auf diesem Wege, frei von negativen Gedanken und Handlungen - gütiger, liebevoller und freundlicher mit sich und mit anderen umzugehen. Im besten Falle entwickelt sich Mitgefühl mit sich und den Lebewesen dieser Welt und ein weises Verstehen der Zusammenhänge der Welt, in der wir leben

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Clausen, Praxis f. Atemtherapie
	Referent/in: Klaus Eitel
C3024100RO	Termine: ab 26.1., Mo, 19-21.30 Uhr, 10x Gebühr: 132,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3024101RO	Termine: ab 4.5., Mo, 19-21.30 Uhr, 10x Gebühr: 120,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D3024100RO	Termine: ab 14.9., Mo, 19-21.30 Uhr, 13x Gebühr: 156,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» **Atmen - Bewegungen - Entspannen**

Stress ist eine Geißel unserer Zeit. Sind wir gestresst, fühlen wir uns in unserer Haut nicht mehr wohl. Blutgefäße in der Haut, Skelettmuskulatur, Gehirn und Eingeweide ziehen sich zusammen. Entspannung gewinnt daher für das körperliche und seelische Wohlbefinden im häufig stressigen Alltag an immer größerer Bedeutung. Aus der gezielten Kombination aus bewusster Atmung, Bewegung und Entspannung entwickelt sich im Kurs ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis. Die im Kurs erlernten Techniken können zu Hause umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Iso-/Yoga-Matte o. Decke, warme Socken.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Clausen, Praxis f. Atemtherapie
	Referent/in: Klaus Eitel
C3024200RO	Termine: ab 29.1., Do, 19.30-21.30 Uhr, 11x Gebühr: 121,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3024201RO	Termine: ab 7.5., Do, 19.30-21.30 Uhr, 9x Gebühr: 99,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D3024201RO	Termine: ab 10.9., Do, 19.30-21.30 Uhr, 12x Gebühr: 132,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» **Tagesseminar: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt**

Wer bin ich? Was will ich? Welches Bild haben andere Menschen von mir? Solche Gedanken kennt fast jeder, doch lässt es der private und berufliche Alltag kaum zu, sich intensiv mit diesen zentralen Fragen auseinanderzusetzen. Unter Anleitung erlernen die Teilnehmer im Kurs bei gemeinsamen Meditationen und Gedankenreisen die Grundlagen, um Ruhe zu finden und sich ganz bewusst mit dem eigenen Selbstbild auseinanderzusetzen. Trauen Sie sich, sich selbst einmal mit anderen Augen zu sehen: Der bewusste Perspektivwechsel kann dazu beitragen, sich gelassen mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung auseinanderzusetzen und die daraus gewonnen Erkenntnisse positiv in den eigenen Alltag einfließen zu lassen.

Teilnehmende erlernen in diesem Seminar Methoden der Entspannung und Reflektion, welche dann auch selbst zu Hause durchgeführt werden können.

C3025000BR	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Busenberg, Übungsraum Hohlstraße 14
	Termine: Sa, 7.3., 10-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Gabriele Burkhart
	Gebühr: 90,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» **Tagesseminar: Loslassen Lernen**

Stress im Beruf und Zuhause, kreisende Gedanken und Ruhelosigkeit - viele Menschen sind davon betroffen und nehmen diese Problematiken daher häufig schon fast als ‚normal‘ wahr. Doch Leistungsdruck und ein stets ansteigendes Arbeitspensum können zu chronischem Stress führen, der auf Dauer körperlich und psychisch krank machen kann. Bremsen Sie ihr Gedankenkarussell aus! In diesem Seminar erhalten Sie einen Einstieg in die gesundheitliche Selbstfürsorge: Mit Hilfe von Entspannungsverfahren, wie z.B. kleinen Meditationen und ein Ritual zum Loslassen, erhalten Sie das Rüstzeug, um bewusst inne zu halten und auch einmal „loslassen“ zu können - egal, welches Thema Ihnen dabei ganz persönlich am Herzen liegt.

Teilnehmende erlernen in diesem Seminar Methoden der Entspannung und Stressreduktion, welche dann auch selbst zu Hause durchgeführt werden können und dabei helfen können, im Alltag gelassener und konzentrierter zu agieren.

C3024003BR	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Busenberg, Übungsraum Hohlstraße 14
	Termine: Sa, 6.6., 10-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Gabriele Burkhart
	Gebühr: 90,00 € (ab 8 Teilnehmern)



Beratung über unsere Kursangebote erhalten Sie bei den Geschäftsstellen (Seite 3).

» Zeit für mich oder bewusstes Atmen und achtsames Meditieren

Modernes Leben geschieht schnell. Neue Technologien vernetzen uns in Sekunden mit der gesamten Welt, Flugzeuge, ICEs und andere Fortbewegungsmittel versetzen uns binnen relativ kurzer Zeit an andere Orte und auch unser Arbeitspensum muss immer schneller bewältigt werden. Doch wo bleibe ich? - Was stellt das mit meinem Leben an? - Bin ich noch in Kontakt mit mir? - Fühle ich mich gehetzt, gestresst und atemlos? - Komme ich seelisch bei diesen Geschwindigkeiten noch mit?

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Clausen, Praxis f. Atemtherapie
	Referent/in: Klaus Eitel
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3024102RO	Termine: Sa, 31.1., 10-18 Uhr, 1x
C3024104RO	Termine: Mo, 2.3., 10-18 Uhr, 1x
C3024103RO	Termine: Sa, 14.3., 10-18 Uhr, 1x
C3024105RO	Termine: 25.7., Sa, 10-18 Uhr, 1x
D3024102RO	Termine: Sa, 10.10., 10-18 Uhr, 1x
D3024103RO	Termine: Sa, 14.11., 10-18 Uhr, 1x

» Entspannung mit Klängen, Düften und Farben

In Theorie u. Praxis werden im Kurs Techniken vorgestellt, die mit Hilfe von Klängen, Düften u. Farben den Stress des Alltags in den Hintergrund treten lassen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Iso-/Yoga-Matte o. Decke, warme Socken.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Referent/in: Kornelia Schütz
	Gebühr: 3,50 € (ab 8 Teilnehmern)
C3025001RO	Termine: 24.3., Di, 19-19.45 Uhr, 1x
D3025001RO	Termine: Di, 24.11., 19-19.45 Uhr, 1x

» Entspannung mit Klangschalen

Durch Klangschalen zur Tiefenentspannung – mit Entspannung negativem Stress entgegenwirken: Durch die Klänge und Schwingungen von Klangschalen entstehen Vibrationen, die sich auf die Körperflüssigkeiten übertragen und dadurch wichtige Stoffwechselprozesse im Körper unterstützen. Die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen wird intensiviert. Es wird ein wohlthuender, tiefer Entspannungszustand erreicht, Stress wird abgebaut und der Organismus kann sich regenerieren.

C3016000HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Hornbach, Hieronymus-Bock-Grundschule, Bücherei 1 OG
	Termine: Fr, 6.3., 19-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Gerdi Hell-Behnke
	Gebühr: 15,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Phantasiereise mit Klangschalen

Phantasiereisen führen in einen Zustand der angenehmen Entspannung. Die Klänge der Klangschalen unterstützen dabei die Wirkungsweise. Unterschiedliche Töne wirken auf unterschiedlichen Ebenen. Dunkle, warme Töne wirken beruhigend und entspannend, wobei helle klare Töne den Geist erfrischen und wach und aufnahmefähig machen.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Referent/in: Kornelia Schütz
	Gebühr: 3,50 € (ab 8 Teilnehmern)
D3025002RO	Termine: Di, 15.12., 19-19.45 Uhr, 1x
D3025000RO	Termine: Di, 17.11., 19-19.45 Uhr, 1x

» Schlaf gut-Kurs

Lernen sie wieder erholsam zu schlafen! Beseitigung von Schlafproblemen, Übungen aus dem Autogenen Training, Yoga, progressiver Muskelentspannung, die sich zur Behandlung von Schlafproblemen bewährt haben und über lange Zeit wirken. Nacht für Nacht mehr Ruhe und Tag für Tag mehr Ausgeglichenheit ohne jegliche Nebenwirkungen.

Bitte bringen sie bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Isomatte und eine leichte Decke mit.

C3016000WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.OG
	Termine: ab 5.2., Do, 17.15-18.15 Uhr, 10x
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 40,00 € (ab 7 Teilnehmern)

vhs



Kreisvolkshochschule online

Wir sind im Internet rund um die Uhr für Sie da:

www.kvhs-swp.de



Hier können Sie sich über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

» Entspannung, Ruhe und Gelassenheit

Entspannung, Ruhe und Gelassenheit gewinnen für das körperliche und seelische Wohlbefinden im häufig stressigen Alltag an immer größerer Bedeutung. Die innere und äußere Balance werden hier trainiert. Aus der Kombination von Bewegung, Entspannung und Körperwahrnehmung entwickelt sich im Kurs ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis. Die im Kurs erlernten Techniken können zu Hause umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken.

C3024300HO	Anmeldung: Hornbach Ort: Hornbach, Hieronymus-Bock-Grundschule, Bücherei 1 OG Termine: Fr, 30.1., 19.30-22.30 Uhr, 1x Referent/in: Christine Frenzel Gebühr: 15,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3024301HO	Termine: Fr, 27.2., 19.30-22.30 Uhr, 1x
C3024302HO	Termine: 27.3., Fr, 19.30-22.30 Uhr, 1x
C3024303HO	Termine: 24.4., Fr, 19.30-22.30 Uhr, 1x
C3024304HO	Termine: Fr, 29.5., 19.30-22.30 Uhr, 1x
C3024305HO	Termine: Fr, 26.6., 19.30-22.30 Uhr, 1x
C3024306HO	Termine: 31.7., Fr, 19.30-22.30 Uhr, 1x
D3024300HO	Termine: 28.8., Fr, 19.30-22.30 Uhr, 1x
D3024301HO	Termine: Fr, 25.9., 19.30-22.30 Uhr, 1x
D3024302HO	Termine: Fr, 30.10., 19.30-22.30 Uhr, 1x
D3024303HO	Termine: Fr, 27.11., 19.30-22.30 Uhr, 1x
D3024304HO	Termine: 18.12., Fr, 19.30-22.30 Uhr, 1x

Autogenes Training

Für Belastungen sorgt der Alltag immer wieder. Das autogene Training kann helfen, damit besser zurechtzukommen. Der Neurologe und Nervenarzt Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) hat die Methoden der "konzentrativen Selbstentspannung" als Hilfe für Körper, Geist und Seele entwickelt. Das autogene Training fördert die äußere und innere Harmonisierung. Es eignet sich als Maßnahme zur Stressbewältigung, Entspannung, zur Schmerzlinderung und Konzentrationssteigerung. Der Erfolg hängt von der Bereitschaft ab, die Kurse regelmäßig zu besuchen und täglich etwa zehn Minuten zu üben.

» Einführung in das Autogene Training

Bringen Sie bitte eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

C3011100RO	Anmeldung: Rodalben Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal Termine: Sa, 24.1., 9-16 Uhr, 1x Referent/in: Veronika Majer Gebühr: 26,00 € (ab 8 Teilnehmern)
-------------------	---

» Autogenes Training: Konzentrierte Selbstentspannung

Tragen Sie bequeme Kleidung.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle Referent/in: Viola Bißbort
C3011100TH	Termine: ab 28.1., Mi, 18-19 Uhr, 8x Gebühr: 35,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3011101TH	Termine: ab 15.4., Mi, 18-19 Uhr, 10x Gebühr: 42,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3011100TH	Termine: ab 9.9., Mi, 18-19 Uhr, 6x Gebühr: 28,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3011101TH	Termine: ab 4.11., Mi, 18-19 Uhr, 7x Gebühr: 32,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Entspannungstrainer Auffrischkurs: Autogenes Training

Der Auffrischungstag AT richtet sich an alle qualifizierten Übungsleiter AT sowie qualifizierten Entspannungstrainer mit Schwerpunkt AT.

Gemeinsam werden wir die unterschiedlichen Grundstufenübungen wiederholen und vertiefen. Durch neue Aktivierungs-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, werden wir den "Praktischen Teil" auffrischen. Wir werden uns ausreichend Zeit nehmen, bestehende Kursstrukturen zu betrachten, bestimmte Inhalte gegebenenfalls abzuändern und Fragen zu beantworten.

D3010002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal Termine: Fr, 27.11., 9-16 Uhr, 1x Referent/in: Susanne Lorenz Gebühr: 75,00 € (ab 6 Teilnehmern)
-------------------	---

Körpererfahrung

» Heilfasten in der Gruppe: Frühjahrsputz für Ihren Körper

Fasten lässt eine Lücke entstehen und schafft Raum für Neues. Alles Belastende lassen wir los. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen und fasten Sie mit uns in der Gruppe. Durch gemeinsame Entspannungsübungen, Bewegungsarbeit und schließlich auch gemeinsames Kochen stärken wir uns gemeinsam beim Durchhalten.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG Referent/in: Silke Riedl Gebühr: 44,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3043000TH	Termine: Mi, 18.2., 18-19 Uhr, 8x
C3043001TH	Termine: Mi, 18.2., 19-20 Uhr, 8x

» 14 Tage ohne - Basenfasten -

Entschleunigen vom Alltagsstress, allen Ballast (wie Nikotin, Alkohol, Medikamente, Konservierungsmittel...) über Bord werfen und unser Körper bekommt nur noch das, was er wirklich braucht. Viele chronische Krankheiten wie Gelenkprobleme, Gicht oder Bluthochdruck werden durch ein "zu viel" ausgelöst. Gönnen Sie sich diese "Kur" zu Hause und Sie fühlen sich wie neu geboren. 14 Tage wollen wir in der Gruppe bewusst auf tierische Produkte verzichten. Unser Körper wird es uns danken und ist danach umso leistungsfähiger. Wir treffen uns zum Entspannen, Lösen und Austauschen. Gemeinsam kochen wir ein Festmahl und nehmen die neu gewonnene Energie mit in den Frühling bzw. Herbst.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Referent/in: Silke Riedl
	Gebühr: 32,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3043003TH	Termine: ab 8.6., Mo/Do, 18-19 Uhr, 5x
C3043005TH	Termine: ab 8.6., Mo/Do, 19-20 Uhr, 5x
	Gebühr: 29,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3043003TH	Termine: ab 5.10., Mo/Do, 18-19 Uhr, 4x
D3043005TH	Termine: Mo, 5.10., 19-20 Uhr, 4x

» "VEE"-Kurs: Verjüngen - Entgiften - Entschlacken

Mit speziellen Übungen aus Qi-Gong und Detox Yoga entgiften und verjüngen sie ihren Körper.

- Stoffwechsellanregung
- Ablagerungen in Gelenken und Muskeln werden abgebaut
- Immunsystem wird gestärkt
- Stimulierung der Zellerneuerung
- Reinigung von Körper und Seele

Tun sie ihrem Körper etwas Gutes, damit ihre Seele wieder Lust hat, darin zu wohnen.

Bitte bringen sie bequeme Kleidung, eine Isomatte, ein kleines Kissen und eine leichte Decke mit.

C3021000WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Burgalben, Grundschule
	Termine: ab 5.5., Di, 17.45-18.45 Uhr, 10x
	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 40,00 € (ab 7 Teilnehmern)

» Der Healing Code - Die 6-Minuten Heilmethode

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte, die Ihren Beschwerden auf der unterbewussten Ebene entgegenwirken möchten. Die leicht erlernbare Methode des Healing-Code kann dabei unterstützend zu medizinischen und naturheilkundlichen Behandlungen eingesetzt werden. Die Anwendung kann dazu beitragen, sich deutlich entspannter zu fühlen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

D3016000HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Hornbach, Hieronymus-Bock-Grundschule, Bücherei 1 OG
	Termine: Fr, 18.9., 19-20.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Gerdi Hell-Behnke
	Gebühr: 10,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Lachkurs: Den Organismus stärken

Lachen regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert die Durchblutung von Körper und Gehirn, reinigt die Lunge und befreit die oberen Atemwege, stärkt das Immunsystem - um nur ein paar Effekte des Lachens zu nennen. Es befreit uns insbesondere seelisch, denn eine Bedrohung für Gesundheit und Wohlbefinden ist in unserer Zeit Stress: Leistungsstress, Umweltstress, Angststress, Zeitstress... Lachen ist ein optimales natürliches Mittel, unseren Organismus effektiv zu entspannen. Nur wenige Minuten Lachen heitern spürbar unsere Gemütslage auf, gleichen sie aus und befähigen uns dadurch, wieder frisch und kreativ auf die Situation des Alltags zu reagieren. Es kann gezielt helfen, uns aus akuten emotionalen Blockaden wie Ärger, Angst oder Selbstzweifel zu lösen und Depressionen zu mildern. Regelmäßiges herzhaftes Lachen ist nicht nur die beste, sondern gewiss auch die schönste und gennussreichste Medizin. Häufige Nebenwirkungen: Lebensfreude, Vitalität, Ausstrahlung, Attraktivität.

	Referent/in: Rosemary Härtl
	Gebühr: 10,00 € (ab 7 Teilnehmern)
C3025000WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Burgalben, Grundschule
	Termine: Di, 14.7., 19-21 Uhr, 1x
D3025000WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.OG
	Termine: Do, 3.12., 18-20 Uhr, 1x



Bitte melden Sie sich an!
Nur so können wir Sie informieren,
sollten sich Änderungen ergeben!

Essen | Trinken

» Arthrose-Kochkurs

Der Kurs bietet Hilfe für eine Ernährungsumstellung bei allen rheumatischen Erkrankungen. Wir bereiten je nach Teilnehmerzahl 6 - 8 gelenkfreundliche leckere Gerichte zu. Sie erhalten wertvolle Informationen über die Ursachen der Arthrose und erfahren, was Sie selbst tun können, um Ihr Krankheitsbild zu bessern und Ihre Krankheitssymptome zu verringern, im besten Falle sogar ganz zu verlieren. Die Arthrose-Ernährung führt auch zu einer raschen Besserung der Krankheitssymptome bei anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Allergien, Darmerkrankungen u. a.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Berufsbildende Schule
	Lehrküche Raum-Nr. 208
	Referent/in: Inge Hammerschmidt
	Gebühr: 22,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3071100GS	Termine: Di, 24.2., 18-22 Uhr, 1x
C3071101GS	Termine: Di, 21.4., 18-22 Uhr, 1x
C3071102GS	Termine: Di, 23.6., 18-22 Uhr, 1x
D3071100GS	Termine: Di, 15.9., 18-22 Uhr, 1x
D3071101GS	Termine: Di, 17.11., 18-22 Uhr, 1x

» Vegane-Vegetarische Brotaufstriche - die pflanzliche Alternative zu "Worscht und Käs"

Wer auf Wurst und Käse verzichten will oder muss, muss nicht unbedingt zur Marmelade greifen. Kinderleicht und selbstgemacht ohne künstliche Zusätze. Die gesunde Alternative aufs Brot.

D3071200TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte
	Gesamtschule, Küche
	Termine: Do, 19.11., 18-21 Uhr, 1x
	Referent/in: Silke Riedl
	Gebühr: 19,00 € (ab 6 Teilnehmern)

zu unseren Kursangeboten?
Sie uns einfach an!

» Kochen mit Profikoch Theo Klemm in "Theo's Risto"

"Rund um Gambas": Vorspeise mit Gambas/Garnelen, Hauptspeise mit Fisch und Geflügel in raffinierten Variationen, Dessert mit Orange.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Theo's Risto
	Referent/in: Theo Klemm
	Gebühr: 48,50 € (ab 6 Teilnehmern)
C3071311RO	Termine: Di, 5.5., 18-22 Uhr, 1x
D3071311RO	Termine: Di, 22.9., 18-22 Uhr, 1x

» Männer am Herd: Leichte Frühlingküche - frisch und munter genießen

In diesem Kochkurs bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung leckere und gesunde Gerichte zum Thema "Leichte Frühlingküche - frisch und munter genießen".

C3071310VI	Anmeldung: Vinningen
	Ort: Vinningen, Realschule plus, Küche 1.OG
	Termine: Termin auf Anfrage, 2x
	Referent/in: Benjamin Hunsicker
	Gebühr: 15,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ab 8 Teilnehmern)

» Männer am Herd: Herbstfreuden - Von fein bis herzhaft

In diesem Kochkurs bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung leckere und gesunde Gerichte zum Thema "Herbstfreuden - Von fein bis herzhaft".

D3071310VI	Anmeldung: Vinningen
	Ort: Vinningen, Realschule plus, Küche 1.OG
	Termine: Termin auf Anfrage, 2x
	Referent/in: Benjamin Hunsicker
	Gebühr: 15,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen

Unser Kursleiter aus der Lombardei führt in diesem Konversationskurs der besonderen Art in die Sprache, Küche und Kultur seines Heimatlandes ein. Bei gemeinsamen Kochabenden spricht der Kursleiter auf Italienisch mit den Teilnehmern. Das Gespräch kann bei der Benennung der Kochutensilien beginnen und bis zum Diskurs über die italienische Kultur gehen. In einer kleinen Gruppe mit maximal acht Teilnehmern ist es möglich, individuell auf die Sprachfähigkeiten der Teilnehmer vom Anfänger ohne Vorkenntnisse bis zum Fortgeschrittenen einzugehen. Unsere Kursreihe umfasst insgesamt vier Module mit je einem Theorie- und einem Kochabend (Hauptgericht und Nachspeise) und macht Appetit auf die italienische Sprache. Die Module können als Paket oder einzeln gebucht werden.

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Ligurien)

C4091001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Contwig, IGS, Lehrküche
	Termine: Fr, 6.3., 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Piemont)

C4091000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule
	Termine: ab 12.6., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Toskana)

D4091003GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Contwig, IGS, Lehrküche
	Termine: ab 18.9., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Apulien)

D4091002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule
	Termine: ab 13.11., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)





4

SPRACHEN

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der Seite 3 in diesem Programm finden.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.



Nutzen Sie das vielfältige Sprachangebot der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz.

Die Volkshochschulen können auf langjährige Erfahrung beim Sprachenunterricht verweisen. Als Sprachvermittler genießen sie hohe Anerkennung. Nicht zuletzt deshalb sind sie der wichtigste Anbieter von Deutschkursen.

Die KVHS Südwestpfalz bietet Kurse in unterschiedlichsten Sprachen an:

- für Anfängerinnen und Anfänger, für Fortgeschrittene, zum Auffrischen der vorhandenen Sprachkenntnisse
- allgemeinsprachlich und berufsorientiert (siehe Bildungsurlaub)
- „just for fun“ oder zielstrebig mit anerkannten Abschlüssen
- zeitlich flexibel: tagsüber, abends oder an Wochenenden
- auch zielgruppenorientiert mit angepasstem Lerntempo (siehe „Junge KVHS“, „Senioren KVHS“)

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen. Dieser beschreibt genau, was man auf den drei Stufen (A-C) ausdrücken und verstehen kann. Außerdem hilft diese Richtlinie, Ihren Kenntnisstand zu beschreiben, damit Sie den passenden Kurs für sich auswählen können.



Wir beraten Sie gerne, wenn Sie bei der Auswahl des geeigneten Kurses Hilfe brauchen.





Die sprachlichen Fertigkeiten gemäß dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER): Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.

	<p>A1</p> <p>Hören: Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt sie wird langsam und deutlich gesprochen.</p> <p>Lesen: Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schilben, Plakaten oder in Katalogen.</p> <p>Sprechen: Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.</p> <p>Schreiben: Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Freizeittipps.</p>	<p>B1</p> <p>Hören: Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann Aussagen verstehen, wenn diese leicht gegliedert sind.</p> <p>Lesen: Ich kann Texte zu Alltags- oder berufssprachlichen Zwecken verstehen. Ich kann Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.</p> <p>Sprechen: Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.</p> <p>Schreiben: Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.</p>	<p>B2</p> <p>Hören: Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge folgen und Nachrichten, Redaktionen, Diskussionen und Spielberichte verstehen.</p> <p>Lesen: Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann grundlegende literarische Prosaarbeiten verstehen.</p> <p>Sprechen: Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.</p> <p>Schreiben: Ich kann in Briefen Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.</p>
	<p>A2</p> <p>Hören: Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.</p> <p>Lesen: Ich kann in einfachen Texten (Prosaklängen, Spoken-Texten, Katalogen etc.) konkrete Informationen auf finden und einfache persönliche Briefe verstehen.</p> <p>Sprechen: Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und beruflichen Umfeld beschreiben.</p> <p>Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.</p>	<p>B1 Beruf/B2 Beruf</p> <p>Hören/Sprechen: Ich kann normalerweise die eigenen Arbeitsgespräche verstehen und an Gesprächen teilnehmen und antworten, die während eines Arbeitsgesprächs stattfinden. Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.</p> <p>Lesen: Ich kann Briefe, E-Mails, Berichte, Produktbeschreibungen und Fachtexte verstehen.</p> <p>Schreiben: Ich kann einfache Geschäftsbriefe schreiben. Ich kann in Briefen Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.</p>	<p>C1</p> <p>Hören: Ich kann längere Redebeiträge folgen und kann diese große Maßnahmen und Spielberichte verstehen.</p> <p>Lesen: Ich kann lange, komplexe Texte der letzten Schicht der Sachverständigen verstehen. Ich kann Fachartikel und längere literarische Arbeiten verstehen.</p> <p>Sprechen: Ich kann mich spontan, flexibel und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.</p> <p>Schreiben: Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.</p>

telc GmbH · Bleichstraße 1 · 60313 Frankfurt/Main · Tel.: 069/956246-0 · E-Mail: info@telc.net

Deutsch als Fremdsprache

» Deutsch am Samstag - für Anfänger

Sie sind berufstätig oder haben Kinder und haben deshalb keine Zeit für einen Intensivkurs? Unser Samstagskurs am Vormittag ist der Richtige für Sie!

C4041003GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: ab 17.1., Sa, 9.30-14.30 Uhr, 10x
	Referent/in: Larissa Mansarin
	Gebühr: 150,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Deutsch für Migranten A1

Die KVHS Südwestpfalz unterstützt mit ihrer Spracharbeit Menschen, die ihr Heimatland in Not verlassen mussten. Ziel ist es, Flüchtlingen und Asylanten Kontakt und Zugang zur deutschen Kultur zu erleichtern und damit ein Stück Integration zu ermöglichen.

Der Kurs findet mit freundlicher Unterstützung des Landes Rheinland-Pfalz statt und kann daher kostenfrei angeboten werden.

C4041000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: VG-Verwaltung im Landkreis
	Termine: ab 2.2., Mo/Mi, 14-17 Uhr, 25x
	Referent/in: Larissa Mansarin
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)

» Deutsch am Samstag - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A2

Sie sind berufstätig oder haben Kinder und haben deshalb keine Zeit für einen Intensivkurs? Unser Samstagskurs am Vormittag ist der Richtige für Sie! In unserem Deutsch-Kommunikationskurs ist auf die Niveaustufe A2 ausgerichtet und dient dazu, Sie noch sicherer in der Konversation zu machen. Es wird dabei nicht nur auf Grammatik und Redewendungen geachtet, sondern auch auf Stil und gewählte Ausdrucksweise. Dadurch werden Sie nicht nur sicherer, sondern auch gleichzeitig auf die Kommunikation im modernen Berufsleben vorbereitet.

C4041005GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: ab 18.4., Sa, 9.30-14.30 Uhr, 10x
	Referent/in: Larissa Mansarin
	Gebühr: 150,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Deutsch am Samstag - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen B1

D4041005GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: ab 12.9., Sa, 9.30-14.30 Uhr, 10x
	Gebühr: 150,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Integrationskurse

Zielgruppe: Die Kreisvolkshochschule bietet ausländischen Mitbürgern Basis- und Aufbausprachkurse an. Die Teilnahme wird für Spätaussiedler/innen und anspruchsberechtigte Ausländer/innen durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Kursinhalt: In den Integrationskursen sollen die Teilnehmer ausreichende deutsche Sprachkenntnisse erwerben. Diese liegen vor, wenn sich Ausländer/innen und Aussiedler/innen im täglichen Leben einschließlich der üblichen Kontakte mit Behörden in ihrer deutschen Umgebung sprachlich zurecht finden und mit ihnen ein ihrem Alter und Bildungsstand entsprechendes Gespräch geführt werden kann. Dazu gehört auch, dass Ausländer/innen und Aussiedler/innen einen deutschsprachigen Text aus dem alltäglichen Leben lesen, verstehen und die wesentlichen Inhalte mündlich weiter geben können. Die Definition des zu erreichenden Sprachniveaus orientiert sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen des Europarats und wird auf der Stufe A2-B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) festgelegt.

» Integrationskurs Basismodul 1

Themen: Zur Person/soziale Kontakte, Wohnen, Einkaufen/Handel/Konsum, Essen & Trinken, Orte, menschlicher Körper/Gesundheit, Dienstleistungen/-Ämter, Arbeit & Beruf, Erziehung/Ausbildung, Reise & Verkehr, Freizeit, Natur & Umwelt (300 UE)

Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge möglich

C4042100GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Fr, 6.3., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Karin Loch
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)

D4042100GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: Di, 15.9., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Jörg Balzer
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Integrationskurs Basismodul 2

Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge möglich

C4042200GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Mi, 29.4., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Karin Loch
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)

D4042200GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: Di, 3.11., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Jörg Balzer
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Integrationskurs Basismodul 3

Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge möglich

C4042300GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Do, 11.6., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Karin Loch
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D4042300GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: Di, 8.12., 9-13 Uhr, 20x

» Integrationskurs Aufbaumodul 4

Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge möglich

C4042400GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Do, 16.7., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Karin Loch
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Integrationskurs Aufbaumodul 5

Förderung durch Bundesamt für Migration und Flüchtlinge möglich

C4042501GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: Fr, 23.1., 9-13 Uhr, 20x
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D4042500GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Do, 1.10., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Karin Loch

» Integrationskurs Aufbaumodul 6

Förderung durch Bundesamt für Migration und Flüchtlinge möglich

C4042601GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: Di, 3.3., 9-13 Uhr, 20x
	Gebühr: 254,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D4042600GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Do, 19.11., 9-13 Uhr, 20x
	Referent/in: Karin Loch

» Integrationskurs: Orientierungskurs

Der Orientierungskurs findet im Anschluss an den Sprachkurs statt. In diesem Kurs geht es um Wissen zur Rechtsordnung, Gesellschaft und Geschichte Deutschlands. Werte, die in Deutschland wichtig sind wie Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung sind auch Bestandteil dieses Kurses. Der Orientierungskurs schließt mit dem bundeseinheitlichen Test "Leben in Deutschland" ab. Je nach erreichter Punktezahl können Sie das Testergebnis auch für eine etwaige spätere Einbürgerung nutzen.

C4042700GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Di, 20.1., 9-13 Uhr, 12x
	Referent/in: Mechthild Schell
	Gebühr: 152,40 € (ab 8 Teilnehmern)
C4042701GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: Do, 23.4., 9-13 Uhr, 12x

» Prüfungsvorbereitungskurs Deutsch-Test für Zuwanderer

Trainingskurs zur Prüfung des Europäischen Sprachenzertifikates Deutsch-Test für Zuwanderer. Der Kurs bereitet mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Der Besuch dieses Kurses ist auch für externe Prüfungsteilnehmer/innen besonders zu empfehlen.

C4044000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Fr, 13.2., 9-13 Uhr + Mi, 18.2., 9-13 Uhr + Fr, 20.2., 9-13 Uhr, 3x
	Referent/in: Karin Loch
	Gebühr: 30,00 €, für externe Teilnehmer 120,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Vorbereitungskurs Zertifikat Deutsch B2

Dieser Vormittagskurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über das Zertifikat Deutsch B1 oder vergleichbare Kenntnisse verfügen. Sie lernen, wie sie die deutsche Sprache selbständig und effizient für ihre persönlichen und beruflichen Zwecke einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass bei regelmäßiger Teilnahme Lernende fähig sind, alle für sie wichtigen Situationen während eines Aufenthalts in Deutschland, aber auch in ihrem eigenen Land, in Situationen, in denen Deutsch erforderlich ist, sprachlich sicher und flexibel zu meistern. Der Kurs verhilft zum kompetenten Umgang mit der deutschen Sprache in allen berufsrelevanten Situationen. Der Kurs bereitet gezielt auf die Prüfung Telc Deutsch B2 vor. Die Bereitschaft zu häuslicher Vorbereitungs- und Übungsarbeit wird erwartet.

C4044002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: Mi, 27.5., 9-13 Uhr, 25x
	Referent/in: Jörg Balzer
	Gebühr: 295,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Deutsch, Computer und berufliche Orientierung für Migrantinnen

Frauen, die bereits einen Deutsch-Integrationskurs (B1) abgeschlossen haben, sollen in diesem Vormittagskurs ihre Deutschkenntnisse anhand von authentischen Sprachsituationen vertiefen. Diese Kenntnisse sollen mit visuellen, auditiven und computergestützten Medien gefestigt und dabei soll der Umgang mit dem PC erlernt werden. Hemmschwellen sollen abgebaut und die Selbstorganisation soll gefördert werden.

Durch Internetnutzung, Vorträge von Experten und Firmenbesuche sollen den Frauen verschiedene Orte des öffentlichen und wirtschaftlichen Lebens näher gebracht werden. Ziel ist es, ihnen die Möglichkeit zu eröffnen künftig selbstständig zu handeln, z.B. Behördengänge zu erledigen und sich um den Berufseinstieg zu bemühen. Darüber hinaus soll dieser Kurs dazu beitragen, dass die Frauen erkennen, dass sie in ihrer Situation nicht alleine sind und sich gegenseitig unterstützen können.

Dieser Kurs wird vom Land Rheinland-Pfalz gefördert

C4044001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: ab 2.3., Mo/Do, 9-12 Uhr, 20x
	Gebühr: 20,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Deutsch-Feriensprachkurs für Kinder mit Migrationshintergrund

Die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz beteiligt sich an dem Landesprojekt "Feriensprachkurse für schulpflichtige Kinder mit Migrationshintergrund". Sie bietet schulpflichtigen Kindern mit Migrationshintergrund in den Oster-, Sommer- und Herbstferien kostenlose Deutsch-Sprachkurse an, die Teilnahme erfolgt auf freiwilliger Basis. Die Kurse umfassen 40 Unterrichtsstunden und setzen mit maximal zehn Teilnehmern auf kleine Gruppen. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die nicht oder nur wenig Deutsch sprechen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz. Die Mindestteilnehmerzahl ist 8.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Schulen im Landkreis Südwestpfalz
C4041001GS	Termine: ab Do, 26.3., täglich 9-12 Uhr, 10x
C4041002GS	Termine: ab Mo, 27.7., täglich 9-12 Uhr, 10x
D4041001GS	Termine: ab Mo, 19.10., täglich 9-12 Uhr, 10x

Einbürgerungstest

» Einbürgerungstest

Den Einbürgerungstest führt die KVHS Südwestpfalz im Auftrag des Bundesamtes durch. Wenn Sie ein Zeugnis über Ihre Sprachkenntnisse (Stufe B1) benötigen, dann können Sie bei uns auch die Prüfung Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 absolvieren, die wir regelmäßig anbieten.

Wie sieht der Einbürgerungstest aus?

Der Test enthält 30 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland und 3 weitere Fragen zu dem Bundesland, in dem Sie gemeldet sind. Diese Fragen sind einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen und 10 bundesland-spezifischen Fragen entnommen. Sprachkompetenzen der Stufe B1 sind zum Verständnis des Tests erforderlich. Um den Test erfolgreich zu bestehen, müssen Sie mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantworten. Für den Test haben Sie eine Stunde Zeit. Anmeldung bis spätestens 3 Wochen vor dem Prüfungstermin.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Fabienne Rossard
	Gebühr: 25,00 €
C4045000GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR5
	Termine: Fr, 16.1., 15-16 Uhr, 1x
C4045001GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 6.3., 15-16 Uhr, 1x
C4045002GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: 25.4., Sa, 10-11 Uhr, 1x
C4045004GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 12.6., 15-16 Uhr, 1x
C4045005GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: 24.7., Fr, 15-16 Uhr, 1x
D4045000GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Sa, 19.9., 10-11 Uhr, 1x
D4045001GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Fr, 6.11., 15-16 Uhr, 1x
D4045002GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 11.12., 15-16 Uhr, 1x



Kreisvolkshochschule online

Wir sind im Internet rund um die Uhr für Sie da: www.kvhs-swp.de

Hier können Sie sich über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.





Bitte melden Sie sich an!
Nur so können wir Sie informieren,
sollten sich Änderungen ergeben!

Englisch

» Englisch A1 - Anfänger

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse bzw. Interessierte, die vor langer Zeit schon eine wenig Französisch gelernt hatten, aber noch einmal ganz von vorne mit dem Spracherwerb beginnen möchten. Sie werden in langsamer Progression an die Sprache herangeführt.

C4061100GR	Anmeldung: Großsteinhausen
	Ort: Großsteinhausen, Ev. Gemeindehaus
	Termine: ab 11.3., Mi, 18.30-20 Uhr, 12x
	Referent/in: Rebecca Bortscheller
	Gebühr: 61,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» English for Kids (7-11 Jahre) - Anfänger

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse im Alter von 7 bis 11 Jahren. Sie werden mit langsamer Progression an die Sprache herangeführt. Im Kurs wird der Wortschatz auf spielerische Art erweitert und vertieft.

C4061101GR	Anmeldung: Großsteinhausen
	Ort: Großsteinhausen, Ev. Gemeindehaus
	Termine: ab 6.3., Fr, 15.30-17 Uhr, 6x
	Referent/in: Rebecca Bortscheller
	Gebühr: 18,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Englisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die vor sehr langer Zeit die Sprache bereits erlernt haben und nun noch einmal mit dem Erwerb von Grundkenntnissen beginnen möchten. Sie werden mit langsamer Progression an die Sprache herangeführt.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Referent/in: Petra Gensheimer
C4061300RO	Termine: ab 27.1., Di, 9.15-10.45 Uhr, 6x Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C4061301RO	Termine: ab 21.4., Di, 9.15-10.45 Uhr, 10x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Englisch A2

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen. Im Kurs werden grundlegendes Vokabular und grammatische Strukturen der Zielsprache weiterentwickelt sowie kulturelle Kenntnisse zum Sprachraum vertieft, so dass die Fähigkeiten zu kommunikativem Handeln unter Einbeziehung der Leseverstehens-, Schreib-, Hörverstehens- u. Sprechfertigkeit ausgebaut werden.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Referent/in: Petra Gensheimer
	Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C4062200RO	Termine: ab 28.1., Mi, 19.15-20.45 Uhr, 6x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4062201RO	Termine: ab 22.4., Mi, 19.15-20.45 Uhr, 10x
D4062100RO	Termine: ab 15.9., Di, 9.15-10.45 Uhr, 10x
D4062301RO	Termine: ab 16.9., Mi, 19.15-20.45 Uhr, 10x

» Englisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Sprachkenntnissen. Sie lernen, sich über Hauptpunkte in einer klaren Standardsprache verständlich zu machen, z.B. bei Reisen in das Sprachgebiet. Sie erwerben die Fähigkeit, sich zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern und über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Referent/in: Petra Gensheimer
	Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C4063100RO	Termine: ab 26.1., Mo, 9.30-11 Uhr, 6x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4063202RO	Termine: ab 29.1., Do, 19-20.30 Uhr, 6x
C4063101RO	Termine: ab 20.4., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
C4063204RO	Termine: ab 23.4., Do, 19-20.30 Uhr, 10x
D4063200RO	Termine: ab 14.9., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
D4063301RO	Termine: ab 17.9., Do, 19-20.30 Uhr, 10x

» Englisch B1 - Conversation and more

In this class you can improve and practice your oral English. There will be plenty of speaking practice and you'll enlarge your vocabulary. We'll revise certain aspects of grammar and read some interesting texts. So come and join us!

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Referent/in: Nicole König
	Gebühr: 50,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4063101GS	Termine: ab 12.6., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 5x
D4063101GS	Termine: ab 6.11., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 5x

» Englisch für Senioren: Blooming Late - Für Anfänger

Viele Menschen der Generation 55plus, die großes Interesse daran haben, Englisch zu lernen, fühlen sich in Kursen mit gleichaltrigen Teilnehmern wohler. Umgeben von jüngeren Teilnehmern geht es vielleicht manchmal zu schnell, möglicherweise interessiert man sich für andere Themen – die Gründe sind vielfältig. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Volkshochschule den speziell auf Senioren zugeschnittenen Kurs –Blooming Late- an, der es Ihnen ermöglicht, unter Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre Englisch zu lernen.

C4061000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Termine: ab 26.1., Mo, 9.30-11 Uhr, 8x
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.OG
	Referent/in: Ute Schmitt-Klenk
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4061001GS	Termine: ab 25.2., Mi, 10-11.30 Uhr, 10x
D4061001GS	Termine: ab 23.9., Mi, 10-11.30 Uhr, 10x

» Englisch für Senioren: Blooming Late - Folgekurs

Viele Menschen der Generation 55plus, die großes Interesse daran haben, Englisch zu lernen, fühlen sich in Kursen mit gleichaltrigen Teilnehmern wohler. Umgeben von jüngeren Teilnehmern geht es vielleicht manchmal zu schnell, möglicherweise interessiert man sich für andere Themen – die Gründe sind vielfältig. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Volkshochschule den speziell auf Senioren zugeschnittenen Kurs –Blooming Late- an, der es Ihnen ermöglicht, unter Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre Englisch zu lernen.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4061002GS	Termine: ab 13.4., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
D4061000GS	Termine: ab 14.9., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
C4061000DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Termine: ab 11.5., Mo, 10.00-11.30 Uhr, 10x
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Englisch für Senioren: Blooming Well für Anfänger mit Vorkenntnissen

Für Anfänger, die bereits 1-2 Semester oder ca. 40 Unterrichtsstunden Englisch-Vorkenntnisse haben. Bei diesem Kurs, eigens für ältere Menschen erarbeitet, steht das Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Sprechen, wenig Grammatikregeln und einem seniorengerechten Lerntempo im Vordergrund.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Referent/in: Hildegard Fremgen
	Gebühr: 42,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C4061200TH	Termine: ab 26.1., Mo, 9.30-11 Uhr, 8x
	Gebühr: 52,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C4061201TH	Termine: ab 20.4., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
D4061202TH	Termine: ab 14.9., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x

» Blooming Over für Fortgeschrittene

Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.OG
	Referent/in: Hildegard Fremgen
C4062300GS	Termine: ab 27.1., Di, 9.30-11 Uhr, 8x
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)
C4062301GS	Termine: ab 14.4., Di, 9.30-11 Uhr, 11x
	Gebühr: 57,20 € (ab 8 Teilnehmern)
D4062300GS	Termine: Di, 15.9., 9.30-11 Uhr, 15x
	Gebühr: 78,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Englisch für den Urlaub

Englisch für den Urlaub erleichtert Ihren Aufenthalt im Ausland und den Kontakt mit Einheimischen, indem Sie diese in der Landessprache ansprechen. Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie sich z.B. im Restaurant, in der Bar, in der Post, in der Bank usw. verständigen können. Alle für den Urlaub wichtigen Vokabeln und grammatischen Strukturen erschließen sich Ihnen für einen schönen und kontaktreichen Aufenthalt in Ihrem gewählten Urlaubsland.

C4061003GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Termine: ab 12.3., Do, 19-20.30 Uhr, 8x
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)

» English on the phone - Wochenendworkshop

Das Telefon klingelt: Do you speak english? ... Please hold the line. ... Telefonate auf Englisch gehören immer häufiger zum beruflichen Alltag. Bereiten Sie sich darauf vor! Sie lernen, wie Sie sich am Telefon in üblichen Gesprächssituationen auf Englisch freundlich und höflich ausdrücken, "small talk" führen und unterschiedliche Sprachebenen verwenden. Sie lernen nützliche Redewendungen, Tipps und Tricks, um sicher und gelassen am Telefon auf Englisch zu kommunizieren.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4062000GS	Termine: ab 9.6., Di/Do, 18.30-20 Uhr, 6x
D4062001GS	Termine: ab 29.9., Di/Do, 18.30-20 Uhr, 6x

» Business English - Survival Training A2/B1

Ein Wochenendseminar für alle, die häufig beruflich telefonischen oder schriftlichen Kontakt mit englischsprachigen Geschäftspartnern benötigen aber während der Woche keine Zeit haben, einen Kurs zu belegen. In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse in verschiedenen Bereichen mündlicher und schriftlicher Kommunikation, die im Geschäftsleben gebraucht werden, wie zum Beispiel Geschäftsbriefe, E-Mails, Zusammenfassungen, Telefonate, etc. Für Teilnehmer/innen, die ca. 5-6 Jahre Englisch-Vorkenntnisse haben

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
	Referent/in: Nicole König
	Gebühr: 90,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4062302GS	Termine: Fr, 13.3., 18.30-21.30 Uhr + Sa, 14.3., 10-14 Uhr + Fr, 20.3., 18.30-21.30 Uhr + Sa, 21.3., 10-14 Uhr, 4x
D4062302GS	Termine: Fr, 9.10., 18.30-21.30 Uhr + Sa, 10.10., 10-14 Uhr + Fr, 16.10., 18.30-21.30 Uhr + Sa, 17.10., 10-14 Uhr, 4x

» Wochenseminar: Englisch kompakt (BFG)

Sollten Sie bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben, deren Erwerb allerdings schon längere Zeit zurück liegt, können Sie diesen Intensivkurs zur Wiederauffrischung Ihrer englischen Sprachkenntnisse nutzen. Kernthemen für den Unterricht in der Kleingruppe: Wiederholung und Festigung der wichtigsten Kommunikationsstrukturen und relevanten Grammatik, einfache Konversation, insbesondere auch in Themenbereichen wie Alltag, Freizeit und Kultur, allgemeine Sprechsituationen, kommunikationsfördernde Verständnisübungen, einfache Übersetzungen, Ausbau der schriftlichen Ausdrucksfähigkeit. Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

C7240623GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: ab Mo, 2.3., täglich 8.30-16 Uhr, 5x
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 188,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Vorbereitungskurs Zertifikat English A2/B1

Dieser spezielle Prüfungstrainingskurs richtet sich an Studierende, Berufstätige oder Rentner/innen, die etwa 250 Unterrichtseinheiten Englisch bereits abgelegt haben und ihre Sprachkenntnisse durch ein Zertifikat aufwerten möchten. Anhand von Modelltests werden wir in diesem Kurs das Hör- und Leseverständnis, das Schreiben (insbesondere von Briefen) sowie das Sprechen (Diskussion und Verhandlungen) mit unserer Muttersprachlerin intensiv trainieren. Die international anerkannte Prüfung telc English A2-B1 ist eine skalierte Prüfung, die allgemeinsprachliche Kenntnisse auf zwei Kompetenzstufen prüft. Die Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil) kann vor Ort organisiert werden, wenn mindestens 8 Teilnehmende angemeldet sind. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder persönlich in der VHS.

C4063100GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: ab 15.4., Mi, 14-17 Uhr, 8x
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 89,00 € (ab 8 Teilnehmern)



Beratung über unsere Kursangebote erhalten Sie bei den Geschäftsstellen (Seite 3).

Französisch

» Französisch A1 - Anfänger

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse bzw. Interessierte, die vor langer Zeit schon eine wenig Französisch gelernt hatten, aber noch einmal ganz von vorne mit dem Spracherwerb beginnen möchten. Sie werden in langsamer Progression an die Sprache herangeführt.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
C4081100RO	Termine: ab 28.1., Mi, 19.45-21.15 Uhr, 6x Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C4081102RO	Termine: ab 22.4., Mi, 19.45-21.15 Uhr, 10x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Unterrichtsraum 1. OG
	Referent/in: Frédéric Schächter
	Gebühr: 55,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4081100HA	Termine: ab 4.3., Mi, 18-19.30 Uhr, 12x
D4081100HA	Termine: ab 9.9., Mi, 18-19.30 Uhr, 12x

» Französisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die vor sehr langer Zeit die Sprache bereits erlernt haben und nun noch einmal mit dem Erwerb Grundkenntnissen beginnen möchten. Sie werden mit langsamer Progression an die Sprache herangeführt.

	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule, Raum B 209
	Referent/in: Anita Lefèvre
	Gebühr: 57,60 € (ab 7 Teilnehmern)
C4082100WA	Termine: ab 19.2., Do, 18.30-20 Uhr, 12x
C4081200WA	Termine: ab 17.2., Di, 18.30-20 Uhr, 12x
D4082200WA	Termine: ab 8.9., Di, 18.30-20 Uhr, 12x
	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Unterrichtsraum 1. OG
	Referent/in: Frédéric Schächter
	Gebühr: 55,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4081200HA	Termine: ab 2.3., Mo, 18-19.30 Uhr, 12x
D4081200HA	Termine: ab 7.9., Mo, 18-19.30 Uhr, 12x

» Endlich Zeit für Französisch - Fortsetzungskurs

Sie wollten eigentlich schon immer Französisch lernen, waren interessiert an Kultur, Land und Leuten, nur die Zeit.... Jetzt im Ruhestand wollen Sie sich die Zeit aber endlich nehmen? Dann ist der Kurs Endlich Zeit für Französisch genau, was sie gesucht haben.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.OG
	Referent/in: Ute Schmitt-Klenk
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4081000GS	Termine: ab 29.1., Do, 10-11.30 Uhr, 10x
D4081001GS	Termine: ab 24.9., Do, 10-11.30 Uhr, 10x

» Französisch A2

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen. Im Kurs werden grundlegendes Vokabular und grammatische Strukturen der Zielsprache weiterentwickelt sowie kulturelle Kenntnisse zum Sprachraum vertieft, so dass die Fähigkeiten zu kommunikativem Handeln unter Einbeziehung der Leseverstehens-, Schreib-, Hörverstehens- und Sprechfertigkeit ausgebaut werden.

C4082101WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule, Raum B 209
	Termine: ab 10.9., Do, 18.30-20 Uhr, 12x
	Referent/in: Anita Lefèvre
	Gebühr: 57,60 € (ab 7 Teilnehmern)

» Französisch für den Urlaub

Nie mehr sprachlos im Urlaub. Dieser Kurs macht Sie fit für den Urlaub. Unser spezieller Kurs Französisch für den Urlaub erleichtert Ihren Aufenthalt im Ausland und den Kontakt mit Einheimischen, indem Sie diese in der Landessprache ansprechen. Unsere Kursleiter zeigen Ihnen, wie Sie sich z. B. im Restaurant, in der Bar, in der Post, in der Bank usw. verständigen können. Alle für den Urlaub wichtige Vokabeln und grammatischen Strukturen erschließen sich Ihnen für einen schönen und kontaktreichen Aufenthalt in Ihrem gewählten Urlaubsland.

D4081000RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: ab 16.9., Mi, 19.45-21.15 Uhr, 10x
	Referent/in: N. N.
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Wochenseminar "Petite Brise": Französisch für Wiedereinsteiger (BFG)

Sie planen eine Urlaubsreise und möchten vorher noch Ihr Französisch auf Vordermann bringen, um sich besser im Ausland verständigen zu können? Wenn Sie über grundlegende Französischkenntnisse verfügen, können Sie diese in unserem Kurs gezielt auffrischen und erweitern, um typische Situationen auf Reisen bewältigen und sich mit den Einheimischen unterhalten zu können. Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Referent/in: Gerd W. Bergmann
	Gebühr: 188,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C7240820GS	Termine: ab Mo, 18.5., täglich 8.30-16 Uhr, 5x
C7240810GS	Termine: ab Mo, 23.2., täglich 8.30-16 Uhr, 5x
D7240820GS	Termine: ab Mo, 9.11., täglich 8.30-16 Uhr, 5x

Italienisch

» Italienisch schnell und sicher A1

Der Sprachkurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die gern Urlaub in Italien machen und dort mit Menschen und ihrer Lebensart in Kontakt kommen möchten.

Mit unserem muttersprachlichen Kursleiter lernen Sie gleich von Anfang an die korrekte Aussprache und schulen Ihr Hörverstehen. Schritt für Schritt kommen die Teilnehmende mit diesem speziell für Erwachsene entwickelten Italienisch-Lehrgang zum Erfolg. Sie lernen mit der Intensivmethode an Hand von praxisnahen Situationen und mit Beispielen, die ihnen Spaß machen und die sie unmittelbar nutzen können.

Die drei Module bauen aufeinander auf, können einzeln belegt werden und schließen auf Wunsch mit der Prüfung Telc-Italienisch A1 ab. Bei Besuch der 3 Module reduziert sich die Kursgebühr auf 200,- €

C4091003GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Di, 23.6., 8-13 Uhr + Mi, 24.6., 8-13 Uhr + Do, 25.6., 8-13 Uhr + Fr, 26.6., 8-13 Uhr, 4x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 75,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Italienisch schnell und sicher A1 - Fortsetzungskurs

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 75,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4091004GS	Termine: Di, 7.7., 8-13 Uhr + Mi, 8.7., 8-13 Uhr + Do, 9.7., 8-13 Uhr + Fr, 10.7., 8-13 Uhr, 4x
C4091005GS	Termine: Di, 21.7., 8-13 Uhr + Mi, 22.7., 8-13 Uhr + Do, 23.7., 8-13 Uhr + Fr, 24.7., 8-13 Uhr, 4x

» Italienisch A2

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen. Im Kurs werden grundlegendes Vokabular und grammatische Strukturen der Zielsprache weiterentwickelt sowie kulturelle Kenntnisse zum Sprachraum vertieft, so dass die Fähigkeiten zu kommunikativem Handeln unter Einbeziehung der Leseverstehens-, Schreib-, Hörverstehens- und Sprechfertigkeit ausgebaut werden.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Referent/in: Petra Gensheimer
C4092200RO	Termine: ab 28.1., Mi, 17.45-19.15 Uhr, 6x Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
D4062300RO	Termine: ab 16.9., Mi, 17.45-19.15 Uhr, 10x Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Italienisch für den Urlaub

Nie mehr sprachlos im Urlaub! Dieser Kurs macht Sie fit für den Urlaub. Unser spezieller Kurs Italienisch für den Urlaub erleichtert Ihren Aufenthalt in Italien und den Kontakt mit Einheimischen, indem Sie diese in der Landessprache ansprechen. Unser Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie sich z.B. im Restaurant, in der Bar, in der Post, in der Bank usw. verständigen können. Für den Urlaub wichtige Vokabeln und grammatische Strukturen erschließen sich Ihnen für einen schönen und kontaktreichen Aufenthalt in Ihrem gewählten Urlaubsland.

C4091006GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Termine: ab 21.2., Sa, 10-14 Uhr, 5x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 70,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen

Unser Kursleiter aus der Lombardei führt in diesem Konversationskurs der besonderen Art in die Sprache, Küche und Kultur seines Heimatlandes ein. Bei gemeinsamen Kochabenden spricht der Kursleiter auf Italienisch mit den Teilnehmern. Das Gespräch kann bei der Benennung der Kochutensilien beginnen und bis zum Diskurs über die italienische Kultur gehen. In einer kleinen Gruppe mit maximal acht Teilnehmern ist es möglich, individuell auf die Sprachfähigkeiten der Teilnehmer vom Anfänger ohne Vorkenntnisse bis zum Fortgeschrittenen einzugehen. Unsere Kursreihe umfasst insgesamt vier Module mit je einem Theorie- und einem Kochabend (Hauptgericht und Nachspeise) und macht Appetit auf die italienische Sprache. Die Module können als Paket oder einzeln gebucht werden.

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Ligurien)

C4091001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Contwig, IGS, Lehrküche
	Termine: Fr, 6.3., 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Piemont)

C4091000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule
	Termine: ab 12.6., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Toskana)

D4091003GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Contwig, IGS, Lehrküche
	Termine: ab 18.9., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Appetit auf Sprachen? Italienisch beim Kochen lernen (Apulien)

D4091002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule
	Termine: ab 13.11., Fr, 18.30-21.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Vincenzo Della Bella
	Gebühr: 35,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Spanisch

» Spanisch A1 - Anfänger

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse bzw. Interessierte, die vor langer Zeit schon eine wenig Französisch gelernt hatten, aber noch einmal ganz von vorne mit dem Spracherwerb beginnen möchten. Sie werden in langsamer Progression an die Sprache herangeführt.

Begrüßen, Vorstellen, Einkaufen, im Restaurant, einfache Fragen.

C4221100CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS, NN
	Termine: Mo, 4.5., 19-20.30 Uhr, 8x
	Referent/in: Werner Richter
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)

» Spanisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnisse oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die vor sehr langer Zeit die Sprache bereits erlernt haben und nun noch einmal mit dem Erwerb von Grundkenntnissen beginnen möchten. Sie werden mit langsamer Progression an die Sprache herangeführt.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Referent/in: Annette Seelbinder
C4221300RO	Termine: ab 28.1., Mi, 18-19.30 Uhr, 6x
	Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C4221301RO	Termine: ab 22.4., Mi, 18-19.30 Uhr, 10x
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D4221100CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS, NN
	Termine: Mo, 21.9., 19-20.30 Uhr, 8x
	Referent/in: Werner Richter
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)



Die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ist qualitätstestiert nach LQW.





Anmeldung einfach online:



www.kvhs-swp.de

Hier erhalten Sie auch rund um die Uhr alle Informationen rund um unser Kursangebot.

» Spanisch A2

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen. Im Kurs werden grundlegendes Vokabular und grammatische Strukturen der Zielsprache weiterentwickelt sowie kulturelle Kenntnisse zum Sprachraum vertieft, so dass die Fähigkeiten zu kommunikativem Handeln unter Einbeziehung der Leseverstehens-, Schreib-, Hörverstehens- und Sprechfertigkeit ausgebaut werden.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Referent/in: Annette Seelbinder
	Gebühr: 31,20 € (ab 8 Teilnehmern)
C4222300RO	Termine: ab 27.1., Di, 18-19.30 Uhr, 6x
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4222301RO	Termine: ab 21.4., Di, 18-19.30 Uhr, 10x
D4222100RO	Termine: ab 16.9., Mi, 18-19.30 Uhr, 10x
	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Referent/in: Werner Richter
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)
C4222100CO	Termine: Di, 10.2., 19-20.30 Uhr, 8x
C4222101CO	Termine: Di, 5.5., 19-21.30 Uhr, 8x

» Spanisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Sprachkenntnissen. Sie lernen, sich über Hauptpunkte in einer klaren Standardsprache verständlich zu machen, z.B. bei Reisen in das Sprachgebiet. Sie erwerben die Fähigkeit, sich zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern und über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten.

D4223100RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: ab 15.9., Di, 18-19.30 Uhr, 10x
	Referent/in: Annette Seelbinder
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

telc
LANGUAGE TESTS

Botschafter für Mehrsprachigkeit und Integration.



„Wir empfehlen Sprachkurse als „Tatort“ für Fremdsprachen, Deutsch und Muttersprachen.“
Udo Wachtveitl und Miroslav Nemeš

Die unten stichwortartig genannten Personen sind in der Bildunterschrift und in der Bildunterschrift aufgeführt und sind für die unten stichwortartig und stichwortartig aufgeführten Personen für den Kurs als Referent/in zu kontaktieren. Die unten stichwortartig und stichwortartig aufgeführten Personen sind in der Bildunterschrift und in der Bildunterschrift aufgeführt und sind für die unten stichwortartig und stichwortartig aufgeführten Personen für den Kurs als Referent/in zu kontaktieren.

www.telc.net

Japanisch

» Japanisch Workshop Teil 1: Zu Gast in Japan

In diesem Workshop lernen Sie zunächst, wie man sich in Japan begrüßt und seinem Gegenüber vorstellt, wie man eine Visitenkarte korrekt überreicht und warum das selbst bei Nicht-Geschäftsleuten so wichtig ist. Bei japanischen Snacks und Getränken üben Sie außerdem, wie man in einem Restaurant bestellt (auch wenn man die Speisekarte nicht lesen kann) und wie man mit den Essstäbchen umgeht. Sie erfahren, warum man sich nie selbst nachschenkt, was man vor und nach dem Essen sagt und warum man eine Nudelsuppe unbedingt laut schlürfen sollte.

Weitere landeskundliche Themen, mit denen wir uns beschäftigen werden: Onsen und Sento: Japans traditionelle Bäder / Ryokan und Minshuku: japanische Unterkünfte / buddhistische Tempel und shintoistische Schreine: Japans Religionen

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Gudrun Wilhelm
	Gebühr: 15,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4100000GS	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Unterrichtsraum 1. OG
	Termine: Fr, 13.2., 18-21 Uhr, 1x
C4100001GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 12.6., 18-21 Uhr, 1x
D4100000GS	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Termine: 23.10., Fr, 18-21 Uhr, 1x

» Japanisch Workshop Teil 2: Unterwegs in Japan

Im zweiten Teil dieses Workshops lernen Sie aufbauend auf dem Grundwortschatz, wie man einem Taxifahrer klar macht, wohin er Sie fahren und dass er dazu bitte sein Navigationssystem benutzen soll. Außerdem üben Sie, am Schalter ein Zugticket zu lösen (mit Sitzplatzreservierung) und erfahren, wie Sie sich für den richtigen Wagen am Gleis platzieren. Sie lernen, nach dem Weg zu fragen (und die Antwort zu verstehen) und wie Sie, wenn Sie sich verirrt haben, den netten Polizisten am Koban um Hilfe bitten können. Weitere landeskundliche Themen: Hanami und Hanabi: Japans Feste / Kendo und Shodo: japanische (Kampf-) Künste / Manga und "Mook": beliebte Printmedien in Japan / Kimono und Yukata: traditionelle japanische Kleidung

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Gudrun Wilhelm
	Gebühr: 15,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4100002GS	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Unterrichtsraum 1. OG
	Termine: Fr, 27.2., 18-21 Uhr, 1x
C4100003GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 19.6., 18-21 Uhr, 1x
D4100001GS	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Termine: Fr, 30.10., 18-21 Uhr, 1x

Russisch

» Russisch für Anfänger A1

Planen Sie eine Reise nach Russland oder möchten Sie die russische Kultur näher kennen lernen? Dann können Sie am Wochenende die Grundbegriffe der russischen Sprache bei einer Muttersprachlerin erwerben. Mit Spaß und Freude nähern Sie sich der kyrillischen Schrift.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Referent/in: Larissa Mansarin
C4190000GS	Termine: ab 6.2., Fr, 18-19.45 Uhr, 10x
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4190002GS	Termine: ab 29.5., Fr, 18-19.45 Uhr, 8x
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)
D4190002GS	Termine: ab 11.9., Fr, 18-19.45 Uhr, 10x
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Irish

» Irish lernen am Wochenende - Workshop

Irish-Gälisch ist die erste Nationalsprache von Irland und gehört wie das Schottisch-, Walisische und Bretonische Gälische zu den keltischen Sprachen. Heute wird es vor allem an der Westküste Irlands gesprochen. Ziel des Workshops ist es, Teilnehmenden einen guten Einstieg in diese interessante Sprache zu bieten: Aussprache, Begrüßung- und Verabschiedungswendungen sowie Lexik zum Führen kleiner Alltagsgespräche. Auch wenn Sie schon etwas Erfahrung in der Sprache haben, sind Sie hier herzlich willkommen.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Noirin Bohl
	Gebühr: 40,00 € (ab 5 Teilnehmern)
C4000001GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: Fr, 20.2., 18-21 Uhr + Sa, 21.2., 10-14 Uhr, 2x
D4000003GS	Ort: Lemberg, Heinrich-Weber-Schule, NN
	Termine: Fr, 11.9., 18-21 Uhr + Sa, 12.9., 10-14 Uhr, 2x



5

BERUF / EDV

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

Schlüsselkompetenzen

» Vortrag: Kann Lernen Spaß machen?

Was sind Mind-Maps? Wie werden sie angefertigt? Was bringen sie? Wir schauen uns an, wie die alten griechischen Philosophen gelernt haben und nutzen ihre Techniken. Wie hat Goethe seine Texte verfasst, seine Gedichte geschrieben? Die Dozentin zeigt Ihnen Kniffe, wie Sie nachhaltig lernen und sich so erfolgreich auf eine Prüfung vorbereiten können oder wie Sie sich lediglich den Inhalt eines Sachbuches einfacher erschließen können. Bringen Sie bitte einen weißen DIN A4 Block, ein paar Stifte in verschiedenen Farben und ein für Sie ansprechendes Sachbuch mit. Ich freue mich auf Sie!

D3041002TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung
	Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mi, 16.9., 20-21.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Katja Friedrich
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Wochenseminar: Mit guter Rhetorik überzeugen (BFG)

Vor einer größeren Gruppe frei und überzeugend zu reden, ist für viele Menschen eine Schwierigkeit, die allein bei der Vorstellung unangenehme Gefühle und Unsicherheit hervorruft. Allerdings kommen solche Situationen sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich immer wieder vor und wollen bewältigt werden. Sei es ein wichtiger Vortrag vor Kunden oder Kollegen oder schlicht die Ansprache während einer Geburtstagsfeier: rhetorische und kommunikative Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern werden erlernt! Dieses Intensivseminar beschäftigt sich mit den Grundlagen der Rhetorik, Stimme und Sprache und mit den persönlichen Wirkungsmitteln wie Körpersprache und Ausstrahlung. Sie können künftig Reden gezielt planen und sicher vortragen. Ganz nebenbei erlernen Sie in der Kleingruppe, wie eine Rede aufgebaut, Lampenfieber überwunden werden kann und wie Sie sich die Aufmerksamkeit des Publikums sichern können. Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Referent/in: Micha Lerner
C7250020GS	Termine: Mo, 11.5., 8-15 Uhr + Di, 12.5., 8-15 Uhr + Mi, 13.5., 8-15 Uhr, 3x
	Gebühr: 112,80 € (ab 6 Teilnehmern)
D7250020GS	Termine: Mo, 12.10., 8-15 Uhr + Di, 13.10., 8-15 Uhr + Mi, 14.10., 8-15 Uhr, 3x
	Gebühr: 112,80 € (ab 8 Teilnehmern)

EDV-Grundlagen

» EDV für PC-Laien - Kompaktkurs für Einsteiger/innen

Dieser Kurs wendet sich an EDV-Laien, die noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet haben und sich systematisch und leicht verständlich die Grundlage für einen sicheren Umgang mit dem PC schaffen möchten. Sie lernen, wie er funktioniert und was Sie in Zukunft alles mit dem PC anfangen können. Nach einer Einführung in Fachbegriffe und in den Aufbau eines PCs sowie in das Betriebssystem Windows XP werden die wichtigsten Funktionen der Programme Word, Excel und Powerpoint an Hand praktischer Beispiele erklärt und angewendet. Sie arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word, gestalten Texte und fügen dabei zum Beispiel Grafiken ein. Oder Sie bauen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Tabellen auf und erstellen einfache Folien als Vorlagen zur Präsentation mit Powerpoint. Am Ende des Kurses haben Sie sich Grundwissen erworben, um wesentliche Aufgaben mit dem Computer bewältigen zu können.

D5011110RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: ab 8.9., Di, 18.30-21.30 Uhr, 6x
	Referent/in: Manfred Haag
	Gebühr: 84,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Computer-Einstieg leicht gemacht - Für Menschen ab 50 ... und davor

Diese Computer-Einführung (nicht nur) für Senioren lässt Sie Wissenswertes lernen über

- den Aufbau und die wichtigsten Bauteile eines Rechners
- Speichermöglichkeiten wie CDs
- Dateitypen für Bilder, Texte und Töne
- Computerordner und die Navigation
- die Suche nach Dateien im Rechner... und mehr!

Es folgt die Aneignung von Grundkenntnissen im praktischen Umgang mit dem Computer. Durch Übungen verschaffen sich die Kursteilnehmer ein Bild von den Einsatzmöglichkeiten eines PCs. Sie schreiben einfache Texte, die sie gestalten, speichern und drucken. Sie legen Tabellen an und führen einfache Berechnungen aus. Das erworbene Wissen lässt sie den Computer als Hilfe im Alltag nutzen.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Referent/in: Renate Fischer
	Gebühr: 69,60 € (ab 8 Teilnehmern)
C5011120RO	Termine: ab 3.2., Di/Do, 9-11.15 Uhr, 8x
D5011121RO	Termine: ab 3.11., Di/Do, 9-11.15 Uhr, 8x

» Ran an den Computer - PC-Kurs für Frauen

In diesem Kurs erwerben Frauen solides PC-Basiswissen. Sie wissen, wie die Geräte bedient werden, wie sie die Programme starten und beenden. Sie können einfache Texte schreiben, speichern und drucken (Word), Berechnungen in einer Tabelle ausführen (Excel), eine Webseite aufsuchen (Internet), E-Mails senden und empfangen (Outlook).

Ein eigener PC zum Üben ist wünschenswert.

	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3 EDV-Labor
	Referent/in: Renate Fischer
	Gebühr: 43,50 € (ab 8 Teilnehmern)
C5011130RO	Termine: ab 4.2., Mi, 9-11.15 Uhr, 5x
D5011130RO	Termine: ab 4.11., Mi, 9-11.15 Uhr, 5x

» PC-Nutzung im Alltag

Lösen Sie alltägliche Probleme mit dem Computer. Wie z.B. Briefe schreiben, Haushaltsplanung, Urlaubsvorbereitungen via Internet, e-Mails schreiben, Fotos übertragen und bearbeiten usw. Grundlegende Kenntnisse erwünscht.

C5011120WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule, EDV-Labor
	Termine: ab 20.1., Di, 18.30-21.30 Uhr, 8x
	Referent/in: Bernd Strassel
	Gebühr: 96,00 € (ab 7 Teilnehmern)

» Tabellenkalkulation mit Excel - Einführungskurs

Tabellenkalkulationen nehmen immer mehr Raum in der technischen und kaufmännischen Verwaltung ein. Excel ermöglicht die Berechnung mit Tabellen, die Verarbeitung von Daten bzw. Listen und die Erstellung von Geschäftsgrafiken. Es wird in vielen Bereichen, insbesondere in Wirtschaft und Verwaltung, eingesetzt.

Inhalte: Arbeitsoberfläche, Hilfe, Eingabe, Bearbeitung, Korrektur, Formatierung, Gestaltung, Datenverwaltung, Formeln, Funktionen, Diagramme.

Voraussetzungen: Vertrautheit im Umgang mit dem PC, Windows-Kenntnisse

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Referent/in: Joachim Schuttpeitz
	Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C5011220GS	Termine: ab 13.5., Mi, 18.30-21.30 Uhr, 4x
D5011220GS	Termine: ab 13.10., Di, 18.30-21.30 Uhr, 4x

Office-Programme

Word | Excel | Powerpoint | Outlook | Access

» Windows 8.1 - Von der Installation bis zum neuen Bedienerkonzept

Sie haben einen neuen Rechner mit Windows 8.1 bekommen? Oder Sie sind von einem anderen Microsoft-Betriebssystem auf Windows 8.1 umgestiegen? Die neue Kacheloberfläche und das komplett neue Bedienerkonzept machen den Ein- bzw. Umstieg auf das neue Betriebssystem nicht gerade einfach. In unserem Kurs zeigen wir Ihnen, was Sie bei der Installation beachten sollten und wie Sie Windows 8.1 parallel zu einem anderen aktuellen Microsoft-Betriebssystem (z.B. Windows 7) installieren können. Mit dieser Möglichkeit können Sie in Ruhe und ohne großen Aufwand das neue Windows 8.1 testen. Ein Hauptbestandteil des Kurses ist jedoch eine Einführung in die wichtigsten Funktionen und der Bedienung der neuen Kacheloberfläche. Die Arbeit mit der Desktopoberfläche, den verschiedenen PC-Einstellungen, dem Windows-Explorer und dem Internet-Explorer sowie dem Windows-Store runden diesen Kurs ab. Der Umgang und die Bedienung eines Computers mit Tastatur und Maus wird vorausgesetzt

C5011300TR	Anmeldung: Trulben
	Ort: Lemberg, Heinrich-Weber-Schule, NN
	Termine: ab 23.2., Mo, 18.30-20.45 Uhr, 4x
	Referent/in: Andreas Scheide
	Gebühr: 39,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Windows 10 - das neueste Betriebssystem von Microsoft

Windows 10 - das neueste Betriebssystem aus dem Hause Microsoft. Als Nachfolger von Windows 8.1 wird es in diesem Betriebssystem wieder viele Neuerungen geben. In dem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Windows 10 parallel zu einem anderen aktuellen Microsoft-Betriebssystem (z.B. Windows 7 oder Windows 8.1) installieren können. Mit dieser Möglichkeit können Sie in Ruhe und ohne großen Aufwand das neue Windows 10 testen. Das neue Startmenü, die neue App-Fenstertechnik, das neue Konzept „Continuum“ oder der neue Task-Switcher sind nur einige neue Funktionen im Vergleich zu Windows 8.1 - wir zeigen Ihnen in dem Kurs die wichtigsten Neuheiten und Veränderungen im Vergleich zu Windows 8.1 - somit sind Sie für den Umstieg auf Windows 10 gut gerüstet.

Der Umgang und die Bedienung eines Computers mit Tastatur und Maus wird vorausgesetzt.

D5011301TR	Anmeldung: Trulben
	Ort: Lemberg, Heinrich-Weber-Schule, NN
	Termine: ab 9.11., Mo, 18.30-20.45 Uhr, 3x
	Referent/in: Andreas Scheidle
	Gebühr: 29,25 € (ab 8 Teilnehmern)

Internet | Social Media | Webdesign

» Grundkurs Apple iPhone: Wie nutze ich mein Smartphone richtig

Das neue Handy macht nicht was es soll oder hat so viele Funktionen die einem verborgen bleiben. Hier lernen Sie ihr neues Smartphone von Apple richtig zu benutzen.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Referent/in: Sebastian Busch
	Gebühr: 17,50 € (ab 8 Teilnehmern)
C5031001GS	Termine: ab 13.3., Fr, 18.30-20.30 Uhr, 2x
D5031001GS	Termine: ab 13.11., Fr, 18.30-20.30 Uhr, 2x

Beratung über unsere Kursangebote erhalten Sie bei den Geschäftsstellen (siehe Seite 3).



» Internet und E-Mail sicher anwenden - Einstieg für Jung und Alt

Immer mehr Dienstleistungen sind nur noch über das Internet abrufbar - ob eine Bahnfahrkarte, eine Reiseauskunft, eine Bestellung bei einem Onlinehändler - ohne das Internet sind viele Dinge heute nicht mehr oder nur sehr umständlich zu bekommen. In diesem Kurs wird Ihnen mit Internet-Explorer die Nutzung des Internets an vielen Beispielen gezeigt. Dabei spielt auch immer wieder die PC-Sicherheit eine große Rolle. In dem Kurs erfahren Sie auch mehr über die Gefahr von Viren und anderen Schädlingen im Internet und wie Sie sich davor schützen können. Weiterhin werden verschiedene Kommunikationsplattformen im Internet besprochen. So halten Sie immer Kontakt mit Ihren Lieben - und das auf der ganzen Welt.

Für unerfahrene Nutzer bietet dieser Kurs die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung mit den Gefahren und den Möglichkeiten der Internetnutzung im Alltag auseinanderzusetzen.

	Anmeldung: Trulben
	Ort: Vinningen, Realschule plus, EDV-Labor
	Referent/in: Andreas Scheidle
	Gebühr: 29,25 € (ab 8 Teilnehmern)
C5011412TR	Termine: ab 27.1., Di, 18.30-20.45 Uhr, 3x
D5011411TR	Termine: ab 29.9., Di, 18.30-20.45 Uhr, 3x

» eBay: Der Flohmarkt im Internet, Handeln im Internet für Einsteiger

Wie man Schnäppchen in Online-Auktionshäusern wie eBay macht oder umgekehrt dort etwas versteigert, erfahren Sie in diesem Kurs.

Immer mehr Kunden nutzen die Vorteile des Internets, um Artikel zu kaufen oder zu verkaufen. Allein in Deutschland werden bei eBay täglich mehr als zwei Millionen Artikel in mehreren tausend Kategorien als Auktion oder zum Festpreis angeboten. Sammlerobjekte, Antiquitäten, Computer, Bücher, Musik, Handy, Fotokameras, Kleidung, Schmuck - fast alles ist bei eBay zu haben. Im Seminar Kaufen und Verkaufen im Internet am Beispiel von eBay werden die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie an Auktionen teilnehmen, wie Sie sicher und erfolgreich handeln, außerdem wie Sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen können.

PC- und Internetgrundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse werden vorausgesetzt.

D5011414GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 6 EDV-Raum
	Termine: Fr, 11.9., 16-19 Uhr, 2x
	Referent/in: Kirsten Christmann
	Gebühr: 24,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Das Web für Kinder - Crashkurs für Eltern

Das Internet ist längst in den Kinderzimmern angekommen - umso wichtiger ist es, auch die Jüngsten an einen sicheren und bewussten Umgang mit den neuen Medien heranzuführen. Dieses Seminar informiert über Chancen und Risiken des Internets für Kinder und zeigt Sicherungs-Maßnahmen wie Filter-Software, sichere E-Mail-Adressen, moderierte Kinder-Chats und kindgerechte Portale für Kids verschiedener Altersstufen auf. Darüber hinaus werden interessante Webseiten für Eltern und Kinder, spezielle Kindersuchmaschinen und kindgerechte Online-Games vorgestellt.

Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Referent/in: Kirsten Christmann
	Gebühr: 28,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C5011415GS	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 6 EDV-Raum
	Termine: ab 17.6., Mi, 16-19 Uhr, 2x
D5011415GS	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: ab 18.3., Mi, 16-19 Uhr, 2x

» Infoabend: "Ihre Kinder im Internet": Was Eltern bedenken sollten

Wissen Sie, was Ihr Kind mit seinem Smartphone alles macht? Oder mit seinem eigenen Computer oder Laptop? Sie denken, ein Virens scanner schützt auch Ihr Kind vor möglichen Schädlingen? In dem Vortrag möchten wir Ihnen anhand vieler Beispiele aufzeigen, wo überall der Jugendschutz greifen sollte, wo gerade für Kinder und Jugendliche Gefahren lauern und was so ein Smartphone alles über den Smartphone-Inhaber weiß. Der Vortrag soll alle Eltern für das Thema „Kids im Internet“ sensibilisieren und aufklären, wo überall Fallstricke lauern, die so vielleicht auf den ersten Blick gar nicht sichtbar sind.

	Anmeldung: Trulben
	Referent/in: Andreas Scheidle
	Gebühr: gebührenfrei (ab 8 Teilnehmern)
C5011415TR	Ort: Vinningen, Realschule plus, Mehrzweckraum
	Termine: Do, 26.2., 19-20.30 Uhr, 1x
D5011415TR	Ort: Lemberg, Heinrich-Weber-Schule, NN
	Termine: Do, 12.11., 19-20.30 Uhr, 1x

» Facebook, Twitter und Co.

In den vergangenen Jahren hat sich Facebook rasant zur weltweit größten Community entwickelt und ein Ende dieser Erfolgsgeschichte ist nicht absehbar. In diesem zweitägigen Kurs der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz wird die online-Plattform von Grund auf erklärt. IN Theorie und Praxis erfahren die Teilnehmer wie Facebook funktioniert, wie eine eigene Seite individuell eingerichtet wird und sicher damit umgehen.

D5011421GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 6 EDV-Raum
	Termine: Fr, 6.11., 16-19 Uhr, 2x
	Referent/in: Kirsten Christmann
	Gebühr: 24,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Online-Publishing: Erstellung und Pflege von Webpräsenzen

Eine eigene Internetpräsenz wird für Firmen zum unverzichtbaren Faktor im Hinblick auf Marketing und Kundengewinnung. Es wird daher immer wichtiger, dass Mitarbeiter/innen qualifiziert werden, um das Internet zielorientiert zu nutzen, Internetpräsentationen erstellen und Webinhalte zu aktualisieren und pflegen zu können. Unser Lehrgangskonzept Online Publishing vermittelt ausführliche Kenntnisse über das Webseiten-Layout mit HTML, führt in fortschrittliche Techniken professionellen Webdesigns ein und versetzt die Teilnehmenden in die Lage, Bilder und Grafiken zu optimieren und an den Webeinsatz anzupassen.

1. Grundlagen der Medien- und Informationstechnologie, Basiswissen Internet
2. Grundlagen des Internet-Publishings HTML, CSS, Verknüpfungen von Seiten, Einbinden von Grafiken
3. Grundlagen des Web-Designs, digitale Bildbearbeitung, Grafikerstellung, Praxisübungen
4. Nutzung eines Content-Management-Systems

C5011430WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben,
	Integrierte Gesamtschule, EDV-Labor
	Termine: ab 21.4., Di, 18.30-21.30 Uhr, 10x
	Referent/in: Bernd Strassel
	Gebühr: 120,00 € (ab 7 Teilnehmern)

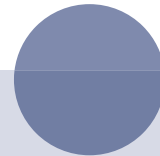


Kreisvolkshochschule online

Wir sind im Internet rund um die Uhr für Sie da:

www.kvhs-swp.de

Hier können Sie sich über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.



» Senior-Online-Redaktion

Seit 2 Jahren qualifiziert die KVHS ehrenamtlich tätige Senior-Online-Redakteure. Neueinsteiger sind willkommen. Trotz der EDV: Im Vordergrund steht ganz das Schreiben. Es werden sowohl Helfer gebraucht, die sich um die Webseite kümmern und Helfer, die Texte verfassen.

Anmeldung:	Geschäftsstelle
Ort:	Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
Referent/in:	Bernd Strassel
Gebühr:	übernimmt der Landkreis Südwestpfalz (ab 8 Teilnehmern)
C5000000GS	Termine: Fr, 6.2., 13-16 Uhr + Fr, 6.3., 13-16 Uhr + Fr, 8.5., 13-16 Uhr + Fr, 12.6., 13-16 Uhr + Fr, 10.7., 13-16 Uhr, 5x
D5000001GS	Termine: Fr, 11.9., 13-16 Uhr + Fr, 2.10., 13-16 Uhr + Fr, 6.11., 13-16 Uhr + Fr, 4.12., 13-16 Uhr, 4x

PC-Systembetreuung

» PC-Systembetreuer: PC Technik und Konfiguration

In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen, oder sich sogar einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Lehrgangsinhalte: Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen:

Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile) | Hauptplatinen und ihre Komponenten | PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale | Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung | Insteckkarten, Bussysteme, Schnittstellen und Anschlusstechniken | Ressourcen (I/O Ports, DMA, Interrupts) | Festplatten, CD- und DVD-Laufwerke | BIOS | Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung

C5031120GS	Anmeldung:	Geschäftsstelle
	Ort:	Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine:	ab 10.1., Sa, 8.30-13.30 Uhr, 8x
	Referent/in:	Sebastian Busch
	Gebühr:	189,00 € (ab 8 Teilnehmern)



Angebote für Senioren zum Thema finden Sie im Bereich „Senioren KVHS“ in diesem Programm.

» PC-Systembetreuer: Netzwerk- und Internettechnologien

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne und weltweite Netzwerke eingebunden. Die Teilnehmer lernen die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerks kennen und erhalten die Fähigkeit, die Software, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtig ist, auf der Nutzerseite zu konfigurieren. Im Kurs werden ausführlich und praxisorientiert die entsprechenden Technologien erläutert und es wird anschaulich in Theorien und Normen eingeführt.

Lehrgangsinhalte: Netzwerke einrichten und konfigurieren:

Hardware für lokale Netzwerke und für den Zugang zum Internet (Topologien, Übertragungsmedien, Geräte) | Lokales Netzwerk (Zugriffsverfahren, Ethernet) | Schichtenmodelle | TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, Domain Name Service, TCP/IP-Protokolle) | Netzwerke verbinden (Hub, Switch, Router, Gateway) | Sicherheit in Netzwerken/Konfiguration von Internet-Anwendungen

Voraussetzungen: Sichere Windows-Kenntnisse.

D5031130GS	Anmeldung:	Geschäftsstelle
	Ort:	Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine:	ab 12.9., Sa, 8.30-13.30 Uhr, 8x
	Referent/in:	Sebastian Busch
	Gebühr:	189,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Kaufmännische Kompetenzen: XPERT Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

» Xpert geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung Grundlagen 1

Im Modul Finanzbuchführung 1 geht es um grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung sowie um den Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Umfangreiche Praxisaufgaben bieten die Möglichkeit, das Gelernte anzuwenden und sich gezielt auf eine Prüfungssituation vorzubereiten.

Inhalte: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung | Inventur, Inventar und Bilanz | Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung | Buchführungskonten der Bilanz, Untergliederung von Warenkonten | Die Bedeutung der Umsatzsteuer in der Buchführung | Besonderheiten beim Warenverkehr | Privatentnahmen, Privateinlagen u. unentgeltliche Wertabgaben d. Unternehmens | Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht | Personalkosten | Buchung von Betriebs- und Privatsteuern

C5061100GS	Anmeldung:	Geschäftsstelle
	Ort:	Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine:	ab 13.1., Di, 18-21.45 Uhr, 12x
	Referent/in:	Thomas Taciak
	Gebühr:	216,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Xpert Europäischer ComputerPass

Sie brauchen ein EDV-Zeugnis? Wir haben das Lehrgangssystem **Xpert Europäischer ComputerPass**.

Mit Xpert fließen 25 Jahre in erfolgreicher Arbeit gewonnene Erfahrungen in das neue Konzept ein. Das europaweit einheitliche Lehrgangssystem führt hin zu Prüfungen und anerkannten Zeugnissen.

Verpflichtend ist das Modul: Xpert Starter. Hinzu kommen 2 Wahlmodule. Jedes Modul schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der drei Pflichtmodule erreichen sie den Abschluss **EUROPEAN COMPUTER PASSPORT XPERT**.

Vor der Prüfung zu einem Modul werden Sie am letzten Kursabend gezielt und praxisorientiert auf die Xpert-Prüfung vorbereitet. Sie lernen den Prüfungsablauf kennen, den Umgang mit der Prüfungsdiskette und Sie beantworten prüfungstypische Multiple-Choice-Fragen aus einer offiziellen Musterprüfung. Fragen, die sich aus der Musterprüfung ergeben, werden (ohne Anspruch auf Vollständigkeit) geklärt und praktisch behandelt.

Xpert Europäischer ComputerPass: Die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ist zertifiziertes Schulungs- und Prüfungszentrum.



Xpert European Computer Passport

Zielgruppe Erwachsene

Win@Internet 1

Textverarbeitung Basics

Präsentation

Tabellenkalkulation

Kommunikation / Organisation

Datenbankanwendung

Textverarbeitung Pro

Win@Internet 2

European Computer Passport Xpert

Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Win@Internet 1“ sowie zwei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem **Xpert Europäischer ComputerPass** wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert** erreicht.

European Computer Passport Xpert Master

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert Master** erworben.

Pflichtmodul

Wahlmodul

Zielgruppe Schülerinnen und Schüler, junge Erwachsene im Übergang Schule-Beruf, arbeitslose Jugendliche, z.B. in BvB, BaE oder in Maßnahmen im Rahmen von Hartz IV

Xpert Basiszertifikat IT-Kompetenz

Textverarbeitung Basics

Präsentation

Tabellenkalkulation

Kommunikation / Organisation

Datenbankanwendung

Textverarbeitung Pro

Win@Internet 2

Xpert Basiszertifikat IT-Kompetenz

Xpert Basiszertifikat Wirtschaftskompetenz

Xpert Basiszertifikat Sozialkompetenz

euZBQ - Europäisches Zertifikat zur Berufsqualifikation

Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module „Xpert Basiszertifikat IT-Kompetenz“, „Xpert Basiszertifikat Wirtschaftskompetenz“ und „Xpert Basiszertifikat Sozialkompetenz“ wird der Abschluss **Europäisches Zertifikat zur Berufsqualifikation** erreicht.

European Computer Passport Xpert

Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Xpert Basiszertifikat IT-Kompetenz“ sowie einem frei wählbaren Modul wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert** erreicht.

European Computer Passport Xpert Master

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert Master** erworben.



Bitte beachten Sie auch unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 2.

» Xpert geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung Aufbaukurs 2

Möglichst umfassende aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung sind eine wichtige Voraussetzung, um finanzielle Vorgänge im Betrieb verstehen, bearbeiten und bewerten zu können.

Aufbauend auf das Modul Finanzbuchführung 1 werden hier weiterführende Kenntnisse erworben. Die Lernenden erhalten mittels zahlreicher Praxisaufgaben die Möglichkeit, das neu erworbene Wissen direkt anzuwenden und zu überprüfen.

Inhalte: Personalkosten, Lohn- und Gehaltsbuchführung | Jahresabschluss | Zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen | Besondere Zahlungs- und Finanzierungsvorgänge | Umsatzsteuer | Warenverkehr mit Drittländern | Erhaltene und geleistete Anzahlungen, Erstellung der Schlussrechnung | Allgemeine Bewertungsvorschriften | Bewertung von Betriebsvermögen, Anlagevermögen, Umlaufvermögen und Verbindlichkeiten | Besonderheiten des Wareneingangs und Warenausgangs in Produktionsbetrieben | Gesellschaftsformen und ihre Spezifikation 04.02.2012

C5061200GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: ab 5.5., Di, 18-21.45 Uhr, 12x
	Referent/in: Thomas Taciak
	Gebühr: 216,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Xpert geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung EDV (mit DATEV)

Ziel des Lehrgangs ist das Beherrschen der praktischen Buchführung am PC auf der Grundlage der vorhandenen Software, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie der Befähigung, Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen. Voraussetzungen: Sichere Kenntnisse der doppelten Buchführung (z.B. Lehrgang Finanzbuchführung 1) und EDV-Grundkenntnisse (Windows). Zielgruppen: Beschäftigte im Handel, Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Der Lehrgang ist auch geeignet für Existenzgründer oder Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

D5061300GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: ab 17.9., Do, 18-22 Uhr, 11x
	Referent/in: Mario Ehrensberger

Kaufmännische Kompetenzen: XPert Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt

» Xpert Business: Lohn und Gehalt Grundlagen 1

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Inhalte: Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen.

C5062101GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: ab 15.1., Do, 18-22 Uhr, 12x
	Referent/in: Mario Ehrensberger
	Gebühr: 198,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Xpert Business: Lohn und Gehalt 2

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

C5062200GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: ab 7.5., Do/Di, 18-22 Uhr, 12x
	Referent/in: Mario Ehrensberger
	Gebühr: 216,00 € (ab 8 Teilnehmern)



CAD Zeichnen

» CAD-Kurs: Zeichnen und konstruieren am PC

Der Kurs führt in den Umgang mit BRICSCAD und AutoCAD ein: Hier geht es um das exakte Zeichnen und Konstruieren am PC. Durch die wachsende CAD Software-Angebote auf PC-Basis kann jeder seine Zeichnungen selbst erstellen, ob privat oder geschäftlich. CAD-Systeme werden in der Mechanik (Maschinen- und Stahlbau), Anlagentechnik, Architektur, Elektrotechnik, Elektronik, Profilbau, Pneumatik, Hydraulik, Rohrbau, Straßenbau oder auch bei der Planung oder im Angebotswesen genutzt.

Lehrinhalte: Einführung in die Benutzeroberfläche | Grundfunktionen und grundlegende Zeichenbefehle, Steuern der Zeichnungsansichten | Umgang mit Layern | Steuern der Eigenschaft von Objekten | Editieren von 2D-Zeichnungselementen | Schraffieren von 2D-Flächen | Umgang mit Bemaßungen und Beschriftungen | Blöcken, Attributen und externen Referenzen | Erstellen von Layouts mit richtigen Maßstäben | Plotten | Einführung in das 3D Zeichnen

C5033000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: ab 7.5., Do, 18.30-21.30 Uhr, 8x
	Referent/in: Udo Hochreiter
	Gebühr: 124,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» 3D-Schnupperkurs / 3D zeichnen und 3D konstruieren am PC

Der Kurs bietet Gelegenheit zum 3D Einstieg mit BRICSCAD und AutoCAD. Sie erfahren an einfachen Beispielen, was man in 3D alles gestalten kann.

Lehrinhalte: Einführung in die 3D Benutzeroberfläche | Bewegung und Navigation im 3D-Raum | 3D Grundfunktionen | BKS (anpassen des BKS zum einfacheren Zeichnen im 3D Raum) | Arbeiten mit Mehrfachansichtsfenster im Model-Bereich | Arbeiten mit Mehrfachansichtsfenster im Layout-Bereich | 3D-Zeichengrundlagen (ohne direkt Modellierung) | 3D-Konstruktionsbefehle zum Erstellen komplexer 3D-Objekte | Modifizieren von 3D-Objekten (ohne direkt Modellierung) | Netze | Direkt Modellierung (BricsCAD) | 3D-Redern | 3D-Abhängigkeit

D5033001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: Sa, 12.9., 9-15.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Udo Hochreiter
	Gebühr: 32,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Wochenseminar CAD: Zeichnen und konstruieren am PC (BFG)

Das Wochenseminar führt in den Umgang mit BRICSCAD und AutoCAD ein: in das exakte Zeichnen und Konstruieren am PC. Früher galt ein CAD-System noch als exotisch. Aber durch die wachsende CAD-Software-Angebote auf PC-Basis kann jeder seine Zeichnungen selbst erstellen, ob privat oder geschäftlich. CAD-Systeme werden in der Mechanik (Maschinen- und Stahlbau), Anlagentechnik, Architektur, Elektrotechnik, Elektronik, Profilbau, Pneumatik, Hydraulik, Rohrbau, Straßenbau oder auch bei der Planung oder im Angebotswesen genutzt.

Lehrinhalte: Einführung in die Benutzeroberfläche | Grundfunktionen und grundlegende Zeichenbefehle, Steuern der Zeichnungsansichten | Umgang mit Layern | Steuern der Eigenschaft von Objekten | Editieren von 2D-Zeichnungselementen | Schraffieren von 2D-Flächen | Umgang mit Bemaßungen und Beschriftungen | Blöcken, Attributen und externen Referenzen | Erstellen von Layouts mit richtigen Maßstäben | Plotten | Einführung in das 3D Zeichnen
Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

D7250330GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: Mo, 26.10., 8-15 Uhr, 5x
	Referent/in: Udo Hochreiter
	Gebühr: 188,00 € (ab 6 Teilnehmern)

Bildungsfreistellungen (BFG)

» Wochenseminar: Englisch kompakt (BFG)

Sollten Sie bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben, deren Erwerb allerdings schon längere Zeit zurück liegt, können Sie diesen Intensivkurs zur Wiederauffrischung Ihrer englischen Sprachkenntnisse nutzen.

Kernthemen für den Unterricht in der Kleingruppe: Wiederholung und Festigung der wichtigsten Kommunikationsstrukturen und relevanten Grammatik, einfache Konversation, insbesondere auch in Themenbereichen wie Alltag, Freizeit und Kultur, allgemeine Sprechsituationen, kommunikationsfördernde Verständnisübungen, einfache Übersetzungen, Ausbau der schriftlichen Ausdrucksfähigkeit. Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

C7240623GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Termine: ab Mo, 2.3., täglich 8.30-16 Uhr, 5x
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 188,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Wochenseminar "Petite Brise": Französisch für Wiedereinsteiger (BFG)

Sie planen eine Urlaubsreise und möchten vorher noch Ihr Französisch auf Vordermann bringen, um sich besser im Ausland verständigen zu können? Wenn Sie über grundlegende Französischkenntnisse verfügen, können Sie diese in unserem Kurs gezielt auffrischen und erweitern, um typische Situationen auf Reisen bewältigen und sich mit den Einheimischen unterhalten zu können. Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Referent/in: Gerd W. Bergmann
	Gebühr: 188,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C7240820GS	Termine: ab Mo, 18.5., täglich 8.30-16 Uhr, 5x
C7240810GS	Termine: ab Mo, 23.2., täglich 8.30-16 Uhr, 5x
D7240820GS	Termine: ab Mo, 9.11., täglich 8.30-16 Uhr, 5x

» Wochenseminar: Durch Meditation und einen entspannten Geist kraftvoll im beruflichen Alltag (BFG)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung einen Weg aus der Stress-Spirale kennen. Mit Meditation, Achtsamkeitspraxis sowie Entspannungs- und Atemübungen sowie Vorträgen und Impulsen zum Thema kann erlernt werden, die Anforderungen des Berufsalltags besser zu meistern. In Schritten erfolgt eine Einführung in die Praxis. Es werden Anregungen gegeben, wie die Übungen im Alltags- und Berufsleben integriert werden können.

Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Clausen, Praxis f. Atemtherapie
	Referent/in: Klaus Eitel
	Gebühr: 86,40 € (ab 8 Teilnehmern)
C7230243GS	Termine: Mo, 16.3., 9-16 Uhr + Di, 17.3., 9-16 Uhr + Mi, 18.3., 9-16 Uhr, 3x
D7230243GS	Termine: Mo, 5.10., 9-16 Uhr + Di, 6.10., 9-16 Uhr + Mi, 7.10., 9-16 Uhr, 3x

» Wochenseminar: Mit guter Rhetorik überzeugen (BFG)

Vor einer größeren Gruppe frei und überzeugend zu reden, ist für viele Menschen eine Schwierigkeit, die allein bei der Vorstellung unangenehme Gefühle und Unsicherheit hervorruft. Allerdings kommen solche Situationen sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich immer wieder vor und wollen bewältigt werden. Sei es ein wichtiger Vortrag vor Kunden oder Kollegen oder schlicht die Ansprache während einer Geburtstagsfeier: rhetorische und kommunikative Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern werden erlernt! Dieses Intensivseminar beschäftigt sich mit den Grundlagen der Rhetorik, Stimme und Sprache und mit den persönlichen Wirkungsmitteln wie Körpersprache und Ausstrahlung. Sie können künftig Reden gezielt planen und sicher vortragen. Ganz nebenbei erlernen Sie in der Kleingruppe, wie eine Rede aufgebaut, Lampenfieber überwunden werden kann und wie Sie sich die Aufmerksamkeit des Publikums sichern können.

Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR1
	Referent/in: Micha Lerner
C7250020GS	Termine: Mo, 11.5., 8-15 Uhr + Di, 12.5., 8-15 Uhr + Mi, 13.5., 8-15 Uhr, 3x
	Gebühr: 112,80 € (ab 6 Teilnehmern)
D7250020GS	Termine: Mo, 12.10., 8-15 Uhr + Di, 13.10., 8-15 Uhr + Mi, 14.10., 8-15 Uhr, 3x
	Gebühr: 112,80 € (ab 8 Teilnehmern)



Ausführlich Informationen über die Bildungsfreistellung erhalten Sie unter

[www.mbwwwk.rlp.de/
weiterbildung/
bildungsfreistellung.](http://www.mbwwwk.rlp.de/weiterbildung/bildungsfreistellung)

Erläuterung zur Bildungsprämie und zum QualiScheck finden Sie auf S. 93


» Wochenseminar CAD: Zeichnen und konstruieren am PC (BFG)

Das Wochenseminar führt in den Umgang mit BRICSCAD und AutoCAD ein: in das exakte Zeichnen und Konstruieren am PC. Früher galt ein CAD-System noch als exotisch. Aber durch die wachsende CAD-Software-Angebote auf PC-Basis kann jeder seine Zeichnungen selbst erstellen, ob privat oder geschäftlich. CAD-Systeme werden in der Mechanik (Maschinen- und Stahlbau), Anlagentechnik, Architektur, Elektrotechnik, Elektronik, Profilmbau, Pneumatik, Hydraulik, Rohrbau, Straßenbau oder auch bei der Planung oder im Angebotswesen genutzt.

Lehrinhalte: Einführung in die Benutzeroberfläche | Grundfunktionen und grundlegende Zeichenbefehle, Steuern der Zeichnungsansichten | Umgang mit Layern | Steuern der Eigenschaft von Objekten | Editieren von 2D-Zeichnungs-

elementen | Schraffieren von 2D-Flächen | Umgang mit Bemaßungen und Beschriftungen | Blöcken, Attributen und externen Referenzen | Erstellen von Layouts mit richtigen Maßstäben | Plotten | Einführung in das 3D Zeichnen
Es handelt sich hierbei um eine vom Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung, Forschung und Kultur Rheinland-Pfalz genehmigte Bildungsfreistellungsmaßnahme.

D7250330GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: Mo, 26.10., 8-15 Uhr, 5x
	Referent/in: Udo Hochreiter
	Gebühr: 188,00 € (ab 6 Teilnehmern)



Erläuterung zur Bildungsprämie und zum QualiScheck finden Sie auf S. 93

Bildungsfreistellung



Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und gesellschaftspolitischen Weiterbildung unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts durch den Arbeitgeber. Bildungsfreistellung ist für die Beschäftigten eine Möglichkeit, ihre berufliche und persönliche Perspektive zu verbessern, für die Wirtschaft eine Chance, Qualifikation und Wettbewerbsfähigkeit zu steigern und für die Gesellschaft ein Beitrag zur Verwirklichung von Chancengerechtigkeit und Mitgestaltung.

- Warum?** Weiterbildung verbessert die beruflichen und persönlichen Chancen der Beschäftigten. Insbesondere für diejenigen, die bislang Weiterbildungsangebote nicht genutzt haben bzw. nicht nutzen konnten, eröffnen sich neue Möglichkeiten.
- Wofür?** Für Veranstaltungen der beruflichen oder gesellschaftspolitischen Weiterbildung. Ausgenommen sind Veranstaltungen, die der Erholung, Unterhaltung oder allgemeinen Freizeitgestaltung dienen. Die Veranstaltungen müssen nach § 7 des Bildungsfreistellungsgesetzes anerkannt sein.
- Wer?** Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Bildungsfreistellung bei Fortzahlung des Arbeitsentgeltes durch den Arbeitgeber. Das gilt auch für Auszubildende sowie für Beamte/ Beamtinnen, Richter/Richterinnen. Voraussetzung für die Inanspruchnahme ist eine insgesamt mindestens zweijährige Beschäftigung, bei Auszubildenden ein einjähriges Ausbildungsverhältnis. Für Beschäftigte bei Arbeitgebern mit nicht mehr als fünf Beschäftigten besteht kein Rechtsanspruch, Bildungsfreistellung soll aber unter Berücksichtigung betrieblicher oder dienstliche Belange gewährt werden. Arbeitgeber mit weniger als 50 Beschäftigten erhalten vom Land eine teilweise Erstattung des bei Bildungsfreistellung fortzuzahlenden Arbeitsentgeltes.
- Wie lange?** Der Freistellungsanspruch beträgt in der Regel zehn Tage in einem Zeitraum von zwei Kalenderjahren. Für Auszubildende beträgt der Anspruch drei Tage innerhalb der Ausbildung, allerdings nur für gesellschaftspolitische Weiterbildung.
- Wie?** Sie können selbst auswählen, welche Veranstaltung der KVHS Sie besuchen. Die Bildungsfreistellung ist mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich gegenüber dem Arbeitgeber geltend zu machen. Eine Anmeldebestätigung der KVHS Südwestpfalz ist beizufügen.

Ausführliche Informationen unter: www.mbwwk.rlp.de/weiterbildung/bildungsfreistellung



6

GRUNDBILDUNG / SCHULABSCHLÜSSE

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.



Situation in Deutschland

In Deutschland gibt es rund 7,5 Millionen funktionale Analphabeten. Jedes Jahr verlassen 80.000 Jugendliche die Schule ohne Abschluss, meist mit großen Defiziten im Lesen, Schreiben und Rechnen. Unser Kursangebot richtet sich an alle, die Schwierigkeiten haben, die alltäglichen schriftlichen Anforderungen zu bewältigen und dabei auf fremde Hilfe angewiesen sind. Das Lesen und Schreiben können sie bei uns von Grund auf lernen, sie können auch noch vorhandene Grundkenntnisse auffrischen und erweitern.

Grundbildung von Erwachsenen, das bedeutet mehr als nur die Technik des Lesens und Schreibens zu lehren. Die Betroffenen brauchen (meist) Hilfe auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit, sie müssen ihr Selbstwertgefühl aufbauen. Deshalb werden unsere Kurse sozialpädagogisch begleitet. Diese Betreuung hilft auch, allgemeine Alltagsprobleme zu lösen.

Die Kurse leiten Lehrer, die sich für die Aufgabe bei der KVHS besonders qualifiziert haben. Ein persönliches Beratungsgespräch geht der Aufnahme in einen Kurs voraus. **Lesen- und Schreibenlernen ist in jedem Alter möglich.**

Wenn Sie Lese- und Schreibprobleme haben, sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen. Wenn Sie Betroffene kennen, informieren Sie sie bitte darüber und helfen Sie ihnen, den Kontakt zu uns herzustellen. In einem persönlichen Gespräch wählen wir gemeinsam einen geeigneten Kurs aus.

Rufen Sie an. Telefon 06331/809-336

Grundbildung

» Grundbildung für Erwachsene

Unser Kurs richtet sich an alle, die Schwierigkeiten haben, die alltäglichen schriftlichen Anforderungen zu bewältigen und dabei auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Das Lesen und Schreiben können sie bei uns von Grund auf lernen, sie können auch noch vorhandene Grundkenntnisse auffrischen und erweitern. Grundbildung von Erwachsenen, das bedeutet mehr als nur die Technik des Lesens und Schreibens zu lehren. Die Betroffenen brauchen (meist) Hilfe auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit, sie müssen ihr Selbstwertgefühl aufbauen. Deshalb werden unsere Kurse sozialpädagogisch begleitet. Diese Betreuung hilft auch, allgemeine Alltagsprobleme zu lösen. Die Kurse leiten Lehrer, die sich für die Auf-



gabe bei der KVHS besonders qualifiziert haben. Lesen- und Schreiben-Lernen ist in jedem Alter möglich! Wenn Sie Lese- und Schreibprobleme haben, sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen. Wenn Sie Betroffene kennen, informieren Sie sie bitte darüber und helfen Sie ihnen, den Kontakt zu uns herzustellen. In einem persönlichen Gespräch wählen wir gemeinsam einen geeigneten Kurs aus.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben
	Gebühr: 36,00 Euro pro Monat (ab 5 Teilnehmern)
C6071000GS	Termine: Freitags von 18:00 bis 21:00 Uhr. Einstieg jederzeit möglich.
C6072000GS	Termine: Samstags von 09:30 bis 12:30 Uhr. Einstieg jederzeit möglich.

» Lehrgang: Leselernhelfer werden für Grundschüler - Für sozial Engagierte



Viele Kinder und Jugendliche haben keine Lust auf Lesen und viele Eltern haben keine Lust, darüber große Worte zu verlieren. 61 Prozent der Jugendlichen haben noch nie freiwillig zu einem Buch gegriffen. Das, zumal in Verbindung mit der schwindenden Bereitschaft zu Hause miteinander ins Gespräch zu kommen, zu debattieren und zu diskutieren, führt zu einem schwachen Wortschatz, zur Spracharmut. Und diese Defizite behindern das Lernen, womit denn ein Teufelskreis beginnt- hin ins gesellschaftliche Abseits. Unser Lehrgang will der verhängnisvollen Entwicklung entgegen wirken.

Um als Leselernhelfer aktiv zu werden, braucht es ein wenig Zeit, dazu den Willen, ein Stück von der eigenen Lesebegeisterung auf sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche zu übertragen, um ihre Lesekompetenz zu fördern und damit ihre Chancen im Leben zu verbessern. Im Seminar werden die Leselernhelfer auf ihre sozial wertvolle Tätigkeit vorbereitet. Sie lernen, wie ein Lehrer Schülern das Lesen lehrt. Hier bekommen sie Tipps für die Gestaltung der Lesezeiten, Hinweise auf geeignete Materialien, Empfehlungen für die Zusammenarbeit mit Schulen und Lehrern. Nachweis der Befähigung ist ein VHS-Zertifikat. In Absprache mit den Lehrern begleiten und unterrichten die Leselernhelfer die Kinder in Einzelbetreuung beim Leselernprozess. Sie sprechen mit ihnen über das Gelesene, um das Textverständnis zu üben. Und sie befassen sich mit individuellen Problemen im Umgang mit der deutschen Sprache- ob beim Sprechen oder beim Schreiben.

Das Seminar wird vom Landkreis Südwestpfalz gefördert. Das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur und der Landesbeirat für Weiterbildung in Rheinland-Pfalz haben die Leselernhelfer-Seminare als hervorragendes Projekt ausgezeichnet.

Themen des Seminars: Grundlegendes zum Thema Lesen, Ursachen für Lese-probleme, Übungsmethoden, Unterrichtsmaterialien, Lesemotivation, Ausblick: Einsatzmöglichkeiten für Leselernhelfer und regelmäßige Treffen zum Erfahrungsaustausch

D6000001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben
	Termine: Sa, 12.9., 9-17 Uhr + So, 13.9., 9-17 Uhr, 2x
	Referent/in: Irina Claren
	Gebühr: Kostenfrei (ab 8 Teilnehmern)



Alle Informationen rund um unser Kursangebot finden Sie unter:

www.kvhs-swp.de

Hier können Sie sich auch online anmelden



Schulabschlüsse

» Realschulabschluss

Dieser Lehrgang bereitet im Abendunterricht auf den nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses vor. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch und Mathematik, Geschichte und Sozialkunde, Biologie, Erdkunde und Physik/Chemie. Nach ca. zweieinhalb Jahren führen die Lehrer des Lehrgangs (unter Mitwirkung der Schulbehörde) die schriftlichen und mündlichen Abschlussprüfungen durch. Mit dem staatlich anerkannten Abschlusszeugnis erwerben die Absolventen einen höherwertigen Schulabschluss, der Ihre Chancen auf eine berufliche Anstellung verbessert und Ihnen mehr berufliche Perspektiven eröffnet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Hauptschulabschluss. Anmeldungen sind nur nach Beratung und nur schriftlich möglich.

Termine auf Anfrage.

Unterrichtstage: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag (wöchentlich 15 UE)

Der Lehrgang wird gefördert vom Land Rheinland-Pfalz.

D6020000GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Berufsbildende Schule
	Termine: Auf Anfrage (wöchentlich 15 UE: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag)
	Gebühr: 80,00 € Anzahlung + 40,00 €/Monat (ab 12 Teilnehmern)

ALFA-TELEFON

des Bundesverbandes Alphabetisierung und Grundbildung e. V.



Kostenlos aus allen Netzen

ALFA-TELEFON
0800-53 33 44 55

Hier erhalten Sie Beratung und Information zu Lese- und Schreibkursen in ganz Deutschland.

Kursfinder im Internet: www.alfa-telefon.de

Spezial

7

SPEZIAL Studienreisen | Exkursionen

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

Studienreisen

» Studienreise Madrid und Kastilien: Pulsierende Hauptstadt und glanzvolle Königsstädte

Detaillierte Informationen zur Studienreise erhalten Sie bei unserem KVHS-Reiseleiter: Bernhard Pyka, Marsstraße 1, 66976 Rodalben
Tel.: 06331-17230, Fax: 06331-259808, Mail: bernhardpyka@yahoo.de

C1101001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Termine: Mo, 22.6., 8 Reisetage
	Referent/in: Bernhard Pyka

» 21tägige Studienreise Färöer - Island - Grönland

Detaillierte Informationen zur Studienreise erhalten Sie bei unserem KVHS-Reiseleiter: Bernhard Pyka, Marsstraße 1, 66976 Rodalben
Tel.: 06331-17230, Fax: 06331-259808, Mail: bernhardpyka@yahoo.de

D1101001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Termine: So, 19.7., 21 Reisetage
	Referent/in: Bernhard Pyka

» 14tägige Rundreise: Peru - Bolivien

Detaillierte Informationen zur Studienreise erhalten Sie bei unserem KVHS-Reiseleiter: Bernhard Pyka, Marsstraße 1, 66976 Rodalben
Tel.: 06331-17230, Fax: 06331-259808, Mail: bernhardpyka@yahoo.de

D1101002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Termine: So, 4.10., 14 Reisetage
	Referent/in: Bernhard Pyka

Exkursionen

» Mit dem Nachtwächter unterwegs

Treffpunkt: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus
Anmeldung: Tel. 06331-18668 oder nachtwaechter-idel@arcor.de

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus
	Referent/in: Idel Mattheis
	Gebühr: 6,00 €
C1110001GF	Termine: Fr, 6.3., 19-20.30 Uhr, 1x
C1110006GF	Termine: 8.5., Fr, 20-21.30 Uhr, 1x
C1110007GF	Termine: Fr, 3.7., 21-22.30 Uhr, 1x
D1110001GF	Termine: Fr, 4.9., 20-21.30 Uhr, 1x
D1110002GF	Termine: Fr, 6.11., 19-20.30 Uhr, 1x

» Exkursion: Orchidee meets Wasserbüffel

Unter fachkundiger Führung besuchen wir das Naturschutzgebiet "Monbijou" mit seinen seltenen Orchideen und das Landschaftspflegeprojekt "Wasserbüffel" bei Dietrichingen.

C1152000GR	Anmeldung: Großsteinhausen
	Ort: NSG Monbijou, Mausbach
	Termine: So, 31.5., 14-16.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Arno Sprau
	Gebühr: 2,00 € (ab 8 Teilnehmern)



Beachten Sie auch die Angebote der UP Pamina Vhs ab Seite 87.

» Vogelkundliche Morgenwanderung

Unter fachkundiger Führung bekommen die Teilnehmer Einblick in das Verhalten der einheimischen Vogelwelt. Für die Exkursion treffen wir uns vor der Sparkasse Südwestpfalz in der Pirmasenser Straße.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Fernglas, Schreibmaterial.

C1153000HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Treffpunkt: Sparkasse Südwestpfalz, Pirmasenser Straße
	Termine: Do, 14.5., 7-15 Uhr, 1x
	Referent/in: Peter Mende

» Exkursion auf den Hohenberg

Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Annweiler-Quichhambach
Festes Schuhwerk erforderlich. Gehzeit ca. 2 Stunden, Aufstieg etwa 400 Höhenmeter.

C1111003HG	Anmeldung: Heimatgeschichte AG
	Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Annweiler-Quichhambach
	Termine: Sa, 6.6., 13.30-16.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Jochen Braselmann
	Gebühr: 1,50 €

» Kräuterwanderung

Das Interesse an Wildkräutern ist in den letzten Jahren wieder sprunghaft angestiegen. Aber was kann man für die Küche verwenden und was nicht? Was hilft gegen unsere täglichen Wehwehchen und wovon sollte man besser die Finger lassen? Auf solche Fragen erhalten Sie Antwort bei der etwa zweistündigen Exkursion durch die Flora unserer Umgebung. Kursinhalte sind die jeweils aktuell blühenden Pflanzen und Kräuter. Der Termin kann wetterbedingt verlegt werden. Wir treffen uns vor der Hieronymus-Bock-Grundschule.

Bitte mitbringen: Körbchen, Schere, Schreibmaterial, evtl. Fotoapparat, evtl. Nachschlagewerk.

D1151000HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Treffpunkt: Vor der Hieronymus- Bock-Grundschule
	Termine: Sa, 12.9., 14-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Heidi Durez
	Gebühr: 5,00 €

» Laternenwanderung - Sagenhaftes in und um Münchweiler -

Ein Erlebnis für Groß und Klein! Eine amüsante und sagenhaft schaurige Laternenwanderung am Abend durch den geheimnisvollen Wald bei Münchweiler. Lassen Sie sich verzaubern. Begegnen Sie in besonderer Atmosphäre den Sagengestalten unserer Region. Keine Angst wenn Ihnen Ritter, Mörder, Hexen oder gar der Teufel im Dunkeln begegnen! Im Anschluss gibt es für alle noch einen Punsch oder Glühwein. Wer eine Laterne hat, bitte mitbringen.

Hierzu bitte beachten: Die Erlaubnis für den Umgang mit offenem Feuer, bzw. Laternen mit Kerzen kann nur kurzfristig vom zuständigen Forstamt erfolgen. Bei Brandgefahr dürfen keine offenen Lichtquellen verwendet werden! Info hierzu bei der Anmeldung!

Gästeführerin Anke Vogel erzählt bei einer Laternenwanderung Sagen und Märchen aus dem Gebiet um Münchweiler.

Kontakt: 06331/62124 oder 0152/21664944

D1110004GF	Anmeldung: Gästeführer
	Ort: Treffpunkt am Hundeheim, Münchweiler
	Termine: Sa, 26.9., 19-22 Uhr, 1x
	Referent/in: Anke Vogel
	Gebühr: 8,00 €, Kinder ermäßigt 4,00 €

» Exkursion - Zugvögelbeobachtung zu den Lothringer Weihern

Abfahrt-Treffpunkt für die Exkursion ist an der Sparkasse in der Pirmasenser Straße 1.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

D1153001HO	Anmeldung: Hornbach
	Ort: Treffpunkt: Sparkasse Hornbach
	Termine: Sa, 10.10., 10-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Peter Mende

» Busfahrt zur Frankfurter Buchmesse

Exkursion zur Frankfurter Buchmesse 2015. Seien Sie mit dabei, wenn sich in diesem Jahr der Ehrengast Indonesien präsentiert.

Anmeldung bei Ursula Anstett, Tel. 06391-3894 oder Mail ursula@anstett.info

D2014000DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Abfahrt: VHS-Zentrum Dahn
	Termine: 17.10., Sa, 7-18 Uhr, 1x
	Referent/in: Ursula Anstett
	Gebühr: 35,00 € (30 € für Schüler/Studenten) inkl. Fahrt und Messe-Eintritt



7

SPEZIAL

Junge KVHS

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

Sprachen

» English for Kids (7-11 Jahre)

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse im Alter von 7 bis 11 Jahren. Sie werden mit langsamer Progression an die Sprache herangeführt. Im Kurs wird der Wortschatz auf spielerische Art erweitert und vertieft.

C4061101GR	Anmeldung: Großsteinhausen
	Ort: Großsteinhausen, Ev. Gemeindehaus
	Termine: ab 6.3., Fr, 15.30-17 Uhr, 6x
	Referent/in: Rebecca Bortscheller
	Gebühr: 18,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Deutsch-Ferisprachkurs für Kinder mit Migrationshintergrund

Die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz beteiligt sich an dem Landesprojekt "Feriensprachkurse für schulpflichtige Kinder mit Migrationshintergrund". Sie bietet schulpflichtigen Kindern mit Migrationshintergrund in den Oster-, Sommer- und Herbstferien kostenlose Deutsch-Sprachkurse an, die Teilnahme erfolgt auf freiwilliger Basis. Die Kurse umfassen 40 Unterrichtsstunden und setzen mit maximal zehn Teilnehmern auf kleine Gruppen. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die nicht oder nur wenig Deutsch sprechen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz. Die Mindestteilnehmerzahl ist 8.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Schulen im Landkreis Südwestpfalz
C4041001GS	Termine: ab Do, 26.3., täglich 9-12 Uhr, 10x
C4041002GS	Termine: ab Mo, 27.7., täglich 9-12 Uhr, 10x
D4041001GS	Termine: ab Mo, 19.10., täglich 9-12 Uhr, 10x

EDV

» Office 2010 - Ferienkurs für Schüler ab 10 Jahren

Klar, nutzt du das Internet, um schnell mal etwas „nachzuschlagen“, um mit Freunden zu chatten...

Aber wie sieht es mit Word, Excel und PowerPoint aus? Im Kurs lernst du den sicheren Umgang mit den für die Schule, für Hobbies oder später einmal für den Beruf wichtigen Office-Anwendungen von Anfang an! Wie kann ich meine eigenen Texte wie ein Profi gestalten? Wie kann ich Excel für mich rechnen lassen? Wie kann ich meinen Lehrer mit einem peppigen PowerPoint-Vortrag beeindrucken? All deine Ergebnisse kannst du anschließend auf einem USB-Stick mit nach Hause nehmen.

C5011300GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: Mo, 30.3., 14-17 Uhr +
	Mo, 6.4., 14-17 Uhr +
	Mo, 13.4., 14-17 Uhr +
	Mo, 20.4., 14-17 Uhr, 4x
	Referent/in: Kirsten Christmann
	Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» PC-Ferienkurs: Grundkurs für Kinder ab 8 Jahren

Dieser Workshop führt mit vielen praktischen Übungen in den Umgang mit dem PC ein. Über Anwendungen wie Schreiben und Malen erwerben die Kinder grundlegende Computerkenntnisse. Zum Abschluss unternehmen sie einen Ausflug ins Internet.

C5011500GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: Mo, 6.4., 9-12 Uhr + Di, 7.4., 9-12 Uhr +
	Mi, 8.4., 9-12 Uhr + Do, 9.4., 9-12 Uhr, 4x
	Referent/in: Kirsten Christmann
	Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Ferienkurs: In Stunden um die Welt - Internet-Rallye für Kinder ab 8 Jahren

Hier lernst du, was das Internet ist und wie es funktioniert, wie Internet-Adressen aufgebaut sind, wie man Webseiten, Bilder und Texte speichert, den Umgang mit Suchmaschinen und Chatrooms.

Wir sammeln in einer Internet-Rallye gezielt Informationen, legen Lesezeichen an und lernen, uns sicher im Internet zu bewegen. Wir malen online Bilder und erstellen (Geburtstags-)Einladungen mit Vorlagen und Bildern aus dem Netz... alles Dinge, die Spaß machen und ganz nebenbei lernst du eine Menge über Computer und das Internet.

D5014130GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
	Termine: Mo, 19.10., 9-12 Uhr +
	Di, 20.10., 9-12 Uhr +
	Mi, 21.10., 9-12 Uhr +
	Do, 22.10., 9-12 Uhr, 4x
	Referent/in: Kirsten Christmann
	Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Entspannung

» Kreative Entspannung für Kinder

Spielerisch die Fähigkeiten entdecken und lernen, die Konzentration zu steigern, um dann das neu Erfahrene z.B. in der Schule verstärkt einsetzen und abrufen zu können. Durch Interaktionsübungen lernen Kinder wieder mit mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit durchs Leben zu gehen, Schulstress abzubauen und ihre Leistungen zu steigern.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre

Bitte eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Turnhalle
	Referent/in: Viola Bißbort
C3010001TH	Termine: ab 28.1., Mi, 17-17.45 Uhr, 8x Gebühr: 27,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3010002TH	Termine: ab 15.4., Mi, 17-17.45 Uhr, 10x Gebühr: 34,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3010001TH	Termine: ab 9.9., Mi, 17-17.45 Uhr, 6x Gebühr: 20,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3010002TH	Termine: ab 4.11., Mi, 17-17.45 Uhr, 7x Gebühr: 23,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Kinder-Kurs: Entspannung für Körper und Geist

Durch Interaktionsübungen lernen Kinder wieder mit mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit durchs Leben zu gehen, Schulstress abzubauen und ihre Leistungen zu steigern.

C3016000BR	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Busenberg, Übungsraum Hohlstraße 14
	Termine: ab 23.2., Mo, 9.30-11 Uhr, 5x
	Referent/in: Gabriele Burkhart
	Gebühr: 60,00 € (ab 12 Teilnehmern)

Schwimmen

» Kinder-Kurs: Schwimmen für Anfänger

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Wassergewöhnung, zur motorischen Schulung und zur Koordination der Bewegungen. Am Ende dieses Kurses sind die Kinder in der Lage, 25 Meter frei ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Die Kurse finden jeweils montags, mittwochs und donnerstags statt.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre.

Für die Teilnahme am Kurs ist eine ärztliche Schwimmtauglichkeitsbescheinigung erforderlich, die mit zusätzlichen Kosten verbunden sein kann.

C3022430TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Schwimmbecken
	Termine: ab 2.2.Mo/Mi/Do, 16-16.45 Uhr, 15x
	Referent/in: Michael Schreiner, Uwe Geißler, Andreas Seibel
	Gebühr: 48,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3022431TH	Termine: ab 2.2.Mo/Mi/Do, 16.45-17.30 Uhr, 15x
C3022432TH	Termine: ab 27.4.Mo/Mi/Do, 16-16.45 Uhr, 15x
D3022430TH	Termine: ab 21.9.Mo/Mi/Do, 16-16.45 Uhr, 15x
D3022431TH	Termine: ab 21.9.Mo/Mi/Do, 16.45-17.30 Uhr, 15x
D3022432TH	Termine: ab 9.11.Mo/Mi/Do, 16-16.45 Uhr, 15x

» Kinder-Kurs: Schwimmen für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Schwimmkenntnisse vertieft und es wird die Ausdauer trainiert. Schwimmen ohne Hilfsmittel. Die Kurse finden jeweils montags, mittwochs und donnerstags von 16.45 - 17.30 Uhr statt.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre.

Für die Teilnahme am Kurs ist eine ärztliche Schwimmtauglichkeitsbescheinigung erforderlich, die mit zusätzlichen Kosten verbunden sein kann.

Anmeldung:	Thaleischweiler-Fröschen
Ort:	Thaleischweiler-Fröschen, Grundschule, Schwimmbecken
Referent/in:	Michael Schreiner, Uwe Geißler, Andreas Seibel
Gebühr:	48,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C3022433TH	Termine: ab 27.4.Mo/Mi/Do, 16.45-17.30 Uhr, 15x
D3022433TH	Termine: ab 9.11.Mo/Mi/Do, 16.45-17.30 Uhr, 15x

Kochen

» Pasta, Pasta - Kochkurs für Kinder ab 6

An diesem Tag dreht sich alles um die leckere Nudel. Bei uns kommt die Nudel nicht aus der Packung, sondern wir machen den Teig selbst. Das macht nicht nur Spaß, sondern schmeckt auch noch viel besser. Mindestalter der Kinder: 6 Jahre. Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen. Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

Anmeldung:	Thaleischweiler-Fröschen
Ort:	Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche
Referent/in:	Sabine Nikolai, Sandra Vogel
C3071313TH	Termine: Sa, 31.1., 11-13 Uhr, 1x Gebühr: 11,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3071313TH	Termine: Fr, 25.9., 14.30-17.30 Uhr, 1x Gebühr: 14,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Die Kochspatzen - Kochkurs für Kinder ab 4

Früh übt sich...! An diesem Tag wird geschnippelt und gerührt. Gemeinsam und mit viel Spaß werden wir leckere Gerichte für Kinder zubereiten. Mindestalter der Kinder: 4 Jahre. Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen. Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

C3071312TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche Termine: Fr, 6.2., 14.30-16.30 Uhr, 1x Referent/in: Sabine Nikolai, Sandra Vogel Gebühr: 10,50 € (ab 6 Teilnehmern)
-------------------	--

» Fingerfood für Kids - Kochkurs für Kinder ab 6

Mit den Händen schmeckt's am besten. Heute bereiten wir leckere Gerichte zu, die man ganz ohne Messer und Gabel essen kann. Mindestalter der Kinder: 6 Jahre. Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen. Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

C3071314TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche Termine: Sa, 7.3., 11-13 Uhr, 1x Referent/in: Sabine Nikolai, Sandra Vogel Gebühr: 11,50 € (ab 6 Teilnehmern)
-------------------	--

» Kinder-Küche - Kochkurs für Kinder ab 5

Mit viel Spaß werden wir mit den Kindern leckere Gerichte kochen und backen. Ob süß oder herzhaft - für Jeden ist bestimmt etwas dabei! Mindestalter der Kinder: 5 Jahre. Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen. Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

C3071310WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule, Küche Termine: Do, 12.3., 15.30-18 Uhr, 1x Referent/in: Sandra Vogel Gebühr: 13,50 € (ab 7 Teilnehmern)
-------------------	--

» Kleine Bäcker ganz groß: Backkurs für Kinder ab 6

Ob Muffins, Sahnetörtchen oder leckeren Obstkuchen... Mit viel Spaß zaubern wir gemeinsam mit euch verschiedene Kuchen und andere Leckereien. Mindestalter der Kinder: 6 Jahre. Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen. Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

C3071320TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche Termine: Sa, 21.3., 11-13 Uhr, 1x Referent/in: Sabine Nikolai, Sandra Vogel Gebühr: 10,50 € (ab 6 Teilnehmern)
-------------------	---

» Mama, heute koche "ICH" - Kochkurs für Kinder ab 6

Es müssen nicht immer Blumen sein, die du deiner Mama schenkst. Wie wär's, wenn du ihr mal einen Verwöhntag gönnst und für sie kochst?

In diesem Kurs werden wir leckere Köstlichkeiten zubereiten und sie mit viel Liebe anrichten. Aus den gelernten Gerichten könnt ihr dann euer eigenes Menü für eure Mama zusammenstellen und ihr damit bestimmt eine große Freude machen, z.B. zum Muttertag, Geburtstag oder einfach nur so. Zusätzlich gibt es noch eine Überraschung für die Mamas.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre.

Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen.

Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

C3071315TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche
	Termine: Fr, 17.4., 14.30-17.30 Uhr + Fr, 24.4., 14.30-17.30 Uhr, 2x
	Referent/in: Sabine Nikolai, Sandra Vogel
	Gebühr: 31,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Mach mit, iss dich fit! - Gesunde Küche für Kinder von 5-8

In diesem Kurs wird es bunt. Wir werden spielerisch etwas über gesunde Ernährung kennen lernen und zu jedem Thema leckere Gerichte zubereiten.

Immer freitags, 05.06., 12.06. und 19.06. von 15.00 - 17.15 Uhr für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren.

Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen.

Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

C3071324TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche
	Termine: Fr, 5.6., 15-17.15 Uhr + Fr, 12.6., 15-17.15 Uhr + Fr, 19.6., 15-17.15 Uhr, 3x
	Referent/in: Sandra Vogel
	Gebühr: 31,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Kinder-Küche: Kochkurs für Kinder ab 5

Mit viel Spass werden wir mit den Kindern leckere Gerichte kochen und backen.

Ob süß oder herzhaft - für Jeden ist bestimmt etwas dabei!

Mindestalter der Kinder: 5 Jahre.

Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, Iso-Matte, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen.

Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

D3075000WA	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule, Raum B 209
	Termine: Do, 17.9., 15.30-18 Uhr + Do, 24.9., 15.30-18 Uhr + Do, 1.10., 15.30-18 Uhr, 3x
	Referent/in: Sandra Vogel
	Gebühr: 13,50 € (ab 7 Teilnehmern)

» Die Gruselküche für Halloween: Kochkurs für Kinder

Am 31. Oktober ist es wieder so weit, es findet das Gruselfest "Halloween" statt. Besonders für Kinder ist es ein Riesenspaß. Passend dazu kochen wir heute schaurig-lustige Gerichte, die bei eurer Halloweenparty bestimmt der Gag des Tages werden.

Bitte eine Schürze oder kleckerfeste Kleidung tragen und eine Box für Kostproben mitbringen.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre

Bitte Lebensmittelallergien vorher mitteilen!

D3071314TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche
	Termine: Fr, 16.10., 14.30-17.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Sabine Nikolai, Sandra Vogel
	Gebühr: 15,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 5 Jahren

In weihnachtlicher Atmosphäre werden mit viel Spaß wunderbar duftende Plätzchen gebacken. Beim anschließenden Naschen werden wir den Nachmittag mit einer Weihnachtsgeschichte ausklingen lassen.

Bitte eine Schürze oder kleckerfeste Kleidung tragen und eine Box für Kostproben mitbringen.

Mindestalter der Kinder: 5 Jahre

Bitte Lebensmittelallergien vorher mitteilen!

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, Integrierte Gesamtschule, Küche
	Referent/in: Sabine Nikolai, Sandra Vogel
	Gebühr: 14,00 € (ab 6 Teilnehmern)
D3071322TH	Termine: Fr, 27.11., 14.30-17.30 Uhr, 1x
D3071323TH	Termine: Fr, 4.12., 14.30-17.30 Uhr, 1x

» Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 6 Jahren

Ho, ho, ho es weihnachtet sehr! In weihnachtlicher Vorfreude backen wir leckere Plätzchen und Kekse.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre.

Bitte eine Schürze/kleckerfeste Kleidung, ein Getränk und eine Box für Kostproben mitbringen.

Lebensmittelallergien bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!

	Anmeldung: Waldfischbach-Burgalben
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Integrierte Gesamtschule, Küche
	Gebühr: 13,00 € (ab 7 Teilnehmern)
D3071320WA	Termine: Do, 10.12., 14.30-17.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Sandra Vogel
D3071321WA	Termine: Di, 24.11., 14.30-17.30 Uhr, 1x
	Referent/in: Rosemary Härtl

Malkurse

» Osterferien-Malkurs für Kinder von 6-12 Jahren

Osterferien-Malkurs unter dem Motto "Unsere Welt entdecken mit Farben, Pinsel, Wasser und Kreiden auf Papier" für Kinder von 6-12 Jahren.

Bitte mitbringen: Wasserfarben, Pinsel, Malpapier oder Zeichenblock, Gefäß, Lappen, Wachsmalkreide oder Ölpastellkreide.

C2051302BR	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Bruchweiler-Bärenbach, Kultursaal
	Termine: Mo, 23.3., 14-16 Uhr + Di, 24.3., 14-16 Uhr + Mi, 25.3., 14-16 Uhr + Do, 26.3., 14-16 Uhr, 4x
	Referent/in: Esther Umlauf
	Gebühr: 25,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Herbstferien-Malkurs für Kinder von 6-12 Jahren

Herbstferien-Malkurs unter dem Motto "Von Burgen, Ruinen und Schlössern im Herbst" für Kinder von 6-12 Jahren.

Bitte mitbringen: Wasserfarben, Rund- und Flachpinsel, Zeichen- oder Malblock, Wachskreiden, Ölkreiden, Gefäß.

D2051302BR	Anmeldung: Bruchweiler-Bärenbach
	Ort: Bruchweiler-Bärenbach, Kultursaal
	Termine: Mi, 21.10., 14-16 Uhr + Fr, 23.10., 14-16 Uhr + Mi, 28.10., 14-16 Uhr + Fr, 30.10., 14-16 Uhr, 4x
	Referent/in: Esther Umlauf
	Gebühr: 25,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Töpfern

» Modellieren mit Ton für Kinder (Kindertöpfern)

Erlernen von handwerklichen Grundlagen mit dem Material Ton steht im Vordergrund. Gezeigt werden verschiedene Aufbautechniken, der Umgang mit Form und Dekor sowie die Möglichkeiten bei Glasuren und Engoben. Anregungen zum eignen kreativen und experimentellen Gestalten werden gegeben und jeder Teilnehmer wird bei der Umsetzung der eigenen Ideen individuell unterstützt. In dem Kurs soll sich den Teilnehmern eine ganze Palette keramischer Ausdrucksmöglichkeiten eröffnen - vom Gebrauchsgefäß über das Relief bis zur Skulptur.

	Anmeldung: Hauenstein
	Ort: Hauenstein, Bürgerhaus, Töpferwerkstatt UG
	Referent/in: Sandra Rohner
	Gebühr: 25,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2061001HA	Termine: Di, 5.5., 16.30-18 Uhr + Di, 12.5., 16.30-18 Uhr + Di, 19.5., 16.30-18 Uhr + Di, 26.5., 16.30-18 Uhr, 4x
D2061001HA	Termine: Di, 8.9., 16.30-18 Uhr + Di, 15.9., 16.30-18 Uhr + Di, 22.9., 16.30-18 Uhr + Di, 29.9., 16.30-18 Uhr, 4x
D2061003HA	Termine: Di, 3.11., 16.30-18 Uhr + Di, 10.11., 16.30-18 Uhr + Di, 17.11., 16.30-18 Uhr + Di, 24.11., 16.30-18 Uhr, 4x

» Töpfern für Kinder ab 6 Jahre

Die Kinder erlernen die Aufbautechnik. Am Ende dieses Kurses sind die Kinder in der Lage, einfache Objekte aufzubauen.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre

C2061004TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Fr, 6.2., 15-17.15 Uhr, 1x
	Referent/in: Karin Mayer
	Gebühr: 9,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C2061005TH	Termine: Sa, 7.3., 9-11.15 Uhr, 1x
C2061006TH	Termine: Fr, 24.4., 15-17.15 Uhr, 1x
C2061007TH	Termine: Sa, 13.6., 9-11.15 Uhr, 1x
D2061002TH	Termine: Sa, 12.9., 9-11.15 Uhr, 1x
D2061003TH	Termine: Fr, 16.10., 15-17.15 Uhr, 1x

» Töpfern für Kinder ab 9 Jahre

Die Kinder erlernen die Aufbautechnik. Am Ende dieses Kurses sind die Kinder in der Lage, einfache Objekte zu gestalten.

Mindestalter der Kinder: 9 Jahre

C2061000TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Fr, 23.1., 15-17.15 Uhr + Sa, 24.1., 9-11.15 Uhr, 2x
	Referent/in: Karin Mayer
	Gebühr: 18,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C2061001TH	Termine: Fr, 20.2., 15-17.15 Uhr + Sa, 21.2., 9-11.15 Uhr, 2x
C2061002TH	Termine: Fr, 27.3., 15-17.15 Uhr + Sa, 28.3., 9-11.15 Uhr, 2x
C2061003TH	Termine: Fr, 26.6., 15-17.15 Uhr + Sa, 27.6., 9-11.15 Uhr, 2x
D2061000TH	Termine: Fr, 25.9., 15-17.15 Uhr + Sa, 26.9., 9-11.15 Uhr, 2x
D2061001TH	Termine: Fr, 13.11., 15-17.15 Uhr + Sa, 14.11., 9-11.15 Uhr, 2x

Textiles Gestalten | Nähen | Stricken

» Gestalten mit Stoffen für Kinder in den Osterferien

Mit Spaß Kleidung selbst schneiden für Kinder von 8 bis 14 Jahren. Ihr wollt kreativ sein und liebt schöne Stoffe. Wir zeigen euch den sicheren Umgang mit eurer Nähmaschine und Handtechniken mit Nadel und Faden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schreibmaterial, Schere und ein Stück Stoff.

C2131100CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, Grundschule
	Termine: Di, 21.4., 16.30-19.30 Uhr + Mi, 22.4., 16.30-19.30 Uhr + Do, 23.4., 16.30-19.30 Uhr, 3x
	Referent/in: Jutta Herrmann
	Gebühr: 45,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Gestalten mit Stoffen für Kinder in den Herbstferien

Mit Spaß Kleidung selbst schneiden für Kinder von 8 bis 14 Jahren. Ihr wollt kreativ sein und liebt schöne Stoffe. Wir zeigen euch den sicheren Umgang mit eurer Nähmaschine und Handtechniken mit Nadel und Faden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schreibmaterial, Schere und ein Stück Stoff.

D2131100CO	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Termine: Mo, 2.11., 16.30-19.30 Uhr + Di, 3.11., 16.30-19.30 Uhr + Mi, 4.11., 16.30-19.30 Uhr + Do, 5.11., 16.30-19.30 Uhr, 4x
	Referent/in: Jutta Herrmann
	Gebühr: 45,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Nähen für Mutter und Tochter oder Oma und Enkelin am Samstag

Neueinsteiger bzw. Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Sie lieben Stoffe - wollen kreativ sein? In diesem Basiskurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und Handnähtechniken kennen. An einfachen Werkstücken (Schürze, Beutel, Kissenbezug usw.) erlangen Sie Grundkenntnisse und Übung, ob es um Änderungen oder Reparaturen geht. Für Kinder ab 8 Jahren.

Bitte mitbringen: Ein Stück Stoff, Schere, Nähgarn, Schreibmaterial, Bandmaß, Handmaß und eigene Nähmaschine.

	Anmeldung: Contwig
	Ort: Contwig, IGS
	Referent/in: Jutta Herrmann
	Gebühr: 54,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C2141100CO	Termine: Sa, 7.2., 9-17 Uhr + Sa, 14.2., 9-17 Uhr, 2x
D2141100CO	Termine: Sa, 14.11., 9-17 Uhr + Sa, 21.11., 9-17 Uhr, 2x



Beratung über unsere Kursangebote erhalten Sie bei den Geschäftsstellen (Seite 3).

Spezial

7

SPEZIAL Senioren KVHS

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, worüber Sie Angaben auf der **Seite 3** in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.

KVHS Morgenakademie

» KVHS-Morgenakademie: Weiterbildungsstudium - weil Lernen Spaß macht

Die KVHS-Morgenakademie fördert das „lebenslange Lernen“. Wissbegierde und der Wunsch, sich neu zu orientieren, sind die Motivation, die die Teilnehmer/innen verbinden. Die „Morgenakademie“ der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz richtet sich an alle Altersgruppen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Eingangsvoraussetzungen gibt es nicht. Der Spaß am Lernen und der Wunsch, Stillstand zu vermeiden, sind Motivation für den Besuch der Veranstaltungen.

Ziele der Morgenakademie sind:

- die Erweiterung von Allgemeinbildung
- die Förderung von Handlungs- und Kommunikationskompetenzen
- die Vermittlung von Anregungen und Impulsen
- die Entdeckung von neuen Themen
- geistige Gestaltung von Freizeit
- das Angebot von Begegnung und Gemeinschaft

Themengebiete: Astrologie, Film, Gesundheit, Kunst und Kunstgeschichte, Literatur, Naturwissenschaften, Psychologie, Recht, Umwelt, Volkskunde, Wirtschaft etc. Die Morgenakademie findet wöchentlich (außer in den Schulferien) statt und der Eintritt ist jederzeit möglich.

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Referent/in: Dozenten der KVHS
C7000000GS	Termine: ab 21.1., Mi, 8-12 Uhr, 20x Gebühr: 198,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D7000000GS	Termine: ab 16.9., Mi, 8-12 Uhr, 13x Gebühr: 132,00 € (ab 8 Teilnehmern)
D7000001GS	Ort: Hermersberg, Rathaus Termine: ab 18.9., Fr, 9-12 Uhr, 12x Gebühr: 120,00 € (ab 10 Teilnehmern)

Sprachen

Viele Menschen der Generation 55plus, die großes Interesse daran haben, Englisch zu lernen, fühlen sich in Kursen mit gleichaltrigen Teilnehmern wohler. Umgeben von jüngeren Teilnehmern geht es vielleicht manchmal zu schnell, möglicherweise interessiert man sich für andere Themen - die Gründe sind vielfältig. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Volkshochschule den speziell auf Senioren zugeschnittenen Kurs - Blooming Late - an, der es Ihnen ermöglicht, unter Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre Englisch zu lernen.

» Englisch für Senioren: Blooming Late - Für Anfänger

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)
C4061000GS	Termine: ab 26.1., Mo, 9.30-11 Uhr, 8x
	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.0G
	Referent/in: Ute Schmitt-Klenk
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4061001GS	Termine: ab 25.2., Mi, 10-11.30 Uhr, 10x
D4061001GS	Termine: ab 23.9., Mi, 10-11.30 Uhr, 10x



Bitte melden Sie sich an!
Nur so können wir Sie informieren,
sollten sich Änderungen ergeben!

» Englisch für Senioren: Blooming Late - Folgekurs

	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Hermersberg, Rathaus
	Referent/in: Loretta Hüther
	Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C4061002GS	Termine: ab 13.4., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
D4061000GS	Termine: ab 14.9., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 3
C4061000DA	Termine: ab 11.5., Mo, 9.45-11.30 Uhr, 10x

» Englisch für Senioren: Blooming Well für Anfänger mit Vorkenntnissen

Für Anfänger, die bereits 1-2 Semester oder ca. 40 Unterrichtsstunden Englisch-Vorkenntnisse haben. Bei diesem Kurs, eigens für ältere Menschen erarbeitet, steht das Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Sprechen, wenig Grammatikregeln und einem seniorengerechten Lerntempo im Vordergrund.

	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Referent/in: Hildegard Fremgen
	Gebühr: 42,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C4061200TH	Termine: ab 26.1., Mo, 9.30-11 Uhr, 8x
	Gebühr: 52,00 € (ab 6 Teilnehmern)
C4061201TH	Termine: ab 20.4., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
D4061202TH	Termine: ab 14.9., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x

» Blooming Over für Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs, eigens für ältere Menschen erarbeitet, steht das Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Sprechen, wenig Grammatikregeln und einem seniorengerechten Lerntempo im Vordergrund. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

C4062300GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Waldfischbach-Burgalben, Bürgerhaus, Fraktionszimmer 2.0G
	Termine: ab 27.1., Di, 9.30-11 Uhr, 8x
	Gebühr: 41,60 € (ab 8 Teilnehmern)
C4062301GS	Termine: ab 14.4., Di, 9.30-11 Uhr, 11x
	Gebühr: 57,20 € (ab 8 Teilnehmern)
D4062300GS	Termine: Di, 15.9., 9.30-11 Uhr, 15x
	Gebühr: 78,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Gesund kochen

» Arthrose-Kochkurs

Der Kurs bietet Hilfe für eine Ernährungsumstellung bei allen rheumatischen Erkrankungen. Wir bereiten je nach Teilnehmerzahl 6 – 8 gelenkfreundliche leckere Gerichte zu. Sie erhalten wertvolle Informationen über die Ursachen der Arthrose und erfahren, was Sie selbst tun können, um Ihr Krankheitsbild zu bessern und Ihre Krankheitssymptome zu verringern, im besten Falle sogar ganz zu verlieren. Die Arthrose-Ernährung führt auch zu einer raschen Besserung der Krankheitssymptome bei anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Allergien, Darmerkrankungen u. a.

C3071100GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Berufsbildende Schule Lehrküche, Raum-Nr. 208
	Termine: Di, 24.2., 18-22 Uhr, 1x
	Referent/in: Inge Hammerschmidt
	Gebühr: 22,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3071101GS	Termine: Di, 21.4., 18-22 Uhr, 1x
C3071102GS	Termine: Di, 23.6., 18-22 Uhr, 1x
D3071100GS	Termine: Di, 15.9., 18-22 Uhr, 1x
D3071101GS	Termine: Di, 17.11., 18-22 Uhr, 1x

Gesundheit

» Qi Gong für Senioren

Steigen Sie aus der Alltagshektik aus und nehmen Sie sich Zeit, um sich Gutes zu tun - mit Qi Gong. Qi Gong wirkt vitalisierend. Die Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen des Qi Gong, die sich von der Traditionellen Chinesischen Medizin herleiten, helfen gesund zu bleiben. Sie unterstützen Therapien und lindern Beschwerden. Leicht fließende, harmonische Bewegungen aus dem Taiji-Qi-Gong bringen die Lebensenergien (Qi) ins Fließen und beseitigen Stauungen und Blockaden, die chronische Erkrankungen verursachen können. Zusammen mit meditativen Übungen und dem sich auf natürliche Weise vertiefenden Atem aktivieren Sie die Selbstheilungskräfte. So wirkt Qi Gong vitalisierend. Der Kurs eignet sich für alle, die vitaler werden und vital bleiben wollen. Anwendungsgebiete: Stressbewältigung, Abbau von Ängsten, Schlafschwierigkeiten, Rücken- und Schulterverspannung, Konzentrationsprobleme. Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke oder Isomatte mitbringen.

C3013300DA	Anmeldung: Dahn
	Ort: Dahn, VHS-Zentrum, Raum 1 Gesu
	Termine: ab 15.1., Do, 8.45-9.45 Uhr, 8x
	Referent/in: Elke Götz
	Gebühr: 40,00 € (ab 8 Teilnehmern)

» Aktiv jung bleiben

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an alle Seniorinnen und Senioren, die sich wieder jung fühlen möchten. Der Kurs spricht darüber hinaus auch jüngere Menschen an, die wenig sportlich sind und sich mehr bewegen wollen. Hier geht es um Beweglichkeit, Koordination und Sturzprophylaxe, Kraft- und Dehnübungen, Gehirntraining durch Bewegung, Stretching, Spiel und Spaß.

Anmeldung:	Hornbach
Ort:	Hornbach, Hieronymus-Bock-Grundschule, Schulturnhalle
Referent/in:	Anita Hohltreiter
Gebühr:	22,50 € (ab 8 Teilnehmern)
C3021100HO	Termine: ab 14.1., Mi, 14-15 Uhr, 24x
C3021101HO	Termine: ab 1.7., Mi, 14-15 Uhr, 25x

» Zumba Gold

Zumba Gold ist ein Kurs, der sich für alle Altersklassen eignet. Hier können Sporteinsteiger ihre Koordination, Kondition und Balance trainieren. Da auf Sprünge komplett verzichtet wird, eignet sich Zumba Gold auch für Menschen mit besonderen körperlichen Bedürfnissen. So kann selbst mit Gelenkproblemen, Arthrosen oder Bandscheibenerkrankungen an dem Kurs teilgenommen werden. Wir trainieren durch das Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen, wie Salsa und Merengue, unsere Muskeln, den Kreislauf und die Flexibilität.

Anmeldung:	Großsteinhausen
Ort:	Großsteinhausen, Gemeindekindergarten
Referent/in:	Christa Türr
Gebühr:	35,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022200GR	Termine: ab 27.1., Di, 19.30-20.30 Uhr, 8x
D3022201GR	Termine: ab 15.9., Di, 19.30-20.30 Uhr, 8x
Anmeldung:	Geschäftsstelle
Ort:	Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
Referent/in:	Martina Benkel
C3022216GS	Termine: ab 29.1., Do, 19-20 Uhr, 8x
Gebühr:	32,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022217GS	Termine: Do, 16.4., 19-20 Uhr, 10x
Gebühr:	40,00 € (ab 8 Teilnehmern)
Anmeldung:	Geschäftsstelle
Ort:	Dahn, VHS-Zentrum, Foyer
Referent/in:	Martina Benkel
C3022210GS	Termine: ab 2.2., Mo, 15.45-16.45 Uhr, 7x
Gebühr:	28,00 € (ab 8 Teilnehmern)
C3022212GS	Termine: ab 13.4., Mo, 15.45-16.45 Uhr, 10x
Gebühr:	40,00 € (ab 8 Teilnehmern)

EDV

» Senior-Online-Redaktion

Seit 2 Jahren qualifiziert die KVHS ehrenamtlich tätige Senior-Online-Redakteure. Neueinsteiger sind willkommen. Trotz der EDV: Im Vordergrund steht ganz das Schreiben. Es werden sowohl Helfer gebraucht, die sich um die Webseite kümmern und Helfer, die Texte verfassen.

Anmeldung:	Geschäftsstelle
Ort:	Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
Referent/in:	Bernd Strassel
Gebühr:	übernimmt der Landkreis Südwestpfalz (ab 8 Teilnehmern)
C5000000GS	Termine: Fr, 6.2., 13-16 Uhr + Fr, 6.3., 13-16 Uhr + Fr, 8.5., 13-16 Uhr + Fr, 12.6., 13-16 Uhr + Fr, 10.7., 13-16 Uhr, 5x
D5000001GS	Termine: Fr, 11.9., 13-16 Uhr + Fr, 2.10., 13-16 Uhr + Fr, 6.11., 13-16 Uhr + Fr, 4.12., 13-16 Uhr, 4x

» Computer-Einstieg leicht gemacht - Für Menschen ab 50 ... und davor

Diese Computer-Einführung (nicht nur) für Senioren lässt Sie Wissenswertes lernen über den Aufbau und die wichtigsten Bauteile eines Rechners, Speichermöglichkeiten (z.B. CDs), Dateitypen für Bilder, Texte und Töne, Computerordner und die Navigation, die Suche nach Dateien im Rechner und mehr! Es folgt die Aneignung von Grundkenntnissen im praktischen Umgang mit dem Computer.

Durch Übungen verschaffen sich die Kursteilnehmer ein Bild von den Einsatzmöglichkeiten eines PCs. Sie schreiben einfache Texte, die sie gestalten, speichern und drucken. Sie legen Tabellen an und führen einfache Berechnungen aus. Das erworbene Wissen lässt sie den Computer als Hilfe im Alltag nutzen.

Anmeldung:	Rodalben
Ort:	Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR3
Referent/in:	Renate Fischer
Gebühr:	69,60 € (ab 8 Teilnehmern)
C5011120RO	Termine: ab 3.2., Di/Do, 9-11.15 Uhr, 8x
D5011121RO	Termine: ab 3.11., Di/Do, 9-11.15 Uhr, 8x

» **Internet und E-Mail sicher anwenden - Einstieg für Jung und Alt**

Immer mehr Dienstleistungen sind nur noch über das Internet abrufbar - ob eine Bahnfahrkarte, eine Reiseauskunft, eine Bestellung bei einem Onlinehändler - ohne das Internet sind viele Dinge heute nicht mehr oder nur sehr umständlich zu bekommen. In diesem Kurs wird Ihnen mit Internet-Explorer die Nutzung des Internets an vielen Beispielen gezeigt. Dabei spielt auch immer wieder die PC-Sicherheit eine große Rolle. In dem Kurs erfahren Sie auch mehr über die Gefahr von Viren und anderen Schädlingen im Internet und wie Sie sich davor schützen können. Weiterhin werden verschiedene Kommunikationsplattformen im Internet besprochen. So halten Sie immer Kontakt mit Ihren Lieben - und das auf der ganzen Welt. Für unerfahrene Nutzer bietet dieser Kurs die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung mit den Gefahren und den Möglichkeiten der Internetnutzung im Alltag auseinanderzusetzen.

C5011412TR	Anmeldung: Trulben
	Ort: Vinningen, Realschule plus, EDV-Labor
	Termine: ab 27.1., Di, 18.30-20.45 Uhr, 3x
	Referent/in: Andreas Scheidte
	Gebühr: 29,25 € (ab 8 Teilnehmern)

Vorträge

» **Vortrag: Leberreinigung zu Hause, ist das möglich?**

Unsere Leber ist ein Wunderwerk der Natur und sie leistet Unglaubliches. Im Rahmen des Vortrages wird ein möglicher Weg beschrieben, wie Sie Ihre Leber und Gallenblase reinigen können und was dabei zu Hause beachtet werden sollte. Detailliert wird auf die Ernährung vor, während und nach der Reinigung eingegangen und es werden praxisnahe Anregungen gegeben. Erfahren Sie, welche Tees geeignet sind, was Sie noch benötigen und welchen Zeitraum Sie dafür einplanen sollten. Sie erhalten neben themenbezogenen Literaturangaben auch Kontaktadressen zur betreuten Leberreinigung. Ziel des Vortrages ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen zum Thema Leberreinigung anschaulich und leicht verständlich zur Verfügung zu stellen.

C3041014TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mi, 11.3., 20-21.30 Uhr
	Referent/in: Katja Friedrich
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» **Vortrag: Funktionelle Osteopathie und Integration**

Was ist Funktionelle Osteopathie und Integration? Wie und wann wird diese besondere Form der Osteopathie angewandt? Anwendungsbereiche: Orthopädie, Schmerzen am Bewegungsapparat, Chirurgie nach Unfällen, HNO, Kinder z.B. bei Schädel/Gesichtsverformung, Schiefhals uvm.

C3041013TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mo, 16.3., 20-21.30 Uhr
	Referent/in: Sabine Orth
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)

» **Vortrag: Johann Peter Frank - Sein Leben und Wirken**

Johann Peter Frank war am 19.03.1745 in Rodalben geboren. Mit 18 Jahren war er Doktor der Philosophie und mit 21 Jahren Doktor der Medizin. Sein Wirkungsfeld war in Deutschland, Österreich, Italien und Russland. Er hat sich stets um das Wohl der Menschen bemüht und er gilt als Begründer der Sozialhygiene und des öffentlichen Gesundheitswesens. Sein bewegtes Leben und sein bedeutendes Wissen werden im dem Vortrag aufgezeigt.

Eine Kooperation mit der Johann Peter Frank-Gesellschaft, Rodalben. Anmeldung vorab erforderlich.

C3044001GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: ab 26.3., Do, 19-20.30 Uhr
	Referent/in: Alois Dauenhauer, Vorsitzender der Johann Peter Frank-Gesellschaft, Rodalben.

» **Vortrag: Gefahren für das Auge bei Diabetes**

Bei vielen Patienten, die seit Jahren an Diabetes melitus leiden, kommt es auch zur Erkrankung der Augen, verbunden mit erheblicher Beeinträchtigung des Sehvermögens. Wenn die Netzhautgefäße undicht werden, drohen Schäden, die zur Erblindung führen können. Der Referent stellt den Verlauf der Erkrankung und Therapiemöglichkeiten vor.

Facharztvortrag in Zusammenarbeit mit dem Augenzentrum Westpfalz, Kaiserslautern

C3041000RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Mi, 15.4., 19-21.15 Uhr
	Referent/in: Heiko Lägell

» Vortrag: Hygiene im Alltag des Menschen - auf das richtige Maß kommt es an

Verhinderung übertragbarer Krankheiten ist eine wichtige Vorsorge jedes Menschen für sich selbst und sein Umfeld. In einer Zeit und Welt, wo die erforderlichen - auch öffentlichen - Strukturen dafür wirksam vorhanden sind, kommt es darauf an, ein hygienebewußtes eigenes Verhalten an den Tag zu legen. Dabei sind Furcht und Panik vor übertragbaren Erkrankungen genauso unangebracht wie Ignoranz gegenüber den tatsächlichen Gefahren. Gesundheitliche Aufklärung und der Bedrohung angepasstes eigenes Verhalten sind die richtigen Handlungsvoraussetzungen.

Eine Kooperation mit der Johann Peter Frank-Gesellschaft, Rodalben. Anmeldung vorab erforderlich.

C3044002GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Mo, 20.4., 19-20.30 Uhr
	Referent/in: Dr. med. Heinz- Ulrich Koch, Leitender Medizinischer Direktor und Amtsarzt, Abt. Gesundheitswesen der Kreisverwaltung Südwestpfalz

» Vortrag: Eigene Vorsorge - die beste Medizin

In seiner berühmten Rede vom 5. Mai 1790 in Pavia sagte Johann Peter Frank: "Der größte Teil der Leiden, die uns bedrücken, kommt vom Menschen selbst." Was Johann Peter Frank damit sagen wollte und wie wir hier selbst Vorsorge treffen können, wird im Vortrag aufgezeigt. Es wird insbesondere die Notwendigkeit der verschiedenen Impfungen erläutert.

Eine Kooperation mit der Johann Peter Frank-Gesellschaft, Rodalben. Anmeldung vorab erforderlich.

C3044003GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Fr, 5.6., 19-20.30 Uhr
	Referent/in: Dr. med. Klaus Walter, Gesundheitsdezernent im Ostalbkreis

» Vortrag: Hilfe bei grauem Star - Die Katarakt OP

Der Referent berichtet über moderne Operationsverfahren und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor. Fachärztévortrag in Zusammenarbeit mit den Augen-zentrum Westpfalz, Kaiserslautern.

D3041000RO	Anmeldung: Rodalben
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, Saal
	Termine: Mi, 9.9., 19-21.15 Uhr
	Referent/in: Facharzt Markus Schwarz

» Vortrag: Sanumtherapie, immunbiologische und isopathische Präparate nach Prof. Dr. Enderlein

Was ist Sanum und was sind die Anwendungsgebiete der Sanumtherapie? Mit der Sanumtherapie zum Beispiel das Immunsystem stärken, Säure-Base-haushalt regulieren und den Darm sanieren, um nur einige wenige Beispiele zu nennen.

D3041001TH	Anmeldung: Thaleischweiler-Fröschen
	Ort: Thaleischweiler-Fröschen, VG-Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal EG
	Termine: Mo, 19.10., 20-21.30 Uhr
	Referent/in: Sabine Orth
	Gebühr: 4,00 € (ab 6 Teilnehmern)



Qualität tut gut!



www.kvhs-swp.de

Die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ist

- zertifiziert nach LQW
- zertifiziert nach AZAV (und damit anerkannt als Bildungseinrichtung für berufliche Bildung)
- Träger von Integrationskursen Deutsch
- anerkannte Stelle für Einbürgerungstests
- anerkannter Anbieter für zertifizierte Lehrgänge in EDV und kaufmännischer Qualifizierung
- Prüfstelle für Sprachprüfungen
- Bildungsberatungsstelle

Spezial

7

SPEZIAL

Fortbildungsprogramm Kindertagesstätten

Für Informationen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, wober Sie Angaben auf der [Seite 3](#) in diesem Programm finden können.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie sich auch auf www.kvhs-swp.de über unser vollständiges Kursangebot informieren und online anmelden.



Informationen zur Bildungsprämie finden Sie auf S. 93

» Sprachförderkraft - Modul 1: Leitideen, Rahmenbedingungen und Querschnittsaufgaben der frühkindlichen Pädagogik

Allgemeine Einführung in das Kompetenzprofil der Sprachförderkraft und in den Orientierungsrahmen

- Die Bildungs- und Erziehungsempfehlungen für Kindertagesstätten (und die Rahmenpläne für die Grundschulen) in Rheinland-Pfalz als Orientierung für die Sprachförderarbeit
- Die Bedeutung der kindlichen Perspektive für die Sprachförderarbeit und das Bild vom Kind
- Die Bedeutung von Interkulturalität (u.a. Lebenszusammenhang von Kindern bzw. deren kultureller Hintergrund, Entwicklung und Förderung interkultureller Kompetenz)
- Die Gestaltung der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit den Eltern

C7106140GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 27.2., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Sprachförderkraft - Modul 2: Wahrnehmung und Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse I

Auf der Basis von Fallbeispielen, Beobachtungen aus der Praxis und wissenschaftlichen Erkenntnissen werden folgende Schwerpunkte bearbeitet:

- Einführung in die fachsprachliche Terminologie zur Beschreibung von Kindersprache (u.a. Grammatik, Wortschatz, Aussprache, Sprachhandlungen)
- Grundlagenwissen über den kindlichen Erst- und Zweitspracherwerb und die Bedeutung der Mehrsprachigkeit
- Literacy-Entwicklung und literale Lernprozesse im Vorschulalter
- Zugang zur Familiensprache/zu den Familiensprachen bzw. zur Erstsprache/zu den Erstsprachen des Kindes im Rahmen der Erziehungs- und Bildungspartnerschaft mit den Eltern

C7106141GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR2
	Termine: Mi, 25.3., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Sprachförderkraft - Modul 3: Wahrnehmung u. Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse II

Auf der Basis von Fallbeispielen, Beobachtungen aus der Praxis und wissenschaftlichen Erkenntnissen werden folgende Schwerpunkte bearbeitet:

- Erklärung von Inkonsistenzen im kindlichen Sprachgebrauch anhand des strukturellen Vergleichs der häufigsten MigrantInnensprachen
- Erkennen von Merkmalen, die auf Sprachverzögerungen/Sprachstörungen hindeuten könnten
- Einblick in die unterschiedlichen Berufsfelder, die sich mit Auffälligkeiten oder Störungen in der kindlichen Sprache beschäftigen

C7106142GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: ab 24.4., Fr, 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.



Beratung über unsere Kursangebote erhalten Sie bei den Geschäftsstellen (Seite 3).

» Sprachförderkraft - Modul 4: Beobachtung und Dokumentation von Sprache und Sprachentwicklung

Auf der Basis von Fallbeispielen, Beobachtungen aus der Praxis und wissenschaftlichen Erkenntnissen werden folgende Schwerpunkte bearbeitet:

- Sprachstandserfassung, Sprachbeobachtung und -beurteilung zur Erstellung individueller Sprachprofile
- Systematische Dokumentation der kindlichen Sprachentwicklung

C7106143GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 22.5., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Sprachförderkraft - Modul 5

Auf der Basis von Fallbeispielen, Beobachtungen aus der Praxis und wissenschaftlichen Erkenntnissen werden folgende Schwerpunkte bearbeitet:

- Reflexion des eigenen Sprachverhaltens und kollegiale Beobachtung
- Fähigkeit zur Beurteilung von Materialien zur Sprachförderung
- Maßnahmen und Methoden/Vorgehensweisen zur Sprachförderung
- Literacy-Erziehung
- Zusammenarbeit mit den Eltern bezüglich der Förderung der Erst- und Zweitsprache (ggf. Drittsprache)

C7106146GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Do, 25.6., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Sprachförderkraft - Modul 6

Auf der Basis von Fallbeispielen, Beobachtungen aus der Praxis und wissenschaftlichen Erkenntnissen werden folgende Schwerpunkte bearbeitet:

- Didaktische Planung und Gestaltung von Sprachförderereinheiten (Praxisaufgabe), Gestaltung des Verhältnisses von allgemeiner Sprachbildung und gezielter Sprachförderung im Kindertagesstätten-Alltag
- Pädagogischer Umgang mit den unterschiedlichen Voraussetzungen von Kindern in einer Gruppe, mit ihren Bedürfnissen und Interessen sowie konstruktives Handeln bei möglichen Störungen

C7106147GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 10.7., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Sprachförderkraft - Modul 7: Dokumentation, Auswertung u. Weiterentwicklung von Sprachförderereinheiten

Auf der Basis von Fallbeispielen und Beobachtungen aus der Praxis und wissenschaftlichen Erkenntnissen werden folgende Schwerpunkte bearbeitet:

- Möglichkeiten der Dokumentation der eigenen Sprachförderarbeit
- Be- und Auswertung der Sprachförderereinheiten mit Blick auf eine gezielte individuelle Förderung der Kinder
- Planung und Weiterentwicklung der Sprachfördermaßnahme

D7106145GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 11.9., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Sprachförderkraft - Modul 8: Reflexions- bzw. Präsentationstag

Die Teilnehmenden präsentieren die eigene Arbeit (Bearbeitung und Präsentation einer Praxisaufgabe), Reflexion mit allen Teilnehmenden

D7106147GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 25.9., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Sprachförderkraft - Modul 9: Sprachförderung für Kinder unter 3

In diesem Modul erarbeiten Sie sich folgende Inhalte:

- die Etappen im Spracherwerb der 0- bis 3-Jährigen,
- die Besonderheiten der sprachlichen Entwicklung mehrsprachiger Kinder,
- die wichtigsten Aspekte sprachfördernder Kommunikation mit jungen Kindern und des entsprechenden Sprachverhaltens der Fachkräfte,
- Anforderungen an sprachliche Bildung in Alltagssituationen sowie an spezifische sprachfördernde Angebote,
- Hinweise und Tipps zur Gestaltung der Partnerschaft in der sprachlichen Bildung mit allen Eltern.

Damit in direktem Zusammenhang üben Sie folgende Kompetenzen:

- die Etappen des Spracherwerbs 0-3-Jähriger beobachten, erkennen
- Sprachfördernde Angebote
- Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit Eltern

D7106148GS	Anmeldung: Geschäftsstelle
	Ort: Rodalben, Dr.-Lederer-Haus, UR4
	Termine: Fr, 6.11., 9-16 Uhr, 1x
	Referent/in: Thomas und Bianka Wagner
	Gebühr: 40,00 €, (ab 10 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Qualifizierung zur Praxisanleitung

Innerhalb der sozialberuflichen Ausbildung gibt es Praktika unterschiedlichen Umfangs und mit spezifischen Zielsetzungen. Die Kindertagesstätte als Ausbildungsort hat dabei eine zentrale Rolle für die Gestaltung des Praktikumsprozesses. Sie übernimmt eine Mitverantwortung in der Qualifikation der künftigen Erzieher/innen und trägt zur Professionalisierung der Kindertagesstätten insgesamt bei. Die Aufgabe der Anleitung von Praktikanten wird hier einzelnen berufserfahrenen, pädagogischen Fachkräften übertragen. Diese stellt vielfältige und komplexe Anforderungen an die betreffende Person. Aufbauend auf ihrer beruflichen Erfahrung vermittelt sie Wissen über die Kita und deren pädagogische Arbeit. Sie leitet Praktikanten in den konkreten Praxissituationen an, fördert die Entwicklung zur Erzieherpersönlichkeit und beurteilt die Leistungen im Praktikum. Im Rahmen der Qualifizierung zur Praxisanleitung geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen beruflichen Rolle und den damit verbundenen Erwartungen, den Rahmenbedingungen und gesetzlichen Grundlagen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Gestaltung des Anleitungsprozesses und der Entwicklung einer Konzeption hierfür. Die Anleitung von Praktikanten geschieht nicht nebenbei, sondern in dem Bewusstsein für den qualifizierten Nachwuchs pädagogischer Fachkräfte Verantwortung zu tragen und diese als Chance für die Kindertagesstätte zu sehen.

C7106110GS	Anmeldung: Fortbildung KiTa
	Termine: Do, 15.1., 9-16 Uhr + Fr, 16.1., 9-16 Uhr + Do, 5.2., 9-16 Uhr + Fr, 6.2., 9-16 Uhr + Do, 19.3., 9-16 Uhr + Fr, 20.3., 9-16 Uhr + Di, 7.4., 9-16 Uhr, 7x
	Referent/in: Hannes Leitheiser
	Gebühr: 257,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» Fachkraft Frühpädagogik - Modul 1: Haltung und Rolle der Erzieherin

Bei der Fortbildung handelt es sich um den ersten Baustein der Weiterbildung zur Fachkraft Frühpädagogik. Die Weiterbildung findet in Kooperation mit dem SPFZ Mainz statt und orientiert sich an dem dort entwickelten Veranstaltungskonzept.

Schwerpunkthemen:

- Haltung und Rolle der Erzieherin
- Kleinkindbetreuung im Wandel der Zeit
- gesellschaftspolitische Bedeutung der Frühpädagogik
- Kindheit früher - Kindheit heute
- Bild vom Kind
- Rolle der Erzieherin/persönliche Einstellung zur Kleinkindbetreuung
- berufliches Selbstverständnis
- Kinderförderungsgesetz



Die Referentin arbeitet in Einzel- und Gruppenarbeit, bringt praktische Erfahrungen und Beispielen aus der Kita-Praxis ein.

Gesamtgebühr für alle Module 754,00 Euro (bzw. 330,00 Euro bei Förderung). Nebenkosten werden gesondert berechnet.

	Referent/in: Marlene Burgey
	Gebühr: 108,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
C7106160GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 -
	Termine: Mo, 13.4.15, 9-16.30 Uhr + Di, 14.4., 9-16.30 Uhr + Mi, 15.4., 9-16.30 Uhr, 3x
D7106160GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 -
	Termine: Mo, 5.10.15, 9-16.30 Uhr + Di, 6.10., 9-16.30 Uhr + Mi, 7.10., 9-16.30 Uhr, 3x

» Fachkraft Frühpädagogik - Modul 2: Bindung und Eingewöhnung

Themenschwerpunkte sind: Bindungstheorie, Bindungsmuster, Eingewöhnungsmodelle, Übergangsobjekte, Zusammenarbeit und Kommunikation mit Eltern, Kommunikation und Kooperation im Team

Gesamtgebühr für alle Module 754,00 Euro (bzw. 330,00 Euro bei Förderung). Nebenkosten werden gesondert berechnet.

	Referent/in: Gabriele Gebhardt
	Gebühr: 108,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
C7106161GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 -
	Termine: Mo, 4.5.15, 9-16.30 Uhr + Di, 5.5., 9-16.30 Uhr + Mi, 6.5., 9-16.30 Uhr, 3x
D7106161GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 -
	Termine: Mo, 2.11.15, 9-16.30 Uhr + Di, 3.11., 9-16.30 Uhr + Mi, 4.11., 9-16.30 Uhr, 3x



Informationen zur Bildungsprämie finden Sie auf S. 93

» **Fachkraft Frühpädagogik - Modul 3: Beobachtung, Dokumentation und Entwicklungsaspekte**

Bei dieser Fortbildung handelt es sich um den dritten Baustein der Weiterbildung zur Fachkraft Frühpädagogik. Die Weiterbildung findet in Kooperation mit dem SPFZ Mainz statt und orientiert sich an dem vom SPFZ entwickelten Veranstaltungskonzept.

Themenschwerpunkte sind:

- Soziale und emotionale Entwicklung
- Kind in der altersgemischten Gruppe
- Bedeutung von Wahrnehmungsprozessen/sensorische Integration
- Sprachentwicklung und Körpersignale/nonverbale Kommunikation
- Signale des Kindes wahrnehmen und deuten

Gesamtgebühr für alle Module 754,00 Euro (bzw. 330,00 Euro bei Förderung). Nebenkosten werden gesondert berechnet.

	Referent/in: Gabriele Gebhardt
	Gebühr: 108,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
C7106162GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 -
	Termine: Di, 7.7.15, 9-16.30 Uhr +
	Mi, 8.7., 9-16.30 Uhr +
	Do, 9.7., 9-16.30 Uhr, 3x
D7106162GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 -
	Termine: Mo, 14.12., 9-16.30 Uhr +
	Di, 15.12., 9-16.30 Uhr +
	Mi, 16.12., 9-16.30 Uhr, 3x

» **Fachkraft Frühpädagogik - Kurs 1 - Modul 4: Spiel- und Bewegungsinteraktionen**

Bei diesem Modul handelt es sich um ein Praxismodul mit einer Hospitation in Krippegruppen und anschließender Reflektion und Auswertung. Praxisthema "Das freie Spiel". Hospitation zu zweit in der Krippegruppe mit Beobachtungsauftrag und anschließendem Reflektionsgespräch mit der zuständigen Gruppenleitung. Gemeinsame Praxisreflektion in der Weiterbildungsgruppe. Gesamtgebühr für alle Module 754,00 Euro (bzw. 330,00 Euro bei Förderung). Nebenkosten werden gesondert berechnet.

	Referent/in: Katrin Wilken
	Gebühr: 108,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
D7106142GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 -
	Termine: Mo, 21.9.15, 9-16.30 Uhr +
	Di, 22.9., 9-16.30 Uhr +
	Mi, 23.9., 9-16.30 Uhr, 3x
E7106142GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 -
	Termine: Mi, 27.1.16, 9-16.30 Uhr +
	Do, 28.1., 9-16.30 Uhr +
	Fr, 29.1., 9-16.30 Uhr, 3x

» **Fachkraft Frühpädagogik - Modul 5: Beziehungen gestalten**

Das Modul beinhaltet den Schwerpunkt "Bildungsprozesse und Bildungsanlässe" an zwei Veranstaltungstagen.

Themenschwerpunkte:

- Vorbereitete Umgebung
- Wie lernen Kinder? Hirnorganische Entwicklung
- Der aktive Lerner/Der kompetente Säugling
- Gestaltung von Räumen
- Bildungsanlässe mit einfachen Dingen schaffen

Gesamtgebühr für alle Module 754,00 Euro (bzw. 330,00 Euro bei Förderung). Nebenkosten werden gesondert berechnet.

	Referent/in: Gabriele Gebhardt
D7106143GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 -
	Termine: Di, 10.11.15, 9-16.30 Uhr +
	Mi, 11.11., 9-16.30 Uhr, 2x
	Gebühr: 72,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
E7106143GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 -
	Termine: Mo, 22.2.16, 9-16.30 Uhr +
	Di, 23.2., 9-16.30 Uhr +
	Mi, 24.2., 9-16.30 Uhr, 3x
	Gebühr: 108,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.

» **Fachkraft Frühpädagogik - Modul 6: Beziehungsanlässe in Pflegesituationen**

Hospitation zu zweit in einer Gruppe

Gemeinsame Praxisreflexion in der Weiterbildungsgruppe
 Beziehungsvolle Pflege, Pflege als Schutzfaktor des Selbst
 Bedeutung der Hinwendung zum Kind

Gesamtgebühr für alle Module 754,00 Euro (bzw. 330,00 Euro bei Förderung). Nebenkosten werden gesondert berechnet.

	Referent/in: Katrin Wilken
	Gebühr: 72,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
E7106168GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 -
	Termine: Mo, 25.1., 9-12 Uhr + Di, 26.1., 9-12 Uhr, 2x
E71061600S	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 -
	Termine: Mo, 7.3., 9-16 Uhr + Di, 8.3., 9-16 Uhr, 2x

» **Fachkraft Frühpädagogik - Modul 7: Aspekte zu Bildung und Entwicklung**

- Haltung der Fachkräfte bei der Beobachtung
 - Lerngeschichten
 - Entwicklungstabelle und weitere Instrumente
 - Portfolioarbeit
 - Reflexion im Team
 - Entwicklungsgespräche mit Eltern
- Gesamtgebühr für alle Module 754,00 Euro (bzw. 330,00 Euro bei Förderung).
Nebenkosten werden gesondert berechnet.

	Referent/in: Gabriele Gebhardt
	Gebühr: 108,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
E7106161GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 - Termine: Mo, 15.2., 9-16 Uhr + Di, 16.2., 9-16 Uhr + Mi, 17.2., 9-16 Uhr, 3x
E7106160GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 - Termine: Mo, 4.4., 9-16 Uhr + Di, 5.4., 9-16 Uhr + Mi, 6.4., 9-16 Uhr, 3x

» **Fachkraft Frühpädagogik - Abschlusstag mit Präsentation**

	Referent/in: Gabriele Gebhardt
	Gebühr: 36,00 €, (ab 15 Teilnehmern)
	Gebühr reduziert sich bei Förderung.
E7106171GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 1 - Termine: Do, 17.3.16, 9-16 Uhr, 1x
E7106170GS	Anmeldung: Geschäftsstelle, Fortbildung KiTa - Kurs 2 - Termine: Do, 12.5.16, 9-16 Uhr, 1x



Werden Sie
Dozent/in bei der
Kreisvolkshochschule Südwestpfalz!

- Sie möchten in der Erwachsenenbildung tätig werden?
- Sie verfügen über die fachliche Qualifikation?
- Sie haben methodisch-didaktisches Geschick?

Mit Biss zum **Boss...** - Anzeige -



Für alle, die groß rauskommen wollen: www.welternbildungportal.rlp.de

WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESHOCHSCHULE

Foto: © Eric Isselee - Fotolia.com





7

SPEZIAL UP Pamina VHS

Palatinat • Mittlerer Oberrhein • Nord Alsace

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten.

Das vollständige Angebot finden Sie im Internet unter: www.up-pamina-vhs.org.

Die Gebühren werden in der Woche vor Kursbeginn eingezogen. Erstattungen sind danach nicht mehr möglich. Erfolgt die Stornierung früher, wird eine Bearbeitungsgebühr von 3 € erhoben. Zusätzlich fällt eine jährliche Einschreibungsgebühr von 5 € an.

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch). Ab Januar 2015 erhalten Sie unser gedrucktes Programmheft auch vor Ort direkt bei Ihrer VHS.

Kontakt UP PAMINA VHS:

✉ 2 Place des Carmes
F-67160 Wissembourg
www.up-pamina-vhs.org
☎ 0(0 33) 3 88 94 95 64
☎ 0(0 33) 3 88 94 95 70
✉ info@up-pamina-vhs.org

Kunst & Kultur

» 1000 Jahre Straßburger Münster

Milleniumsfahrt zur Geschichte und Baukunst des Straßburger Münsters.
Dietmar Wolf

UP101	Termin: Samstag 21.03.2015 (ganztägig)
	Ort: Strasbourg
	Preis: 50 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

» Künstler in Grötzingen

Rundgang durch das ehemalige Malerdorf. Besuch des historischen Rathauses und eines Ateliers. Stattreisen Karlsruhe

UP102	Termin: Samstag 28.03.2015 (11 h-15.30 h),
	Ort: Karlsruhe, Grötzingen
	Preis: 28 € (Selbstanfahrt)

» Auf den Spuren von Marc Chagall

Fachkundige Führungen zum Künstler und seinem Werk.
Antoine Lacroix

UP103	Termin: Samstag 11.04.2015 (ganztägig),
	Ort: Sarrebourg u.a.
	Preis: 45 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

» Orgeln und Orgelklänge im Elsass

Einführung und Konzerte auf zwei berühmten elsässischen Orgeln.
Daniel Maurer

UP104	Termin: Donnerstag 28.05.2015 (ganztägig)
	Ort: Marmoutier, Saessolsheim
	Preis: 42 € (inkl. 2 Konzerte, kleiner Umtrunk, Selbstanfahrt)

» Literarisches Heidelberg

Literarischer Spaziergang auf den Spuren berühmter Dichter und Denker in Heidelberg.

Michael Buselmeier

UP105	Termin: 06.06.2015 (ganztägig),
	Ort: Heidelberg
	Preis: 58 € (inkl. Bus, Führungen, ohne Essen)

» Ottfried von Weißenburg

Vortrag und Besichtigung der Archive der Stadt Weißenburg.
Bernard Weigel

UP106	Termin: Freitag 12.06.2015 (16-19 h),
	Ort: Wissembourg
	Preis: 12 € (Selbstanfahrt)

» Romanik im Elsass

Eindrucksvolle Kirchenbauten von der Frühromanik bis zur Stauferzeit entführen in eine vergangene Welt.

ArtRegioTours

UP107	Termin: Samstag 20.06.2015 (ganztätig), Avolsheim, Rosheim, Andlau, Epfig
	Preis: 49 € (inkl. Führungen, Bus)

» Pamina-Schreibwerkstatt

Poesie & Prosa werden i.d Gruppe unter fachkundiger Anleitung kreativ umgesetzt.
Sandra Stürzel

UP108	Termin: Samstag 27.06. bis Sonntag 28.06.2015 (jew. 10h-13h und 14.30 h-17.30 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 46 € (Selbstanfahrt)

» Unbekannte Schlösser Lothringens

Entdeckungsfahrt zu 5 Privatschlössern.

Antoine Lacroix

UP109	Termin: Samstag 01.08.2015 (ganztätig) Buchy, Ancerville, Haboudange u.a.
	Preis: 55 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

» Kunst und Musik in Weißenburg

Führung durch die Kunst-Ausstellung „Elsass Tour“ und Besuch des Eröffnungskonzerts des Musikfestivals.

Dr. Philine Weyrauch-Herrmann

UP110	Termin: Mittwoch 19.08.2015 (16-22 h), Ort: Wissembourg
	Preis: 28 € (Führung, Konzert, Selbstanfahrt)

Essen & Trinken

» Ayurvedische vegetarische Küche

Kochkurs und Einführung in die ayurvedische Küche.

Renate Schwarz Eschenmann

UP201	Termin: Samstag 21.03.2015 (10-15 h), Ort: Betschdorf
	Preis: 40 € (inkl.Kostproben, Selbstanfahrt)

» Zu Tisch mit Gustave Courbet

Zu einem Vortrag über den Maler Gustave Courbet wird ein Menü nach seinem Geschmack serviert.

Dr. Elisabeth Spitzbart

UP202	Termin: Freitag 27.03.2015 (19-22 h), Ort: Wissembourg-Altenstadt
	Preis: 48 € (inkl. Essen, ohne Getränke)

» Weine und Käsesorten aus dem Elsass

Kommentierte Wein- und Käseverkostung.

Caroline Kleinsorge

UP203	Termin: Donnerstag 16.04.2015 (19-21 h), Ort: Wissembourg
	Preis: 28 € (inkl. Kostproben)

» Makronen herstellen in Weißenburg

Daniel Rebert

UP204	Termin: Samstag 18.04.2015 (14-18 h), Ort: Wissembourg
	Preis: 65 €

» Urnahrung - Kurnahrung

Seminar über die vielseitige Verwendung von Wildkräutern.

Gemeinsames Sammeln und Kochen.

Ursula & Johannes Schauer

UP205	Termin: Sonntag 26.04.2015 (10-16 h), Ort: Wingen (bei Lembach)
	Preis: 48 € (inkl. Skript, Essen und Getränke)

» Kochen für Feinschmecker/innen

Massimo D'Agostino

UP206	Termin: Freitag 22.05.2015 (16-21 h), Hunsbach Preis: 60 € (inkl. 3-Gänge-Menü)
-------	--

» Gourmet-Tour ins Elsass

Besuch einer Gänsezucht und eines Ziegenhofs mit Käseherstellung.

Ovidiu Ursulescu

UP207	Termin: Samstag 06.06.2015 (ganztätig), Ort: Eberbach-les-Woerth, Surbourg, Schoenenbourg
	Preis: 58 € (inkl. Bus, Kostproben, ohne Essen)

» Backhandwerk in Frankreich und Deutschland

Besichtigung von Backstuben auf beiden Seiten der Grenze.
Ovidiu Ursulescu

UP208	Termin: Samstag 27.06.2015 (14-18 h),
	Ort: Wissembourg u. Umgebung
	Preis: 15 € (Selbstanfahrt)

» Imkern im Elsass

Einführung in das Handwerk des Imkers.
Yannick Burckhardt

UP209	Termin: Samstag 22.08.2015 (10-15 h),
	Ort: Seltz
	Preis: 10 € (Selbstanfahrt)

Sprachen & Landeskunde

Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenz-Rahmen (GERR). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung (www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/Dokumente/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

» Einzelunterricht Französisch / Deutsch (Alle Niveaus)

Sophie Schönhöfer, Birgit Schmidt

UP301	Ort: Wissembourg
	Preis: 35 € pro Stunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

» Deutsch-Französische Lieder für Kinder

Florence Kretschmer

UP302	Termin: Samstag: 18.04. 2015 (10-12 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 10 €

» Elsässischkurs

Ein elsässischer Lehrer und Liedermacher führt in die sprachliche und kulturelle Vielfalt seiner Region ein.
Serge Rieger

UP3037	Termin: Samstage: 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06. + 27.06.2015 (09.30-12.30h)
	Ort: Surbourg
	Preis: 120 €

» Französisch am Samstag (A1.3.: fortgeschrittene Anfänger/innen)

Vertiefung der Grundlagen der französischen Sprache.
Marie-Claude Gieselmann

UP3045	Termin: Samstage: 21.03., 18.04., 09.05., 30.05. + 06.06. 2015 (10-15.30 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 145 €

» Französisch am Freitag (A1: reine Anfänger/innen)

Francine Cadène

UP305	Termin: 10 Freitage: 27.03., 10.04., 17.04., 24.04., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2015 (19.30-21.30 h)
	Ort: Lauterbourg
	Preis: 150 €

» Französisch am Freitag (B1 - B2: fortgeschrittene Konversation)

Francine Cadène

UP306	Termin: 10 Freitage: 27.03., 10.04., 17.04., 24.04., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2015 (17-19 h)
	Ort: Lauterbourg
	Preis: 150 €

» Französisch am Wochenende (A1 - A2: Anfänger/innen mit Vorkenntnissen)

Jean-Philippe Devise

UP307	Termin: Freitag 27.03. (14-19 h), Samstag 28.03. + Sonntag 29.03.2015 (jew. 9.30-17 h)
	Ort: Kloster Reinacker (bei Saverne)
	Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 100 € (2 Mittagessen + 2 Übernachtungen im EZ / Dusche / WC)

» Französisch am Wochenende (A2: einfache Alltagsdialoge)

Jean-Philippe Devise

UP308	Termin: Freitag 01.05. (14-19 h), Samstag 02.05. + Sonntag 03.05.2015 (jew. 9.30-17 h)
	Ort: Kloster Reinacker (bei Saverne)
	Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 100 € (2 Mittagessen + 2 Übernachtungen im EZ / Dusche / WC)

» Französisch am Wochenende (A2 - B1: leichte bis mittelschwere Konversation)

Jean-Philippe Devise

UP309	Termin: Freitag 05.06. (14-19 h), Samstag 06.06. + Sonntag 07.06.2015 (jew. 9.30-17 h)
	Ort: Kloster Reinacker (bei Saverne)
	Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 100 € (2 Mittagessen + 2 Übernachtungen im EZ / Dusche / WC)

» Sommerkurs Französisch (A2 - B1: leichte bis mittelschwere Konversation)

Jean-Philippe Devise

UP310	Termin: Montag 29.06. - Freitag 03.07.2015 (13-17 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 135 € (ohne Übernachtung)

» Sommerkurs Französisch (B1 - B2: fortgeschrittene Konversation)

Jean-Philippe Devise

UP311	Termin: Montag 10.08.- Freitag 14.08.2015 (13-17 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 135 € (ohne Übernachtung)

» Sprachurlaub in der Auvergne (A2 - B1: leichte bis mittelschwere Konversation)

Vormittags Französischkurs, nachmittags Besichtigungsprogramm.
Jocelyne Gibert

UP312	Termin: Sonntag 09.08. bis Sonntag 16.08.2015
	Ort: Puy-en-Velay
	Preis: 650 € (inkl. Übernachtung, Halbpension, Selbstanfahrt, Abholservice am Bahnhof)

» Deutsch am Donnerstag 1 (Anfänger/innen mit Vorkenntnissen)

Gabriele Cleres

UP3136	Termin: Donnerstage: 09.04., 16.04., 23.04., 28.05., 04.06., 11.06. 2015. (jew. 18-20 h)
	Ort: Lauterbourg
	Preis: 90 €

» Bewerbungstraining Deutsch (Fortgeschrittene)

Birgit Schmidt

UP3142	Termin: Samstage: 13.06. & 27.06.2015. (10-16h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 60 €

» Deutsch für Pflegekräfte Schnupperkurs

Birgit Schmidt

UP315	Termin: Samstag 18.04. (10-12 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 15 €

» Französisch fürs Studium (B1)

Lektüre und Textverständnis für die Geschichts- und Sozialwissenschaften.
Sophie Schönhöfer
Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Regionalzentrum Karlsruhe der Fernuniversität Hagen statt. Er ist für alle Interessenten offen.

UP316	Termin: Samstag 02.05. (10-17 h) + Sonntag 03.05.2015 (10-16 h)
	Ort: Kloster Reinacker (bei Saverne)
	Preis: 110 € (Französischkurs) zzgl. 100 € (2 Mittagessen + 2 Übernachtungen im EZ / Dusche / WC)

Geschichte & Gesellschaft

» Deutsch-französischer Stammtisch

Europäische Diskussionsrunde zu gesellschaftlichen u. landeskundlichen Themen.
Edgard Fuss, Dr. Philine Weyrauch-Herrmann

UP401	Termin: Freitag 27.03.2015
	Ort: Wissembourg
	Preis: 5 € (1 Getränk inkl.)

» Die Landauer Hexenverfolgung

Historischer Rundgang auf den Spuren der Hexenprozesse in Landau.
Rolf Übel

UP402	Termin: Sonntag 22.03.2015 (14-17 h)
	Ort: Landau
	Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

» Das politische Paris

Studienreise zur Geschichte, Institutionen und Architektur der französischen Republik.
Dr. Philine Weyrauch-Herrmann

UP403	Termin: Mittwoch 22.04 - Samstag 25.04.2015 (4-tägig)
	Ort: Paris
	Preis: 480 € (inkl. Führungen, Bus & Hotel*** mit Frühstück, EZ-Zuschlag: 90 €, detailliertes Programm auf Anfrage).

» Der vergessene Krieg?

Fachkundige Führungen auf den Spuren des deutsch-französischen Kriegs 1870/71. Herbert John

UP404	Termin: Samstag 09.05.2015 (10-17 h)
	Ort: Wissembourg, Woerth, Froeschwiller
	Preis: 25 € (Selbstanfahrt)

» Römer am Rhein

Fahrt auf d. Römerschiff Lusoria Rhenana u. Besuch d. Terra Sigilata Museums.

UP405	Termin: Sonntag 14.06.2015 (11-17 h)
	Rheinzabern, Neupotz
	Preis: 28 € (inkl. Führungen, Bootsfahrt, ohne Essen, Selbstanfahrt)

» Die Pfalz - Wiege der Revolutionen?

Besichtigung d. Bauernkriegsmuseums u. historischer Ortsrundgang. Rolf Übel

UP406	Termin: Sonntag 21.06.2015 (14-17 h)
	Ort: Landau-Nussdorf
	Preis: 20 € (Selbstanfahrt)

» Unbekanntes Zabern

Besichtigung der Stadt, des Rohan-Schlusses und des Mont-Saint-Michel. Antoine Lacroix

UP407	Termin: Samstag 04.07.2015 (ganztägig)
	Ort: Saverne u. Umgebung
	Preis: 48 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

» Karls Ruhe - Legende und Wirklichkeit

Führung auf den Spuren Karl Wilhelms durch Durlach und Karlsruhe. Stattdessen Karlsruhe

UP408	Termin: Sonntag 12.07.2015 (11-15 h)
	Ort: Karlsruhe
	Preis: 28 € (Selbstanfahrt)

» Sozialpolitik in Frankreich und Deutschland

Seminar zur Geschichte der Sozialversicherung von Bismarck bis Beveridge. Dr. Philine Weyrauch-Herrmann

UP409	Termin: Samstag 11.07.2015 (10-14 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: 25 € (Selbstanfahrt)

» Judentum in Lothringen

Entdeckungsreise auf den Spuren des lothringischen Landjudentums. Antoine Lacroix

UP 410	Termin: Samstag, 18.07.2015 (ganztägig)
	Ort: Phalsbourg, Lixheim, Fénétrange
	Preis: 45 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

» Studienreise: Bonn - politische Wiege der Bundesrepublik Deutschland

Dr. Philine Weyrauch-Herrmann

UP411	Termin: Donnerstag 01.10.- Samstag 03.10.2015 (3-tägig)
	Ort: Bonn, Bad Godesberg
	Preis: 355 € (inkl. Bus & Hotel*** mit Halbpension, EZ-Zuschlag: 48 €, detailliertes Programm auf Anfrage).

Natur & Technik

» Der Rheinhafen Karlsruhe

Fachkundige Führung und Spaziergang zu den denkmalgeschützten Bauten am Hafenbecken 2.

ArtRegio Tours

UP501	Termin: Samstag, 18.04.2015 (15-17 h)
	Ort: Karlsruhe
	Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

» Goldwaschen

Michael Leopold

UP 502	Termin: Sonntag 19.04.2015 (10-14 h)
	Ort: Rappennwört
	Preis: 25 € (Mindestalter: 5 Jahre)

» Adieu Atom?

Vortrag & Führung durch das AKW Philippsburg (Modellsammlung, Reaktorgebäude).

UP 503	Termin: Freitag, 24.04.2015 (10-14 h)
	Ort: Philippsburg
	Preis: 15 € (Mindestalter: 18 Jahre)

» Gärten im Nordelsass

Besichtigung von paradiesischen Privatgärten und eines Kunstmuseums inmitten der Natur.

Antoine Lacroix

UP 504	Termin: Samstag 16.05.2015 (ganztägig)
	Ort: Bitche, Schorbach, Siersthal
	Preis: 38 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

» Fliegen ohne Grenzen

Vormittags theoretische Kompaktschulung, nachmittags Flug im Motorsegler.
Aeroclub Schweighofen

UP505	Termin: Samstag 20.06.2015 (10-17 h)
	Ort: Schweighofen
	Preis: Preis: 75 € (Mindestalter: 16 Jahre)

» Reiten im Elsass für Anfänger/innen

Vormittags: Vertraut werden mit dem Norwegerpferd, nachmittags: kleiner Ausritt. Ausrüstung wird gestellt.
Johan Hofmans

UP506	Termin: Sonntag 28.06.2015 (10-17 h)
	Ort: Obersteinbach
	Preis: Preis: 50 € (Mindestalter: 15 Jahre)

» Reiten im Elsass für Fortgeschrittene

Johan Hofmans

UP507	Termin: Sonntag 05.07.2015 (10-17 h)
	Ort: Obersteinbach
	Preis: Preis: 50 € (Mindestalter: 15 Jahre)

» Kanoutour auf der Moder

Einweisung in die Technik, geführte Tour. Auch für Anfänger/innen geeignet.
Canoë-Kayak Club Bischwiller

UP508	Termin: Sonntag 05.07.2015 (9.30-17 h)
	Ort: Bischwiller, Auenheim
	Preis: Preis: 40 € (Mindestalter: 5 Jahre, Selbstanfahrt)

» Wanderung Hohlwege im Kraichgau

Helmut Lang

UP509	Termin: Sonntag 09.08.2015 (11-15 h)
	Ort: Gochsheim und Umgebung
	Preis: Preis: 15 €

Gesundheit & Kreativität

» Digitale Fotografie

Einführung in die Kunst des Fotografierens und die Bildbearbeitung mit moderner Technik.
Michel Rauch

UP601	Termin: Samstag 11.04.2015 (9.30-17 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: Preis: 60 € (Selbstanfahrt)

» Erste-Hilfe-Training am Kind

Deutsches Rotes Kreuz

UP602	Termin: Samstag 16.05.2015 (9-16)
	Ort: Landau in der Pfalz
	Preis: Preis: 25 €

» Tänze aus Renaissance und Barock

Die Teilnehmer/innen erlernen deutsche und französische Tänze aus Renaissance und Barockzeit.
Judith Herbster

UP603	Termin: Sonntag 21.06.2015 (11-17 h)
	Ort: Weißenburg
	Preis: Preis: 38 €

» Yoga-Wochenende im Elsass

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung in das Hatha-Yoga (alle Niveaus).
Dominique Starck

UP604	Termin: Samstag 27.06. - Sonntag 28.06.2015 (jew. 10-17 h)
	Ort: Seebach
	Preis: Preis: 60 € (Workshop) zzgl. 40 € (Übernachtung im EZ)

» Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Karin Schnaubelt-Seiter

UP605	Termin: Samstag 18.07.2015 (10-15 h)
	Ort: Wissembourg
	Preis: Preis: 38 € (Selbstanfahrt)

» Fahrrad-Tour in der Pamina-Region

Ovidiu Ursulescu

UP606	Termin: Sonntag 26.07.2015 (10-16 h)
	Ort: Weißenburg und Umgebung
	Preis: 15 €

» Spontane Malerei

Die Teilnehmer/innen malen ohne Vorlage mit natürlichen Pigmenten unter Anleitung einer elsässischen Künstlerin.
Mato Suss

UP607	Termin: Sonntag 02.08.2015 (10-16 h)
	Ort: Lobsann
	Preis: 43 € (Selbstanfahrt)