



vhs








2 / 2020
PROGRAMM
AUGUST
BIS DEZEMBER

Volkshochschule
in der
Kreisvolkshochschule
Bad Dürkheim

Mannheimer Str. 24
67098 Bad Dürkheim
Tel. (06322) 935-132

INHALTSVERZEICHNIS

2. Halbjahr 2020

Vorwort	Seite	3
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite	4 - 7
Datenschutzbestimmungen	Seite	8
Anmeldeformular	Seite	9 - 10
 Gesellschaft	Seite	12
Vorträge	Seite	12 - 13
Nachhaltigkeit	Seite	13 - 14
Seminare	Seite	14 - 19
 EDV	Seite	19 - 21
Spezialkurse	Seite	21 - 22
 Sprachen	Seite	23
Deutsch als Fremdsprache	Seite	25
Englisch	Seite	26 - 28
Französisch	Seite	28 - 32
Italienisch	Seite	33 - 39
Niederländisch	Seite	39 - 40
Spanisch	Seite	40 - 43
 Gesundheit	Seite	44 - 50
Tanz	Seite	50
Sport	Seite	51
Erkrankungen, Heilmethoden	Seite	52
Kochen / Backen	Seite	52 - 57
 Kultur/Gestalten	Seite	58
Musik	Seite	58
Handarbeit	Seite	58 - 59
DIE JUNGE VHS	Seite	59 - 62
Stichwortverzeichnis	Seite	63

VORWORT

*Kursbetrieb der Volkshochschule Bad Dürkheim
unter Hygiene- und Abstandsbedingungen (Corona)*



Sehr geehrte Freunde der Volkshochschule,

die aktuelle Situation ist für alle eine große Herausforderung. Der Planungs- und Redaktionsschluss für das vor Ihnen liegende vhs-Programm war Mitte Mai 2020. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht mit Sicherheit absehbar, unter welchen Bedingungen Kurse und Veranstaltungen nach der Sommerpause im Rahmen einer dann ggf. neuen Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz stattfinden können. Die Volkshochschule Bad Dürkheim wird die Einhaltung der geforderten Abstands- und Hygieneregeln sicherstellen. Dies wird für den Beginn des neuen Semesters nach den Sommerferien vorbereitet. Es ist möglich, dass sich erlaubte Teilnehmerzahlen, Kurszeiten, Kursdauer oder Kursorte noch verschieben werden (gilt nicht für online-Kurse). Fragen Sie dazu gerne bei der Volkshochschule Bad Dürkheim nach.

Auf bald! Bleiben Sie gesund!

Renate Ritz-Schubert
Leiterin der vhs Bad Dürkheim

Leitung: **Renate Ritz-Schubert**
Sprechzeiten nach Vereinbarung

**Informationen und
Anmeldung:** Stadt Bad Dürkheim, Rathaus
Mannheimer Str. 24, Zimmer 215
Telefon (06322) 935 - 132, Fax (06322) 935 - 5 132

E-Mail: vhs@bad-duerkheim.de

Online-Anmeldung: www.bad-duerkheim.de
oder www.kvhs-duew.de

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch,
Freitag 8.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

Anmeldungen: Stadt Bad Dürkheim
Bürgerbüro, Rathaus, Mannheimer Str. 24
Telefon (06322) 935 - 0

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag 7.30 - 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag 7.30 - 12.00 Uhr

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER KREISVOLKSHOCHSCHULE BAD DÜRKHEIM UND IHRER ÖRTLICHEN VOLKSHOCHSCHULEN

§ 1 Allgemeine Gebührenpflicht

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

§ 2 Anmeldung und Teilnahmezahl

1. Anmeldungen werden schriftlich (dafür steht z. B. das Anmeldeformular im Programmheft zur Verfügung) oder über Internet (www.kvhs-duew.de) -aus organisatorischen Gründen bis 5 Tage vor Kursbeginn- entgegengenommen. Anmeldungen sind auch persönlich möglich. Auch hier gilt die genannte Anmeldefrist.
2. Falls bei der Kursbeschreibung nicht anders ausgeschrieben, beträgt die Mindestteilnehmerzahl 8.
3. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der jeweils genannten veranstaltenden örtlichen Volkshochschule oder der Geschäftsstelle.
4. Es erfolgt in der Regel keine Bestätigung der Anmeldung. Eine schriftliche oder telefonische Benachrichtigung erfolgt, wenn
 - a. eine Veranstaltung nicht stattfindet,
 - b. Sie auf der Warteliste zu einer Veranstaltung stehen,
 - c. sich Veranstaltungszeiten verschieben oder verkürzen,
 - d. ein Gebührenaufschlag aufgrund Nichterreicherung der Mindestteilnehmerzahl zum Anmeldeschluss entsteht.
5. Ihre Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.
6. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

§ 3 Gebührenschuldner

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

§ 4 Gebührenhöhe

1. Es gilt die zur jeweiligen Veranstaltung festgesetzte veröffentlichte Teilnahmegebühr, unabhängig davon, wie oft der Kurs besucht wird.
2. Veranstaltungen mit weniger als der ausgewiesenen Mindestteilnehmerzahl -in der Regel 8 Teilnehmende- finden im allgemeinen nicht statt, es sei denn, die Teilnehmer/innen zahlen eine erhöhte Gebühr oder sind mit einer verkürzten Unterrichtszeit einverstanden.

§ 5 Fälligkeit

1. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.
2. Bei längerfristigen Veranstaltungen, insbesondere im Bereich der schulischen und der beruflichen Weiterbildung, kann bei der Veröffentlichung eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

§ 6 Zahlungsweise

1. Die Gebühren werden mit Lastschrift eingezogen oder sind zu überweisen.
2. Bei Vorträgen sind unterschiedliche Zahlungswege je örtlicher vhs möglich. Zum Teil kann die Gebühr an der Abendkasse in bar erhoben werden.

§ 7 Ermäßigung

1. Eine Ermäßigung wird nur bei Kursen gewährt, die mit mindestens 20 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind und die ausgewiesene Mindestteilnehmerzahl -in der Regel 8 Teilnehmende- nicht unterschreiten.
Auf schriftlichen Antrag und mit entsprechendem Nachweis der genannten Voraussetzungen wird die Kursgebühr um 25 Prozent verringert:
 - für Schüler, Studenten, Auszubildende,
 - für Schwerbehinderte (ab 80 Prozent),
 - für Inhaber der Jugendleiter-Card,
 - für Inhaber eines Freiwilligenausweises(Bundesfreiwilligendienst).Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnahmegebühr nur einmal ermäßigt.

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

2. Die für zusätzliche Aufwendungen (z.B. Materialkosten) erhobenen Zuschläge werden nicht ermäßigt.
3. Bei finanzieller Notlage kann die Gebühr ganz oder teilweise erlassen werden. Über Gebührenbefreiung entscheidet die Leitung der kvhs in Absprache mit der Leitung der jeweiligen örtlichen Volkshochschule.

§ 8 Umlage für Materialien

1. In der Kursausschreibung ist angegeben, ob die Kosten für Material in der Gebühr enthalten oder zuzüglich zur Gebühr -bei der Kursleitung- zu entrichten sind. In diesem Fall besorgen die Dozent/innen das Material in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Reklamationen bezüglich des Materials sind deshalb an die Kursleitung zu richten.
2. Wenn bei Kursen im Kreativbereich Materialkosten individuell von Teilnehmer/in zu Teilnehmer/in unterschiedlich hoch sein können, erfolgt die Abrechnung nach Verbrauch. Die Kosten werden dann durch die jeweils veranstaltende örtliche Volkshochschule zzgl. zur Gebühr nachträglich abgerechnet.
3. Kosten für verderbliche Materialien, z.B. in Kochkursen, sind auch dann zu zahlen, wenn keine fristgerechte Abmeldung erfolgte.

§ 9 Rücktritt, Gebührenrückzahlung

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

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

§ 10 Haftung

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

§ 11 Hausordnung

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

§ 12 Dozentinnen und Dozenten

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

§ 13 Werbung und Verkauf

Die Dozent/innen der Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim verpflichten sich mit ihrem Honorarvertrag keinerlei Verträge auf eigene Rechnung oder für Dritte mit den Teilnehmenden vorzubereiten und/oder abzuschließen, sowie im Bereich der kvhs jegliche Art von Werbung für sich oder Dritte sowie für Produkte zu unterlassen. Das Verbot zur Umwerbung der Teilnehmenden gilt auch unbegrenzt über das Ende der Veranstaltung hinaus. Sie als Teilnehmende/r sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die örtliche Volkshochschule bzw. die Geschäftsstelle zu informieren.

§ 14 Qualitätsverbesserung

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

§ 15 Inkrafttreten

Die Geschäftsbedingungen treten am 1. Juli 2020 in Kraft.



Das SpardaGirokonto Online

Kostenlos. Online. Fair.

Mit dem kostenlosen Girokonto der Sparda-Bank kannst du unabhängig von Öffnungszeiten und Filial-Standorten online jederzeit und überall auf dein Konto zugreifen. Du zahlst keine Kontoführungspauschale und profitierst vom kostenlosen Bargeldservice beim Einkaufen und der kontaktlosen Zahlung.

Und wenn du einmal eine Frage hast, sind wir gerne ganz persönlich für dich da!

Sparda-Bank

Sparda-Bank Südwest eG

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

Einzugsermächtigung / Lastschriftmandat

Ich ermächtige hiermit die Stadtverwaltung Bad Dürkheim widerruflich, die von mir zu entrichtenden Gebühren bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileneinsparungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Bank/Postgiraamt

IBAN

Name und Vorname des Zahlungspflichtigen

Datum und Unterschrift des Kontoinhaber / der Kontoinhaberin

Falls abweichend vom Kursteilnehmer, Name und Anschrift des Kontoinhabers.



Zurück an:

Volkshochschule

Mannheimer Straße 24

67098 Bad Dürkheim



VORTRÄGE

Vortrag: Vorsorgende Verfügungen - Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung / Patientenverfügung

Vorsorgende Verfügungen sind inzwischen populär. Jede/r hat den Begriff schon einmal irgendwie gehört. Im Alltag kursieren allerlei Wortschöpfungen. Manchmal wird aus Angst „...jemanden vor die Nase gesetzt zu bekommen...“ voreilig eine Verfügung erstellt. Die Konsequenzen sind manchmal unerfreulich. In diesem Vortrag werden die Grundbegriffe der verschiedenen Vorsorgeinstrumente und deren Wirkungsweise dargestellt.

① Keine Anmeldung erforderlich. Die Betreuungsvereine unterstützen Sie gerne bei allen Fragen zum Thema Betreuung und informieren Sie gerne auch zu vorsorgenden Verfügungen.

**Peter Schädler, Betreuungsverein in der
Lebenshilfe Bad Dürkheim e. V.
Di 27.10., 18.00 - ca. 19.00 Uhr, gebührenfrei ①
Ratssaal der Kreisverwaltung Bad Dürkheim**

Dia-Vortrag in Überblendtechnik: Kreta - Wiege Europas

Zeus in Stiergestalt entführte die schöne Europa von den Gestaden Phöniziens nach Kreta. Mythologisches verbindet sich allerorten mit der Gegenwart Kretas. Ob der Besucher nur Sonne tanken, die Landschaft erwandern oder sich auf den Spuren der frühen Hochkultur der Minoer weiterbilden möchte, Kreta bietet für jeden etwas. Auch wenn der Tourismus sich in den letzten Jahren vervielfacht hat und die Geschichte Kretas durchzogen ist von Fremdherrschaft: Kreta und die Kreter haben manche Tradition bewahrt - auch darin mag sich die Überlegenheit der Inselkulturen zeigen.

**T1090091BD Herbert Pott
Mo 09.11., 19.00 - 21.00 Uhr
4,50 Euro Abendkasse
Haus Catoir, Vortragsraum**



Dia-Vortrag in Überblendtechnik: Saudi-Arabien - Tradition und Moderne

Mit dem Auszug Mohammeds von Mekka nach Medina 622 n. Chr. beginnt die islamische Zeitrechnung und zugleich die Geschichte der arabischen Halbinsel. Dieses welthistorische Ereignis hat das heutige Saudi-Arabien entscheidend geprägt. Reisen in das Königreich Saudi-Arabien waren bis vor kurzem nur Geschäftsleuten vorbehalten. Jetzt hat der neue Machthaber den Tourismus entdeckt. Die Neugierde ist auf beiden Seiten sehr groß. Die derzeitigen Lockerungen und Modernisierungen wurden von oben befohlen, auch wenn sie von der Bevölkerung begrüßt werden: Musik in der Öffentlichkeit, Auto fahrende Frauen, Aufhebung der strikten Geschlechtertrennung, um nur einige Beispiele zu nennen. Alles in allem ein faszinierendes, sehenswertes Land zwischen Tradition und Moderne!

**T1090092BD Herbert Pott
Mo 30.11., 19.00 - 21.00 Uhr
4,50 Euro Abendkasse
Haus Catoir, Vortragsraum**



NACHHALTIGKEIT

Gesund und fair würzen

Exotische Gewürze geben unseren Speisen das gewisse Etwas und sie fördern unsere Gesundheit. Produziert werden die sinnlichen Geschmacksgeber vor allem von Kleinbauern, während der globale Gewürzhandel in den Händen weniger Konzerne liegt. Sie drücken die Preise immer weiter, so dass immer mehr Gewürzbauern verarmen. Eine Alternative bietet kleinen Produzenten der Faire Handel.

Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner haben auf Sri Lanka zwei Kleinbauern-Zusammenschlüsse besucht: die Fairtrade-gesiegelte Kooperative SOFA sowie das WFTO-Mitglied PODIE. Produzenten beider Organisationen haben die zwei herzlich empfangen und ihnen gezeigt, wie sie Zimt, Muskatnüsse, Pfeffer, Kurkuma, Kardamom, Gewürznelken und Vanille produzieren. Den Frauen durften die beiden Fotojournalisten außerdem beim Kochen feurig-scharfer Currys über die Schulter schauen. Mit beeindruckenden Bildern berichten Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner über den Anbau und die Verarbeitung von Gewürzen, ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sowie ihre Heilkräfte. Sie erzählen auch von den Vorteilen, die der Faire Handel den sri-lankischen Kleinbauern bringt, und gehen auf die Unterschiede zwischen „Fairtrade-Siegel“ und „WFTO-Label“ ein. Beide sind zuverlässige Fair-Handels-Gütezeichen.

Die Präsentation bietet mit ihrer aufwändigen Programmierung, den einfühlsamen Geschichten und Musikpassagen ein betörend-faires Gewürzlerlebnis, das mit einer Fingerfood-Verkostung durch die Lebenshilfe und einem Gewürzstand des Weltladens abgerundet wird.

Eine Kooperationsveranstaltung der Steuerungsgruppe Fairtrade-Stadt Bad Dürkheim, dem Weltladen Bad Dürkheim, der Lebenshilfe Bad Dürkheim und der Volkshochschule Bad Dürkheim.

T1040301BD **Dr. Jutta Ulmer, Dr. Michael Wolfsteiner**
Do 12.11., 19.00 - 22.00 Uhr
gebührenfrei
Barrierefrei **Dürkheimer Haus, Mehrzweckraum, 1. OG**

SEMINARE

Auf den Spuren der Kräuter aus gallo-römischer Zeit

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Bad Dürkheim -

Die Teilnehmer entdecken die heimischen Kräuter voller ätherischer Öle, die den Sommer gespeichert haben und zum Kosten und Sammeln einladen. Hier kann man die Fülle der Natur an der Schwelle zum Herbst erleben. Unter Anleitung des römisch gewandeten Kräuterpädagogen Christian Havenith aus Wassenach spüren die Teilnehmer dem nach, was die Natur zu bieten hat auf einer besonderen Wanderung zu einem außergewöhnlichen Ort. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Kräuter, entdecken Sie die Vielfalt damals bekannter Pflanzen und erfahren Sie, was die Römer mit dem für Bad Dürkheim so wichtigen Salz zu tun hatten. Inhalte: Einführung in die Lebenswelt der Gallorömer im Stadtmuseum Bad Dürkheim / Sammelwanderung zur römischen Villa am Weilberg (3,5 km - 45 Min. einfach) / Warenkunde / gemeinsames römisches Vesper.

*Anmeldeschluss: 02.10.2020, *Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung & Schuhe. Die Veranstaltung wird bei jedem Wetter durchgeführt.*

T1013002BD **Christian Havenith**
Sa 10.10., 10.00 - 16.00 Uhr
70 Euro inkl. Essen
Barrierefrei **Stadtmuseum**

Sütterlin: Deutsche Schrift lesen und schreiben

Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Schiller und Kaiserin Auguste Victoria - alle benutzten die altdeutsche Handschrift. In vielen Familien schlummern Urkunden, Briefe, Dokumente, und niemand kann die altdeutsche Schrift mehr lesen.

An 6 Nachmittagen lernen Sie Lesen und Schreiben dieser Schrift. Außerdem erfahren Sie Geschichtliches aus dem 18. und 19. Jahrhundert.

**Bitte mitbringen: Schreibheft und Schreibutensilien*

T1010303BD **Erich Gottwein**
6x, di ab 27.10., 16.30 - 18.00 Uhr
35 Euro
Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2

Ein Marshallplan mit Afrika? Perspektiven der deutsch-afrikanischen Zusammenarbeit

In der öffentlichen Wahrnehmung gilt Afrika als Sorgenkontinent der Welt. Bilder von Hunger, Krankheit, Krieg und Zerstörung dominieren die wenigen Nachrichten aus dem Süden, die die Öffentlichkeit in Europa erreichen. Dabei handelt es sich bei Afrika, wo 2050 vielleicht 2 Mrd. Menschen leben könnten und damit etwa doppelt so viele wie 2010, eigentlich um einen rohstoffreichen Kontinent, der das Potential zu wirtschaftlicher Prosperität und politischer Stabilität in sich trägt.

Zahlreiche Wissenschaftler und Entwicklungspolitiker wie Gerd Müller, Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, fordern daher in Anlehnung an den Marshallplan, der Deutschland und Westeuropa nach dem Zweiten Weltkrieg zum Wiederaufbau verhelfen sollte, einen „Marshallplan mit Afrika“. Der Vortrag will die zu erwartenden demografischen und hieraus ableitbaren soziopolitischen Entwicklungen in den nächsten Jahrzehnten in Afrika beschreiben und die Perspektiven und Chancen eines möglichen „Marshallplans“ vorstellen.

**Anmeldung erforderlich*

T1020301BD **Ladislaus Ludescher, Simon Abel**
NEU **Fr 06.11., 19.00 - 20.30 Uhr**
9 Euro
Barrierefrei **Haus Catoir, Vortragsraum**

Wir reden über Geld, Aktien und die Börse: Was steht zwischen Frauen und Aktien?

Für mehr Handlungskompetenz, Mündigkeit und Selbstbewusstsein im Umgang mit privaten Finanzen und ausgewählten Finanzprodukten. „Lieber eine Stunde über Geld nachdenken, als eine Stunde für Geld arbeiten“, das wusste schon J.D. Rockefeller. In diesem Seminar lernen wir Wertpapierstrategien von ausgewählten Persönlichkeiten und Investoren kennen, aber auch, was zwischen Frauen und einem erfolgreichen Engagement in Aktien steht. Wir leiten gemeinsam ab, was wir als Privatanleger davon anwenden können und welche Gründe man für den Erfolg oder Misserfolg identifizieren kann. Erste eigene Erfahrungen mit Wertpapieren sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Es werden unter anderem folgende Themen angesprochen:

Was ist eine Aktie? Wie kaufe ich eine Aktie?

Welche Risiken existieren?

Kann ich mit Aktien reich werden?

Für wen ist eine Anlage in Aktien sinnvoll?

Welche Kostenstruktur existiert?

Alle Finanzprodukte, die besprochen werden, dienen lediglich der Verdeutlichung von Lerninhalten und stellen keine Anlageempfehlung dar.

Durch Fördermittel des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Frau und Mann findet die Veranstaltung kostenfrei statt.

**Anmeldung erforderlich*

T1030501BD

Petra Mäder

NEU

Sa 09.09., 10.00 - 12.15 Uhr

gebührenfrei

Barrierefrei

Haus Catoir, Vortragsraum

**Es liegt uns am Herzen,
keine Veranstaltung absagen zu müssen,
weil Anmeldungen zu spät eintreffen.
Sie helfen dies zu vermeiden,
indem Sie sich spätestens
fünf Tage vor Beginn anmelden.**

Immobilie privat verkaufen - was muss ich beachten, um teure Fehler zu vermeiden?

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Senioren oder Erben, die im Besitz von Immobilieneigentum sind und mit dem Gedanken spielen, ihre Immobilie zu verkaufen. In einer Schritt-für-Schritt-Praxisanleitung erfahren Sie aus erster Hand, wie Sie erfolgreich den Verkauf meistern können. Folgende Herausforderungen, die Sie erwarten können, werden unter anderem beleuchtet: Wie stelle ich sicher, dass ich meine Immobilie nicht unter Wert verkaufe? Was muss ich tun, um Bußgeldforderungen zu vermeiden? Wie kann es mir gelingen, nicht nur ein Angebot für meine Immobilie zu erhalten? Wie kann ich sicherstellen, dass es beim Notar zu keinen unerwarteten Überraschungen kommt?

Auf diese und weitere Fragen wird der Dozent unverbindlich und unabhängig in seinem Vortrag eingehen, sodass auch Sie einfach, sicher und erfolgreich Ihre Immobilie verkaufen können.

T1030101BD

Markus Popp

Do 24.09., 18.00 - 19.30 Uhr +

9 Euro

Valentin-Ostertag-Schule, Saal 21, UG

Feuerlöschtraining

Feuerlöschtraining in Theorie (Donnerstag) und vor allem Praxis (Samstag). Themen: Verhalten im Brandfall / Handhabung von Löschgeräten (Feuerlöscher, Löschdecke, Wandhydrant). Zum Abschluss praktische Löschübung der Teilnehmer an einer „brennenden“ Person.

T1040311BD

Simon Schmeisser

Do 24.09., 18.30 - 20.00 Uhr +

Sa 26.09., 10.00 - 11.30 Uhr

18 Euro

Valentin-Ostertag-Schule, Schülercafé

DER VHS-GUTSCHEIN – DAS ETWAS ANDERE GESCHENK

**Suchen Sie noch ein besonderes Geschenk?
Verschenken Sie doch einen Gutschein
für einen bestimmten Kurs oder über einen
bestimmten Betrag!**

Brandschutz im Privathaushalt

Es werden die unterschiedlichen Brandgefahren aufgezeigt und erklärt, wie man sich schützen kann. Ob Feuerlöscher, Löschdecke, -spray oder Rauchmelder, die Schutzmöglichkeiten sind vielfältig und werden anschaulich vorgestellt. Themen: Grundlagen und Organisation von Brandschutz / häufige Brandursachen, allgemeine Brandgefahren / Brandverhütung im Haushalt / Lösch- und Rettungsgeräte / Verhalten im Brandfall / allgemeine Maßnahmen im Haushalt bei Unwetter etc.

T1040312BD **Simon Schmeisser**
Mi 07.10., 18.30 - 20.30 Uhr
11 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 17, EG

Nach innen lauschen

Hektik und Stress bestimmen in zunehmendem Maße unseren Alltag, der uns nicht mehr zu uns selbst kommen lässt. Wir spüren unsere Gefühle, Bedürfnisse, Visionen und Träume nicht mehr richtig. Sie werden zahlreiche Übungen mit nach Hause nehmen und in Kontakt kommen mit Ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Lebensträumen, um ein zufriedeneres und bewussteres Leben führen zu können.*

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen

T1060306BD **Udo Haas**
Do 24.09., 19.00 - 21.15 Uhr
12 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 23, UG

Heilsame Dialoge mit dem „Inneren Kind“

Theorie und Praxis des „Inneren Kindes“ werden mit ihrer Bedeutung in der psychologischen Beratung/Therapie und Erziehung deutlich. Mit einer einfühlsamen Reise zu Ihrem „Inneren Kind“ werden Sie Kontakt finden, um die vielen wertvollen Gefühle zu leben, die das Kind in sich trägt. Denn viele alltägliche Probleme haben eine Wurzel: unverarbeitete Erfahrungen aus der Kindheit. Diese blockieren die Lebensenergie und verhindern, ein lebendiges, freudiges und zufriedenes Leben führen zu können. So wird die Hinwendung zum „Inneren Kind“ zu einer wertvollen Hilfe auf dem Weg zur Selbstannahme und Selbstliebe.

T1060307BD **Udo Haas**
Do 19.11., 19.00 - 21.15 Uhr
12 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 23, UG

Professioneller Schminkworkshop

- für Frauen

Themen: Schminken für den Alltag und für eine Gala-Veranstaltung/Feierlichkeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich typgerecht schminken, Ihre Augen richtig betonen und in Szene setzen, sowie den Umgang mit Make-up, Aufheller, Puder und Rouge. Mit ein paar Tipps und Tricks werden Sie zum Schmink-Profi für Ihr Gesicht. Das Schminkmaterial für die Teilnehmerinnen wird von der Kursleiterin komplett gestellt.

T1130502BD **Vera Vogelgesang-Schantz**
Di 22.09., 18.30 - 20.45 Uhr
14 Euro inkl. 2 Euro Materialkosten
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 17, EG

Professioneller Schminkworkshop

- für Frauen

Themen: Schminken für den Alltag und für eine Gala-Veranstaltung/Feierlichkeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich typgerecht schminken, Ihre Augen richtig betonen und in Szene setzen, sowie den Umgang mit Make-up, Aufheller, Puder und Rouge. Mit ein paar Tipps und Tricks werden Sie zum Schmink-Profi für Ihr Gesicht. Das Schminkmaterial für die Teilnehmerinnen wird von der Kursleiterin komplett gestellt.

T1130503BD **Vera Vogelgesang-Schantz**
Mi 11.11., 18.30 - 20.45 Uhr
14 Euro inkl. 2 Euro Materialkosten
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 17, EG



ARBEIT / EDV
ARBEIT / EDV

KURSE

Wissensbissen: Kennwort-Diebstahl

Im September 2016 wurde bekannt, dass Millionen von Passwörtern durch Hackerangriffe gestohlen worden waren. Nutzen Sie nur ein Passwort für Ihre Einkäufe, E-Mails oder sogar Online-Banking? An diesem Abend erfahren Sie, warum mehrere Kennwörter nötig sind, wie man sichere Kennwörter erstellt und wie man sich seine Kennwörter am besten merken kann. Und Sie lernen das kostenlose Programm KeyPass kennen. Gerne

dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Vorkenntnisse: Umgang mit der Maus und der Tastatur.

T5011302BD **Andreas Jung**
Do 24.09., 18.00 - 20.00 Uhr
11 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, UG,
Computerraum 22

Wissensbissen: Backup - Datensicherung schützt vor verlorenen Daten

Erst nachdem Daten durch unüberlegtes Handeln, einen Virus oder einen Festplattencrash verlorengegangen sind, wird den meisten bewusst, was ihnen wirklich an Schaden entstanden ist. Es sind oftmals die eigenen Dokumente und Bilder, die unwiderrufflich verlorengegangen sind. Erfahren Sie alles über die korrekte Auswahl und Lagerung der Backup-Medien, über Sicherungszyklen und deren Automatisierung und wie Sie im Fall der Fälle die Dateien wiederherstellen können. Erfahrungen im Umgang mit dem PC setze ich voraus. Wer möchte, kann das eigene Notebook (Windows) gerne mitbringen.

T5011303BD **Andreas Jung**
Do 01.10., 18.00 - 20.00 Uhr
11 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, UG,
Computerraum 22

Wissensbissen: Sicher digital ausweisen mit dem Personalausweis

Bis spätestens zum Ablauf 2022 sind Bund und Länder verpflichtet, ihre Verwaltungsleistungen auch elektronisch anzubieten. D. h., Sie haben die Möglichkeit, Ihre Behördengänge oder geschäftlichen Angelegenheiten einfach elektronisch im Internet zu erledigen. Bei einigen Verwaltungsleistungen müssen Sie sich allerdings elektronisch ausweisen. Dazu benötigen Sie Ihren Personalausweis mit der Online-Ausweisfunktion. Wie diese Online-Ausweisfunktion funktioniert, was Sie dafür benötigen und wie Sie damit umgehen, erfahren Sie in diesem Workshop.

T5011304BD **Andreas Jung**
Do 19.11., 18.30 - 20.30 Uhr
11 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, UG,
Computerraum 22

Starterpaket: Word für Einsteiger

Sie erhalten eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm „Microsoft Word“: Wie ist der Arbeitsbildschirm aufgebaut? / Wie werden Texte erstellt, verändert und korrigiert? / Wie kann man einzelne Wörter und Absätze hervorheben (formatieren)? Sie lernen die Gestaltung von Absatz und Seiten kennen und erfahren, wie Sie tabellarische Übersichten und Grafiken einbinden. Vorkenntnisse: Umgang mit der Maus.

T5015101BD **Andreas Jung**
3x do, 27.08. + 03.09. + 10.09., 18.00 - 20.00 Uhr
32 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, UG,
Computerraum 22

Excel - Grundlagen für Anfänger

Excel stellt umfangreiche nützliche Funktionen zur Berechnung von Datums- und Uhrzeitwerten in Tabellen bereit. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Zeitberechnungen und viele praktische Einsatzmöglichkeiten kennen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel.

T5016103BD **Andreas Jung**
3x do, 29.10. + Do 05.11. + 12.11., 18.00 - 20.00 Uhr
32 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, UG,
Computerraum 22

SPEZIALKURSE

Plötzlich ist ein Smartphone/Tablet da - Und nun? - Android / iOS -

Ein Kurs für absolute Anfänger, die noch nie ein mobiles Gerät bedient haben. Themen: Welche Tasten und Buchsen hat mein Gerät? / Muss ich die Tasten kurz oder lang drücken? / Wo ist die Kamera und wie wird die Tastatur bedient? / Was bedeuten die Symbole und "Bildchen" auf dem Display und was kann man damit machen? / Wie räume ich meinen Bildschirm auf und welches sind die sechs wichtigsten Einstellungen? Es gibt ausreichend Zeit zum Üben.

**Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone oder Tablet*

T5013105BD **Klaus Lippert**
2x mi, 30.09. + 07.10., 18.00 - 20.15 Uhr
32 Euro
kvhs, Weinstraße Süd 2, Raum 2

Smartphone und Tablet für Anfänger - Android -

In Alltag und Freizeit werden die „normalen“ Mobiltelefone immer mehr durch Smartphones oder Tablets ersetzt. Das Betriebssystem Android ist das meistverbreitete Betriebssystem. Die wichtigsten Funktionen und Programme (Apps) werden vorgestellt. Themen: Die Geräte individuell einrichten / mit einem PC oder Laptop verbinden / Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren / im Internet über WLAN surfen / E-Mails empfangen / weitere Programme (Apps) installieren / Informationen über E-Mail. Voraussetzung: Smartphone oder Tablet-PC (nur Android-Betriebssystem) und eine E-Mail-Adresse zum Empfang von lernbegleitenden Unterlagen. Zu diesem Kurs können Sie als zusätzliches Angebot mit der vhs.cloud lernen. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie können zum Beispiel auf der vhs.cloud auf Kursmaterialien und Inhalte auch zwischen den Kursterminen und noch 2 Wochen nach dem Kurs zugreifen. Sie haben auch die Möglichkeit zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden. Wie genau die vhs.cloud funktioniert, erfahren Sie von Ihrer Kursleitung. **Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone oder Tablet-PC (Android)*

T5013106BD Klaus Lippert
3x mi, 14.10. + 21.10. + 28.10., 18.00 - 21.00 Uhr
50 Euro
kvhs, Weinstraße Süd 2, Raum 2

Elster - Ihre Online-Steuererklärung leichtgemacht

Sie erhalten einen roten Faden zur Erstellung Ihrer Steuererklärung mit Elster. Anhand eines Fallbeispiels werden Ihnen die wichtigsten Schritte nähergebracht. Zielgruppen: Schüler, Studenten, Arbeitnehmer, Rentner/innen.

T5019004BD Jennifer Carolin Maesel
3x mi, 28.10. + 11.11. + 18.11., 18.00 - 19.45 Uhr
28 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, UG,
Computerraum 22



SPRACHEN SPRACHEN

SPRACHEN

Sprachenlernen mit System im Rahmen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GERR)

Das Kurssystem bei der Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim im Programmbereich Sprachen richtet sich in den gängigsten europäischen Sprachen nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GERR) des Europarates. Der GERR ist ein europäisches Stufenmodell für das Sprachenlernen, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Abhängig von Stundenzahl und Lerntempo sind für eine Niveaustufe zwischen drei und sechs VHS-Kurse notwendig. Durch diese Raster werden die Sprachlernenden in die Lage versetzt, ihren eigenen Lernfortschritt selbst verfolgen zu können, denn jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht werden sollte. In vielen Sprachen können die einzelnen Lernstufen mit international anerkannten Prüfungen abgeschlossen werden. Diese im Rahmen der GERR erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international vergleichbar und gültig.

Das Stufenmodell: Von der elementaren über die selbständige bis zur kompetenten Sprachverwendung

A1 elementare Sprachverwendung

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten am Ende der Stufe A1 folgende Fertigkeiten vorhanden sein:

- Hören** - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** - sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** - einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** - einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

**Falls Sie Kursideen oder Wünsche haben,
sprechen Sie uns bitte an.
Wir werden uns bemühen, Ihre Anregungen umzusetzen.**

A2 elementare Sprachverwendung

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten am Ende der Stufe

A2 folgende Fertigkeiten vorhanden sein:

Hören - einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen - kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen - kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

Schreiben - kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B1 selbständige Sprachverwendung

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten am Ende der Stufe

B1 folgende Fertigkeiten vorhanden sein:

Hören - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen - Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben - persönliche Briefe schreiben

B2 selbständige Sprachverwendung

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten am Ende der Stufe

B2 folgende Fertigkeiten vorhanden sein:

Hören - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten

Lesen - Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben - detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

C1 kompetente Sprachverwendung

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten am Ende der Stufe

C1 folgende Fertigkeiten vorhanden sein:

Hören - Unterhaltungen und Radio- /Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben - sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

C2 kompetente Sprachverwendung

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten am Ende der Stufe

C2 folgende Fertigkeiten vorhanden sein:

Hören - ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen - sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen

Lesen - jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen

Schreiben - anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

ALPHA-Kurs zum Zweitschriterwerb

- in Zusammenarbeit mit dem Verein für Familienförderung in

Bad Dürkheim e.V. -

Für Migrantinnen und Migranten, die keine Kenntnisse der lateinischen Schrift haben, aber bereits in ihrer Muttersprache lesen und schreiben können. Ziel ist, lateinische Buchstaben lesen und schreiben zu können. Weitere Informationen: Verein für Familienförderung, Tel.: 06322 / 7910257, E-Mail: familienfoerderung@bad-duerkheim.de

T4042207BD

Kirstin Luy

50x, Beginn auf Anfrage,

di + do 09.30 - 11.00 Uhr

gebührenfrei

Mehrgenerationenhaus, Dresdener Str. 2

Deutsch für Migrantinnen (A2)

- in Zusammenarbeit mit dem Verein für Familienförderung in

Bad Dürkheim e.V. -

Der Kurs richtet sich an Migrantinnen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, Kenntnisse der Sprache und Kultur sowie praktische Kenntnisse für Alltag und Leben im deutschsprachigen Umfeld weiter auszubauen. Zusätzlich werden Lese- und Schreibübungen sowie vielfältige Übungen zum Verständnis alltagsrelevanter Texte angeboten. Kinderbetreuung während der Unterrichtszeit ist nach Absprache möglich. Der Einstieg in den Kurs ist nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin jederzeit möglich. Weitere Informationen: Verein für Familienförderung, Tel.: 06322 / 7910257. E-Mail: familienfoerderung@bad-duerkheim.de

T4042510BD

Kerstin George

50x, Beginn auf Anfrage,

di + do 09.30 - 11.00 Uhr

gebührenfrei

Mehrgenerationenhaus, Dresdener Str. 2

ENGLISCH

Englisch (A1.1)

- für Anfänger -

Für Teilnehmer mit geringen oder ohne Vorkenntnisse.

Themen: Begrüßung und Kennenlernen / Vorstellen / Vorlieben und Abneigungen / Austausch über Familie, Freunde, Beruf und Freizeit.

Lernziel: In alltäglichen Situationen zurecht zu kommen.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird nach der ersten Stunde bekannt gegeben.

T4061103BD

Maria Lourdes Schaefer

13x, di ab 25.08., 19.30 - 21.00 Uhr

81 Euro

Valentin-Ostertag-Schule, Saal 23, UG

NEU

Englisch (A2.1)

Dieser Kurs ist geeignet, um verschüttete Englischkenntnisse aufzufrischen.

Themen: Exchange personal information / talk about likes, dislikes and hobbies / give and follow directions / make a phone call / talk about the past.

Grammatik-Lernziele: Simple present and past / question words / there is / are / some, any, a lot of / can, can't / was, were / could

Schwerpunkt: Lesen / verstehen / sprechen.

Lehrbuch: "Headway English A2 Oxford University Press"

T4061408BD

Maria Lourdes Schaefer

13x, mi ab 26.08., 18.00 - 19.30 Uhr

81 Euro

Valentin-Ostertag-Schule, Saal 23, UG

Englisch XI (A2.3)

Themen: accidents / getting help / sport / leisure time activities / revision of the book.

Grammatik-Lernziele: present perfect / use of the tenses / revision.

Schwerpunkt: lesen, verstehen und sprechen.

Lehrbuch: "Great A2", ab unit 8-9, zusätzliche Übungen, Spiele und Texte.

T4061602BD

Katja Dimpfl

12x, di ab 01.09., 09.00 - 10.30 Uhr

64 Euro

Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2

"50+"

Englisch für Refresher (B1.1/B2) - Vertiefungskurs

Lernziel: Vorhandene Grammatik- und Vokabelkenntnisse werden erweitert und gefestigt. Vielfältige Themen z. B. aus Landeskunde, Geschichte, Gesellschaft etc. bieten Gelegenheit, neuen Wortschatz zu erwerben und den aktuellen Sprachgebrauch zu üben.

Schwerpunkt: Sprechen.

Lehrbuch: "A New Start - Refresher B2", ca. Lektion 6, Cornelsen Verlag.

T4061807BD

Gabriele Schäfer

12x, mo ab 07.09., 09.00 - 10.30 Uhr

70 Euro

Haus Catoir, Kunstkeller

"50+"

Englisch für Fortgeschrittene (B2.1)

Themen: Lesen und Bearbeiten unterschiedlicher Texte (Nachrichten, Landeskunde)

Schwerpunkte: Diskussion über die Textinhalte sowie über Alltagserlebnisse.

Lernziel: Üben des freien Gesprächs, Wortschatzerweiterung und regelmäßige Grammatikwiederholungen.

Lehrmaterial: Artikel aus dem Sprachmagazin "Spotlight".

T4061901BD

Ute Spangenberg

13x, do ab 27.08., 09.00 - 10.30 Uhr

69 Euro

Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2

Englisch X (B2)

Themen: Family life and traditions / lifestyle and habits / express opinions / discuss problems and give advice / express intentions and predictions.

Grammatik-Lernziele: Present and past tenses - simple and continuous / present perfect / past perfect / used to / future forms.

Schwerpunkt: Die Sprachfertigkeit weiter verbessern

Lehrbuch: "Headway English B1+",
Oxford University Press, 978-0-19-474147-7

T4061902BD

Maria Lourdes Schaefer

13x, di ab 25.08., 18.00 - 19.30 Uhr

81 Euro

Valentin-Ostertag-Schule, Saal 23, UG

“50+“

Englisch Konversation (B2)

Lernziel: Äußern der eigenen Meinung und freies Sprechen über vielfältige und interessante Themen des privaten und öffentlichen Lebens. Erweiterung sowie Ergänzung des Wortschatzes beispielsweise durch “idioms” und “collocations”. Bei Bedarf Wiederholung grammatikalischer Strukturen.

Schwerpunkt: Sprechen

Lehrbuch: “In Conversation II (B1/B2)”, ISBN 978-3-12-501556-2, Klett Verlag.

T4066901BD

Gabriele Schäfer

12x, mo ab 07.09., 10.30 - 12.00 Uhr,

70 Euro

Haus Catoir, Kunstkeller

FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger (A1.1)

Haben Sie Lust und Interesse, die Sprache des Nachbarlandes zu erlernen?

Ziel des Kurses ist es, mit einem möglichst breiten Spektrum von Alltagssituationen vertraut zu werden.

Schwerpunkt: Hören / sprechen / schreiben.

Lehrmaterial: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

T4081103BD

Françoise Vincent

12x, fr ab 28.08., 08.30 - 10.00 Uhr

64 Euro

Gerbhaus

NEU

Französisch II (A1.2)

Themen: Einkäufe in der Stadt / Haus- und Wohnungsbeschreibung / Einrichtung / Wegbeschreibung.

Grammatik-Lernziele: Ortspräpositionen / Steigerung / Uhrzeit / einige unregelmäßige Verben.

Schwerpunkte: Sprechen über die Lektionstexte / Wortschatzerweiterung.

Lehrbuch: „Couleurs de France 1“ neu, ab Lektion 9

T4081210BD

Ute Spangenberg

13x, di ab 25.08., 18.00 - 19.30 Uhr

69 Euro

Valentin-Ostertag-Schule, Saal 21, UG

Französisch X (A1.2)

Themen: Auf dem Markt / Einkäufe / Essgewohnheiten / Stadt Paris / Wohnen / Verkehr.

Grammatik-Lernziele: Verneinung / Imperativ / Pronomen y.

Schwerpunkte: Sprechen über die Lektionstexte / Wortschatzerweiterung.

Lehrbuch: „Couleurs de France 2“ neu, ab Lektion 4

T4081211BD

Ute Spangenberg

13x, do ab 27.08., 10.45 - 12.15 Uhr

69 Euro

Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2

Französisch I (A1.1)

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem 1. Semester

Themen: Wünsche / Neigungen / Wochenendaktivitäten / Bistrotts / Familie / soziales Umfeld.

Grammatik: Adverbien / Uhrzeit / Perfekt / Fragebildung / Mengenangaben.

Lehrbuch: „Couleurs de France 1“ neu

T4081212BD

Ute Spangenberg

13x, do ab 27.08., 18.00 - 19.30 Uhr

69 Euro

Gerbhaus

Französisch VI (A1.3)

Thema: Regionen entdecken.

Grammatik: Gegenwart / Vergangenheit / Zukunft.

Schwerpunkt: Sprechen und Redemittel wiederholen.

Lehrbuch: „Voyages Neu A1“, Klett Verlag.

T4081301BD

Martine Schwannecke

11x, mi ab 09.09., 18.30 - 20.00 Uhr

59 Euro

Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2

Es liegt uns am Herzen, keine Veranstaltung absagen zu müssen, weil Anmeldungen zu spät eintreffen.

Sie helfen dies zu vermeiden, indem Sie sich spätestens fünf Tage vor Beginn anmelden.

Französisch (A1.3)

Themen: Stadtbesichtigung (Wegbeschreibungen) / Freizeitaktivitäten / Urlaub (zu Gast im Hotel).

Grammatik-Lernziele: Ortspräpositionen / Zahlen und Ordnungszahlen / unmittelbare Zukunft / Zeitangaben.

Schwerpunkt: Hören / sprechen / schreiben.

Lehrmaterial: „Couleurs de France 1“, Langenscheidt Verlag, voraussichtlich ab Kapitel 11.

T4081303BD **Françoise Vincent**
12x, mo ab 24.08., 17.30 - 19.00 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

.....

Französisch V (A2.2)

Themen: Französischsprachige Länder / ein Land, eine Person beschreiben / Ratschläge geben.

Grammatik-Lernziele: Relativpronomen / direkte Objektpronomen / Imperativ.

Schwerpunkt: Hören / sprechen / schreiben.

Lehrbuch: „Couleurs de France 2“, Langenscheidt Verlag, ab Kapitel 1.

T4081401BD **Françoise Vincent**
12x, mi ab 26.08., 18.00 - 19.30 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

.....

Französisch VIII (A2.2)

Themen: Ferienpläne / Wetter / Berichterstattung von Ereignissen.

Grammatik-Lernziele: Imparfait und passé composé/futur simple/Ortsangaben.

Schwerpunkt: Hören / sprechen / schreiben.

Lehrbuch: „Couleurs de France 2“, Langenscheidt Verlag, voraussichtlich ab Kapitel 7.

T4081503BD **Françoise Vincent**
12x, mo ab 24.08., 19.15 - 20.45 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

.....

Französisch XIX (B1)

Themen: Dialoge des alltäglichen Lebens hören, verstehen, lesen und üben / gelegentlich Texte aus der Presse lesen und besprechen. Dabei werden Grammatikkenntnisse wiederholt und erweitert.

Schwerpunkt: Lesen / sprechen / schreiben / hören

Lehrmaterial: „Communication progressive du Français“, niveau intermédiaire, Klett Verlag, Texte aus der Zeitschrift „Écoute“.

T4081705BD **Françoise Vincent**
12x, mi ab 26.08., 19.30 - 21.00 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

.....

Französisch (B1)

In diesem Semester festigen wir unseren Wortschatz zum Thema „Les différents aspects de la culture“ anhand von Übungen mit nützlichen Redewendungen für das Alltagsfranzösisch. Die mündliche Ausdrucksweise üben wir mit passenden Dialogen, so dass Sie im praktischen Gebrauch der französischen Sprache sicherer werden. Bezüglich der Grammatik wollen wir uns Zeit nehmen, um die wichtigsten Probleme des Französischen anzugehen, so dass der Kurs sehr gut geeignet ist, wenn Sie alte Französischkenntnisse auffrischen möchten.

Lehrbuch: „Voyages Neu B1“, Klett Verlag, Unité 8.

T4081707BD **Dr. Gundula Hiller**
14x, di ab 25.08., 10.00 - 11.30 Uhr
92 Euro
Gerbhaus

.....

“50+“

Französisch (B1.2)

Themen: Lesen und Bearbeiten von Texten unterschiedlicher Art.

Schwerpunkt: Diskussion über den Textinhalt.

Lernziel: Weitere Verbesserung der Sprechfertigkeit, Wortschatztraining und regelmäßige Grammatikwiederholungen.

Lernmaterial: Artikel aus dem Sprachmagazin „Écoute“.

T4081801BD **Ute Spangenberg**
12x, fr ab 28.08., 14.00 - 15.00 Uhr
43 Euro
Gerbhaus

Französisch XLI (B2)

Themen: Artikel aus der Presse (Reisen, Kunst, Gesellschaft, Gastronomie...)
Lernziel: Wortschatz und Grammatikkenntnisse festigen und erweitern / aktive Teilnahme am Gespräch fördern. Schwerpunkt: Lesen, sprechen.
Lehrmaterial: Zeitschrift „Écoute“.

T4081910BD **Françoise Vincent**
12x, mi ab 26.08., 08.30 - 10.00 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

.....

Französisch XXXIV (B2)

Themen: Reisen / Kunst / Gastronomie / Politik / Gesellschaft...
Dialoge des alltäglichen Lebens hören, lesen und üben.
Lernziele: Wortschatz und Grammatikkenntnisse festigen und erweitern / aktive Teilnahme am Gespräch fördern. Schwerpunkt: Lesen / hören / sprechen. Lehrmaterial: Zeitschrift „Écoute“ und das Buch „Communication progressive du Français“, niveau intermédiaire, Klett Verlag.

T4081911BD **Françoise Vincent**
12x, fr ab 28.08., 10.00 - 11.30 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

.....

Französisch (C1)

Themen: Artikel aus der Presse (Kultur, Politik, Gesellschaft, Reisen, Gastronomie...)
Lernziel: Sich über Gott und die Welt unterhalten. Schwerpunkt: Lesen und sprechen. Lehrmaterial: Zeitschrift „La Revue de la Presse“.

T4081912BD **Françoise Vincent**
12x, mi ab 26.08., 10.00 - 11.30 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

.....

Französisch Konversation (B1)

Themen: Ausgewählte Texte aus den Bereichen aktuelles Tagesgeschehen, Kultur, Landeskunde oder einfache Erzählungen dienen als Diskussionsgrundlage.

T4086715BD **Martine Schwannecke**
11x, di ab 08.09., 19.00 - 20.30 Uhr
59 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger (A1.1)

Themen: Jemanden begrüßen / nach dem Namen fragen / sich vorstellen / sich nach dem Befinden erkundigen / persönliche Informationen austauschen / etwas bedauern / sich bedanken / Speise und Getränke in einem Restaurant bestellen / über Freizeitbeschäftigungen reden / einer Meinung zustimmen oder widersprechen / Wünsche äußern / Zahlen, Uhrzeiten und Datum.

Grammatik-Lernziele: Regelmäßige Verben / Subjektpronomen / bestimmter Artikel / Fragepronomen / Substantiv / Verneinung / unbestimmter Artikel / Präpositionen: bene, buono / Zeit-, Orts- und Richtungsangaben / mi piace, mi piacciono / usw.

Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 1“ mit CD und DVD (ISBN 978-3-19-205438-9 Hueber Verlag), vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091106BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, mi ab 26.08., 16.00 - 17.30 Uhr
75 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

.....



Italienisch (A1.2)

Themen: Ein Hotelzimmer reservieren / eine Wohnung beschreiben / um Auskunft bitten und darauf reagieren / sich entschuldigen / etwas bedauern / über vergangene Ereignisse berichten / vom Urlaub erzählen / Zeitangaben in der Vergangenheit machen / über das Wetter sprechen / Aussprachetraining.

Grammatik-Lernziele: Zeitangaben / Präpositionen + bestimmter Artikel / Ordnungszahlen / Fragepronomen / Adjektive / Ortsangaben / das passato prossimo / regelmäßige und unregelmäßige Partizipformen / superlativo assoluto / mehrteilige Verneinung.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“ mit CD und DVD (IBAN 978-3-19-205438-9 Hueber Verlag), vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091201BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, mi ab 26.08., 18.00 - 19.30 Uhr
75 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Italienisch (A1.3)

Themen: Über Arbeitszeit sprechen / einen Laden beschreiben / über Gewohnheiten sprechen / über Verwandtschaftsbezeichnungen sprechen / ein Bild beschreiben / Besitz ausdrücken / über Geschenke sprechen / Feiertage in Italien / Aussprachetraining.

Grammatik-Lernziele: Mengenangaben / Zeitangaben / der superlativo relativo / die direkten Objektpronomen / passato prossimo der reflexiven Verben / Adverbien / Redensarten mit dem Verb fare / Possessivbegleiter / perché - siccome und vieles mehr.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“ mit CD und DVD (IBAN 978-3-19-205438-9 Hueber Verlag), „Italiano in pratica“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091302BD **Rodolfo Bentivegna**
13x, di ab 25.08., 19.00 - 20.30 Uhr
69 Euro
Gerbhaus

Italienisch (A2.1)

Themen: Kleidung beschreiben und kaufen / Gefallen und Nichtgefallen ausdrücken / über Kindheitserinnerungen sprechen / das Äußere einer Person beschreiben / eine Bitte höflich ausdrücken / einen Wunsch ausdrücken / sich verabreden / Aussprachetraining / usw.

Grammatik-Lernziele: Troppo, questo, quello / der Imperativ / der Komparativ / der Gebrauch von passato prossimo und imperfetto / das Verb fare / die Suffixe -ino und -one / Konditional / stare + Gerundium / Objektpronomen / Relativpronomen / usw.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 2“ mit CD und DVD, „Italiano in pratica“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091403BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, mi ab 26.08., 11.15 - 12.45 Uhr
75 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Italienisch (A2.2)

Themen: Einem Vorschlag zustimmen / sich verabreden / per Telefon reservieren / Meinung äußern / sich nach etwas erkundigen / sich in einem sozialen Netzwerk bewegen / über Essen und Essgewohnheiten sprechen / über Gesundheitsprobleme berichten / Ratschläge und Anweisungen geben.

Grammatik-Lernziele: Gerundium / Objektpronomen beim Infinitiv / Relativpronomen / der Gebrauch von passato prossimo und imperfetto / Imperativ / Komparativ- und Superlativformen von buono e bene / Substantive auf -tore und -ista / einige Substantive mit unregelmäßigem Plural / das Verb “volerci”.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 2“ mit CD und DVD, Zusatzübungen Espresso 2 „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091502BD **Rodolfo Bentivegna**
12x, fr ab 28.08., 17.15 - 18.45 Uhr
64 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Italienisch (A2.2)

Themen: Einem Vorschlag zustimmen / sich verabreden / per Telefon reservieren / Meinung äußern / sich nach etwas erkundigen / sich in einem sozialen Netzwerk bewegen / über Essen und Essgewohnheiten sprechen / über Gesundheitsprobleme berichten / Ratschläge und Anweisungen geben.

Grammatik-Lernziele: Gerundium / Objektpronomen beim Infinitiv / Relativpronomen / der Gebrauch von passato prossimo und imperfetto / Imperativ / Komparativ- und Superlativformen von buono e bene / Substantive auf -tore und -ista / einige Substantive mit unregelmäßigem Plural / das Verb “volerci”.

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 2“ mit CD und DVD, Zusatzübungen Espresso 2 „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091503BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, do ab 27.08., 19.45 - 21.15 Uhr
75 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

**Falls Sie Kursideen oder Wünsche haben,
sprechen Sie uns bitte an.
Wir werden uns bemühen, Ihre Anregungen umzusetzen.**

Italienisch (B1.1) Lektion 1

Themen: Meinungen formulieren und widersprechen / motivieren / Pläne machen / nach einem Vorhaben fragen und dieses bestätigen / Befürchtungen ausdrücken / Bedingungen nennen / Aussprachetraining / Etimologia (Wortgeschichte und Grundbedeutung) usw.

Grammatik-Lernziele: Pronominaladverbien ci und ne / Gebrauch des congiuntivo / die Zeitenfolge im congiuntivo / das Suffix -accio / Erweiterung aller Vergangenheitsformen (Anwendung und regionale Bedeutung) / usw.
Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 3“ mit CD und DVD, „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091708BD **Rodolfo Bentivegna**
12x, mo ab 24.08., 19.30 - 21.00 Uhr
64 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Italienisch (B1.1) Lektion 2

Themen: Meinungen formulieren und widersprechen / motivieren / Pläne machen / nach einem Vorhaben fragen und dieses bestätigen / Befürchtungen ausdrücken / Bedingungen nennen / Aussprachetraining / Etimologia (Wortgeschichte und Grundbedeutung) usw.

Grammatik-Lernziele: Pronominaladverbien ci und ne / Gebrauch des congiuntivo / die Zeitenfolge im congiuntivo / das Suffix -accio / Erweiterung von allen Vergangenheitsformen (Anwendung und regionale Bedeutung) usw.

Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 3“ mit CD und DVD, „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091709BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, di ab 25.08., 11.15 - 12.45 Uhr
75 Euro
Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2

Italienisch (B1.2)

Themen: Vergleichen / Gründe angeben / Interesse, Desinteresse und Präferenz bekunden / etwas beurteilen / Meinung vertreten und begründen / Konsequenzen einer Sache angeben / Aussprachetraining / Etimologia (Wortgeschichte und Grundbedeutung) usw.

Grammatik-Lernziele: Die indirekte Rede / Zeitenfolge im congiuntivo / das Passiv / Konzessivsatz / usw.

Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 3“ mit CD und DVD, „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091804BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, mi ab 26.08., 09.30 - 11.00 Uhr
75 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Italienisch (B1.3) Lektion 6

Themen: Von einer Reise berichten / Ungläubigkeit, Enttäuschung ausdrücken / ironisch sein / um Bestätigung bitten / den Ton mildern / Unmut äußern / Aussprachetraining / Etimologia (Wortgeschichte und Grundbedeutung) usw.
Grammatik-Lernziele: Das Gerundium mit modaler und temporaler Bedeutung / die Stellung der Pronomen / die indirekte Frage / die indirekte Rede / das Passiv mit andare / einige Adverbialausdrücke / dopo + Infinitiv Perfekt / usw.
Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 3“ mit CD und DVD, „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091805BD **Rodolfo Bentivegna**
12x, fr ab 28.08., 19.00 - 20.30 Uhr
64 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Italienisch (B1.3) Lektion 8

Themen: Von einer Reise berichten / Ungläubigkeit, Enttäuschung ausdrücken / ironisch sein / um Bestätigung bitten / den Ton mildern / Unmut äußern / Aussprachetraining / Etimologia (Wortgeschichte und Grundbedeutung) usw.
Grammatik-Lernziele: Das Gerundium mit modaler und temporaler Bedeutung / die Stellung der Pronomen / die indirekte Frage / die indirekte Rede / das Passiv mit andare / einige Adverbialausdrücke / dopo + Infinitiv Perfekt / usw.
Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 3“ mit CD und DVD, „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091806BD **Rodolfo Bentivegna**
12x, mo ab 24.08., 18.00 - 19.30 Uhr
64 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Italienisch (B1.3) Lektion 7

Themen: Von einer Reise berichten / Ungläubigkeit, Enttäuschung ausdrücken / ironisch sein / um Bestätigung bitten / den Ton mildern / Unmut äußern / Aussprachetraining / Etimologia (Wortgeschichte und Grundbedeutung) / usw.

Grammatik-Lernziele: Das Gerundium mit modaler und temporaler Bedeutung / die Stellung der Pronomen / die indirekte Frage / die indirekte Rede / das Passiv mit *andare* / einige Adverbialausdrücke / *dopo* + Infinitiv Perfekt / usw.

Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 3“ mit CD und DVD, „Italiano in pratica“, „Compagni di viaggio“ und vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091807BD **Rodolfo Bentivegna**
13x, di ab 25.08., 17.15 - 18.45 Uhr
69 Euro
Gerbhaus

Italienisch (B2)

Themen: Wir lesen und besprechen Texte, die Alltagssituationen und die Entwicklung in der italienischen Gesellschaft beschreiben. Wortschatz und grammatikalische Strukturen werden ständig erweitert und in die Praxis umgesetzt. Aussprachetraining.

Grammatik-Lernziele: Präpositionale Ausdrücke / Konjunktiv / Pronomen / *fare* + Infinitiv / Gerundium / Pronominalverben / *mica* / usw.

Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 4“ Lese- und Arbeitsbuch mit CD (Alma Edizioni), ISBN: 978-88-6182-505-5, „Italiano in pratica“, vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091909BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, di ab 25.08., 09.30 - 11.00 Uhr
75 Euro
Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2

Italienisch (B2)

Themen: Wir lesen und besprechen Texte, die Alltagssituationen und die Entwicklung in der italienischen Gesellschaft beschreiben. Wortschatz und grammatikalische Strukturen werden ständig erweitert und in die Praxis umgesetzt. Aussprachetraining.

Grammatik-Lernziele: Präpositionale Ausdrücke / Konjunktiv / Pronomen / *fare* + Infinitiv / Gerundium / Pronominalverben / *mica* / usw.

Lehrbuch: „NUOVO ESPRESSO 4“ Lese- und Arbeitsbuch mit CD (Alma Edizioni), ISBN: 978-88-6182-505-5, „Italiano in pratica“, vom Lehrer angefertigte Zusatzinformationen und -übungen.

T4091910BD **Rodolfo Bentivegna**
14x, do ab 27.08., 18.00 - 19.30 Uhr
75 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch für Anfänger (A1.1)

Themen: Der Alltag / das Frühstück / Lebensläufe / Essen und Trinken unterwegs / Geld / der Geburtstagskalender.

Grammatik-Lernziele: Trennbare Verben / reflexive Verben / adverbiale Bestimmungen „*na* und *naar*“ / das Perfekt mit „*hebben* und *zijn*“ / die niederländischen Feiertage.

Lehrbuch: „Taal vitaal“, Niederländisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, ISBN 978-3-19-005252-3, ISBN 978-3-19-015252-0, Hueber Verlag

T4141103BD **Wiesje Reinfrank**
10x, mi ab 26.08., 19.30 - 21.00 Uhr
54 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 21, UG

Niederländisch (A1.2)

Themen: Die Wohnung/das Haus / Wochenendbeschäftigungen / nicht alltägliche Aktivitäten / eine Party / Essen und Trinken / Kleidung / Einkaufen / Amsterdam / Lebensmitteleinkauf / „*Sinterklaas*“.

Grammatik-Lernziele: Das Futur / adverbiale Bestimmungen / das Imperfekt / die Relativpronomen. Lehrbuch: „Taal vitaal“

T4141202BD **Wiesje Reinfrank**
10x, mi ab 26.08., 18.00 - 19.30 Uhr
54 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 21, UG

Niederländisch (A2.1)

In Absprache: Lehrbuch für Fortgeschrittene erarbeiten.
Lektüre fortsetzen / Wortschatzerweiterung durch Konversation in der niederländischen Sprache. Neue Schüler*innen mit entsprechenden Sprachkenntnissen VAN HARTE WELKOM!

T4141405BD **Wiesje Reinfrank**
10x, di ab 25.08., 19.00 - 20.30 Uhr
54 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Schülercafé

SPANISCH

Spanisch für reine Anfänger (A1.1)

Lernen Sie Spanisch! Möchten Sie sich in einem spanischsprechenden Land verständigen, mit den Leuten dort kommunizieren können und mehr über die Kultur erfahren? Diese Weltsprache bietet Ihnen auch im Beruf viele Möglichkeiten.

Themen: Sich vorstellen / fragen nach der Tätigkeit und dem Befinden / Gefallen und Missfallen äußern / usw.

Lernziel: Alltägliche Situationen meistern.

Lehr- und Arbeitsbuch: „Caminos hoy A1“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515770-5

T4221108BD **Danitza Weichmann-Murillo**
12x, di ab 25.08., 10.45 - 12.15 Uhr
64 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Spanisch I (A1.1)

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem 1. Semester.

In diesem Kurs werden Sachverhalte des täglichen Lebens wie Reisen, Einkaufen, etc. vermittelt.

Themen: Nach dem Weg fragen / Ortsbeschreibungen geben / um Auskunft bitten / Lebensmittel einkaufen / usw.

Lernziel: In verschiedenen Situationen zurechtkommen.

Lehr- und Arbeitsbuch: „Caminos hoy A1“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515770-5

T4221109BD **Danitza Weichmann-Murillo**
12x, di ab 25.08., 19.30 - 21.00 Uhr
64 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 21, UG

Spanisch II (A1.2)

In diesem Kurs werden Sachverhalte des täglichen Lebens wie Reisen, Einkaufen, etc. vermittelt.

Themen: Wochentage benennen / sich im Geschäft umschaun / Öffnungszeiten erfragen / Zustimmung und Widerspruch äußern / nach etwas fragen und Wünsche äußern / Dinge vergleichen.

Lernziel: In verschiedenen Situationen zurechtkommen / Informationen erfragen und Auskünfte geben können.

Lehr- und Arbeitsbuch: „Caminos hoy A1“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515770-5

T4221206BD **Danitza Weichmann-Murillo**
12x, fr ab 28.08., 16.00 - 17.30 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

Spanisch IV (A1.2)

In diesem Kurs wird das Gerundium, einen Vorgang beschreibend, vorgestellt. Außerdem werden wir das Aussprechen und Annehmen von Verabredungen und Telefonaten üben.

Themen: Vorschlag machen, annehmen, ablehnen / nach Freizeitangebot fragen / etwas mieten, buchen und reservieren.

Lernziel: Wir werden lernen, in leichten Sätzen über verschiedene Situationen frei zu sprechen.

Lehr- und Arbeitsbuch: „Caminos hoy A1“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515770-5

T4221207BD **Danitza Weichmann-Murillo**
12x, di ab 25.08., 09.15 - 10.45 Uhr
64 Euro
Haus Catoir, Kunstkeller

Spanisch XV (A2.4)

Wir arbeiten weiter an der Wiederholung des Niveaus A2.

Themen: Futur / Notwendigkeit ausdrücken / Vermutungen äußern / Vergleiche anstellen / Konditional / Einverständnis / Zweifel und Widerspruch äußern.

Lernziel: Ständige Verbesserung der mündlichen Sprachfertigkeiten. Durch die Wiederholung wird Sicherheit beim Sprechen und Schreiben erreicht. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: „Con gusto A2“, ISBN 978-3-12-514990, Klett Verlag.

T4221605BD **Danitza Weichmann-Murillo**
12x, mi ab 26.08., 18.00 - 19.30 Uhr
64 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 19, EG

Spanisch XX (B1.4)

Wir arbeiten weiter an der Wiederholung des Niveaus B1.

En este curso se seguirá perfeccionando las habilidades de conversación. Paralelamente al libro se trabajará con diversos textos y/o informaciones de temas actuales. Personas que quieran unirse al grupo están, por supuesto, bienvenidas.

Temas: El subjuntivo con verbos de sentimiento / subjuntivo o indicativo con cuando, aunque y mientras / oraciones interrogativas.

Metas: Expresarse mas fluidamente / transmitir las palabras de otros / proponer y reaccionar a una propuesta / pedir y dar información expresar conocimiento.

Lehr- und Arbeitsbuch „Caminos neu B1“, ISBN 978-3-12-514958-8, Klett Verlag.

T4221909BD **Danitza Weichmann-Murillo**
12x, di ab 25.08., 18.00 - 19.30 Uhr
64 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 19, EG

Spanisch - Intensiv (A1) Kurs für Schnellerner

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, welchen das Sprachenlernen sehr leicht fällt und/oder die Kenntnisse in anderen romanischen Sprachen haben. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation in einfachen Alltagssituationen.

Lernziele: Alltägliche Situationen schnell meistern.

Lehr- und Arbeitsbuch: „Con gusto nuevo“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6.

T4222101BD **Danitza Weichmann-Murillo**
9x, fr ab 28.08., 17.30 - 19.30 Uhr
64 Euro
Gerbhaus

Spanisch Wochenendkurs für den Urlaub (A1)

Sie möchten Ihren Urlaub in einem spanischsprachigen Land verbringen, verfügen jedoch über keine bzw. geringe Sprachkenntnisse? Dann besuchen Sie unseren Kurs!

Unser Ziel ist es, Ihnen in einem kleinen Kreis ein Gefühl für die Sprache zu vermitteln und Sie für alltägliche Themen wie Begrüßung, Einkaufen, Restaurant, Freizeit, Hotel etc. fit zu machen. Zur Erweiterung Ihrer hier erworbenen Grundkenntnisse können auf Wunsch gerne Folgeveranstaltungen, nach gemeinsamer Terminabsprache, stattfinden.

*Bitte mitbringen: Schreibutensilien

T4223103BD **Jutta Porteck**
Fr 28.08., 17.30 - 20.30 Uhr +
Sa 29.08., 09.30 - 12.30 Uhr
47 Euro inkl. Euro 15,- für Skript
Seebacher Haus, Dorfplatz 5



Spanisch XXIX - Conversación

Les gusta hablar, charlar, conversar y leer sobre diferentes temas despertando y refrescando puntos de la gramática olvidados?

Metas: La meta principal de este curso es poder mantener una conversación, fluida y segura a través de discusiones continuas, diálogos con cambios de roles y lecturas diversas sobre temas actuales. Por otro lado se tocarán también puntos importantes de la gramática para afianzar el dominio de la lengua.

Lehr- und Arbeitsbuch: „Nuevo Avance 5“, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-174504-2

T4226909BD **Danitza Weichmann-Murillo**
12x, mi ab 26.08., 19.30 - 21.00 Uhr
64 Euro
Valentin-Ostertag-Schule, Saal 19, EG

Alle Anmeldungen
– egal auf welchem Wege sie erfolgen –
sind verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der
Teilnahmegebühr. Anmeldungen werden in der Reihenfolge
ihres Eingangs berücksichtigt.
Sollte Ihnen der Kursbesuch nicht möglich sein,
melden Sie sich bitte rechtzeitig ab!

Es liegt uns am Herzen, keine Veranstaltung absagen zu
müssen, weil Anmeldungen zu spät eintreffen.
Sie helfen dies zu vermeiden, indem Sie sich spätestens
fünf Tage vor Beginn anmelden.



GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

Wichtige Hinweise für Teilnehmer/innen an Gesundheitskursen und psychologisch orientierten Veranstaltungen der Volkshochschule.

Über Ihr Interesse an unserem Kursangebot freuen wir uns!

Um möglichen falschen Erwartungen bzw. problematischen Entwicklungen entgegenzuwirken, möchten wir Ihnen folgende Anmerkungen mit auf den Weg geben:

Unsere Veranstaltungen sind Angebote für Menschen auf der Suche nach mehr Lebensqualität, persönlicher Entwicklung, Bewusstseinsweiterung, besseren Fähigkeiten zur Problembewältigung, ganzheitlicher Körpererfahrung und Öffnung für neue Dimensionen von Sinnlichkeit und Körperlichkeit.

Die Veranstaltungen der Volkshochschule sind trotz der psychologisch orientierten Themenstellung keine heilkundlichen Behandlungen und können diese auch nicht ersetzen. Unsere Kursleiter/innen sind qualifiziert für die angebotenen Lehr- und Übungsinhalte und zur Durchführung der Seminare ermächtigt. Bezüglich des Risikos organischer und/oder psychischer Folgeerscheinungen tragen Sie selbst die Verantwortung.

Etwaige Risiko-Dispositionen (aktuelle Krankheiten, chronische Beeinträchtigungen, aktuelle Problemlagen) sollten Sie deshalb vorab mit unseren Kursleiterinnen und Kursleitern besprechen, Vereinbarungen einhalten und eventuelle Gefährdungen durch den Arzt oder Psychologen klären lassen.

Wir wünschen Ihnen und uns, dass die von Ihnen belegten Veranstaltungen Ihnen Freude und Ihr Leben reicher machen.

Ihre Volkshochschule

DER VHS-GUTSCHEIN – DAS ETWAS ANDERE GESCHENK

**Suchen Sie noch ein besonderes Geschenk?
Verschenken Sie doch einen Gutschein
für einen bestimmten Kurs oder über einen
bestimmten Betrag!**

Verjüngung und Entgiftung mit Ayurveda

Wir schauen tief in die Schatzkammer des Ayurveda und greifen Dinge heraus, die Ayurveda als Jungbrunnen auszeichnen. Aber auch andere Ansätze werden eingebunden, einschließlich der mentalen Konzepte, die für das Altern sorgen.

Es wird ein breites Wissen über den Alterungsprozess und die entsprechenden Werkzeuge vermittelt, mit denen man sich maximal jung erhalten kann.

T3030302BD

Michael Wissemeier

2x do, 27.08. + 03.09., 18.00 - 20.00 Uhr

22 Euro inkl. Skript

Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2



Dorch de Wingert ins Weekend - Nordic Walking fer Fortgeloffene!

Vun de Berufsschul uff de Annaberg un niwwer an die Römerkelder, dorch die Wingert vun Ungschdä un Pfeffinge un widder zurück.

Es werd gewalkt, was es Zeig halt!

Stöcke sind leihweise vorhanden.

T3025201BD

Andreea-Claudia Sasak

6x, fr ab 28.08., 16.30 - 18.00 Uhr

32 Euro

**Treffpunkt: BBS Bad Dürkheim,
Im Salzbrunnen 7**



Impulse und Anregungen zur Stressbewältigung

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns Anstöße zum Nachdenken geben. Der Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, sich eigener Stresssituationen bewusst zu werden und durch das Anwenden einfacher Möglichkeiten bestenfalls Ausgeglichenheit und Balance zu finden.

Sie entscheiden selbst, ob und was Ihnen guttun könnte.

T3019002BD

Carola Griesbach

Sa 05.09., 10.00 - 14.00 Uhr

22 Euro

Dürkheimer Haus, DG, Zi. 2



Yoga

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und entspannter. Für den modernen gestressten Menschen im Westen ist Yoga ein Geschenk des Himmels. Schritt für Schritt werden die Grundlagen der Asanas (Körperhaltungen, Stellungen) und dynamische Übungsreihen, wie Surya Namaskar (Sonnengruß), vermittelt. Jede Asana umfasst zunehmende Schwierigkeitsgrade. Das uralte ganzheitliche Yogawissen wird kombiniert mit westlicher Physiotherapie und modernen Erkenntnissen der Rückenschule. Darüber hinaus helfen Pranayamas (Atemlenkung, Atemkultur) und Dhyana (Verinnerlichung, Meditation) dem Geist beim Zurückziehen von der Außenwelt. Die geistige Komponente spielt eine bedeutende Rolle, denn die durch körperliche Praktiken erreichten Ergebnisse hängen weitgehend davon ab.

**Bitte mitbringen: Iso- oder Yoga-Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Getränk.*

T3013379BD

Ujjal Chatterjee

13x, di ab 25.08., 18.00 - 19.30 Uhr

74 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Yoga

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und entspannter. Für den modernen gestressten Menschen im Westen ist Yoga ein Geschenk des Himmels. Schritt für Schritt werden die Grundlagen der Asanas (Körperhaltungen, Stellungen) und dynamische Übungsreihen, wie Surya Namaskar (Sonnengruß), vermittelt. Jede Asana umfasst zunehmende Schwierigkeitsgrade. Das uralte ganzheitliche Yogawissen wird kombiniert mit westlicher Physiotherapie und modernen Erkenntnissen der Rückenschule. Darüber hinaus helfen Pranayamas (Atemlenkung, Atemkultur) und Dhyana (Verinnerlichung, Meditation) dem Geist beim Zurückziehen von der Außenwelt. Die geistige Komponente spielt eine bedeutende Rolle, denn die durch körperliche Praktiken erreichten Ergebnisse hängen weitgehend davon ab.

**Bitte mitbringen: Iso- oder Yoga-Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Getränk.*

T3013380BD

Ujjal Chatterjee

13x, di ab 25.08., 19.30 - 21.00 Uhr

74 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Yoga am Vormittag, Yoga tut gut

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

Hatha Yoga dient der Bewusstwerdung und Harmonisierung von Körper, Geist und Psyche. Durch regelmäßiges Praktizieren werden bewusstes Bewegen, freies Atmen, positives Denken sowie Entspannung erlernt und gefördert. Die Yogastunde beinhaltet Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen. Geeignet für Teilnehmer jeden Alters.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Sitzkissen, warme Socken*

T3013944BD

Eva Juhn

14x, di ab 25.08., 09.45 - 11.15 Uhr

78 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Sanftes Yoga

Wir üben sanftes Yoga (auf Hatha Yoga Basis) achtsam und ohne Leistungsdruck. Durch gezielte Dehnung und Kräftigung wird die Beweglichkeit erhöht, die Muskulatur gestärkt und die Wirbelsäule stabilisiert. Mit speziellen Asanas (Yogahaltungen) werden Verspannungen und Blockaden gelöst. Darüber hinaus unterstützen Pranayamas (Atemübungen) und angeleitete Tiefenentspannung dabei, dass Stress abgebaut und das gesamte Wohlbefinden gesteigert wird. Jede Stunde beginnt und endet mit einer angeleiteten Tiefenentspannung.

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle, die sanfte Bewegung suchen. Es ist keine besondere körperliche Fitness oder Flexibilität erforderlich.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, ein Sitzkissen oder Yogaklotz und warme Socken.*

T3013950BD

Sigrid Scharfenberger

11x, do ab 27.08., 18.00 - 19.30 Uhr

59 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

**Falls Sie Kursideen oder Wünsche haben,
sprechen Sie uns bitte an.
Wir werden uns bemühen, Ihre Anregungen umzusetzen.**

Advanced Yoga

- Yoga für Fortgeschrittene und sportliche Einsteiger -

Du liebst fordernde Yogapraxis und möchtest deine Grenzen erweitern? Wir erlernen fließende und kraftvolle Yogasequenzen, die sich für alle eignen, die durch Yoga mehr Kraft, Vitalität und Beweglichkeit gewinnen und gleichzeitig Blockaden lösen möchten. Bei dieser ganzheitlichen Yogaform wird der ganze Körper angesprochen, sodass im Körper alle Muskeln in Bewegung kommen und trainiert werden. Abgerundet wird das Programm durch vitalisierende Pranayama (Atemübungen) und angeleitete Tiefenentspannung, wodurch zusätzlich das gesamte Wohlbefinden gefördert wird.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Sitzkissen oder Yogaklotz und warme Socken.*

T3013951BD **Sigrid Scharfenberger**
11x, do ab 27.08., 19.45 - 21.15 Uhr
59 Euro

Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

Tai Ji Quan - Meditation und Bewegung

- für Fortgeschrittene -

Tai Ji Quan betrachtet man als Meditation in Bewegung. Eine Bewegungsform auf den Dao-Grundprinzipien des Gleichgewichts von Negativ und Positiv, Geben und Nehmen, Schieben und Ziehen. Es fördert unter anderem die Geschmeidigkeit der Muskeln. Dadurch wird die Standfestigkeit und Konzentration gesteigert, das Zittern der Gliedmaßen minimiert.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung*

T3014326BD **Jhi-Lan Jou**
12x, di ab 25.08., 09.30 - 11.00 Uhr
64 Euro

Barrierefrei **Dürkheimer Haus, Mehrzweckraum, 1. OG**

Alle Anmeldungen

– egal auf welchem Wege sie erfolgen –

sind verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Teilnahmegebühr. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Sollte Ihnen der Kursbesuch nicht möglich sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig ab!

Qi Gong (Arbeit mit Lebensenergie)

- für Anfänger -

Die chinesischen traditionellen Bewegungsformen können durch eigenes Tun in meditativer Stille die inneren Kräfte kultivieren. Die in Achtsamkeit ausgeführten Übungen tragen durch gezielte Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit des Organismus zur Gesunderhaltung bei. Die Europäer nennen es sanfte Fitness.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung*

T3015101BD **Jhi-Lan Jou**
12x, di ab 25.08., 08.30 - 09.30 Uhr
43 Euro

Barrierefrei **Dürkheimer Haus, Mehrzweckraum, 1. OG**

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Möchten Sie etwas für Ihre Körperhaltung tun und sich dabei auch entspannen? Durch Kräftigung der Bereiche von Hals-, Brust- und Lendenwirbel lernen Sie, die Wirbelsäule aufrecht zu halten und Fehlhaltungen vorzubeugen. Sie werden so angeleitet, dass Sie diese zielgerichteten Übungen auch zu Hause ausüben können.

**Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk, evtl. Hanteln, Theraband, Igelball.*

T3021344BD **Sousan Krüger**
14x, mo 24.08., 10.00 - 11.00 Uhr
52 Euro

Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie etwas für Ihre Körperhaltung tun und sich dabei auch entspannen? Durch Kräftigung der Bereiche von Hals-, Brust- und Lendenwirbel lernen Sie, die Wirbelsäule aufrecht zu halten und Fehlhaltungen vorzubeugen. Sie werden so angeleitet, dass Sie diese zielgerichteten Übungen auch zu Hause ausüben können.

**Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk, evtl. Hanteln, Theraband, Igelball.*

T3021345BD **Sousan Krüger**
13x, mo ab 24.08., 18.30 - 19.30 Uhr
49 Euro

Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

Pilates

- für Fortgeschrittene -

Wir beherrschen die Übungen. Jetzt feilen wir an der Genauigkeit jedes einzelnen Ablaufs, mit dem wir unsere großen Muskelketten trainieren. Ziel ist, unsere tragende Mitte (die Wirbelsäule) aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten. Da wir uns voll und ganz auf Körper, Atmung und die korrekte Ausführung der Übungen konzentrieren, bleibt kein Raum für Alltagsorgen. Wir bauen Stress ab, fühlen uns nach der Übungseinheit ausgeglichen und entspannt.

**Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk*

T3023225BD **Mónica Guevara de Benninger**
12x, mi ab 26.08., 18.15 - 19.15 Uhr
52 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Pilates - sanft, aber effektiv!

Möchten Sie etwas für Ihre Körperhaltung tun und sich dabei auch entspannen? Durch Kräftigung der Bereiche von Hals-, Brust- und Lendenwirbel lernen Sie, die Wirbelsäule aufrecht zu halten und Fehlhaltungen vorzubeugen. Sie werden so angeleitet, dass Sie diese zielgerichteten Übungen auch zu Hause ausüben können.

**Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk, evtl. Hanteln, Theraband, Igelball.*

T3023324BD **Stefanie Herz**
12x, fr ab 28.08., 17.00 - 18.00 Uhr
45 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

TANZ

Tanzen ist Träumen mit den Beinen

- In Kooperation mit dem TVD -

Sowohl träumerisch-meditative als auch anregend-flotte Tänze zu verschiedenen Musiken werden in diesem Kurs gelernt, letztere auf fortgeschrittenem Schwierigkeitsniveau. Da Tanzen die körperliche Fitness ebenso fördert wie das Gedächtnis und die Kontaktfähigkeit, kann sich der tanzende Mensch quasi „im Traum“ ganzheitlich weiterentwickeln. Dazu dient es noch dem Stressabbau und macht glücklich - was will man mehr?!

Vorkenntnisse im Bereich des Folkloretanzes sind unbedingt erforderlich.

**Bitte mitbringen: „tanzbare“ Schuhe und ein Getränk*

T2050211BD **Marion Kling**
8x, mo ab 07.09., 19.45 - 21.30 Uhr
50 Euro

TVD-Halle, Gymnastikraum

SPORT

Fitness für Sie und Ihn 40+

- In Kooperation mit dem TVD -

Für alle, die etwas für ihren Körper tun möchten und ideal für sportliche Wiedereinsteiger. Vermittlung von Kondition und Koordination sowie Elementen der Rückenschule, verbunden mit Musik und Spaß an der Bewegung.

**Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk*

T3022306BD **Joachim Herold**
10x, fr ab 02.10., 20.30 - 22.00 Uhr
53 Euro

Barrierefrei TVD-Halle

Selbstverteidigung für Erwachsene

Sie möchten eine alltagstaugliche Selbstverteidigung lernen, aber nicht jahrelang dafür trainieren müssen?

Wing Chun ist eine alte chinesische Kampfkunst, die hilft, sich einem Angreifer gegenüber selbstbewusster zu verhalten und sich im Notfall zu verteidigen. Jeder kann dies, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperkraft oder artistischem Geschick, erlernen. Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt - ist also von Grund auf für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind, und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe.

T3027307BD **Matthias Bechert**
Sa 29.08., 14.00 - 17.00 Uhr +
So 30.08., 10.00 - 13.00 Uhr
32 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum


ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

Das trockene Auge - (K)ein Thema zum Weinen

Laut neuesten Studien klagt jeder Dritte über trockene Augen. Viele Ursachen kommen dafür in Frage. Risikofaktoren sind das Tragen von Kontaktlinsen, schlechtes Raumklima, Entzündungen, hormonelle Veränderungen, digitaler Seh-Stress und vieles mehr. Wer mit ganzheitlichem Blick auf seine Augen schaut, kann seine Augen besser verstehen, erkennen, was sie brauchen und möglicherweise Auslöser beseitigen. Mit alternativen Methoden können Sie Ihre Augen bei der Regeneration begleitend zur Schulmedizin unterstützen, damit kein Auge mehr trocken bleibt. Ein Vortrag über Sehtraining, Augenentspannung und Alternativmethoden und Naturmedizin.

**Anmeldung erforderlich*

T3030301BD **Martina Buchheit**
1x, Mo 16.11., 18.00 - 19.30 Uhr
9 Euro

 **Barrierefrei** Haus Catoir, Vortragsraum

KOCHEN / BACKEN

Hefeteig - einfach und wunderbar vielseitig!

Sie werden begeistert sein. Unter fachlicher Anleitungen lernen Sie, wie Sie auch diesen Teig in den Griff bekommen. Ob deftig für Brot und Brötchen oder süß für Kuchen und Kaffeestückchen. Sie probieren das Ganze natürlich selbst aus und stellen als deftige Variante Kaiserbrötchen, Buttermilchbrot und ein Faltenbrot mit verschiedenen Käsesorten und einem Pesto Rosso her. Dann noch einen klassischen Hefezopf und gefüllte Schnecken. Nach diesem Kurs wird der Hefeteig für Sie kein Problem mehr sein. **Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Geschirrtücher, verschiedene Plastikbehälter und eine Stofftasche*

T3052318BD **Beate Dahl**
Di 01.09., 17.15 - 21.00 Uhr,
27 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Pfälzer Dampfnudeln wie bei Oma

Dampfnudel herstellen wie bei Oma? Das können Sie auch! In diesem Kurs erlernen Sie den gesamten Vorgang Schritt für Schritt. Das richtige Rezept für den Teig wird Ihnen ebenso verraten wie die Tricks beim Ausbacken. Selbstverständlich bereiten Sie die beiden Soßen aus Wein und Vanille

zu, die einfach dazugehören. Und ebenso selbstverständlich gibt es auch die herzhafte "Pfälzer Kartoffelsuppe". **Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Geschirrtücher, verschiedene Plastikbehälter*

T3052319BD **Beate Dahl**
Di 29.09., 17.15 - 21.00 Uhr
27 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Die besten Torten aus aller Welt

Eine Reise um den Globus für süße Leckermäuler führt Sie von Schweden über Frankreich und Ungarn bis nach Japan! Lassen Sie sich verführen von den landestypischen Spezialitäten vier verschiedener Länder. Buttercreme und Sahne, Schokolade, Nüsse und Konfitüren: in Maßen genossen, sind diese Zutaten eine Garantie für herrliche Stunden!

**Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Geschirrtücher, eine Tortenbox*

T3052320BD **Beate Dahl**
Di 27.10., 17.15 - 21.00 Uhr
27 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

 **NEU**

Weihnachtsbäckerei

Ein Advent ohne Plätzchen und Selbstgebackenes? Nicht auszudenken... Doch bitte nicht immer das Gleiche! Deswegen können Sie bei uns neben dem Altbekannten alle Jahre wieder neue Rezepte kennenlernen. Gemeinsam macht das Backen Spaß. Und für Ihre Lieben daheim können Sie eine erste Mischung schon einmal mit nach Hause nehmen.

**Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Geschirrtücher, große Gebäckdose, Kuchenbehälter*

T3052321BD **Beate Dahl**
Di 10.11., 17.15 - 21.00 Uhr
28 Euro inkl. 8 Euro Lebensmittelkosten
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Es liegt uns am Herzen, keine Veranstaltung absagen zu müssen, weil Anmeldungen zu spät eintreffen. Sie helfen dies zu vermeiden, indem Sie sich spätestens fünf Tage vor Beginn anmelden.

Gemüse trifft Brot

Rote Bete, Kürbis, Karotten, Zwiebeln und Kartoffeln bis hin zum Grünkohl: der Herbst bietet unzählige Früchte, die bei Broten und Brötchen für Frische und den spannenden Kick sorgen. Zu Brotaufstrichen verarbeitet stellt das Gemüse eine gesunde Alternative zu Wurst und Scheibenkäse dar. Wie man alles zu einem leckeren Imbiss verarbeitet, erfahren Sie in diesem Kurs.

**Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Geschirrtücher, verschiedene Plastikbehälter und eine Stofftasche für die noch warmen Backwaren*

T3052322BD **Beate Dahl**
Di 17.11., 17.15 - 21.00 Uhr
27 Euro inkl. 7 Euro Lebensmittelkosten
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

NEU

Vegane Fischvarianten

Wer aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen keinen Fisch verzehren möchte, für den stehen zahlreiche pflanzliche Alternativen zur Verfügung. Wir werden in dem Kurs, Lachs, Fischsalat, Kaviar, Fischstäbchen, Fischsoßen, Thunfisch, Sushi und vieles mehr machen. Lassen Sie sich überraschen. Rezepte nach dem Kurs per Mail. Alle Gerichte gluten- und nussfrei möglich. Bitte informieren Sie vor dem Kurs die vhs über Unverträglichkeiten.

T3053330BD **Alexandra Adam**
Do 03.09., 17.30 - 21.15 Uhr
35 Euro inkl. 15 Euro Lebensmittelkosten
und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

NEU

Flirt & cook - Mit veganen Singles gemeinsam kochen in deiner Region!

Du bist Single, möchtest das ändern und gleichgesinnte Genießer kennenlernen? Dann ist ein Single-Kochkurs eine ideale Gelegenheit, eventuell deinen Partner/deine Partnerin fürs Leben zu treffen. Zusammen geht alles besser. Gemeinsam Kochen ist nicht nur geteilte Arbeit, sondern auch doppeltes Vergnügen. Genieße ein 3-Gänge-Menü oder einen köstlichen Brunch oder trainiere im Kochkurs unter professioneller Anleitung dein kulinarisches Geschick. Freude bei der Zubereitung und Genuss bei der späteren Verkostung sowie Kontakt zu neuen Menschen sind an diesem Abend garantiert. Wortwörtlich herzlich wird es überall - denn Liebe geht durch den Magen. Rezepte nach dem Kurs per Mail. Alle Gerichte gluten- und nussfrei möglich.

Bitte informieren Sie vor dem Kurs die vhs über Unverträglichkeiten.

**Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug, Schraubgläser, Haargummi bei langen Haaren.*

T3053336BD **Alexandra Adam**
Do 10.09., 17.30 - 21.15 Uhr
35 Euro inkl. 15 Euro Lebensmittelkosten
und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

NEU

Spanische Küche mal vegan

Sinnlich spanisch kochen - Tapas, Paella, Tortillas und vieles mehr. Spanische Küche weckt Assoziationen - Freunde, die zusammen essen und lachen, köstlicher Wein, Urlaubsgefühle, eine laue Brise, die unter einem bunten Sonnenschirm auf der Haut zu spüren ist. Diese herrlich frische Landesküche wird auf unserem Tisch zum Leben erweckt. Rezepte nach dem Kurs per Mail. Glutenfrei umsetzbar - bitte informieren Sie vor dem Kurs die vhs, auch bei Unverträglichkeiten.

**Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug, Behälter, Haargummi bei langen Haaren.*

T3053332BD **Alexandra Adam**
Do 01.10., 17.30 - 21.15 Uhr
32 Euro inkl. 12 Euro Lebensmittelkosten
und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Herzhaft-vegane Brotaufstriche und „Wurst-Varianten“ - „mit neuen Rezepten“. Vegan ist genial.

Tauchen Sie ein in eine Welt ohne tierische Produkte. In diesem Kurs erleben Sie, wie man einfach, schnell, günstig und köstlich 100% pflanzliche Brotaufstriche zaubert, die wir dann auf selbstgebackenem Brot genießen. Die herzhaften Aufstriche und „Wurst-Varianten“ sind gesund, vielfältig, laktosefrei, fett- und cholesterinarm und vor allem lecker. Rezepte nach dem Kurs per Mail. Glutenfrei umsetzbar - bitte informieren Sie vor dem Kurs die vhs, auch bei Unverträglichkeiten.

**Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtücher, Behälter für die Kostproben, Getränk, Haargummi bei langen Haaren.*

T3053334BD **Alexandra Adam**
Do 29.10., 17.30 - 21.15 Uhr
30 Euro inkl. 10 Euro Lebensmittelkosten
und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Vegane Köstlichkeiten aus der orientalischen Küche

Gefüllte Yufka-Teigröllchen, Gemüse mit dem Duft des Orient-Basars, bunte Salate, süße Leckereien und vieles mehr. Die orientalische Küche hat jede Menge vegane Köstlichkeiten zu bieten. Erweitern Sie Ihren Speiseplan mit den leckersten, farbenfrohen Gerichten des Orients! Wir bereiten eine große Mezze (Vorspeisen-Platte) und ein Hauptgericht zu und lassen den Kurs in gemütlicher Runde mit orientalischem Chai (Tee) und süßen Leckereien ausklingen.

Rezepte nach dem Kurs per Mail. Glutenfrei umsetzbar - bitte informieren Sie vor dem Kurs die vhs, auch bei Unverträglichkeiten.

**Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter und Getränk, Haargummi bei langen Haaren.*

T3053333BD **Alexandra Adam**
Do 05.11., 17.30 - 21.15 Uhr
32 Euro inkl. 12 Euro Lebensmittelkosten
und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Pastavariationen vegan - „mit neuen Rezepten“

Nudeln machen nicht dick, es kommt auf die Zutaten an. Bunt und gesund, vitaminreich, leicht und doch voller Kraft. Eine Entdeckungsreise durch die Pasta-Küche. Wir stellen verschiedene Sorten Pasta und wundervolle Soßen her, die einfach und schnell zuzubereiten sind.

Rezepte nach dem Kurs per Mail. Glutenfrei umsetzbar - bitte informieren Sie vor dem Kurs die vhs, auch bei Unverträglichkeiten.

**Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtücher, Behälter für die Kostproben, Getränk, Haargummi bei langen Haaren.*

T3053335BD **Alexandra Adam**
Do 12.11., 17.30 - 21.15 Uhr
32 Euro inkl. 12 Euro Lebensmittelkosten
und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Einmachen, Fermentieren, Trocknen & Einlegen wie bei Oma

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln durch Konservierungsmethoden wie Einmachen, Trocknen, Fermentieren spielt eine zentrale Rolle bei Oma, wenn es um nachhaltige Ernährungs- und Lebensmittelpraktiken geht. So können wir auf genussvolle Weise der Verschwendung von frischen Obst/Gemüse entgegenwirken, indem wir es haltbar machen und wie früher bei Oma eine gesunde/vitaminreiche Vorratskammer für Zeiten, in denen es gar nichts gibt, anlegen und daraus köstliche Gerichte erschaffen, die unvergleichlich gut und dabei ganz einfach herzustellen sind. Was machen wir: Einmachen von Obst & Gemüse / milchsauer vergorene Gemüsesorten wie: Kimchi, Karotten usw. / wie kann ich trocknen ohne großen Aufwand und Zusatzkosten / Einlegen in Essig, Öl, Zucker, Salz, Alkohol / Kräutersalze usw. Wir werden auch zusammen etwas für diesen Abend kochen und in der gemütlichen Runde verkosten. Rezepte nach dem Kurs per Mail.

**Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug, jeweils 3 Schraubgläser 125ml/250ml/500ml, für lange Haare ein Haargummi.*

T3053331BD **Alexandra Adam**
2x do, 19.11. + 26.11., 17.30 - 21.15 Uhr
65 Euro inkl. 20 Euro Lebensmittelkosten
und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche

Veganes Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihre Liebsten zu Weihnachten mit einem tollen veganen Menü überraschen oder es sich vor den Feiertagen einfach einmal gut gehen lassen? Dann besuchen Sie doch meinen Weihnachtskochkurs!

In diesem Kurs werden wir gemeinsam ein fantastisches, veganes 5-Gänge Menü zaubern, mit sehr viel Liebe zum Detail. Von einer klassischen leichten Suppe über einen herzhaften Salat, einer fantasievollen Zwischenspeise bis hin zur Hauptspeise mit einem veganen Braten, Bratensoße und weihnachtlichen Beilagen ist alles dabei. Natürlich erwartet Sie eine Auswahl an tollen Desserts sowie ein Weihnachtsgetränk.

Rezepte nach dem Kurs per Mail. Alle Gerichte gluten- und nussfrei möglich. Bitte informieren Sie vor dem Kurs die vhs über Unverträglichkeiten.

**Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Behälter, Schreibzeug, Getränk und Haargummi bei langen Haaren.*

T3053337BD **Alexandra Adam**
Do 03.12., 17.30 - 21.15 Uhr, 35 Euro inkl. 12 Euro
Lebensmittelkosten und Materialien
Valentin-Ostertag-Schule, UG, Schulküche



**Falls Sie Kursideen oder Wünsche haben,
sprechen Sie uns bitte an.
Wir werden uns bemühen, Ihre Anregungen umzusetzen.**



KULTUR GESTALTEN

MUSIK

Afrikanisches Trommeln

Mit afrikanischen Trommeln setzen Sie feurige Rhythmen um. Durch das Spiel auf Djembes (Handtrommeln) und Dundun (Basstrommeln) erhalten Sie einen Einblick in das Geheimnis des afrikanischen Trommelns. Rhythmikspiel und interessante Arrangements erweitern das Programm. Auch geeignet für Teilnehmende, die bereits Trommelkurse besucht haben. Die Trommeln werden gestellt. Wer eine eigene Trommel hat, kann diese gerne mitbringen. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

T2130306BD **Roland Zimmermann**
So 20.09., 14.00 - 18.00 Uhr
20 Euro
Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

HANDARBEIT

Brettchenweben für Fortgeschrittene

- in Kooperation mit dem Stadtmuseum Bad Dürkheim -

Bunte Bänder mit Brettchen fertigen

Die Brettchenweberei ist ein Handwerk, das in Europa schon in der Urgeschichte ausgeübt, aber auch bis ins 20. Jahrhundert noch im Orient und Asien, in Afrika und auch auf Island praktiziert wurde. Diese Technik benötigt kaum mehr als gesponnene Fäden und mehrere Brettchen, die an den Ecken gelocht sind. Dennoch können vielfältige Muster und Gewebestrukturen erzeugt werden. Dieser Kurs wendet sich an Weber und Weberinnen, die bereits Grundkenntnisse im Brettchenweben haben. Vermittelt werden: Endloseinzug (hell-dunkel), Lesen und Nachweben von Webbriefen und Erstellen eigener Webbriefe für komplexe Techniken (Diagonale, Doubleface, Köper). Von uns bereitgestellt: Kursunterlagen (Broschüre) und Übungsblätter zum Mitnehmen, für die Dauer des Kurses: Webrahmen/Schraubzwingen für den Einzug und das Weben, Sicherheitsnadeln.

**Bitte mitbringen: Brettchen (mind. 20 St.), glattes Baumwollgarn in 2 stark kontrastierenden Farben (hell-dunkel) à mind. 100 g, Schere, Papier, Bleistift, Radiergummi, bequemer Gürtel oder Webrahmen, Webschiffchen (fakultativ)*

T2092201BD **Andrea Wagner-Neumann**
Sa 21.11., 10.00 - 17.00 Uhr + So 22.11., 10.00 - 17.00 Uhr
130 Euro
Barrierefrei **Stadtmuseum**

Ikebana: Japanische Kunst des Blumenarrangierens

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene -

Ikebana bedeutet, „Blumen zu neuem Leben zu erwecken“. Wir erlernen die Regeln, die eng mit dem Buddhismus verbunden sind und die uns eine neue Sicht auf die Natur unserer Umgebung vermitteln. Die Achtsamkeit auf die Natur und damit auch auf uns selbst hilft uns, unsere eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Zeitgemäß werden neue Stile gelehrt und unsere Kreativität angeregt.

**Bitte mitbringen: Schere, Gefäß und Blumenigel, falls vorhanden*

T2105304BD **Edeltraut Kokocinski**
10x, mo ab 07.09., 09.30 - 11.00 Uhr
53 Euro
Gerbhaus

DIE JUNGE VHS

Yoga-Zirkus - Erlebnis-Yoga

- für Kinder (4-6 Jahre)

zusammen mit Mama oder Papa / Oma oder Opa -

In den Yoga-Erlebnisstunden werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Aktive Bewegungen werden mit Entspannung und Meditation für Kinder gemeinsam mit einem Elternteil oder Oma/Opa kombiniert. Diese Qualitätszeit verbessert das Selbstbewusstsein, gibt Mut und stärkt die Beziehung zwischen Elternteil/Großeltern und Kind durch das gemeinsame Erleben. Intensives Yoga-Erlebnis in einer kleinen Gruppe mit sehr persönlicher und individueller Betreuung.

Thema: „Manege frei“

Namasté - tauche ein in die bunte und phantasievolle Zirkuswelt mit Balancieren, Seifenblasen, Schlangenbeschwörer und vielem mehr.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Yogamatte (falls vorhanden)*

T3013706BD **Anja Hasdorf**
Sa 12.09., 11.00 - 13.00 Uhr
15 Euro
Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

Yoga-Zirkus - Erlebnis-Yoga

- für Kinder (6-10 Jahre) -

In den Yoga-Erlebnisstunden werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Aktive Bewegungen werden mit Entspannung und Meditation kombiniert. Diese Qualitätszeit verbessert das Selbstbewusstsein, die Konzentration und gibt Mut.

Thema: „Manege frei“

Namasté - tauche ein in die bunte und phantasievolle Zirkuswelt mit Balancieren, Seifenblasen, Schlangenbeschwörer und vielem mehr.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Yogamatte (falls vorhanden)*

T3013707BD

Anja Hasdorf

Sa 12.09., 13.30 - 15.30 Uhr

15 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Karussell der Jahreszeiten:

Herbst - Erlebnis-Yoga

- für Kinder (4-6 Jahre) zusammen mit Mama oder Papa / Oma oder Opa -

In den Yoga-Erlebnisstunden werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Aktive Bewegungen werden mit Entspannung und Meditation für Kinder gemeinsam mit einem Elternteil oder Oma/Opa kombiniert. Diese Qualitätszeit verbessert das Selbstbewusstsein, gibt Mut und stärkt die Beziehung zwischen Elternteil/Großeltern und Kind durch das gemeinsame Erleben. Intensives Yoga-Erlebnis in einer kleinen Gruppe mit sehr persönlicher und individueller Betreuung.

Thema: „Selbstwert/Inneres Kind“

Namasté - lerne in der Yoga-Erlebnis-einheit den kleinen Igel Theo kennen und begleite ihn in einer Fantasiereise in den Winterschlaf.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Yogamatte (falls vorhanden)*

T3013708BD

Anja Hasdorf

Sa 07.11., 11.00 - 13.00 Uhr

15 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Falls Sie Kursideen oder Wünsche haben,
sprechen Sie uns bitte an.

Wir werden uns bemühen, Ihre Anregungen umzusetzen.

Karussell der Jahreszeiten:

Herbst - Erlebnis-Yoga

- für Kinder (6-10 Jahre) -

In den Yoga-Erlebnisstunden werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Aktive Bewegungen werden mit Entspannung und Meditation kombiniert. Diese Qualitätszeit verbessert das Selbstbewusstsein, die Konzentration und gibt Mut.

Thema: „Selbstwert/Inneres Kind“

Namasté - lerne in der Yoga-Erlebniseinheit den kleinen Igel Theo kennen und begleite ihn in einer Fantasiereise in den Winterschlaf.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Yogamatte (falls vorhanden)*

T3013709BD

Anja Hasdorf

Sa 07.11., 13.30 - 15.30 Uhr

15 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Karussell der Jahreszeiten:

Winter - Erlebnis-Yoga

- für Kinder (4-6 Jahre)

zusammen mit Mama oder Papa / Oma oder Opa -

In den Yoga-Erlebnisstunden werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Aktive Bewegungen werden mit Entspannung und Meditation für Kinder gemeinsam mit einem Elternteil oder Oma/Opa kombiniert. Diese Qualitätszeit verbessert das Selbstbewusstsein, gibt Mut und stärkt die Beziehung zwischen Elternteil/Großeltern und Kind durch das gemeinsame Erleben. Intensives Yoga-Erlebnis in einer kleinen Gruppe mit sehr persönlicher und individueller Betreuung.

Thema: „Leichtigkeit“

Namasté - fühle Dich leicht wie eine Schneeflocke, nimm Dir eine Auszeit von dem Alltagstrubel der Vorweihnachtszeit und entspanne bei Musik und einer kleinen Massage.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Yogamatte (falls vorhanden)*

T3013710BD

Anja Hasdorf

So 22.11., 11.00 - 13.00 Uhr

15 Euro

Barrierefrei Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum

Karussell der Jahreszeiten: Winter - Erlebnis-Yoga

- für Kinder (4-6 Jahre) -

In den Yoga-Erlebnisstunden werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Aktive Bewegungen werden mit Entspannung und Meditation kombiniert. Diese Qualitätszeit verbessert das Selbstbewusstsein, die Konzentration und gibt Mut. Thema: „Leichtigkeit“ Namasté - fühle Dich leicht wie eine Schneeflocke, nimm Dir eine Auszeit von dem Alltagstrubel der Vorweihnachtszeit und entspanne bei Musik und einer kleinen Massage.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Yogamatte (falls vorhanden)*

T3013711BD **Anja Hasdorf**
So 22.11., 13.30 - 15.30 Uhr
15 Euro

Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

Komm zum Kinder-Yoga

Zur Ruhe kommen - zur Mitte finden -

Spaß an Bewegung haben

- Für Kinder von 6 bis 10 Jahren -

Die Kinder lernen in abwechslungsreichen Bewegungsgeschichten die Yoga-Übungen (Asanas) kennen, entspannen bei Phantasiereisen und singen gemeinsam Mantras. Vielseitige Stundenthemen wie z. B. Gefühle (wie Stärke, Mut), Anderssein oder Selbstbewusstsein, verbunden mit Musik, runden den Kinder-Yoga-Kurs ab.

T3013712BD **Anja Hasdorf**
6x, do ab 17.09., 16.00 - 17.00 Uhr
36 Euro

Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

Selbstverteidigung

- ab 10 Jahren -

Ihr möchtet eine alltagstaugliche Selbstverteidigung lernen, aber nicht jahrelang dafür trainieren müssen? Wing Chun ist eine alte chinesische Kampfkunst, die hilft, sich einem Angreifer gegenüber selbstbewusster zu verhalten und sich im Notfall zu verteidigen. Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt - ist also von Grund auf für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Diese Kampfkunst verzichtet auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe.

T3027708BD **Matthias Bechert**
Sa 29.08., 10.00 - 13.00 Uhr + So 30.08.,
14.00 - 17.00 Uhr
32 Euro

Barrierefrei **Ungsteiner Haus, Mehrzweckraum**

STICHWORTVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Achtsamkeit	45	Kinder-Yoga	59-62
Afrikanisches Trommeln	58	Kochen	54-57
Aktien	16	Kräuter	13
Alpha-Kurs	25	Kreta	12
Augenschule	52	Ländervorträge	12-13
Ayurveda	45	Niederländisch	39-40
Backen	52-54	Nordic Walking	45
Brettchenweben	58	Pilates	50
Brandschutz	18	Qi Gong	49
Datensicherung	20	Römerzeit	14
Deutsch als Fremdsprache	25	Saudi-Arabien	13
Deutsch-afrikanische		Schminken	19
Zusammenarbeit	15	Selbstverteidigung	51/62
Digitaler Personalausweis	20	Smartphone	21-22
Elster (Steuererklärung)	22	Spanisch	40-43
Englisch	26-28	Stressbewältigung	45
Excel	21	Sütterlin	15
Feuerlöschtraining	17	Tablet	21-22
Fitness	51	Tai Ji	48
Französisch	28-32	Tanzen	50
Gewürze	13	Vegane Küche	54-57
Ikebana	59	Vorsorgevollmacht	12
Immobilienverkauf	17	Wirbelsäulengymnastik	49
Inneres Kind	18	Word	21
Italienisch	33-38	Yoga	46-48
Kennwort-Diebstahl	19		