

# Programm

## 2. Halbjahr 2017



Programm  
2. Halbjahr 2017

## Außenstellen der Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis

### **Kreisvolkshochschule Außenstelle ALSENZ**

Leitung:  
Annette Schreiber

Geschäftsstelle:  
Verbandsgemeindeverwaltung  
Alsenz-Obermoschel  
Schulstraße 16  
67821 Alsenz  
Tel.: 0 63 62 / 303 45  
Fax: 0 63 62 / 2611

### **Kreisvolkshochschule Außenstelle GÖLLHEIM**

Leitung:  
N.N.

Geschäftsstelle:  
Verbandsgemeindeverwaltung  
Göllheim  
Alexandra Weiler  
Freiherr-vom-Stein-Straße 1-3  
67307 Göllheim  
Tel.: 0 63 51 / 4909-54  
Fax: 0 63 51 / 4909-99

### **Kreisvolkshochschule Außenstelle ROCKENHAUSEN**

Leitung:  
Erich Ringle

Geschäftsstelle:  
Verbandsgemeindeverwaltung  
Rockenhausen  
Beate Klein-Liebeheit  
Bezirksamtsstraße 7  
67806 Rockenhausen  
Tel.: 0 63 61 / 451 231  
FAX: 0 63 61 / 451 270

### **Kreisvolkshochschule Außenstelle EISENBERG**

Leitung:  
Armin Radmacher

Geschäftsstelle:  
Verbandsgemeindeverwaltung  
Eisenberg  
Christine Klein  
Hauptstraße 86  
67304 Eisenberg  
Tel.: 0 63 51 / 407 411  
Fax: 0 63 51 / 407 407

### **Kreisvolkshochschule Außenstelle KIRCHHEIMBOLANDEN**

Leitung:  
N.N.

Geschäftsstelle:  
Karl-Ritter-Schule  
Christopher Krill  
Schillerstr. 17  
67292 Kirchheimbolanden  
Tel.: 0 63 52 / 710 181  
FAX: 0 63 52 / 710 257

### **Kreisvolkshochschule Außenstelle WINNWEILER**

Leitung:  
Gudrun Scherrer  
Am Rauhen Weg 9  
67722 Winnweiler  
Tel.: 0 63 02 / 31 79  
Mail: scherrer-winnweiler@t-  
online.de

Verbandsgemeindeverwaltung  
Jakobstr. 29  
67722 Winnweiler  
Tel.: 0 63 02 / 602-26  
FAX 0 63 02 / 602-34



Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,



schon wieder ist ein halbes Jahr vergangen - das neue Programm der Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis ist da.

Darin haben wir wieder ein paar Highlights untergebracht, die Sie sicherlich im täglichen Alltag nutzen können. Schwerpunkte diesmal sind wieder die Themen Gesundheit und Sprachen. Hier möchte ich besonders das Angebot für körperlich beeinträchtigte Menschen „Locker vom Hocker – Gymnastik im Sitzen“ oder unseren Arabisch Sprachkurs nennen.

Durch die Zusammenarbeit mit dem Donnersberg-Touristik-Verband und der Verbandsgemeinde Rockenhausen können wir Ihnen verstärkt touristische Weiterbildungen, wie beispielsweise die Wanderführerausbildung, anbieten.

Nach vielen Jahren haben wir sowohl die Honorarordnung als auch die Gebührenordnung an die heutige Zeit angepasst. Damit erkennen wir unter anderem die hervorragende Qualität und Professionalität unserer Dozentinnen und Dozenten an.

Inhaltlich wollen wir uns gerne noch kundenorientierter entwickeln. Hierzu sind wir auf Ihre Wünsche und Vorschläge zur Ausweitung unseres Programms angewiesen.

Ich freue mich, wenn Sie die vielfältigen Angebote zu Ihrer persönlichen Weiterentwicklung und zur Erreichung Ihrer eigenen Ziele nutzen und wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Werner', written in a cursive style.

Winfried Werner - Landrat des Donnersbergkreises

P.S.

Schauen Sie bitte auf unsere Homepage [www.kvhs-donnersbergkreis.de](http://www.kvhs-donnersbergkreis.de) und buchen Sie Ihren Kurs online!!

---

# KREISVOLKSHOCHSCHULE DONNERSBERGKREIS

- gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt -

**Vorsitzender:** Winfried Werner, Landrat

**Leitung:** Evangeline Beyer [ebeyer@donnersberg.de](mailto:ebeyer@donnersberg.de)  
Jessika Blöcher [jbloecher@donnersberg.de](mailto:jbloecher@donnersberg.de)

Telefon 0 63 52/710-307  
Telefon 0 63 52/ 710-107

Kreisverwaltung Donnersbergkreis

Heike Bachmann	<a href="mailto:hbachmann@donnersberg.de">hbachmann@donnersberg.de</a>
Judith Jäger	<a href="mailto:jjaeeger@donnersberg.de">jjaeeger@donnersberg.de</a>
Christopher Krill	<a href="mailto:ckrill@donnersberg.de">ckrill@donnersberg.de</a>
Christine Klein	<a href="mailto:cklein@donnersberg.de">cklein@donnersberg.de</a>

**Karl-Ritter-Schule, Schillerstraße 17, 67292 Kirchheimbolanden**

**Anschrift:** Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis  
Uhlandstraße 2, 67292 Kirchheimbolanden  
Telefon 0 63 52 / 710-108 /-181  
FAX 0 63 52 / 710-257  
Email: [kvhs@donnersberg.de](mailto:kvhs@donnersberg.de)

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis**

### **Jeder ist willkommen**

An allen Veranstaltungen kann jede Person, ungeachtet ihrer Bildung, Herkunft, Nationalität, Religionszugehörigkeit oder ihres Berufes, teilnehmen.

### **Anmeldung und Anmeldeverfahren**

Die Anmeldung zu unseren Angeboten (Kursen, Vorträgen, Workshops, ...) erfolgt grundsätzlich schriftlich auf den hier vorgesehenen Anmeldekarten / Anmeldebogen oder via Internet unter [www.kvhs-donnensbergkreis.de](http://www.kvhs-donnensbergkreis.de). Eine Anmeldung mit Abbuchungserlaubnis (über die Homepage, schriftlich oder per Fax) wird nur wirksam, wenn der KVHS das unterschriebene SEPA-Lastschrift Mandat vorliegt (siehe Neuerungen Zahlungsverkehr).

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich ohne Erhebung einer Bearbeitungs-/Stornogebühr möglich. Bei einer Abmeldung weniger als 14 Tage vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr fällig. Nach Kursbeginn ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Die Veranstaltungen finden statt, wenn Sie keine Nachricht von uns erhalten. Eine Anmeldebestätigung wird nicht versandt. Wir empfehlen Ihnen, schon zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung den Starttermin in Ihrem persönlichen Kalender vorzumerken. Sollte ein Kurs nicht stattfinden können, werden Sie vorab informiert.

Kann eine Anmeldung wegen erhöhter Nachfrage nicht berücksichtigt werden, erfolgt eine schriftliche oder telefonische Absage. Wir versuchen dann, Ihnen einen Platz in einem Parallelangebot anzubieten.

Telefonische Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich nachgereicht werden.

### **Neuerungen im Zahlungsverkehr**

Die nationalen Überweisungs- und Lastschriftverfahren mit Kontonummer und Bankleitzahl wurden ab 1. Februar 2014 durch europaweite Zahlverfahren abgelöst. SEPA, das einheitliche Eurozahlungsverfahren hat auch Auswirkungen auf den Zahlungsverkehr der Kreisvolkshochschule.

IBAN und BIC ersetzen die Kontonummer und die Bankleitzahl. Das Lastschriftverfahren wird durch das SEPA-Lastschriftverfahren ersetzt. Um SEPA-Lastschriften einreichen zu können, müssen wir als KVHS von Ihnen, den Zahlungspflichtigen, ein SEPA-Lastschrift-Mandat einholen. Das ist ein spezielles Formular, das Sie händig unterschreiben und uns damit erlauben, entsprechend Ihrer Anmeldung, die Kursgebühr von Ihrem Konto abzubuchen. Das Formular können sie auf unserer Homepage [kvhs-donnensbergkreis.de](http://kvhs-donnensbergkreis.de) herunterladen, Sie finden es aber auch in unserem Programmheft oder erhalten es in den Außenstellen der KVHS.

Eine Anmeldung mit Abbuchungserlaubnis (über die Homepage, schriftlich oder per Fax) wird nur wirksam, wenn der KVHS das unterschriebene SEPA-Lastschrift Mandat vorliegt!

Dies behält seine Gültigkeit für weitere Anmeldungen. Wir bedauern, Ihnen diesen Verwaltungsaufwand zumuten zu müssen – aber Europa ist überall.

### **Zahlung**

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt zu Angebots-/Kursbeginn, durch das von Ihnen schriftlich erteilte SEPA-Lastschriftmandat. **Die Barzahlung, die Zahlung per Scheck oder Überweisung ist nicht möglich.**

Die Erfahrung zeigt, dass es leider immer wieder zu falschen Kontenangaben kommt. Die daraus resultierenden Folgekosten von irrtümlichen Bankdaten stellen wir dem jeweiligen Teilnehmer in Rechnung. Neben den erhöhten Bankgebühren (abhängig vom Kreditinstitut) werden zusätzlich 3,00 € erhöhte Bearbeitungsgebühr pro falschem Buchungsvorgang erhoben. Bitte ersparen Sie sich und uns diesen Ärger und kontrollieren Sie Ihre Angaben auf der Anmeldung. Danke!

**Die Anmeldung ist grundsätzlich verbindlich, auch wenn die Kursgebühr bis zum Kursbeginn noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist.**

Werden Prüfungen abgehalten, ist gegebenenfalls eine Gebühr zu entrichten. Die Informationen hierzu gibt Ihnen die Kreisvolkshochschule im Vorhinein.

Sofern ein Kurs nicht zustande kommt, wird die Kursgebühr selbstverständlich nicht von Ihrem Konto abgebucht bzw. im Falle der bereits erfolgten Abbuchung - erstattet.

### **Kursausfall und –abbruch, versäumte Kurstermine**

Sollte ein Angebot durch Verschulden der KVHS oder höhere Gewalt (z.B. Erkrankung des Referenten, Raumschaden, technischer Defekt, usw.) nicht im vereinbarten Umfang durchgeführt werden, erstattet die KVHS entsprechend der nicht durchgeführten Stunden anteilig die Kursgebühren. Die KVHS ist berechtigt Ersatztermine anzubieten (z.B. Verlängerung des Kurszeitraumes). Über die (Teil-) Erstattung der Kursgebühr hinausgehende Ansprüche sind nicht möglich. Versäumte Kurstermine seitens der Teilnehmer können weder erstattet noch nachgeholt werden.

### **Materialkosten**

Die Kursgebühren schließen Materialkosten teilweise ein. Zusätzliche Materialkosten pro Teilnehmer werden bei der Kursbeschreibung extra aufgeführt und sind bei dem/der Referent/-in im Kurs zu entrichten.

### **Kurszeitraum**

Die Kurse finden außerhalb der Schulferien statt – In Ausnahmefällen wird gesondert darauf hingewiesen. Bitte beachten Sie dies.

### **Haftung**

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Sachschäden, Diebstahl und den Verlust von Gegenständen wird keine Haftung übernommen. Die Kursteilnahme unterliegt nicht dem gesetzlichen Unfallversicherungsschutz.

### **Datenschutz**

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

# 1 Politik – Gesellschaft - Umwelt

## Geschichte / Zeitgeschichte

### „Martin Luther – Aufbruch in Moderne Zeiten“ (Vortrag)

Zum Abschluss des Lutherjahres 2017 in Zusammenarbeit mit der Prot. Kirchengemeinde Eisenberg

Luther – ein frommer Denker des späten Mittelalters zwischen Angst und Hoffnung, ein Rebell gegen den Zwang und für Selbstverantwortung, ein radikaler Kämpfer für die Befreiung des Gewissens und des Glaubens – öffnet durch seinen besonderen, hochpolitischen und kraftvollen Beitrag zur Reformation Spielräume, die eine Entwicklung hin zu einer modernen, individuum-orientierten, offenen und freiheitlichen Gesellschaft ermöglichen. Es lohnt sich, seine Impulse auch heute noch als Herausforderungen zum Selbstdenken und Mutig-Mitgestalten zu hören – weit über die Kirche hinaus!

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Martin Luther+	17/2 11001 E	Di., 05.12.17	18.30 Uhr	1x	Eisenberg, Hauptstr. 86, Rathaus, 1. OG, Sitzungssaal	...*	5,00	Pfarrer Karl- Ludwig Hauth

\*Teilnahme nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich! Bei zu geringer Nachfrage muss der Vortrag leider ausfallen. Auskünfte erteilt Frau Klein, Tel.-Nr. 06351/407-411.

## Meine Stadt, mein Zuhause gestern und heute

### Gästeführer mit Zertifikat

Sie mögen Ihre Stadt und haben gerne mit den verschiedensten Menschen zu tun? Vielleicht haben Sie gar ein wenig schauspielerisches Talent? Dann ist unser Gästeführerkurs genau das Richtige für Sie. Rockenhausen facettenreichen Besuchern aus aller Welt näher bringen ist Ihre Passion. Erfahren Sie an fünf Abenden einiges zu der Technik der unterhaltsamen Wissens- und Erlebnisführungen. Bringen Sie Ihre speziellen Interessensgebiete mit ein: Museen, altes Fachwerk, historische Persönlichkeiten, Originale... mal sehen was hier lockt! Die Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat und werden bei Bedarf durch die Touristinformation als Gästeführer vermittelt. Dieser Kurs ist kostenfrei, wenn der Teilnehmer für Gästeführungen gegen Entgelt zur Verfügung steht.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Gästeführer mit Zertifikat	17/2 11101 R	Do., 19.10. - 16.11.17	18.00- 19:30 Uhr	5x	Rockenhausen, VG Verwaltung Zi. 28	Max. 6	gebührenfrei	Sigrid Brandstetter

## Erziehungsfragen / Pädagogik

### Eisenberger Elternschule

#### Entspannt durch die Pubertät - Effektive Beratung für den Erziehungsalltag

Wenn das bis vor kurzem so angenehm unkomplizierte Kind plötzlich irritierende Sätze sagt, wenn sich Streitereien entwickeln bei Dingen, die bisher leicht zu handhaben waren, wenn die Leistungen in der Schule nachlassen und zum nervenden Dauerthema zu Hause werden: Dann ist sie da: die Pubertät. Oft ist es richtig anstrengend, die Freunde des Kindes gefallen nicht mehr, das Zimmer ist auch nicht aufgeräumt, die Kommunikation wird schwierig, der Kontakt droht abzubrechen. Eltern haben oft das Gefühl, sie können machen und sagen, was sie wollen, aber alles bleibt ohne Wirkung. Ein Gefühl von Hilflosigkeit stellt sich ein.

Das lässt sich ändern! Ich bin davon überzeugt, dass viele Erziehende ein Interesse daran haben, dieser Situation entweder vorzubeugen oder – wenn sie denn bereits eingetreten und es längst anstrengend geworden ist – sich über Hinweise und Beratung freuen, wie es

anders, besser, eben entspannter laufen könnte. Das ist leichter, als man glaubt. Und da kann Ihnen die Referentin als Elterncoach und Studiendirektorin nach 40 Jahren Erfahrung mit diesen Kursen helfen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Entspannt durch die Pubertät	17/2 16001 E	Do., 07.09. – 28.09.17	17.00- 19.00 Uhr	4x	Eisenberg, Martin-Luther-Str. 18, Berufsbildende Schule	ab 11 8 – 10 5 - 7	29,00 36,00 48,00	Ursula Hillrichs

## Psychologie

### Hilfe zur Selbsthilfe

#### Raus aus alten Schuhen, rein in neue Muster

Täglich befassen wir uns mit den unterschiedlichsten Themen und Problemen. Mal mehr mal weniger. Das Leben schreibt Geschichten. Auch wenn es nicht um uns geht, dann um unsere Mitmenschen oder unser Umfeld. Dort wo Interaktionen stattfinden, dürfen wir uns auf Lernprozesse und Lektionen einstellen. Was aber, wenn die Interaktionen und Kommunikation ins Ungleichgewicht oder aus dem Lot geraten? Wo Stagnation und Resignation die Szenerie beherrschen?

Wie Sie mit entsprechender Haltung und ein paar Erkenntnissen wieder raus kommen aus den „alten Schuhen“, den alten Denkmustern und Überzeugungen zeigt Ihnen dieser Kurs. Ursula Heib arbeitet mit dem Konzept des Encouraging-Trainings Schoenaker-Konzept®. Weitere Informationen erhalten Sie unter <http://www.encouraging-heib.de>. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Hilfe zur Selbsthilfe, raus aus den „alten Schuhen“	17/2 17001 R	Sa., 26.08.17 - 30.09.17	9:30 – 12:30 Uhr	2x	Rockenhausen, Donnersberghalle, Obermühle 1, Roter Saal	ab 11 8 - 10 5 - 7	23,00 28,00 38,00	Ursula Heib

### Hilfe zur Selbsthilfe

#### Darf's ein bisschen mehr sein als positives Denken?

Besonders wenn die Natur ein eher düsteres Bild zeigt, die Tage kürzer sind und grau in grau vorherrscht. Wenn Hektik und Stress mit von der Partie sind, dann sind schlechte Laune, Antriebslosigkeit und depressive Verstimmung keine Seltenheit. Wie war das nochmal mit dem positiven Denken, wenn die Sonnenseite des Lebens weit weg ist? Gar nicht so einfach. Wie stehen DENKEN-FÜHLEN-HANDELN in Bezug zueinander und welche Auswirkungen haben sie für mich selbst? Das Motto dieses Kurses ist „das Ziel ist der Weg“ und soll Ihnen helfen: Wie bekomme ich einen Perspektivwechsel hinsichtlich meiner negativen Gedanken hin? Was kann ich tun um zufriedener zu leben und wie sieht mein Beitrag aus?

Ursula Heib arbeitet mit dem Konzept des Encouraging-Trainings Schoenaker-Konzept®. Weitere Informationen erhalten Sie unter <http://www.encouraging-heib.de>.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Hilfe zur Selbsthilfe, „Darf's ein bisschen mehr als positives Denken sein“	17/2 17002 R	Sa., 18.11.17 - 02.12.17	9.30 – 12.30 Uhr	3x	Rockenhausen, Donnersberghalle, Obermühle 1, Roter Saal	ab 11 8 - 10 5 - 7	34,00 42,00 56,00	Ursula Heib

## Länderkunde / Geographie



## Wanderführerausbildung für Wanderungen im Donnersbergkreis

Immer mehr Menschen sind in freier Natur unterwegs – so auch in der Donnersbergregion. Sie wollen sich entspannen, bewegen und Natur erleben und erfahren. Als Wanderführer ist man hier herausgefordert und gefragt. In dieser Wanderführerausbildung wird Handwerkszeug vermittelt, um naturhungrige Menschen auf Spaziergängen, Wanderungen und Touren fachkundig zu begleiten. Sie lernen, wie Sie als Wanderführer den Mitwanderern die Augen öffnen für die Schönheiten der Natur und die Kulturschätze des Donnersbergkreises. Auch erhalten Sie während der Ausbildung Informationen über Heimatgeschichte und die Entwicklung unserer Kulturlandschaft, die für die Mitwanderer interessant sind und so die durchwanderte Landschaft erlebbar machen. Waldpädagogischer Input soll den Erlebnis- und Lernfaktor einer Wanderung erhöhen.

Die Wanderführer-Ausbildung findet in Kooperation mit dem Donnersberg-Touristik-Verband e.V. (DTV) über fünf Themenblöcken statt. Über den Ausbildungszeitraum September/Oktober hat der Auszubildende die Aufgabe eine Wanderung mit Zielgruppe und Schwerpunktthema auszuarbeiten, die bei der Abschlussveranstaltung vorgestellt wird.

Thema	Kurs-Nr.	Thema des Blocks	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr Staffel ung €	Referent/ in
Wanderführerausbildung	17/2 1A001 K	1) Erlebnispädagogik für Wanderführer	Sa., 2.9.17	9.00 - 13.00 Uhr	5x	Parkplatz Donnersberg	gebührenfrei	Gunther Wahl
		2) Wald- und Forstwirtschaft	Mi., 6.9.17 & Mi., 13.9.17	18.00 - 21.00 Uhr		Dannenfels, Parkplatz des Kindergartens		Martin Teuber
		3) Karte, Kompass, GPS	Sa., 16.9.17	10.00 - 17.00 Uhr		Parkplatz Donnersberg		Jürgen Wachowski
		4) Geologie und Kelten	Sa., 23.9.17	13.00 - 16.00 (Rundgang) & 16.00 - 18.00 Uhr Nachbesprechung des Rundgangs in der Keltenhütte		Parkplatz Donnersberg		Dr. Walter Eder
		5) Abschlussveranstaltung mit Präsentation der ausgearbeiteten Wanderungen	Do., 26.10.17	18.00 - 21.00 Uhr		Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter-Schule		Simon Lauchner /Jürgen Wachowski

## Griechen und Griechenland „verstehen“ – Griechenland für Urlauber und Griechenland-Interessierte

Dieser Kurs ist für Griechenlandfreunde und solche, die es werden wollen. Möchten Sie im nächsten Urlaub „bitte“ und „danke“ sagen können? In der Lage sein, die wichtigsten Redewendungen zu verstehen und zu beantworten? Wir üben das Hörverständnis, was Ihnen auch beim nächsten Besuch im griechischen Restaurant mit Sicherheit hoch angerechnet wird – noch mehr natürlich in Griechenland selbst. Es geht aber auch um Land und Leute, Kultur, Pflanzen und vieles mehr. Wissen Sie, wie man sich im Kafener, einer Taverne oder Restaurant richtig verhält? ...warum die griechische Flagge blau-weiß ist und neun Streifen und ein Kreuz hat? All das und vieles mehr werden Sie in diesem Kurs erfahren.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Griechen und Griechenland „verstehen“	17/2 1A002 K	Mo., 04.09.- 18.09.17	18.30 - 20.45 Uhr	3x	Kirchheimbolanden, Karl-Ritter-Schule, Raum 22	ab 11 8-10 5-7	26,00 32,00 43,00	Stefanie Krips

## Biologie

### Obstbaumgehölz und Beerensträucher

Sie haben einen Garten und würden gerne mehr wissen über den richtigen Umgang mit Obstbaumgehölzen und Beerensträuchern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Kurs besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil. Im ersten Teil lernen die Teilnehmer Grundkenntnisse zum Schnitt von Beerensträuchern. Darüberhinaus geht es auch um Fragen zu Schnittwerkzeugen. Ebenso werden die Themen Düngen und Pflanzung besprochen. Im zweiten Teil werden anhand stehender Bäume die Grundtechniken des Beschnitts vermittelt. So kann gesunden Pflanzen sowie guter Ernte nichts mehr im Wege stehen!

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Obstbaumgehölz und Beerensträucher	17/2 1E001 K	Mo., 23.10.17 Theorie  Sa., 28.10.17 Praxis	19.00 - 21.00 Uhr  Theorie, 14.00 – 15.45 Uhr Praxis	2x	Kirchheimbolanden, Schillerstraße 17, Karl-Ritter-Schule	ab 11 8-10 5-7	14,00 18,00 24,00	Lorenz Steinberger

## Verbraucherfragen

### Vortrag

#### „Vorsicht Langfinger!“

Enkeltrick? Betrug an der Haustür? Wer hat noch nicht davon gehört?

Wie man Betrüger erkennt und sich vor ihnen schützen kann, erfahren Sie bei diesem Vortrag von Polizei und Seniorenberater. Berichtet wird auch über die neuesten „Maschen“ der Trickdiebe und aktuelle Vorkommnisse.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Vorsicht Langfinger*	17/2 1G001 E	Do., 16.11.17	18.30 19:30 Uhr	1x	Eisenberg, Hauptstr. 86, Rathaus, 1. OG, Sitzungssaal	--	gebührenfrei	PHK'in Anja Marx Polizeiinspektion Kirchheimbolanden , Horst Kaiser, Seniorenberater

\*Teilnahme nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich! Bei zu geringer Nachfrage muss der Vortrag leider ausfallen. Auskünfte erteilt Frau Klein, Tel.-Nr. 06351/407-411.

## Steuererklärung leicht gemacht

Moderation eines Steuerklärungsprogrammes (Wiso / Elster) für Ihre Einkommenssteuererklärung. Sie erhalten in übersichtlicher und leicht verständlicher Form den erforderlichen steuerlichen „Durchblick“.

Am Beispiel einer Musterfamilie mit verschiedenen Einkunftsarten - u. a. nichtselbständige Arbeit, Kapitalvermögen, Vermietung und Verpachtung - wird das Erstellen der Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht. Sie werden in die Lage versetzt, Ihre Einkommenssteuererklärung selbst zu erstellen.

Kursbegleitmaterial pro Teilnehmer: € 15.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Steuererklärung leicht gemacht	17/2 1G002 E	Mo., 06.11. und 13.11.17	18.00- 20.15 Uhr	2x	Ort wird noch bekannt gegeben	ab 11 8-10 5-7	22,00 27,00 36,00	Ingo Dörr

## Feng Shui – Hokuspokus? Oder was?

Feng Shui ist eine Jahrtausend alte östliche Harmonie-Lehre. Feng Shui bringt die persönlichen Energien der Menschen mit deren Umgebungen in Einklang. Negative und krankmachende Einflüsse (z. B. durch Wasseradern oder sonstige Störzonen) können durch Feng Shui -- Maßnahmen harmonisiert werden, damit ein gesundes, glückliches und langes Leben möglich ist. Unsere Referentin, die Architektin und Feng Shui-Beraterin Sigrid Jerg berichtet in ihrem 1-stündigen praxisbezogenen Vortrag wie Sie – nach ihrer eigenen früheren Ablehnung der Feng Shui-Lehre – überzeugte und begeisterte Feng Shui-Beraterin wurde. Sie veranschaulicht die Grundlagen des Feng Shui und erzählt aus ihrer jahrelangen Erfahrung über die Auswirkungen der Symbiose von Feng Shui mit Architektur.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Feng Shui	17/2 1G001 K	Di., 19.09.17	19.00 - 20.00 Uhr	1x	Kirchheimbolanden, Karl-Ritter-Schule, EDV Raum	ab 11 8-10 5-7	4,00 5,00 6,00	Sigrid Jerg
Feng Shui	17/2 1G001 R	Di., 26.09.17	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 508	ab 11 8 bis 10 5 bis 7	4,00 5,00 6,00	Sigrid Jerg

**Teilnahme nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich! Bei zu geringer Nachfrage muss der Vortrag leider ausfallen. Auskünfte erteilt Herr Krill, Tel.-Nr. 06352/710 108 (Kirchheimbolanden), Rockenhausen Frau Klein-Liebheit 06361/451231.**

# 2 Kultur – Gestaltung

## Literatur & Theater

### Literaturkurs

#### Hugo von Hofmannthal – Leben und Werk

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über das Leben und Werk von Hugo von Hofmannthal. Es wird eine ausgewählte Lektüre besprochen, einzelne Passagen diskutiert und gemeinsam interpretiert. Die Lektüre wird in Beziehung zu den politischen, gesellschaftlichen und künstlerischen Geschehnissen zurzeit Hugo von Hofmannthals gesetzt. Zudem wird es wird bei der Besprechung der Lektüre um die Bemühung Hugo von Hofmannthals um die nichtsprachlichen Künste gehen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
-------	----------	-------------	------	-------	----------	--	---------------------------	-------------

Hugo von Hofmannsthal	17/2 21001 R	Mo., 18.09- 04.12.17	19.00- 20.30 Uhr	10x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 408	ab 11 8 - 10 5 - 7	57,00 71,00 95,00	Egon Busch
-----------------------	-----------------	----------------------------	------------------------	-----	--	--------------------------	-------------------------	------------

## Malen, Zeichnen & Drucktechniken

### Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Malinteressierte mit Vorkenntnissen, die Lust am Experimentieren haben und auf der Suche nach neuen Anregungen sind. Anhand von bestimmten Themen und nach eigenen Ideen werden die Kursteilnehmer in einer experimentellen Auseinandersetzung mit verschiedenen Techniken und Materialien eigene gegenständliche und abstrakte Kompositionen erarbeiten. Bitte folgende Materialien mitbringen: Acrylkarton und/oder Leinwand, dickflüssige Acrylfarben und andere beliebige Materialien, Zeitungspapier.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Acrylmalerei für Fortgeschrittene	17/2 25001R	Mi., 27.09.-20.12.17	19.00 - 21.00 Uhr	10x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 504	ab 11 8 bis 10 5 bis 7	75,00 94,00 125,00	Jaroslava Ottenbreit

### Surreale Traumwelten mit Acryl und Co.

Ganz nach dem Motto „Kunst verbindet Menschen, Kreativität öffnet Herzen“ sollen die Kursteilnehmer im Austausch mit den anderen Kursteilnehmern ihrem Ideenreichtum Form und Farbe verleihen. Dies soll zunächst mit einer Collagen-Technik angeleiert und anschließend mit Acryl auf Leinwand weiterentwickelt werden. Zuvor eröffnet die Kursleiterin neue Sichtweisen und Ideen durch ausgewählte Werke unterschiedlicher Künstler aus der Kunstgeschichte und Gegenwartskunst. Dabei stehen individuelle Traumwelten und ihre künstlerische Interpretation im Vordergrund des Kurses.

Mitzubringen sind: Acrylfarben und Leinwand, ein Fundus an Bildern und Fotografien (alte Kalender, Zeitschriften, etc.). Nähere Informationen in der ersten Sitzung.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Surreale Traumwelten mit Acryl und Co.	17/2 25002 K	Fr., 20.10.- 15.12.17	16.30 - 18.00 Uhr	9x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17 Karl-Ritter-Schule, Nebengebäude R1	ab 11 8-10 5-7	51,00 64,00 86,00	Julia Margert

### Kunstwerkstatt für junge Künstler – Fokus: Kalligrafie (ab 9 Jahre)

Im Zeitalter des Computers werden handgeschriebene Texte immer seltener. Die Kunst des „Schönschreibens“ von Hand, mit Tusche Pinsel, Filzstift und anderen Werkzeugen macht Spaß und fördert nebenbei auch leserliches Schreiben im schulischen Kontext. Mit Ruhe und Konzentration sollen die Kursteilnehmer lernen ihren ganz persönlichen Schriftstil zu entwickeln. Durch Kunstübungen, die vom klassischen Druck bis hin zu experimentellen Schriftmustern (Graffiti) reichen, werden die Kinder begeistert und ihr ästhetisches Empfinden gleichzeitig gefördert. Am Ende des Kurses soll ein eigens illustriertes und geschriebenes Märchen stehen. Alternativ werden auch andere Textformen geboten.

Mitzubringen sind: Schreibutensilien wie Füller, Filzstifte, etc. Papier wird von der Kursleiterin gestellt (Kosten: ca. 5 Euro).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Kunstwerkstatt für junge Künstler	17/2 25001 K	Fr., 15.09.- 01.12.17	15.15 - 16.15 Uhr	10x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter-Schule, Nebengebäude R1	ab 11 8-10 5-7	38,00 47,00 63,00	Julia Margert

### Was schenke ich meiner Mama (Oma, Tante) zu Weihnachten

Kurs für junge Damen ab 9 Jahren. Die Teilnehmer entwerfen aus Schmuckdraht, Glasperlen, Schlüsselringen und Bändern Schmückendes zum Verschenken. Folgende Techniken werden angewendet und erlernt: Einfädeln, Draht mit der Zange kürzen, Quetschperlen anbringen, eine kreative Auswahl treffen zur Gestaltung eines Schmuckstückes.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Schmückendes zum Verschenken	17/2 25002 R	Sa., 25.11.17	14.00 – 16.30 Uhr	1x	Rockenhausen, Kreuznacher Straße 18, Stadtbücherei	ab 11 8 bis 10 5 bis 7	9,00 12,00 17,00	Silke Schwab

\* Material wird gestellt, Abrechnung separat.

### Weihnachtspapeterie, feine Karten und Geschenk-Anhänger

Für alle ab 16 Jahre. Überraschen Sie Ihre Lieben mit selbst entworfenen und gestalteten Weihnachtskarten und Geschenkanhänger. Stanzen, Papier schneiden und nähen, kleben von Papier und Karton in Verbindung mit Stoffen, so fertigen Sie Ihre individuellen Karten und Anhänger.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Weihnachtspapeterie, feine Karten Geschenk-anhänger	17/2 25003 R	Do., 23.11.17	19.00 – 21.30 Uhr	1x	Rockenhausen, Kreuznacher Straße 18, Stadtbücherei	ab 11 8 bis 10 5 bis 7	9,00 12,00 17,00	Silke Schwab

\* Material wird gestellt, Abrechnung separat

## Plastisches Gestalten

### Einstieg in die Töpferkunst

Töpfeln und sich auf diese Weise sein eigenes Kunstwerk erschaffen macht Spaß und fördert die Kreativität. In dem Kurs erlernen die Teilnehmer/-innen die verschiedenen Grundtechniken des Töpfens, Plattentechnik (Aufbautechnik), Wulsttechnik und das Formen einer Freihand Hohlkugel. Die so entstehenden Rohlinge können frei gestaltet werden. Nach dem Erarbeiten der Grundtechniken ist es möglich in freier Gestaltung Werke zu fertigen.

Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen noch Materialkosten an, die direkt bei der Kursleiterin zu zahlen sind.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Töpfeln	17/2 26001 A	Mi., 06.09. – 25.10.17	19.00- 21.00 Uhr	6x	Alsenz, Nordpfalzschule	ab 11 8 - 10 5 - 7	45,00 56,00 75,00	Ricarda Wüchner

### Töpfeln für den Garten

Ton ist ein Material, das besonders geeignet ist, um der Kreativität freien Lauf zu lassen und daraus unterschiedliche Gegenstände anzufertigen. Sie werden in einfachen Schritten unter Anleitung kleine Kunstwerke erschaffen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. An drei Abenden wird getöpft. In der Zwischenzeit wird der bearbeitete und getrocknete Ton gebrannt. Am vierten Abend können Sie Ihre Ergebnisse abholen.

Material- und Brennkosten werden – je nach Verbrauch – im Kurs gesondert berechnet.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
-------	----------	-------------	------	-------	----------	--	---------------------------	-------------

Töpfern für den Garten	17/2 26001 K	Fr., 25.08. 08.09., 22.09. und  20.10.17	18.00 – 21.15 Uhr  19.00 - 21.15 Uhr	4x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Str. 47, Realschule Plus	8-10* 5-7	56,00 75,00	Jeannette Stark
------------------------	-----------------	---	--	----	---	--------------	----------------	--------------------

\* Maximal 10 Teilnehmer

### Töpfern für Weihnachten

Ton ist ein Material, das besonders geeignet ist, um der Kreativität freien Lauf zu lassen und daraus unterschiedlichen Gegenstände anzufertigen. Sie werden in einfachen Schritten unter Anleitung kleine Kunstwerke erschaffen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. An drei Abenden wird getöpft. In der Zwischenzeit wird der bearbeitete und getrocknete Ton gebrannt. Am vierten Abend können Sie Ihre Ergebnisse abholen.

Material- und Brennkosten werden – je nach Verbrauch – im Kurs gesondert berechnet.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Töpfern für Weihnachten	17/2 26002 K	Fr., 20.10., 3.11., 24.11.,  20.12.17	18.00 – 21.15 Uhr  18.00- 20.15 Uhr	4x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Str. 47, Realschule Plus	8-10* 5-7	56,00 75,00	Jeannette Stark

\*Maximal 10 Teilnehmer

### Bildhauerei in Sandstein/ Alabaster/ Speckstein

Ziel des Kurses ist es, sich zunächst mit Material und Werkzeug vertraut zu machen und anhand eines selbst gewählten Themas die Grundformen der manuellen Steinbearbeitung kennenzulernen. Je nach gewähltem Motiv werden unterschiedliche Arbeitstechniken benötigt und erprobt. Sie werden staunen, was Sie zuwege bringen können.

Zu Beginn des Kurses erfolgt eine Einführung in den Umgang mit den Werkzeugen. Die Kursleiterin steht bei der Formsuche und Umsetzung der Ideen hilfreich zur Seite.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer 10	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Bildhauerei Sandstein /Alabaster/ Speckstein	17/2 26001 R	Di., 05.09.- 17.10.17	18.00- 20.00 Uhr	5x	Gundersweiler, Hintergasse 6, Bildhauerei, großes Atelier Alwatra	8 (max.) 5 bis 7	47,00* 63,00*	Brigitte Eimer

\* Material wird gestellt, Abrechnung separat. Festes Schuhwerk und Werkstattkleidung erforderlich, Werkzeug wird gestellt

### Modellieren und Formenbau/ plastisches Gestalten mit Gips und Maschendraht

In diesem Kurs wollen wir entweder in Ton modellieren, um anschließend eine Einfach-oder Mehrfachform davon zu bauen oder eine Plastik direkt aus Gips und rostfreier Armierung aufbauen.

Je nach gewünschtem Endergebnis werden verschiedene Techniken erlernt und angewendet: Umgang mit Ton, Gips, Armierung, eventuell Silikon, Trennmittel.

Bei allen Arbeitsschritten steht die Kursleiterin hilfreich zur Seite. Mit dieser Grundtechnik kann auch die individuelle Wandgestaltung im eigenen Heim beginnen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Modellieren und Formenbau, plastisches Gestalten mit Gips	17/2 26002 R	Do., 07.09.- 26.10.17	18.00- 20.00 Uhr	6x	Gundersweiler, Hintergasse 6, Bildhauerei, großes Atelier Alwatra	8 (max.) 5 bis 7	56,00* 75,00*	Brigitte Eimer

\*Material wird gestellt, Abrechnung separat. Werkstattkleidung erforderlich, Werkzeug wird gestellt

# Tanz

## Orientalischer Tanz für Erwachsene (Einsteiger-Kurs)

Der Orientalische Tanz, auch „Bauchtanz“ genannt, verbindet die Freude an Tanz und Musik mit Bewegung, sportlicher Aktivität und dem Erreichen eines neuen Körperbewusstseins. Beweglichkeit und Isolation verschiedener Körperregionen, Grundbewegungen wie Kreise, Wellen und Achter sowie Basisschritte werden in diesem Kurs vermittelt und in einer kleinen Choreographie zusammengefügt. Mitzubringen sind: Sportbekleidung, leichte Schuhe, ein Hüfttuch

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Orientalischer Tanz Erwachsene (Einsteigerkurs)	17/2 29001 W	Di., 15.08. - 17.10.17	18.30- 19.30 Uhr	8x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	30,00 38,00 50,00	Natascha Kirch
Orientalischer Tanz- Erwachsene (Einsteigerkurs)	17/2 29006 W	Di., 24.10. - 12.12.17	18.30 - 19.30 Uhr	7x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	27,00 33,00 44,00	Natascha Kirch

## Orientalischer Tanz für Erwachsene (Kurs für Fortgeschrittene)

Bauen Sie auf den Anfängerkurs auf, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erlernen Sie weitere, intensivere Tanzelemente. Gymnastikkleidung, Hüfttuch mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Orientalischer Tanz Erwachsene (Fortgeschrittene)	17/2 29002 W	Di., 15.08. - 17.10.17	19.30- 20.30 Uhr	8x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	30,00 38,00 50,00	Natascha Kirch
Orientalischer Tanz - Erwachsene (Fortgeschrittene)	17/2 29007 W	Di., 24.10. - 12.12.17	19.30 - 20.30 Uhr	7x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	27,00 33,00 44,00	Natascha Kirch

## Orientalischer Tanz (Young Girls 10 - 18 Jahre)

Kursinhalte: In diesem Kurs werden die Tanzelemente des orientalischen Tanzes vertiefend geübt und weitere Elemente hinzugefügt. Gymnastikkleidung und Hüfttuch mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Orientalischer Tanz - 10-18 J.	17/2 29003 W	Do. 17.08.- 19.10.17	16.00 - 17.00 Uhr	8x	Winnweiler, Höringer Straße 8, Festhaus	ab 11 8 - 10 5 - 7	30,00 38,00 50,00	Natascha Kirch
Orientalischer Tanz - 10-18 J.	17/2 29008 W	Do., 26.10.- 07.12.17	16.00 - 17.00 Uhr	7x	Winnweiler, Höringer Straße 8, Festhaus	ab 11 8 - 10 5 - 7	27,00 33,00 44,00	Natascha Kirch

### Orientalischer Tanz (Grundschul Kinder 6 - 9 Jahre)

Die Kinder erlernen spielend Elemente des orientalischen Tanzes kennen.

Öffentliche Auftritte zu verschiedenen Anlässen sind eingeplant.

Gymnastikkleidung und Hüfttuch mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Orientalischer Tanz (Mädchen 6-9 Jahre)	17/2 29005 W	Fr., 18.08.- 20.10.17	15.00- 16.00 Uhr	8x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	30,00 38,00 50,00	Natascha Kirch
Orientalischer Tanz (Mädchen 6-9 Jahre)	17/2 29010 W	Fr., 27.10. - 15.12.17	15.00- 16.00 Uhr	8x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	30,00 38,00 50,00	Natascha Kirch

### Orientalischer Tanz (Kindergarten Kinder 4 – 6 Jahre)

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Kindergarten-Kinder lernen gemeinsam bei Tanz und Spiel verschiedene Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen.

Öffentliche Auftritte zu verschiedenen Anlässen sind eingeplant.

Gymnastikkleidung und Hüfttuch mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Orientalischer Tanz (Mädchen 4-6 Jahre)	17/2 29004 W	Fr., 18.08.- 22.09.17	14.00- 15.00 Uhr	6x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	23,00 28,00 38,00	Natascha Kirch
Orientalischer Tanz (Mädchen 4-6 Jahre)	17/2 29009 W	Fr., 27.10. - 01.12.17	14.00- 15.00 Uhr	6x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	23,00 28,00 38,00	Natascha Kirch

### Kunst kreativ tanzen

Kreativer Tanz ist Ausdrucksform und ein Spiegel der individuellen Persönlichkeit. Aus angeleiteten Improvisationen heraus lassen sich die Teilnehmer durch Anregungen von außen zu kreativem Tanz und Bewegung inspirieren. Diese Anregungen sind in diesem Kurs Gemälde, Fotografien, Skulpturen, Gedichte, Musik und Märchen. Fantasie, Kreativität, sich Einlassen und Spontaneität spielen die Hauptrolle, es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen notwendig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Kunst kreativ tanzen	17/2 29001 G	Do., 02.11. - 23.11.17	19.30 - 21.00 Uhr	4x	Göllheim, Kerzenheimer Straße 10, Kindertagesstätte Friedrich Fröbel	ab 11 8-10 5-7	23,00 29,00 38,00	Lisa Elben, Tanzpädagogin und Anette Sahoraj, Märchenerzählerin



## Textiles Gestalten

### Schal in Nunofilztechnik

Zuerst wählen wir ein Design und die Materialien. Dann kommt das Auslegen und Nassfilzen. In fünf bis sechs Stunden ist ein Schal fertig, abhängig von der Größe und Ihrer Erfahrung. Um den Filzprozess zu beschleunigen, kann man geeignete Kleingeräte benutzen: z. B.: Handmasseur, Akku-Schwingschleifer, Waschbrett etc.

Wir verbinden wunderbar weiche Merinowolle mit Chiffon- oder Pongéseide und erhalten ein besonderes Accessoire, ganz nach dem Geschmack der Trägerin. Als Ergebnis bekommt man ein gut tragbares Unikat, das bestimmt Ihr Liebblingsschal wird.

#### Mitzubringende Materialien:

Feine Merinowolle (auch bei Dozentin erhältlich), Seide oder Seidenchiffon (auch bei Dozentin erhältlich), 2 Frottee Handtücher, Noppenfolie 2 m, Plastikflasche mit Löchern im Deckel (Sprühflasche), Fliegennetz, Bequeme Schuhe, es wird im Stehen gearbeitet, Schwingschleifer (falls einer zur Hand)

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/ Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material/ Bemerkung	Referent/in
Schal in Nunofilz- technik	17/2 2D001 K	Do. 14.09. Vorbespr echung  Sa. 30.09.	18.00- 19.30 Uhr  09.00 - 16.00 Uhr	1x  1x	Kirchheimbo landen, Schillerstr. 17, Karl- Ritter- Schule, Nebenge- bäude R1	8 (max.) 5 -7	40,00 54,00	Einige Materialien sind auch über die Kursleiterin zu beziehen, Bestellung bei der Vorbesprechn g möglich	Emma Maier

## Häkeln für Anfänger/innen

Ruhig bleiben und Häkeln! Das ist nicht nur ein Spruch. Vielmehr hat Häkeln etwas Entspannendes und gleichzeitig entsteht ein tolles Einzelstück. Erwachsene und junge Interessenten ab 10 Jahren können mithäkeln.

Sie beginnen mit einem einfachen kleinen Kissen. Aus dem im Handumdrehen ein Hase, Bär oder Schwein werden kann. Dabei werden die Grundtechniken des Häkelns vermittelt.

Bitte zum Üben mitbringen: einfarbige Wolle und die dazu passenden Häkelnadeln (Stärke 3) 2 Knöpfe für die Augen und eine Stopfnadel.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Häkeln für Anfänger/innen	17/2 2D002 K	Fr., 08.09.17	14.00 – 17.45 Uhr	1x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Str. 47, Realschule Plus	8 – 10* 5 - 7	18,00 24,00	Jeannette Stark

\*Maximal 10 Teilnehmer

## Stricken für Anfänger/innen

Stricken ist wieder in! Jung (ab 10 J.) und Alt greifen gemeinsam zu den Stricknadeln!

Stricken macht Spaß, und es ist wunderbar zu sehen, wie das selbst hergestellte Strickstück wächst und zu einem tollen Einzelstück wird.

Sie beginnen mit einem einfachen Strickstück wie einem Schal oder Hasen. Dabei werden die Grundtechniken des Strickens vermittelt.

Bitte zum Üben mitbringen: einfarbige Wolle und die dazu passenden Stricknadeln (Stärke 4-5).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Stricken für Anfänger/innen	17/2 2D003 K	Fr., 22.09.17	14.00 – 17.45 Uhr	1x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Str. 47, Realschule Plus	8 – 10* 5 - 7	18,00 24,00	Jeannette Stark

\*Maximal 10 Teilnehmer

## Wir nähen Plüsch-Monsterchen

Egal ob Sie mit Hand oder der Nähmaschine (auch Nähanfänger) nähen wollen, wir haben das Ziel, dass jeder Teilnehmer/in (Erwachsene und Kinder ab 10 J.) mit einem Plüschmonsterchen nach Hause geht.

Doch zuvor entwirft jeder sein Monster auf Papier. Dann überträgt Ihr es auf den flauschigen Stoff. Nun beginnt das Nähen. Jetzt wird das Monsterchen mit Kissenfüllung gefüllt und die kleine Öffnung verschlossen. Selbstverständlich erhalten Sie eine Schritt-für-Schrittanleitung durch die Referentin.

Die Materialien erhalten Sie für 5 € vor Ort bei der Referentin.

Wenn Sie den Umgang mit einer Nähmaschine lernen wollen, dann bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

**Maximal 10 Teilnehmer.**

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Wir nähen Plüsch- Monsterchen	17/2 2D005 K	Fr., 03.11.17	14.00 – 17.45 Uhr	1x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Str. 47, Realschule Plus	8 – 10* 5 - 7	18,00 24,00	Jeannette Stark

\*Maximal 10 Teilnehmer

# Textilkunde, Mode & Nähen

## Nähen lernen für Anfänger/-in

Von wegen: verflixt und zugenäht! Nähen Sie, wozu Sie Lust haben und lernen Sie dabei die Handhabung einer Nähmaschine. Sie haben keine oder geringe Vorkenntnisse im Nähen und sind mindestens 10 Jahre alt, dann sind Sie hier richtig. Schritt für Schritt üben Sie das Nähen mit der elektrischen Nähmaschine. Sie lernen: das Wechseln von Spule und Nadeln, das Aufspulen, das Einfädeln von Garn, verschiedene Stich- und Nahtarten. Sie üben das Nähen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit der Nähmaschine beim Nähen von einfachen Jeanskissen oder Jeanstaschen.

**Bitte bringen Sie ihre Nähmaschine, alte Jeanshosen oder Jeansstoffe, Stoffschere, Stecknadeln, Jeansnadeln für die Nähmaschine, Nähgarn, Papier und etwas zum Schreiben mit. Wenn Sie ein Mäppchen nähen wollen, dann benötigen Sie einen mindestens 20cm langen Reißverschluss.**

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Nähen lernen für Anfänger/-in	17/2 2E001 K	Fr., 24.11.17	14.00 – 17.45 Uhr	1x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Str. 47, Realschule Plus	8 - 10 5 - 7	18,00 24,00	Jeannette Stark

## Nähen am Wochenende

In diesem Kurs erlernen oder vertiefen die Teilnehmer (mit und ohne Vorkenntnisse) die Nähtechniken. Sie können diese in ersten eigenen Nähprojekten üben und vertiefen.

**Mitzubringen sind: eigene Nähmaschine (Grundkenntnisse über die eigene Nähmaschine erforderlich), gute Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoffreste bzw. Stoffe für geplantes Nähprojekt, ggfs. Schnittmuster.**

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Nähen am Wochenende	17/2 2E002 K	Sa., 14.10. – 04.11.17	14.00 – 18.00 Uhr	4x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Str. 47, Realschule Plus	11-12 8 - 10 5 - 7	60,00 75,00 100,00	Ninette Volkman

## Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähen eines einfachen Wunschkleidungsstücks, Umgang mit der Nähmaschine, Nadel und Faden – all das lernen Sie in diesem Kurs. Der individuelle Schwierigkeitsgrad orientiert sich am Können der Teilnehmer, z.B. richtig Maß zu nehmen und Schnittmuster zu kopieren.

Unbedingt erforderlich ist es, **die eigene Nähmaschine** mitzubringen!

Bitte bringen Sie auch einen Schnitt oder ein Schnittheft Ihrer Wahl, Schnittpapier, Maßband, Handmaß, Schere, Steck- und Nähadeln, Nähgarn und Stoffreste zum Üben mit.

Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Dozentin besprechen. Auch bereits vorhandene Stoffe können Sie hierfür mitbringen.

Wenn Sie vor Kursbeginn bereits Stoff kaufen möchten, sollten Sie sich an die Empfehlung in der Schnittbeschreibung halten.

**Achtung:** Stoff sollte einfach und leicht zu verarbeiten sein, z. B. Baumwolle, Leinen!

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Nähen f. Anfänger & Fortgeschrittene	17/2 2E001 R	Fr., 20.10.- 17.11.17	17.00- 20.00 Uhr	5x	Rockenhausen, Mühlackerweg 25, Integrierte	ab 11 8 bis 10 5 bis 7	56,00 70,00 94,00	Monika Haas Schneidermeisterin

					Gesamtschule Emil, Saal 405			
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

### Nähkurs für Jugendliche

Habt Ihr Lust euch einmal selbst etwas zu nähen?

Z.B. ein Eulenkissen, ein Herzkissen, eine Handytasche, einen Loop, eine Beuteltasche, ein Mäppchen, oder eine Tasche und vieles mehr? Dann kommt in den Nähkurs für Jugendliche!

Bringt eure eigene oder die Nähmaschine der Mutter, Oma oder einer Bekannten mit, sowie Stoffe, Stoffreste, Bleistifte, Lineal, Geodreieck, Papier, Nähgarn und Stecknadeln.. Wenn Ihr eigene Ideen habt, könnt Ihr die auch mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Nähen f. Jugendliche	17/2 2E002 R	Mo. 09.10 - Fr, 13.10.17	10.00- 12.00 Uhr	5x	Rockenhausen, Mühlackerweg 25, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 405	ab 11 8 bis 10 5 bis 7	38,00 47,00 63,00	Monika Haas Schneidermeisterin

## 3 Gesundheit

### Fächerübergreifende & sonstige Kurse

#### Intensivierungskurs: Kräuterkosmetik

Jeder kann für sich selbst die heilende und pflegende Wirkung einer sanften und natürlichen Kräuterkosmetik, beispielsweise aus Gesichtsmasken, Gesichtspackungen und Gesichtsdampfbädern oder Kräuterbädern wieder neu entdecken.

**Mitzubringen sind: Schreibmaterial und ab der 2. Unterrichtseinheit eine kleine Schüssel und zwei kleine Handtücher.**

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Heilkräuter in der Kosmetik	17/2 30001 K	Di., 24.10. - 21.11.17	19.00 - 20.30 Uhr	5x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter-Schule, Raum 22	ab 11 8-10 5-7	29,00 36,00 48,00	Antonella Reinhardt- Baroni

#### Raumnächte und Brauch des Räucherns – Anwendungen auch in der heutigen Zeit (Workshop)

Lassen Sie sich entführen in die mystische Zeit „zwischen der Zeit“, in der dem Räuchern eine besondere Bedeutung zukam. Langsam kehrt der Duft der wunderbaren Kräuter und Harze wieder in die Häuser und Wohnungen der Europäer zurück und nimmt auch hier wieder seinen Platz ein. Düfte werden auch heute wieder eingesetzt, um zu vitalisieren oder zu beruhigen, Stress abzubauen, einfach zum Loslassen, für die Liebe oder zum Reinigen von Räumen. Schon immer wurde nicht nur Weihrauch und Myrrhe geräuchert. Es gibt viele Kräuter zum Räuchern und ihre Wirkungen sind ganz spezifisch.

An diesem Abend lernen die Teilnehmer Kräuter, Hölzer, Harze und Gräser kennen, aus denen besondere Räuchermischungen hergestellt werden können. Es wird die Wirkung der einzelnen Bestandteile besprochen. Düfte, Rezepte und praktisches Arbeiten werden diese Veranstaltung ausfüllen, die wir mit einem gemeinsamen Abschlussritual beenden werden.

Zzgl. evtl. Kosten für Räucherwerk (kann bei Referentin erworben werden)

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
-------	----------	-------------	------	-------	----------	--	---------------------------	-------------

Workshop „Brauch des Räucherns“	17/2 30001 E	Do., 28.12.17	18.00- 20:30 Uhr	1x	Stauf, Ebersteinstraße, Dorfgemeinschaft haus „Alte Schule“	ab 11 8 - 10 5 - 7	10,00* 12,00* 16,00*	Christel Schienagel-Delb
---------------------------------------	-----------------	------------------	------------------------	----	---	--------------------------	----------------------------	-----------------------------

\*Zuzüglich evtl. Kosten für den Erwerb von Räucherwerk, das beim Referenten erworben werden kann.

## Kräuterwanderungen

In den Wanderungen mit Einkehr erfahren Sie mehr über die Verwendung von Wildkräutern in der Küche und für Heilzwecke. Die Strecken sind auch für ungeübte Wanderer nicht zu schwer. Die Strecke am 02.07. ist auch für Kinderwagen geeignet und führt rund um Rockenhausen. Die 2. Wanderung, mit Start in Dörbach am Bürgerhaus, führt über Dörrmoschel, Felsbergerhof zurück nach Dörbach. Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Kräuterwanderung (auch für Kinderwagen geeignet)	17/2 30005 R	So., 02.07.17	13.00 – 16.00 Uhr	1x	Rockenhausen, Bezirksamtsstraße 7, Treffpunkt: VG – Verwaltung	Mind. 5 TN	5,00	Günther Koob
Kräuterwanderung	17/2 30006 R	So., 08.10.17	13.00 – 17.00 Uhr	1x	Dörbach, Hauptstraße, Treffpunkt Bürgerhaus	Mind. 5 TN	5,00	Günther Koob

ehrenamtliche Betreuer/innen und Interessierte  
19.09.2017 – 14.11.2017

Kurs-Nr. 17/2 30002 K

BETREUUNG



Helfen mit Herz und Verstand

<p><b>Einführung</b> Gesetzliche Grundlagen, Voraussetzungen, Verfahren, Rechte und Pflichten, Aufgabenkreise</p>		<p>Dienstag, 19. September 2017 18.30 – 20.00 Uhr Kirchheimbolanden Kreisverwaltung Kleiner Sitzungssaal</p>	<p><b>Silvia Rosenbaum</b> <b>Ina Jochim-Storck</b> Betreuungsbehörde Kreisverwaltung</p>
<p><b>Vermögenssorge</b> Das liebe Geld und seine Ver(sch)wendung, Kontoführung, Rechnungslegung, Genehmigungen etc.</p>		<p>Dienstag, 26. September 2017 18.30 – 20.00 Uhr Rockenhausen Donnersberghalle Blauer Saal</p>	<p><b>Fabian Scharding</b> Rechtspfleger Amtsgericht Rockenhausen <b>Rita Mosbach-Scharding</b> BTV Rockenhausen</p>
<p><b>Gesundheitsfürsorge</b> Psychiatrische Krankheitsbilder, dementielle Veränderungen..... Umgang damit und Aufgaben des Betreuers</p>		<p>Dienstag 17. Oktober 2017 18.30 – 20.00 Uhr Rockenhausen Donnersberghalle Blauer Saal</p>	<p><b>Manfred Reinecke</b> Amtsarzt Kreisverwaltung <b>Petra Weber</b> BTV Kirchheimbolanden</p>
<p><b>Sozialgesetzbuch und Netzwerk</b> Infos und Tipps</p>		<p>Dienstag 24. Oktober 2017 18.30 - 20.00 Uhr Rockenhausen Donnersberghalle Blauer Saal</p>	<p><b>Reiner Bauer</b> Sozialamt Kreisverwaltung <b>Magdalena Bornemann</b> BTV Kirchheimbolanden</p>
<p><b>Selbstbestimmung und Betreuung</b> (k)ein Widerspruch Wille und Wohl der Betreuten</p>		<p>Dienstag 07.11.2017 18.30 – 20.00 Uhr Kirchheimbolanden Kreisverwaltung Kleiner Sitzungssaal</p>	<p><b>Ina Jochim-Storck</b> <b>Silvia Rosenbaum</b> Betreuungsbehörde Kreisverwaltung</p>
<p><b>Abschlussveranstaltung</b> Informationen zum Datenschutz und Vorsorgemöglichkeiten Auswertung und Diskussion Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie ein <b>Zertifikat</b> und eine „<b>Betreuer-Info-Mappe</b>“</p>		<p>Dienstag 14.11.2017 18.30 - 20.00 Uhr Kirchheimbolanden Kreisverwaltung Kleiner Sitzungssaal</p>	<p><b>Thomas Edinger</b> Direktor des Amtsgerichtes Rockenhausen <b>und Team</b></p>
<p><b>Informationen:</b> Betreuungsverein Donnersberg, (06361) 3746 Betreuungsverein Kirchheimbolanden, (06352) 67149 Betreuungsbehörde Kreisverwaltung, (06352) 710 382</p>			
<p><b>Anmeldung bis 31.08.2017:</b> Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis, Uhlandstraße 2, 67292 Kirchheimbolanden Tel.: (06352) 710-108 Fax: (06352) 710-257 <b>Gebühr: 20,00 €</b> Die Teilnahme an Einzelveranstaltungen ist nicht möglich.</p>			

## Feldenkrais

Mit Feldenkrais „kommt etwas in Bewegung“ und es entsteht Raum für die ganz persönliche Entwicklung. Kommen Sie ins Gleichgewicht und entdecken Sie, wie leicht und aufrecht Sie sich fühlen können. Gewinnen Sie Bewegungsspielraum und frische Ideen für Kopf und Körper. Staunen Sie über eigene, ungeahnte Kompetenzen und vertrauen Sie Ihrer Spontaneität, der Fähigkeit, aus sich selbst heraus, neue Lösungen zu finden, so die offizielle Beschreibung des Deutschen Feldenkrais Verbandes e.V.

Anlass zu tiefgehendem Lernen könnte sein, dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen, dass Sie Bewegen, Denken, Handeln und Fühlen auf eine Weise gelernt haben, die nun Einschränkungen und vielleicht Schmerzen bewirken, dass das, was Sie bis jetzt gelernt haben, weit hinter Ihren Möglichkeiten zurückbleibt.

Während den Feldenkrais-Stunden bekommen Sie verbale Bewegungsanweisungen und parallel dazu Fragen zur Wahrnehmung. Die nicht auf Intervention, sondern auf Selbstheilung zielende Feldenkrais-Methode stimuliert ein fast passiv anmutendes, neurologisch jedoch höchst aktives Geschehen.

Bitte eine Matte, warme, bewegungsfreundliche Kleider sowie ein großes Badetuch oder Decke mitbringen.

Max. 14 Teilnehmer

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Feldenkrais I	17/2 30001 R	Di., 15.08. – 26.09.17	17.25- 18.25 Uhr	7x	Rockenhausen, Anne-Frank Grundschule, Gymnastikraum	ab 11 8 - 10 5 - 7	26,00 33,00 44,00	Eva Locher
Feldenkrais II	17/2 30002 R	Di., 15.08. – 26.09.17	18.35- 19.35 Uhr	7x	Rockenhausen, Anne-Frank Grundschule, Gymnastikraum	ab 11 8 - 10 5 - 7	26,00 33,00 44,00	Eva Locher
Feldenkrais III	17/2 30003 R	Di., 07.11.- 19.12.17	17.25- 18.25 Uhr	7x	Rockenhausen, Anne-Frank Grundschule, Gymnastikraum	ab 11 8 - 10 5 - 7	26,00 33,00 44,00	Eva Locher
Feldenkrais IV	17/2 30004 R	Di., 07.11.- 19.12.17	18.35- 19.35 Uhr	7x	Rockenhausen, Anne-Frank Grundschule, Gymnastikraum	ab 11 8 - 10 5 - 7	26,00 33,00 44,00	Eva Locher

## „Stress in Maßen“ durch optimales Zeitmanagement

Wie entsteht eigentlich Stress, welche Auswirkungen hat er auf unseren Körper, Geist und Seele? Was sind meine persönlichen Stressfaktoren? Wie werde ich widerstandsfähiger im Umgang mit meinem persönlichen Stress? Wie kann ich effizienter agieren unter Nutzung meiner eigenen Ressourcen? Wie kann ich meine zur Verfügung stehende Zeit besser ausschöpfen (Zeit für mich)? Wie wichtig sind Pausen im Alltag?

Der Workshop ist sehr **praxisorientiert** und vermittelt hilfreiche Werkzeuge und Methoden aus den Bereichen Stressbewältigung und Zeitmanagement, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.

Am Ende des Tages haben Sie Ihre **persönliche Strategie zur Stressbewältigung** für sich erarbeitet und gelangen so mit einiger Übung nachhaltig wieder zu mehr **Gelassenheit und Lebensfreude**. Sie sind leistungsfähiger und haben Ihren Alltag wieder gut im Griff! Weitere Informationen zur Referentin und zum Konzept finden Sie unter <http://www.sandra-molter.de/>.

Bitte bringen Sie Ihren Block und Schreibzeug sowie Verpflegung/Getränke für den Tag mit.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Stress in Maßen	17/2 30001 A	Sa., 25.11.2017	10.00 – 17.00 Uhr	1x	Alsensz, Nordpfalzschule	ab 11 8 - 10 5 - 7	27,00 33,00 44,00	Sandra Molter

## Autogenes Training, Yoga & Entspannung

## Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte

Mit wohltuenden Bewegungs- und Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Hatha Yoga I	17/2 31003 R	Mi., 13.09.- 06.12.17	17.00- 18.30 Uhr	10x	Rockenhausen, Anne-Frank Grundschule, Gymnastikraum	ab 11 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Ursula Eberhardt
Hatha Yoga II	17/2 31004 R	Do., 14.09.- 30.12.17	18.30- 20.00 Uhr	10x	Rockenhausen, Anne-Frank Grundschule, Gymnastikraum	ab 11 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Ursula Eberhardt
Hatha Yoga für Anfänger und Geübte	17/2 31003 E	Do., 07.09. – 07.12.17	19.45- 21.15 Uhr	12x	Steinborn, Freiherr-v.-Stein- Platz 1, Kindertagesstätte	ab 11 8-10 5-7	68,00 86,00 114,00	Yvonne Roos
Hatha Yoga für Anfänger und Geübte I	17/2 31001 E	Mi., 06.09. – 06.12.17	18.45- 20.15 Uhr	12x	Eisenberg, Pestalozzistraße, Gymnastikhalle der Pestalozzischule (Grundschule)	ab 11 8-10 5-7	86,00 108,00 144,00	Monika Krause- Klein
Hatha Yoga für Anfänger und Geübte II	17/2 31002 E	Mi., 06.09. – 06.12.17	20.15- 21.45 Uhr	12x	Eisenberg, Pestalozzistraße, Gymnastikhalle der Pestalozzischule (Grundschule)	ab 11 8-10 5-7	86,00 108,00 144,00	Monika Krause- Klein
Hatha-Yoga	17/2 31000 W	Mo., 21.08.– 25.09.17	10.30- 12.00 Uhr	6x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51,	ab 11 8-10 5-7	43,00 54,00 72,00	Helga Cech BDY- Yogalehrerin
Hatha-Yoga	17/2 31001 W	Di., 22.08.- 26.09.17	17.30 - 19.00 Uhr	6x	Winnweiler, N.N.	ab 11 8-10 5-7	43,00 54,00 72,00	Helga Cerch BDY - Yogalehrerin
Hatha -Yoga	17/2 31002 W	Mi., 23.08. - 27.09.17	19.30- 21.00 Uhr	6x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51,	ab 11 8-10 5-7	43,00 54,00 72,00	Helga Cech BDY- Yogalehrerin
Hatha-Yoga	17/2 31003 W	Mo., 23.10. – 27.11.17	10.30 – 12.00 Uhr	6x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51,	ab 11 8-10 5-7	43,00 54,00 72,00	Helga Cech BDY- Yogalehrerin
Hatha-Yoga	17/2 31004 W	Di., 24.10.- 05.12.17	17.30- 19.00 Uhr	6x	Winnweiler, N. N.	ab 11 8-10 5-7	43,00 54,00 72,00	Helga Cech BDY- Yogalehrerin
Hatha-Yoga	17/2 31005 W	Mi., 25.10.- 29.11.17	19.00 – 20.30 Uhr	5x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn-Haus Nr. 51,	ab 11 8-10 5-7	36,00 45,00 60,00	Helga Cech BDY- Yogalehrerin



### Tai-Chi Chuan – Qi-Gong (Anfänger 1)

Mit Tai-Chi Chuan können wir Gesundheitsvorsorge betreiben. Die Übungen, die in jedem Alter zu erlernen sind, können unser Immunsystem stärken, Herz und Kreislauf kräftigen und den Körper geschmeidig erhalten. Zur Vorbereitung lernen wir als Einstieg das Pflaumenblüten-Qi-Gong zur Kräftigung der Wirbelsäule. Bitte bequeme Kleidung, Schuhe mit dünner elastischer Sohle und einen Stock (vom Boden bis zum Nabel) mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Tai-Chi Chuan- Qi Gong	17/2 31001 G	Di., 12.09.- 21.11.17	19.00- 20.30 Uhr	10x	Göllheim, Carl-Diem-Weg 1, Kleine Sporthalle, Gymnastikraum	11-12 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Ingeborg Arras

### Tai-Chi Chuan – Qi-Gong (Anfänger 2)

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmer die erlernten Figuren der Pekinform mit ihren Übergängen und beginnen mit der „Langen Form“ im Yangstil. Das konzentrierte Üben schult Ausdauer und Geduld der Teilnehmer, dadurch entdecken sie ihre innere Stärke.

Die Teilnahme am Anfängerkurs 1 / Vorkenntnisse in Tai-Chi ist Voraussetzung zum Besuch des Anfängerkurses 2, da die Kurse aufeinander aufbauen.

Bitte bequeme Kleidung, Schuhe mit dünner elastischer Sohle und einen Stock (vom Boden bis zum Nabel) mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Tai-Chi Chuan- Qi Gong	17/2 31002 G	Di., 28.11.17- 06.02.18	19.00- 20.30 Uhr	10x	Göllheim, Carl- Diem-Weg 1, Kleine Sporthalle, Gymnastikraum	11-12 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Ingeborg Arras

### Tai-Chi Chuan Anfänger Lange Form Teil 1

Tai Chi Chuan ist ein taoistisches Übungssystem aus dem alten China. Es beeindruckt durch seine einzigartige Bewegungsweise und seine vielfältigen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Die Bewegung ist wie der Lauf eines großen Flusses. Als ganzheitliche Gesundheitsübung dient es der Entspannung und dem Wohlbefinden, ist Meditation in Bewegung, Ruhe in Bewegung finden und gilt als Selbstverteidigung. Erlernt und geübt wird der 1. Teil der langen Form im Yang-Stil.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Tai-Chi Chuan Yang Stil	17/2 31001 R	Mi, 06.09.- 29.11.17	19.00 - 20.30 Uhr	10x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 418	8 bis 10	71,00	Ruth Klee

### Tai-Chi Chuan Yang – Stil

#### Erlernen des 2. bzw. 3. Teils der Kurzform-Yang-Stil

Vorübungen, Vertiefung des bereits Erlernten, Einüben der neuen Stellungen von Teil 2 bzw. Teil 3, Vertiefung der Atmung, üben von Achtsamkeit und Konzentration in der Bewegung, Entspannung in Ruhe und Bewegung, Stärkung von innerer und äußerer Stabilität, Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, Steigerung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens. Aktivierung des Körperbewusstseins.

Teilnehmer können Übungen eigenständig ausführen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Tai-Chi Chuan Yang Stil	17/2 31002 R	Do., 07.09. - 23.11.17	19.00 - 20.30 Uhr	10x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 418	8 bis 10	71,00	Ruth Klee

### Tai-Chi Chuan – Fortgeschrittene

Der Aufbaukurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens. Im Vordergrund stehen die Ergänzung und Erweiterung sowie das Training der Technik des Tai-Chi Chuan.

Die chinesische Bewegungsform Tai-Chi Chuan bietet eine altbewährte Möglichkeit, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Durch Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen stärken Sie die Konzentrationsfähigkeit und schöpfen Sie neue Kraft. Ziel des Kurses ist es, die Körperwahrnehmung zu vertiefen, so dass Körperhaltung und Befindlichkeiten bewusster wahrgenommen und die innere Stabilität und Flexibilität gefördert werden.

**Bitte bequeme Kleidung, kurzer Stock, Schwert, Fächer mitbringen.**

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Tai-Chi Chuan Fortgeschrittene	17/2 31001 K	Mi., 23.08. - 25.10.17	19.00 - 20.30 Uhr	8x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Straße 47, NPG, Gymnastikhalle,	ab 11 8-10 5-7	46,00 57,00 76,00	Harald Weber
Tai-Chi Chuan Fortgeschrittene	17/2 31002 K	Mi., 08.11. - 20.12.17	19.00 - 20.30 Uhr	7x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Straße 47, NPG, Gymnastikhalle,	ab 11 8-10 5-7	40,00 50,00 67,00	Harald Weber

### Klang-Energie

Erlernen Sie neue Entspannungsmöglichkeiten mit Klangschalen und Übungstechniken nach TAO-Touch®. Unter Einbeziehung der 5-Elemente-Lehre der TCM finden Sie neue Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen. Damit steigern Sie Ihr Wohlbefinden und auch Ihren Energiehaushalt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, optionell: Kissen/Decke.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Klang-Energie	17/2 31010 E	Mi., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11. und 22.11.17	18.30- 19.30 Uhr	5x	Ramsen, Klosterhof 3, Alte Schule	ab 11 8-10 5-7	19,00 23,00 31,00	Sabine Müller, Klangtherapeutin

### Ein außergewöhnliches Klang-Konzert unter freiem Himmel

Erfahren Sie nach einem kurzen Spaziergang, der uns zu einem Kraftplatz inmitten der Natur führt, das harmonische Zusammenspiel von Gongs und anderen Klanginstrumenten.

Bitte mitbringen: Sitzmöglichkeiten, wie z.B. Decke oder Klappstuhl.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Klang-Konzert unter freiem Himmel	17/2 31011 E	Sa., 09.09.17	17.30- 18.30 Uhr	1x	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben	Pro Person	5,00	Sabine Müller, Klangtherapeutin

### Entspannung mit ZENbo Balance BASIC (für Einsteiger & Geübte)

Entspannen Sie mit ZENbo Balance BASIC, welches klassische Verfahren wie progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation sowie sanfte Bewegungselemente aus Yoga, Tai-Chi und Qi Gong vereint (musikalisch begleitet). Der Gesundheitskurs ZENbo Balance BASIC ist sehr wirksam und gleichzeitig für alle Altersgruppen leicht zu erlernen. Bitte mitbringen: Iso-Matte, Kuscheldecke, dicke Socken und evtl. kleines Kissen

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
ZENbo Balance	17/2 31004 W	Di., 15.08.- 26.09.17	09.30 - 10.30 Uhr	7x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn Haus Nr. 51	ab 11 8-10 5-7	27,00 33,00 44,00	Sandra Molter
ZENbo Balance	17/2 31005 W	Di., 15.08.- 26.09.17	10.45 - 11.45 Uhr	7x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn Haus Nr. 51	ab 11 8-10 5-7	27,00 33,00 44,00	Sandra Molter
ZENbo Balance	17/2 31006 W	Di., 17.10.- 12.12.17	09.30 - 10.30 Uhr	8x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn Haus Nr. 51	ab 11 8-10 5-7	30,00 38,00 50,00	Sandra Molter
ZENbo Balance	17/2 31007 W	Di., 17.10.- 12.12.17	10.45 - 11.45 Uhr	8x	Winnweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn Haus Nr. 51	ab 11 8-10 5-7	30,00 38,00 50,00	Sandra Molter

### Feel Well - Wege zur Entspannung

Im Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen z.B. Atementspannung, Elemente aus dem Qi Gong, Tai Chi, der Kinesiologie, Progressiver Muskelentspannung, Fantasiereisen, bewegte Meditationen und Massagen (Selbstmassage). Finden Sie Ihren Weg zur Ruhe und Entspannung.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines Kissen, Wohlfühlsachen, dicke Socken

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Fell Well	17/2 31003 K	Do., 19.10. - 23.11.17	19.45 - 21.15 Uhr	6x	Kirchheimbolanden, Schlossplatz 1, Sanipaya	max. 8 5-7	43,00 57,00	Anke Popp

### Gymnastik, Bewegung & Körpererfahrung

#### Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik / Haltungsschulung

Sie erlernen, wie man mit praktischen und theoretischen Übungen den Wirbelsäulenbereich präventiv stärkt. Dazu gehören Dehn- und Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur, Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen sowie eine Haltungsschulung. Der Kurs ist auch geeignet für Wiedereinsteiger und Geübte.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	17/2 32000 W	Mi., 23.08.- 25.10.17	09.00 - 10.00 Uhr	8x	Winweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	38,00 47,00 63,00	Alina Metzger
Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	17/2 32001 W	Mi., 23.08.- 25.10.17	10.10 - 11.10 Uhr	8x	Winweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	38,00 47,00 63,00	Alina Metzger
Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	17/2 32002 W	Mi., 23.08.- 25.10.17	11.15 - 12.15 Uhr	8x	Winweiler, Schlossplatz, Bürgermeister- Iselborn Haus Nr. 51	ab 11 8 - 10 5 - 7	38,00 47,00 63,00	Alina Metzger
Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	17/1 32003 W	Mi., 23.08.- 25.10.17	17.30 - 18.30 Uhr	8x	Börrstadt, Am Sportplatz 11, Gemeindehalle	ab 11 8 - 10 5 - 7	38,00 47,00 63,00	Alina Metzger
Rückenschule Wirbelsäulengymnastik*	17/2 32001 K	Do., 07.09. - 26.10.17	09.00 – 10.00 Uhr	8x	Kirchheimbolanden, Schillerstraße 13, Jahnturnhalle	ab 11 8-10 5-7	38,00 47,00 63,00	Johanna Opper
Rückenschule Wirbelsäulengymnastik*	17/2 32002 K	Do., 07.09. - 26.10.17	10.00 – 11.00 Uhr	8x	Kirchheimbolanden, Schillerstraße 13, Jahnturnhalle	ab 11 8-10 5-7	38,00 47,00 63,00	Johanna Opper

\* Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Iso-Matte/Turnmatte, wenn vorhanden Theraband und kleiner Ball

### Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik / Aufbaukurs

Der Aufbaukurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens. Im Vordergrund stehen die Ergänzung und Erweiterung sowie das Training der Rückenschulübungen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Wirbelsäulengymnastik Aufbaukurs*	17/2 32003 K	Mo., 11.09. - 27.11.17	19.00 - 20.00 Uhr	10x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Straße 47, NPG, Gymnastikhalle	ab 11 8-10 5-7	47,00 59,00 79,00	Johanna Opper

\*Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Iso-Matte/Turnmatte, wenn vorhanden Theraband und kleiner Ball

### Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z. B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bequeme Kleidung und Badelaken/Decke mitbringen

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Rückhalt	17/2 32001 E	Di., 29.08. – 28.11.17	10.00- 11.30 Uhr	12x	Eisenberg, Friedrich-Ebert- Straße 11, Jahnhalle, Spiegelsaal	ab 11 8-10 5-7	86,00 108,00 144,00	Anke Popp

Rückhalt	17/2 32002 E	Mo., 28.08. – 27.11.17	18.15- 19.45 Uhr	12x	Eisenberg, Pestalozzistraße , Pestalozzischul e, (Grundschule), Gymnastikhalle	ab 11 8-10 5-7	68,00 86,00 114,00	Annette Maurer
----------	-----------------	------------------------------	------------------------	-----	--	----------------------	--------------------------	-------------------

### 50 plus: Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Beckenbodentraining

Ganzheitliches Präventivprogramm mit sanften Übungen zum Erhalt der Mobilität bis ins Alter. Gruppendynamisches Aufwärmen zu motivierender Musik nach der Energy Dance®-Methode macht Spaß, regt das Herz-Kreislaufsystem an, fördert die Kondition und Koordinationsfähigkeit und verbessert das Gleichgewicht. Partner- und Multitasking-Übungen verbessern die Konzentration und das Reaktionsvermögen. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Beckenbodentraining, Körperwahrnehmung und die Vermittlung eines wirbelsäulengerechten Verhaltens im Alltag. Pezziball und Kleingeräte gestalten das Training effektiver. Zur Kräftigung und Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur arbeiten wir mit Grabbällen als Resonanztraining nach der Ballooning®-Methode Dieter Grabbe.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
50 plus Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik mit Rückentraining	17/2 32002 A	Do., 24.08. – 26.10.2017	17.30- 19.00 Uhr	8x	Alsenz, Nordpfalzschnle	ab 11 8 - 10 5 - 7	46,00 57,00 76,00	Karin Kinast

### 50 plus: Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik: Muskelkraft und Bewegungssicherheit

Ganzheitliches Präventivprogramm mit sanften Übungen zum Erhalt der Mobilität bis ins Alter. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Stärkung der Rücken-, Rumpf- und Beinmuskulatur zur Vermittlung eines wirbelsäulengerechten Verhaltens und zur Verbesserung der Standfestigkeit und Bewegungssicherheit. Neben den praktischen Übungen werden auch wichtige gesundheitsrelevante Kenntnisse vermittelt. Ziel des Kurses ist der Erhalt der Standfestigkeit und Gehenheit zur Reduktion des Sturzrisikos im Alltag. Zur Kräftigung und Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur arbeiten wir mit Grabbällen als Resonanztraining nach der Ballooning®-Methode Dieter Grabbe.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
50 plus Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik mit Rückentraining	17/2 32003 A	Do., 02.11. - 14.12.2017	17.30- 19.00 Uhr	7x	Alsenz, Nordpfalzschnle	ab 11 8 – 10 5 - 7	40,00 50,00 67,00	Karin Kinast

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Alles Gute für den Rücken -

Gezielte Übungen sollen die Wirbelsäule beweglicher und kräftiger machen. Ziel ist es, Rückenproblemen vorzubeugen. Gezieltes Muskeltraining, Mobilisations- und Koordinationsübungen und die entspannende Wirkung von Dehnübungen führen zu einem starken Rücken.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turn- oder Isomatte

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	17/2 32001 A	Do., 17.08. – 09.11.2017	18.30- 20.00 Uhr	10x	Alsenz, Nordpfalzschnle	ab 11 8 - 10 5 - 7	57,00 71,00 95,00	Heike Rapp

### Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates.

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen, durch Stärkung der Körpermitte dem sogenannten Powerhouse und der Körperwahrnehmung.

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen und Atemtechniken erlernen Sie gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf: Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining auch für Menschen, die nicht so fit fühlen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, Gymnastikmatte (falls vorhanden) und/oder Handtuch mitbringen. Max. 10 Teilnehmer

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung	Referent/in
Pilates	17/2 32003 E	Do., 07.09. – 21.12.17	18.30 – 19.30 Uhr	14x	Eisenberg, Freiherr-von-Stein- Platz 1, Kindertagesstätte „Haus für Kinder“,	8-10 5-7	66,00 88,00	Susanne Krause

### Modern PILATES – ein Bewegungstraining mit asiatischen Elementen

Unsere Übungen fördern die Balance, sorgen für eine gute Haltung, trainieren die unteren Bauch- und Beckenbodenmuskeln und stabilisieren vor allem die Wirbelsäule. Entwickeln Sie ein neues Körpergefühl und positive Energien mit leichten Stretchings bei leiser entspannender Musik.

Es ist ein sanftes Ganzkörpertraining auch für Frauen, die sich nicht so fit fühlen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Pilates	17/2 32001 G	Mo., 04.09.- 06.11.17	17.45- 18.45 Uhr	10x	Göllheim, Kerzenheimer Str . 10, Friedrich-Fröbel- Kindergarten, Gymnastikraum	ab 11 8-10 5-7	38,00 47,00 63,00	Regina Geißler

### Body & Balance

Harmonie zwischen Körper und Geist

Die Kurseinheit besteht aus Elementen des Tai Chi, Yoga und Pilates und endet mit Entspannung. Es ist Ihre persönliche Auszeit vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens. Ein Fitness-Programm, gut für das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Positive Wirkungen:

- Verbesserung der Gelenkflexibilität und des Bewegungsradius
- Erhöhung der Grundkraft
- Verbesserung der cardio-vaskulären Funktion
- Verbrennung von Kalorien
- Reduzierung des Stress-Levels
- Vermittlung von Wohlbefinden und Ruhe
- Schärft den Geist und das Bewusstsein

Mitzubringen von den Teilnehmern: Matte, Decke, Handtuch, Sportbekleidung

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
-------	----------	-------------	------	-------	----------	--	---------------------------	-------------

Body & Balance	17/2 32004 E	Do., 14.09. – 14.12.17	19.45- 20.45 Uhr	12x	Eisenberg, Pestalozzistraße, Pestalozzischule (Grundschule), Gymnastikhalle	ab 11 8-10 5-7	45,00 56,00 75,00	Malgorzata Grabinska
----------------	-----------------	------------------------------	------------------------	-----	---	----------------------	-------------------------	-------------------------

### Autostretching

Autostretching, die neue effektive Art der Muskelentspannung - erlernen Sie Übungen, die Sie langfristig und im Alltag umsetzen können. Bewegung ist die Grundlage für unser Wohlbefinden. Im Körper sorgen ca. 430 Muskeln für die Bewegung. Diese Muskeln müssen kräftig, ausdauernd und vor allem geschmeidig sein. Geschmeidigkeit ist Beweglichkeit. Gelenke werden von Bändern gehalten und von Muskeln bewegt. Ist ein Muskel verkürzt, verändert sich die Stellung des Gelenkes. Bleibt diese veränderte Stellung über Jahre bestehen, entsteht eine Entzündung (Arthritis), weil statt dem normalen Gleiten eine Reibung und damit ein Abrieb (Arthrose) stattfindet. Entspannt man die entsprechenden Muskeln, verschwinden die Schmerzen und eine normale Beweglichkeit ist wieder vorhanden. Der Körper muss als Einheit gesehen werden. Eine Beeinträchtigung im Beckenbereich hat massive Auswirkungen auf den Nacken- und Kniebereich. Selbst innere Organe werden in ihren Funktionen beeinträchtigt. Bestes Beispiel ist Kopfschmerz oder Darmträgheit. Autostretching ist ein dehnen im Millimeterbereich einzelner Muskeln aus der Spannung heraus. Dadurch werden Muskeln bis zu 5cm länger gedehnt als beim normalen dehnen. Dazu gehört eine autogene, meditative Entspannung im Kopf. Eine zusätzliche Stimulierung mit Akupressur ist möglich, aber am Anfang oft schmerzhaft. Vernünftig angewandt ist das Konzept ungefährlich und von jedermann anwendbar. Besonders wirksam ist dieses System wenn es zur täglichen Gewohnheit wird. Nicht die Operation, sondern das Vorbeugen sollte als Königsweg angestrebt werden. Menschen mit Vorerkrankungen müssen selbstverständlich vorher mit ihrem Arzt und dem Trainer sprechen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Autostretching	17/2 32002 G	Fr., 29.09.- 01.12.2017	18.00- 19.00 Uhr	10x	Göllheim, Kerzenheimer Str . 10, Friedrich-Fröbel- Kindergarten, Gymnastikraum	ab 11 8-10 5-7	38,00 47,00 63,00	Harald Winkler

### Latin Dance Aerobic für Anfänger + Bauch, Beine, Po

Eine volle Stunde zum optimalen Stressabbau: In diesem Kurs werden Aerobic-Grundschrte vermischt mit den lateinamerikanischen Schritten Salsa, Merengue, Mambo, Bachata und Cumbia. Danach geht's an die Problemzonen Bau, Beine und Po.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Latin Dance Aerobic	17/2 32005 E	Fr., 27.10., 03.11., 10.11.17	19.15- 20.15 Uhr	3x	Eisenberg, Pestalozzistraße, Pestalozzischule (Grundschule), Gymnastikhalle	ab 11 8-10 5-7	11,00 14,00 19,00	Sixta Laven de Leon

### Energy-Dance®

#### Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik

#### Natürliche Spannkraft – Herz-Kreislauftraining

Erlernen Sie ein ganzheitliches Präventionstraining mit körperfreundlichen, fließenden Bewegungsfolgen zu motivierender Musik. Ohne Leistungsdruck trainieren Sie im Bewegungsfluss auf spaßvolle Weise Kondition, Koordination und Körperwahrnehmung. Dabei fließen die Prinzipien der Faszialen Fitness in die rhythmisch-dynamischen Bewegungsabläufe ein. Die geschmeidig-schwunghaften

Bewegungen in wechselnder Dynamik und kreativer Ausführung bringen Ihre Faszien in Form. Resonanztraining mit dem GRABBE-Ball zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Muskel-Faszien-Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Energy Dance*	17/2 32004 K	Mo., 21.08. - 30.10.17	16.30 - 18.00 Uhr	8x	Morschheim, Mauritiushalle	ab 11 8-10 5-7	46,00 57,00 76,00	Karin Kinast
Energy Dance*	17/2 32005 K	Mo., 06.11.- 18.12.17	16.30 - 18.00 Uhr	7x	Morschheim, Mauritiushalle	ab 11 8-10 5-7	40,00 50,00 67,00	Karin Kinast

\* Bitte Iso-Matte, Sportbekleidung / Hallensportschuhe mitbringen.

### Akrobatik für Kinder ab 6 Jahren

Ablauf: Aerobicaufwärmung, Gymnastik, Partnerakrobatik. Der ganze Kurs wird musikalisch gestaltet und es werden zwischendurch auch kleine Spiele gemacht.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Akrobatik Kinder ab 6 Jahren	17/2 32010 E	Mo., 21.08. – 06.11.17	16.30- 18.00 Uhr	10x	Kerzenheim, An der Haardt 2, Mehrzweckhalle	ab 11 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Swetlana Werner

Ein Folgekurs wird sich bei Bedarf anschließen! Bitte fragen Sie nach unter 06351/407-411, Frau Klein.

### Sport – Spiel - Gymnastik für Kinder ab 3 Jahre

Haltungsfördernde Gymnastik in spielerischer Form und altersgerechtes Turnen an Geräten.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Sport Spiel Gymnastik ab 3 Jahre	17/2 32011 E	Di. 22.08. – 07.11.17	15.00- 16.30 Uhr	10x	Kerzenheim, An der Haardt 2, Mehrzweckhalle	ab 11 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Swetlana Werner

Ein Folgekurs wird sich bei Bedarf anschließen! Bitte fragen Sie nach unter 06351/407-411, Frau Klein.

### Sport – Spiel – Gymnastik für Kinder 5-6 Jahre

Haltungsfördernde Gymnastik in spielerischer Form und altersgerechtes Turnen an Geräten.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Sport Spiel Gymnastik 5-6 Jahre	17/2 32012 E	Di., 22.08. – 07.11.17	16.30- 18.00 Uhr	10x	Kerzenheim, An der Haardt 2, Mehrzweckhalle	ab 11 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Swetlana Werner

Ein Folgekurs wird sich bei Bedarf anschließen! Bitte fragen Sie nach unter 06351/407-411, Frau Klein.

### JUDO – Anfängerkurs

Die Japanische Kampfsportart JUDO (übersetzt „Sanfter Weg“) ist Selbstverteidigung und Sport zugleich.



Beim Judo werden Würfe, Haltegriffe, Hebel und Würgetechniken erlernt. Diese werden von dem Judo-Meister (Schwarzgurt) und Trainer im Deutschen-Judo-Bund professionell vermittelt.

Anfänger erlernen zunächst grundlegende Techniken und das richtige Verhalten beim Fallen, die so genannte Fallschule, um mit dem eigenen Körper den Aufprall auf den Boden kontrollieren zu können, damit man sich nicht verletzt. Judo steigert die körperliche Fitness im Allgemeinen, denn der ganze Körper und alle Muskelpartien werden gefördert. Zugleich werden Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer geschult. Es gewinnt nicht der körperlich Stärkste, sondern der, der seine eigene Kraft am besten einzusetzen und die des Gegners am geschicktesten auszunutzen versteht. Neben der körperlichen sollen jedoch auch geistige Elemente wie Hilfsbereitschaft, Mut, Respekt, Selbstbeherrschung und Freundschaft erlernt werden.

Das Training findet in der Dojo- Sportstätte im NPG-Kirchheimbolanden auf Judomatten statt.

Die Sportspezifische Bekleidung (Judogi) wird gegen eine Leihgebühr von 10,00 € gestellt.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
JUDO – Anfängerkurs	17/2 32006 K	Di., 15.08. - 26.09.17	19.00 - 20.30 Uhr	7x	Kirchheimbolanden, NPG, Sporthalle (Dojo)	ab 11 8-10 5-7	40,00 50,00 67,00	Paul Krajewski

### JUDO – Fortgeschrittene

Der Aufbaukurs umfasst die Weiterführung der vermittelten Basistechniken. Auch Wiedereinsteiger aus anderen Budo-Sportarten sind hier Willkommen.

Kontertechniken im Stand und Haltegriffe, aber auch Hebel und Würgetechniken und deren Befreiungen werden praxisnah erlernt. Durch häufige Partnerwechsel im Training werden Gewandtheit und Vielseitigkeit geschult. Durch Rituale und Regeln geschützt, werden unterschiedliche Techniken im leichten Übungskampf („Randori“) erlernt. Die KYU-Prüfung zum Kursende hat das Ziel den ersten Judogürtel in weiß-gelb (8. Kyu) zu erlangen. Die Kyu-Prüfung ist vom Deutschen-Judo-Bund im Landesverband Pfalz anerkannt und wird durch eine Urkunde bestätigt. Nach Bestehen ist der Prüfling berechtigt und verpflichtet den weiß-gelben Gürtel zum Judogi zu tragen.

Nach Kursende besteht die Möglichkeit in der Judoabteilung des TVK die Sportart weiter zu betreiben, von Stufe zu Stufe zu steigern und durch Gürtelprüfungen erfolgreich zu beweisen.

Die Sportspezifische Bekleidung (Judogi) wird den Teilnehmern vom Anfängerkurs kostenlos zur Verfügung gestellt. Für neue Kursteilnehmer beträgt die Leihgebühr 10,00 €

Die Prüfungsgebühr für Anmeldung und Urkunde beträgt 14,00 €

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
JUDO – Fortgeschrittene	17/2 32008 K	Di., 17.10. - 28.11.17	19.00 - 20.30 Uhr	7x	Kirchheimbolanden, NPG, Sporthalle (Dojo)	ab 11 8-10 5-7	40,00 50,00 67,00	Paul Krajewski

### JUDO – Anfängerkurs für Schüler ab 10 Jahre

Die Japanische Kampfsportart JUDO ( Sanfter Weg) ist Selbstverteidigung und Sport zugleich.

Nicht viele Sportarten kräftigen und schulen den Körper so wie beim Judosport. Koordination und Körperbeherrschung werden ebenso trainiert wie körperliche Fitness und Ausdauer. Es gewinnt nicht der körperlich Stärkste, sondern der, der seine eigene Kraft am besten einzusetzen und die des Gegners am geschicktesten auszunutzen versteht. Aufgrund dieser Techniken hat jeder, ob „groß oder klein“, „dick oder dünn“, die Chance Erfolge zu erleben.

Anfänger erlernen zunächst grundlegende Techniken und das richtige Verhalten beim Fallen, die so genannte Fallschule, um mit dem eigenen Körper den Aufprall auf den Boden kontrollieren zu können, damit man sich nicht verletzt. Es schließen sich Wurftechniken im Stand und Festhaltegriffe am Boden mit Konter und Befreiungstechniken an. Im Judokampf und bei den Spiel und Übungsformen können sich die Kinder körperlich austoben und sogar Angst und Aggressionen abbauen. Gekämpft wird nach strikten Regeln, und niemals brutal. Neben der körperlichen sollen auch geistige Elemente wie Hilfsbereitschaft, Mut, Respekt, Selbstbeherrschung und Freundschaft erlernt werden.

Das Erlernen der Kampfsportart wird von dem Judo-Meister (Schwarzgurt) und Trainer im Deutschen-Judo-Bund professionell vermittelt. Das Training findet in der Dojo- Sportstätte im NPG-Kirchheimbolanden auf Judomatten statt. Nach Kursende können die Schüler in der Judoabteilung des TVK diese Sportart weiter betreiben.

Die Sportspezifische Bekleidung (Judogi) wird gegen eine Leihgebühr von 10,00 € gestellt.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
JUDO – Anfängerkurs für Schüler ab 10 Jahre	17/2 32007 K	Fr., 18.08. - 22.09.17	16.15 - 17.45 Uhr	6x	Kirchheimbolanden, NPG, Sporthalle (Dojo)	ab 11 8-10 5-7	40,00 50,00 67,00	Peter Groß

### Selbstverteidigung (Ju-Jutsu)

Für Interessierte an der Kunst der Selbstverteidigung.

Ju-Jutsu ist aus dem japanischen Jiu-Jitsu entstanden, „eingedeutscht“ und mit effektiven sowie realitätsnahen Techniken versehen. Es dient beispielsweise der Polizei sowie der Bundespolizei als Ausbildungsgrundlage für ihre Selbstverteidigungstechniken. So kombiniert Ju-Jutsu aus vielen Kampfsportarten verschiedene Anwendungsformen! Der Kurs ist zur Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins gedacht und dient damit gleichzeitig dem körperlichen sowie seelischen Ausgleich. Das Projekt ist für Anfänger sowie für „Auffrischer“ gedacht - Fortgeschrittene (auch aus anderen Selbstverteidigungs- bzw. Kampfsportarten) sind zwecks weiterer Kenntnisvermittlung ebenfalls herzlich willkommen!

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Selbstverteidigung	17/2 32001 R	Wird bekannt gegeben	Wird bekannt gegeben	10x	Rockenhausen, Mühlackerweg 24c, Realschule Plus, Gymnastikhalle	ab 11 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Ronny Hollstein

\*Information erhalten Sie bei der KVHS-Außenstelle Rockenhausen Telefon 06361/451-231.

### Locker vom Hocker – Gymnastik im Sitzen für körperlich beeinträchtigte Menschen

Dies ist ein Kurs für Senior/-innen und andere Menschen mit Handicap, die sich trotz Ihrer körperlichen Einschränkungen ihre Selbstständigkeit solange wie möglich erhalten möchten. Alle Übungen finden weitgehend im Sitzen statt. Der Stuhl als zentrales Element gibt jederzeit Halt und Sicherheit. Der Kurs ist allerdings nicht geeignet für Leute, die auf den Rollstuhl angewiesen sind.

Im Rahmen dieses Kurses werden die folgenden Bewegungselemente adressiert:

- ° Schulung des Bewegungsgefühls
- ° Training der Koordination und des Reaktionsvermögens
- ° Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten
- ° Erkennen der Grenzen der eigenen Beweglichkeit

In diesem Kurs kräftigen und mobilisieren wir die gesamte Muskulatur des Rückens, des Rumpfes, der Beine, Füße und des Beckens. Außerdem erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit unserer Gelenke durch sanftes Dehnen. Nach dem aktiven Teil erspüren wir die Wirkung der gymnastischen Übungen durch gezielte Entspannungs- und Atemübungen.

Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs gut für Sie ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten darüber. Gerne können Sie sich auch im Vorfeld an die Übungsleiterin direkt wenden (Telefonnummer kann bei der KVHS Außenstelle Kirchheimbolanden 06352/710-181 erfragt werden.)

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und warme Socken für die Entspannung. Evtl. Attest vom Arzt.**

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/ Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Locker vom Hocker – Gymnastik im Sitzen für körperlich beeinträchtigte Menschen	17/2 32009 K	Mi., 18.10. - 20.12.17	11.00 - 12.30 Uhr	9x	Kirchheimbolanden , Schillerstraße 13, Jahnturnhalle	ab 11 8-10 5-7	52,00 64,00 86,00	Dorothee Storror

### Erkrankungen/ Heilmethoden

**Klassische Homöopathie – die sanfte Heilkunst bei Grippe, Erkältung & Co.  
Seminar in zwei Teilen**

**1. Abend: Einführung in die klassische Homöopathie**

Die klassische Homöopathie ist eine Heilkunst, die bei sämtlichen akuten und chronischen Erkrankungen ihre heilende Wirkung zeigt, ob akute Infekte, Schmerzzustände, entzündliche, degenerative oder autoaggressive Erkrankungen, Endometriose, Kinderlosigkeit oder psychosomatische Störungen. Die Homöopathie sieht alle Symptome/Krankheitszeichen als Anstrengungen der Lebenskraft, das geschwächte oder verlorene Gleichgewicht wieder herzustellen. Darum behandelt die klassische Homöopathie nicht die Symptome, sondern den Menschen mit seinen individuellen Krankheitsäußerungen und wirkt stärkend auf seine Lebenskraft ein. Dadurch verschwindet oder verringert sich die Beschwerde als natürliche Folgeerscheinung.

Am ersten Abend erhalten Sie auch einen Einblick in die Heilmethode der klassischen Homöopathie, die Gesetzmäßigkeiten der Heilung und der Unterdrückung, die Miasmen (=Grundneigungen zu bestimmten Erkrankungsarten). Sie erfahren, wie homöopathische Mittel laut S. Hahnemann hergestellt werden, welche Potenzen es gibt, wie und wo diese eingesetzt werden und in welcher Weise die Arzneikräfte auf den Menschen wirken.

Der erste Abend ist Voraussetzung zum Verständnis des zweiten bzw. dritten Abends. Der zweite und dritte Abend sind unabhängig von einander.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Einführung in die Klassische Homöopathie	17/2 34001 A	Do., 02.11.2017	19.00- 21.30 Uhr	1x	Alsenz, Nordpfalzschule	ab 11 8 - 10 5 - 7	10,00 12,00 16,00	Inga Benz, klass. Homöopathin SHZ, Heilpraktikerin
Einführung in die Klassische Homöopathie	17/2 34007 R	Di., 07.11.17	19.00– 21:30 Uhr	1x	Rockenhausen, Mühlackerweg 25, Integrierte Gesamtschule, Saal 506	ab 11 8-10 5-7	10,00 12,00 16,00	Inga Benz, klass. Homöopathin SHZ, Heilpraktikerin
Einführung in die klassische Homöopathie*	17/2 34002 G	Mo., 06.11.17	19.00- 21.30 Uhr	1x	Göllheim, Hauptstr. 31, Haus Gylnheim, Partnerschaftsraum	ab 11 8-10 5-7	10,00 12,00 16,00	Inga Benz Klassische Homöopathin SHZ, Heilpraktikerin

**2. Abend: Erkältung, Grippe & Co.**

An diesem Abend werden die typischen homöopathischen Mittel vorgestellt, die bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Angina, Bronchitis verwendet werden. Bitte beachten Sie, dass der erste Abend oder aber ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze Voraussetzung ist zum Verständnis des zweiten Abends. Hierbei ist es egal, bei welcher Außenstelle Sie den ersten Abend besuchen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Erklärung, Grippe & Co.*	17/2 34002 A	Do., 09.11.2017	19.00- 21.30 Uhr	1x	Alsenz, Nordpfalzschule	ab 11 8 - 10 5 - 7	10,00 12,00 16,00	Inga Benz, klass. Homöopathin SHZ, Heilpraktikerin
Erkältung, Grippe & Co.*	17/2 34003 G	Mo., 13.11.17	19.00- 21.30 Uhr	1x	Göllheim, Hauptstr. 31, Haus Gylnheim, Partnerschaftsraum	ab 11 8-10 5-7	10,00 12,00 16,00	Inga Benz Klassische Homöopathin SHZ, eilpraktikerin

\*Bitte beachten Sie, dass der erste Abend oder aber ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze Voraussetzung ist zum Verständnis des zweiten Abends ist. Hierbei ist es egal, bei welcher Außenstelle Sie den ersten Abend besucht haben.

### 3. Abend: Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie

An diesem Abend werden homöopathische Mittel vorgestellt, die in akuten Notfällen verwendet werden, z.B. bei Knochenbrüchen, Schnittwunden, Zerrungen, Hexenschuss, Schock, Insektenbisse/stiche, Vergiftungen. Bitte beachten Sie, dass der erste Abend oder aber ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze ist Voraussetzung zum Verständnis des dritten Abends ist. Hierbei ist es egal, bei welcher Außenstelle Sie den ersten Abend besuchen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie	17/2 34002 R	Di., 14.11.17	19:00– 21.30 Uhr	1x	Rockenhausen, Mühlackerweg 25, Integrierte Gesamtschule, Saal 506	ab 11 8-10 5-7	10,00 12,00 16,00	Inga Benz, klass. Homöopathin SHZ, Heilpraktikerin
Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie	17/2 34004 G	Mo., 20.11.17	19.00- 21.30 Uhr	1x	Göllheim, Hauptstr. 31, Haus Gylnheim, Partnerschaftsraum	ab 11 8-10 5-7	10,00 12,00 16,00	Inga Benz Klassische Homöopathin SHZ, Heilpraktikerin

\*Bitte beachten Sie, dass der erste Abend oder aber ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze ist Voraussetzung zum Verständnis des dritten Abends ist. Hierbei ist es egal, bei welcher Außenstelle Sie den ersten Abend besuchen.

### Klassische Homöopathie für Frauen: vom Wechsel in die Reife

Der Übergang in die Reifephase gestaltet sich bei jeder Frau unterschiedlich: Glückliche sind die, die ihn kaum merken. Doch es gibt auch viele Frauen mit enormen Beschwerden, deren Lebensqualität und Vitalität darunter sehr leidet. Diesen Frauen kann klassische Homöopathie helfen – mit dem für sie passend herausgesuchten Mittel gegen Ihre individuellen Beschwerden. Wie das geht – erfahren Sie an diesem Abend. Das grundsätzliche Behandlungskonzept der klassischen Homöopathie wird an Beispielen der Wechseljahrsymptome vorgestellt und die Möglichkeiten der Behandlung von Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Verdauungsstörungen u.a. gezeigt.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Homöopathie für Frauen	17/2 34001 G	Di., 19.09.17	19.00- 21.15 Uhr	1x	Göllheim, Hauptstr. 31, Haus Gylnheim, Partnerschaftsraum	Ab 11 8-10 5-7	9,00 11,00 15,00	Inga Benz Klassische Homöopathin SHZ, Heilpraktikerin

### Homöopathische Hausapotheke für Hund und Katze

In diesem Kurs werden zunächst die Grundlagen der klassischen Homöopathie und im Anschluss ausgewählte homöopathische Mittel vorgestellt. Dabei lässt sich eindrucksvoll erkennen, welches ein breites Spektrum an Erkrankungen durch die vorgestellten homöopathischen Arzneien abgedeckt wird. Ziel des Kurses ist es, bei leichteren Erkrankungen seines Haustieres eine nutzbare homöopathische Hausapotheke zur Hand zu haben.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Homöopathische Hausapotheke für Hund und Katze	17/2 34003 R	Di., 12.09.17	19.30 – 21.00 Uhr	3x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 506	ab 11 8 bis 10 5 bis 7	17,00 21,00 28,00	Maike Sauerstein

## Ernährung

### Kochen mit dem Thermomix®

Bei den Kursen handelt es sich nicht um Verkaufsveranstaltungen.

#### Leichte Küche aus dem Thermomix®

Lernen Sie im Thermomix® leichte und gesunde Menüs für die warmen Tage herzustellen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Spüllappen, 2 Geschirrhandtücher, eigene Getränke und Behältnisse für evtl. Reste mit.

(Nicht für Vegetarier geeignet) Max. 9 Teilnehmer.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Leichte Küche aus dem Thermomix®	17/2 37001 K	Do., 07.09.17	17.30 - 21.00 Uhr	1x	Eisenberg, Martin-Luther- Str., IGS Küche Standort 1, Oberer Eingang	8-9 5-7	16,00* 22,00*	Justyna Rombs

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten: max. 10,00 € pro Abend, pro Person! Diese sind bei der Referentin zu zahlen.

#### Party Snacks aus dem Thermomix®

Lernen Sie z. B. Fingerfood, Häppchen, Salate, Getränke für eine gelungene Party, Grillabend usw. im Thermomix® herzustellen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Spüllappen, 2 Geschirrhandtücher, eigene Getränke und Behältnisse für evtl. Reste mit.

(Nicht für Vegetarier geeignet) Max. 9 Teilnehmer.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Party Snacks aus dem Thermomix®	17/2 37002 K	Do., 21.09.17	17.30 - 21.00 Uhr	1x	Eisenberg, Martin- Luther-Str., IGS Küche Standort 1, Oberer Eingang	8-9 5-7	16,00* 22,00*	Justyna Rombs

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten: max. 10,00 € pro Abend, pro Person! Diese sind bei der Referentin zu zahlen.

#### Herbstliche Küche aus dem Thermomix®

Lernen Sie saisonales Obst/Gemüse zu leckeren Herbstgerichten zu verarbeiten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Spüllappen, 2 Geschirrhandtücher, eigene Getränke und Behältnisse für evtl. Reste mit.

(Nicht für Vegetarier geeignet) Max. 9 Teilnehmer.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Herbstliche Küche aus dem Thermomix®	17/2 37003 K	Do., 19.10.17	17.30 - 21.00 Uhr	1x	Eisenberg, Martin- Luther-Str., IGS Küche Standort 1, Oberer Eingang	8-9 5-7	16,00* 22,00*	Justyna Rombs

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten: max. 10,00 € pro Abend, pro Person! Diese sind bei der Referentin zu zahlen.

#### Leckereien zum Brunch aus dem Thermomix®

Lernen Sie ein leckeres Brunch-Buffet für Ihre Liebsten im Thermomix zu gestalten. Egal ob zu Ostern oder zu einem anderen Anlass.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Spüllappen, 2 Geschirrhandtücher, eigene Getränke und Behältnisse für evtl. Reste mit.

(Nicht für Vegetarier geeignet) Max. 9 Teilnehmer.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Leckereien zum Brunch aus dem Thermomix®	17/2 37004 K	Do., 02.11.17	17.30 - 21.00 Uhr	1x	Eisenberg, Martin- Luther-Str., IGS Küche Standort 1, Oberer Eingang	8-9 5-7	16,00* 22,00*	Justyna Rombs

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten: max. 10,00 € pro Abend, pro Person! Diese sind bei der Referentin zu zahlen.

### Kochen Sie Festtagsmenüs mit dem Thermomix®

Lernen Sie verschiedene Festtagsmenüs zu kochen. Gekocht wird eine Vor-, Haupt- und Nachspeise pro Abend.  
Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Spüllappen, 2 Geschirrhandtücher, eigene Getränke und Behältnisse für evtl. Reste mit.  
(Nicht für Vegetarier geeignet). In Kurs 1 wird etwas anderes als in Kurs 2 gekocht.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Kochen Sie Festtagsmenüs -1- mit dem Thermomix®	17/2 37005 K	Do., 16.11.17	17.30 - 21.00 Uhr	1x	Eisenberg, Martin- Luther-Str., IGS Küche Standort 1, Oberer Eingang	8-9 (max. 5-7	16,00* 22,00*	Justyna Rombs
Kochen Sie Festtagsmenüs -2- mit dem Thermomix®	17/2 37006 K	Do., 30.11.17	17.30 - 21.00 Uhr	1x	Eisenberg, Martin- Luther-Str., IGS Küche Standort 1, Oberer Eingang	8-9 (max.) 5-7	16,00* 22,00*	Justyna Rombs

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten: max. 10,00 € pro Abend, pro Person! Diese sind bei der Referentin zu zahlen.

### Silvester Buffet mit dem Thermomix®

Lernen Sie ein leckeres Silvesterbuffet zu kochen. Von Fingerfood über warme Speisen!  
Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Spüllappen, 2 Geschirrhandtücher, eigene Getränke und Behältnisse für evtl. Reste mit.  
(Nicht für Vegetarier geeignet) Max. 9 Teilnehmer.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Silvester Buffet mit dem Thermomix®	17/2 37007 K	Do., 14.12.17	17.30 - 21.00 Uhr	1x	Eisenberg, Martin- Luther-Str., IGS Küche Standort 1, Oberer Eingang	8-9 5-7	16,00* 22,00*	Justyna Rombs

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten: max. 10,00 € pro Abend, pro Person! Diese sind bei der Referentin zu zahlen.

### Weihnachtsmenü – gute Vorbereitung ist Alles!

An den Feiertagen stundenlang am Herd stehen? Nicht mit uns! In diesem Kurs produzieren die Kursteilnehmer unter Anleitung von Frank Brunswig (bekannt aus dem Fernsehen) ein hochwertiges Vier-Gänge-Weihnachtsmenü. Und zwar so, dass die Zubereitung an Weihnachten nur noch einige wenige Handgriffe erfordert und die Gäste trotzdem staunen werden! Eine raffinierte kalte Vorspeise, eine winterliche Suppe, einen großen Vogel als Hauptgang und eine bunte Dessertvariation. An vier Abenden wird jeweils ein Gang vorbereitet, verkostet und als Rezept zusammengefasst. Ho, ho ho...

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Spüllappen, 3 Geschirrhandtücher, eigene Getränke und Behältnisse für evtl. Reste mit.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung	Referent/in
-------	----------	-------------	------	-------	----------	--------------------------	----------------------	-------------

Weihnachtsmenü – gute Vorbereitung ist Alles!	17/2 37008 K	Di., 14.11.- 05.12.17	18.30 - 21.00 Uhr	4x	Kirchheimbolanden, Dr.-Heinrich-von- Brunck-Straße 47, Georg-von- Neumayer-Schule Realschule plus, Küche	ab 11** 8-10 5-7	38,00* 58,00* 63,00*	Frank Brunswig, Gourmetkoch im SWR Fernsehen
--	-----------------	-----------------------------	-------------------------	----	--	------------------------	----------------------------	--

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten: max. 12,00 € pro Abend, pro Person! Diese sind beim Referenten zu zahlen.

\*\* Max. 12 Teilnehmer

### Kochkurse mit Tipps vom Metzger

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Von der Vorspeise bis zum süßen Nachtisch	17/2 37010 R	September Datum wird bekannt gegeben	18.30-21.30 Uhr	1x	Imsweiler, Mühlweg 1, Imsweiler Mühle,	8-10* 5-7	14,00* 19,00*	Sandra und Tina Bessei
Von der Vorspeise bis zum süßen Nachtisch	17/2 37011 R	November Datum wird bekannt gegeben	18.30-21.30 Uhr	1x	Imsweiler, Mühlweg 1, Imsweiler Mühle,	8-10* 5-7	14,00* 19,00*	Sandra und Tina Bessei

\*max. 10 Personen. Zuzüglich Materialkosten (Kosten pro Abend, pro Person).

### Genüsse aus 1001 Nacht – Kochen und Essen nach syrischer Art

Was gibt es Schöneres, als in geselliger Runde und mit herrlichen Gerichten des Orients einen genussvollen Abend zu verbringen?

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise zu den typisch syrischen Gerichten. Sie lernen deren Zubereitung kennen und erfahren gleichzeitig Interessantes über die Esskultur und Mentalität der Syrer.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Genüsse aus 1001 Nacht – Kochen und Essen nach syrischer Art	17/2 37004 E	Mo., 11.09., 25.09., 16.10., 30.10.17	18.00 – 21.00 Uhr	4x	Eisenberg, Martin-Luther-Straße 18, Berufsbildende Schule Donnersbergkreis, Küche	ab 11 8-10 5-7	45,00* 56,00* 75,00*	Alaa Ibrahim, Anneliese Ecker-Henn

\*zuzüglich Kosten für die Zutaten pro Abend, pro Person. Diese sind beim Referenten zu zahlen.

### Kleine Köstlichkeiten – Pralinen selbstgemacht

Die kleinen süßig-süßen Kunstwerke aus feinsten Schokolade, die auf der Zunge zergehen...

Sie wollten schon immer einmal Pralinen selbst herstellen? Hier kommt die Gelegenheit: Gemeinsam werden wir drei Sorten Pralinen kreieren. Sie lernen wie man Schokolade richtig temperiert und Pralinen verziert. Die selbst zubereiteten Köstlichkeiten können Sie selbstverständlich mit nachhause nehmen. Von den Teilnehmern mitzubringen: 1 Schürze

Im Materialpreis von 45,- € ist ein Pralinengitter und eine Pralinengabel enthalten.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Kleine Köstlichkeiten – Pralinen selbst gemacht	17/2 37003 E	Fr., 27.10. und Sa., 28.10.17	17.00- 21.00 Uhr und 10.00- 14.00 Uhr	2x	Stauf, Ebersteinstr. 16, Dorfgemeinschaftshaus	ab 11 8-10 5-7	30,00* 38,00* 50,00*	Diana Schäffler

\*Zzgl. Materialpreis von 45,- €, darin enthalten ist ein Pralinengitter und eine Pralinengabel.

### Fondanttorten gestalten und verzieren

Bei Festen und Familienfeiern gehören Kuchen und Torten einfach dazu! In dem Kurs erlernen Sie aus einem Kuchen ein Kunstwerk zu zaubern. Torten und Kuchen, je nach Anlass geschmackvoll dekoriert oder aber der Jahreszeit entsprechend gestaltet, sind immer ein Blickfang für jede Kuchentafel.

Sie erlernen den Umgang mit Fondant und wie man daraus Blumen oder Figuren modellieren kann. Auch wird die Herstellung verschiedener Cremes gezeigt.

Bitte bringen Sie einen Biskuitboden (mind. 6 cm hoch) mit.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Fondant- torten	17/2 37001 A	Mo., 13.11.17 & Di., 14.11.17	16.00 – 20.00 Uhr	2x	Katzenbach, Hauptstraße 5a, Tortenateil Steil	5	50,00 *	Ingeborg Steil, Konditorin

\* zuzügl. Kosten für die Zutaten: 25,- € pro Person. Diese sind bei der Referentin zu zahlen.

### Weinseminar 2017 – von Könnern für Kenner

In Zusammenarbeit mit Weingut BoudierKoeller, Stetten

Themen: Vorstellung der Weine des Weingutes BodierKoeller 2016. Vergleichsproben regionale, nationale und internationale Weine, Degustation – die Lehre vom Schmecken, Wein & Essen, Resumee.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Weinseminar	17/2 37002 E	Do., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12. & Mi., 20.12.17	19.00- 22.00 Uhr	5x	1.Termin in Stetten  Weitere Termine: Eisenberg, Hauptstraße 86, Rathaus, Gewölbekeller	ab 11 8 – 10 5 - 7	56,00* 70,00* 94,00*	Jan Gross, Kellermeister, Dr. Robert Boudier, Arzt, Diabetologe, Ernährungsmediziner, Elmar Koeller Alle Weingut BoudierKoeller

zzgl.

Kosten für Lebensmittel und Weine (werden pro Abend in bar vom Referenten erhoben, jeweils ca. 10 €)

**Bitte beachten Sie: Die KVHS übernimmt keinerlei Haftung für die Folgen von Alkoholfahrten. Bitte verzichten Sie nach dem Genuss von alkoholischen Getränken auf das eigenhändige Führen von Fahrzeugen!**

### Braukurs – Die Kunst des Bierbrauens

Trinken Sie gerne gutes Bier und wollten Sie schon immer in die großen und kleinen Geheimnisse der Braukunst eingeweiht werden? An nur einem Tag werden Sie die „Schnorres Jungs“ zu einem wahren Braumeister machen und Schritt für Schritt zeigen, was es rund um das Brauen zu beachten gilt. Neben etwas Theorie werden Sie auch selbst aktiv Hand anlegen können und so Schritt für Schritt die Bierherstellung kennenlernen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Die Kunst des Bierbrauens	17/2 37001 R	November 2017, genauer Termin & Uhrzeit wird noch bekannt gegeben	6 Std.	1x	Mehlingen, Hauptstr. 28	8 (max.) 5 bis 7	28,00* 38,00*	Die Schnorresbrauer

\*Vor Ort sind 15 € für Bierverkostung und Imbiss zu zahlen



Die KVHS übernimmt keinerlei Haftung für die Folgen von Alkoholfahrten. Bitte verzichten Sie nach dem Genuss von alkoholischen Getränken auf das eigenhändige Führen von Fahrzeugen.

## Ernährungsberatung

### Ernährung – Entspannt, aber richtig! (Vortrag)

Der Vortrag nimmt die aktuellen und einschlägigen Ernährungstrends von Low Carb, Superfood bis Vegan unter die Lupe und zeigt wie man für sich einen individuellen und dabei entspannten und saisonalen Weg durch den Ernährungs-Dschungel finden kann. Eine aktive Teilnahme am Vortrag soll Fragen beantworten und kleine Verkostungen, die die beschriebenen Themen zudem sensorisch erlebbar machen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Ernährung – Entspannt, aber richtig!	17/2 37001 E	Do., 05.10.17	18.30 – 19.30 Uhr	1x	Eisenberg, Hauptstr. 86, Rathaus, 1. OG, Sitzungssaal	Pro Person	5,00*	Catherine Faber, Ernährungsc oach, Dipl.- Biologin

**\*Teilnahme nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich! Bei zu geringer Nachfrage muss der Vortrag leider ausfallen. Auskünfte erteilt Frau Klein, Tel.-Nr. 06351/407-411.**

### „Abnehmen – wohlfühlen - effektiv, gesund & dauerhaft“

Wir starten den Gesundheitskurs mit dem wichtigen Thema Ernährung und Gewichtsreduktion nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Kursinhalte: Bestandsaufnahme und Zielbestimmung, Ernährungsprotokoll, Infos und Hinweise zur Ernährungspyramide; dickmachende Gewohnheiten, Infos über Fette; entspannen statt essen; fettarme Zubereitung der Speisen. Langfristige Veränderung von Ess-, Trink- und Bewegungsverhalten, alles mit dem Ziel, neben sinnvoller Ernährungsberatung, auch dem eigenen Wunschgewicht ein Stück näher zu kommen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung	Gebühr Staffelung	Referent/in
Ernährungsberatung	17/2 37001 W	Mo., 18.9.- 30.10.17	18.00- 19.30 Uhr	5x	Winnweiler, Gymnasiumstraße 15, Dr. Wilh.-Erb- Gymnasium (Erdgeschoss)	8-10 5 -7	36,00 48,00	Catherine Faber, Ernährung scoach, Dipl.- Biologin
Ernährungsberatung	17/2 37002 W	Mo., 06.11.- 04.12.17	18.00- 19.30 Uhr	5x	Winnweiler, Gymnasiumstraße 15, Dr. Wilh.-Erb- Gymnasium (Erdgeschoss)	8-10 5 -7	36,00 48,00	Catherine Faber, Ernährung scoach, Dipl.- Biologin

## SPRACHEN

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen“ wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachprüfungen und Bildungssysteme in Europa vergleichbar zu machen. Innerhalb des europäischen Referenzrahmens wurde Sprachkompetenz in die Fertigkeiten Lese- und Hörverstehen, Sprechen/Mündliche Interaktion und Schreiben/Schriftliche Interaktion untergliedert. Auf allen Referenzniveaus geben Kann-Beschreibungen an, was Lerner auf der jeweiligen Niveaustufe können müssen.

Der europäische Referenzrahmen unterscheidet zwischen sechs verschiedenen Referenzniveaus von der Kenntnis einfachster Grundlagen (A1) bis zur perfekten Beherrschung einer Sprache (C2).

Im Folgenden finden Sie die Beschreibung der Referenzniveaus. In der rechten Spalte finden Sie einen Schnelltest zum Einschätzen Ihres eigenen Sprachniveaus. Online können Sie Ihr Sprachniveau testen unter <http://www.sprachtest.de/>.

	Sprachniveau	Ich kann zum Beispiel:
A1	Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Worten, kurzen Sätzen, Körpersprache auf eine sehr einfache Art und Weise ausdrücken.	<input type="checkbox"/> Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen. <input type="checkbox"/> Ich kann einzelne bekannte Namen, Wörter und ganz einfache Sätze lesen und verstehen. <input type="checkbox"/> Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um sehr vertraute Themen handelt. <input type="checkbox"/> Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z. B. Fregengrüße.
A2	Ich finde mich im Alltag zurecht, mache in meiner Sprache aber noch viele Fehler.	<input type="checkbox"/> Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). <input type="checkbox"/> Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen und verstehen. <input type="checkbox"/> Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten. <input type="checkbox"/> Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.
B1	Die Verständigung im Alltag klappt recht gut, obwohl ich noch viele Fehler mache.	<input type="checkbox"/> Ich kann Medienbeiträge über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird. <input type="checkbox"/> Ich kann Texte lesen und verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. <input type="checkbox"/> Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen. <input type="checkbox"/> Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben.
B2	Ich kann mich in unterschiedlichsten Situationen ohne Probleme einfache Gespräche führen und werde von meinen Gesprächspartnern verstanden, auch wenn ich Fehler mache.	<input type="checkbox"/> Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird. <input type="checkbox"/> Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. <input type="checkbox"/> Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. <input type="checkbox"/> Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben.
C1	Ich kann mich in unerwarteten Situationen gut zurecht finden. Ich drücke mich immer deutlich und meist korrekt aus.	<input type="checkbox"/> Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen verstehen. <input type="checkbox"/> Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen lesen und verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen. <input type="checkbox"/> Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. <input type="checkbox"/> Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen.
C2	In allen Situationen kann ich mich fast wie ein/e Muttersprachler/in verständigen.	<input type="checkbox"/> Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache, schnell oder langsam zu verstehen. <input type="checkbox"/> Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen und verstehen z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke. <input type="checkbox"/> Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. <input type="checkbox"/> Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.

## Arabisch

### A1 – Arabisch

In diesem Kurs geht es in erster Linie um das gesprochene Wort. Sie lernen, einfache Wörter und Redewendungen einzusetzen und erste Konversationen zu führen. Die Strukturen der Sprache werden aufgezeigt und die Grundzüge der schriftlichen Sprache vermittelt.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
A1 Arabisch	17/2 41001 E	Mi., 13.09.– 22.11.17	18.00 –19.30 Uhr	8x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 18 Berufsbildende Schule	ab 11 8-10 5-7	58,00 72,00 96,00	Alaa Ibrahim

## Deutsch

### Integrationskurse

Unsere Integrationskurse umfassen den Basis- und Aufbaukurs von insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie den Kurs „Leben in Deutschland“ mit 100 Unterrichtsstunden. Die Kurse schließen mit der Prüfung DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1) ab. Für den Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft wird die bestandene Prüfung benötigt.

Themen des Kurses: Persönliche Kontakte, Essen und Trinken, Alltags- und Freizeitsituationen, Arztbesuche, Schule und Ausbildung, Wohnort, Einkaufssituationen, Geldangelegenheiten, Wohnungs- und Arbeitssuche, Politik und Gesellschaft, Lebenssituationen. Gute Sprachkenntnisse in Deutsch steigern die Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt und sind die Grundlage für eine erfolgreiche Ausbildung.

Voraussetzung für die Anmeldung ist das persönliche Erscheinen zu einer Beratung.

**Termine in Eisenberg:** jeder 2. und 4. Donnerstag im Monat von 15:30 – 17:00 Uhr bei Frau Klein, Rathaus Eisenberg, Hauptstr. 86, Zimmer 112.

**Termine in Kirchheimbolanden:** jeder 2. und 4. Montag im Monat von 10:30 – 12:00 Uhr bei Frau Klein, Karl-Ritter-Schule, Schillerstr. 17, 67292 Kirchheimbolanden.

Bitte bringen Sie folgende Papiere mit: Ausweispapiere sowie Berechtigungsschein zum Besuch eines Integrationskurses. Falls notwendig, lassen Sie sich bitte zur Anmeldung durch einen Übersetzer begleiten.

### Alphabetisierung

Alphabetisierungskurse sind gedacht für Asylbewerber, die zum ersten Mal überhaupt Lesen und Schreiben lernen wollen oder zwar schon lesen und schreiben können, aber nicht in lateinischen Buchstaben. Diese Fertigkeiten werden in diesem Kurs vermittelt. Gleichzeitig lernen die Teilnehmer auch, besser Deutsch zu sprechen und zu verstehen, um sich ohne Angst im deutschen Alltag bewegen zu können. Bitte Bleistift und Radiergummi mitbringen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/ in
Alphabetisierung Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber	17/2 44001 K	Mo. & Mi., 04.09. – 20.12.17**	8.15–10.15 Uhr***	31x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter- Schule	--	siehe*	Ellen Ognibene
Alphabetisierung Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber	17/2 44001 E	Di. & Do., 12.09.17- 30.11.17	Di.: 14.15 – 15.45 Uhr Do.: 12.45 – 14.15 Uhr	20x	Eisenberg, Friedrich-Ebert- Straße 19, IGS, Gebäude II	ab 11 8-10 5-7	144,00 180,00 240,00 siehe*	Erna Siwolapow

\* Von der Erhebung von Kosten wird abgesehen bei Flüchtlingen und Asylbewerbern, sofern sie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind und noch nicht an einem Integrationskurs teilgenommen haben.

\*\* Kurs findet auch in den Ferien statt

\*\*\* Parallel dazu Kleinkindergruppe „Spielerischer Erwerb der deutschen Sprache“

## A1 Deutsch

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Grundzüge der deutschen Sprache, ihr Vokabular, einfache Grammatik und Rechtschreibregeln. Umgangssprachliche Alltagssituationen werden eingeführt und vertieft (Einkaufen, Besuch beim Arzt und der Apotheke, etc.). Zusätzlich werden landeskundliche Themen angeboten (Landschaft um den Donnersberg, politische Strukturen, Feste, Vereine, Feiertage, Sport und Verkehr).

Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online (siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/)).

### A1 Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber\*

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber A1	17/2 44002 K	Mo. & Mi., 04.09. – 20.12.17**	8.15–10.15 Uhr***	31x	Kirchheimbolan- den, Schillerstr. 17, Karl-Ritter- Schule	--	gebührenf rei*	Anneliese Ecker- Henn
Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber A1.2	17/2 44002 E	Di. & Mi., 12.09.- 30.11.17	Di.: 12.45 – 14.15 Uhr Mi.: 14.00 – 15.30 Uhr	20x	Eisenberg, Friedrich-Ebert- Straße 19, IGS, Gebäude II	ab 11 8-10 5-7	144,00 180,00 240,00 siehe*	Erna Siwolapow
Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber A1.1	17/2 44004 E	Mo. & Mi., 04.09.- 22.11.17	Mo.: 12.45 – 14.15 Uhr Mi.: 12:30 – 14:00 Uhr	20x	Eisenberg, Friedrich-Ebert- Straße 19, IGS, Gebäude II	ab 11 8-10 5-7	144,00 180,00 240,00 siehe*	Natalie Beck
Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber A1/A2.1	17/2 44005 E	Di., & Do., 05.09.- 23.11.17	10.00 – 11.30 Uhr	20x	Kerzenheim, Ebertsheimer Straße, Haus der Vereine, Jugendraum	ab 11 8-10 5-7	144,00 180,00 240,00 siehe*	Natalie Beck
Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber A1	17/2 44001 A	Mo. & Do., 17.08.- 21.12.17	8.15 – 10.15 Uhr	37x	Alsensz, Nordpfalz Grundschule	--	gebühren frei*	Elke Rahm- Koschinski
Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber A1	17/2 44001 W	Mo. 21.08. – 18.12.17	17.00 - 19.00 Uhr	18x	Winnweiler, Gymnasiumstra- ße 15, Dr. Wilhelm- Erb- Gymnasium, EG, Saal 101	--	gebühren frei*	Birgit Kuhn
Deutsch für Flüchtlinge und Asylbewerber A1	17/2 44001 G	Mo. & Mi., 04.09. – 20.12.17	15.00-16.30 Uhr	31x	Göllheim, Hauptstr. 35, Haus Müller	--	gebührenf rei*	Roland Peters

\*Von der Erhebung von Kosten wird abgesehen bei Flüchtlingen und Asylbewerbern, sofern sie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind und noch nicht an einem Integrationskurs teilgenommen haben.

\*\*Kurs findet auch in den Ferien statt.

\*\*\*Parallel dazu Kleinkindergruppe „Spielerischer Erwerb der deutschen Sprache“

### A1 Deutsch für Selbstzahler

Deutsch für Selbstzahler A1/A2.1	17/2 44003 E	Mi. & Do., 13.09.– 30.11.17	Mi.: 15.30 – 17.00 Uhr Do.: 14.15 – 15.45 Uhr	20x	Eisenberg, Friedrich- Ebert-Straße 19, IGS, Gebäude II,	ab 11 8-10 5-7	144,00 180,00 240,00 siehe*	Erna Siwolapow
----------------------------------	-----------------	-----------------------------------	--	-----	--	----------------------	--------------------------------------	-------------------

\*Von der Erhebung von Kosten wird abgesehen bei Flüchtlingen und Asylbewerbern, sofern sie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind und noch nicht an einem Integrationskurs teilgenommen haben.

## A2 Deutsch

Anhand von alltags- und berufsbezogenen Themen lernen die Teilnehmer erweitertes Vokabular und vertiefen und erweitern die Kenntnisse der deutschen Grammatik sowie Rechtschreibung. Die Teilnehmer üben kleine Konversationen. Themen: Erste Kontakte, Vorstellen und Verabschieden, Bestellung in Café/Restaurant, Hobbies/Freizeit, Einkaufen, Reisen. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online (siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/)).

### A2 Deutsch für Selbstzahler\*

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/i n
Deutsch für Selbstzahler A2/B1*	17/2 44006 E	Mo. & Do., 04.09. - 20.11.17	18.00 – 19.30 Uhr	20x	Eisenberg, Friedrich-Ebert- Straße 28, Haus Isenburg	ab 11 8-10 5-7	144,00 180,00 240,00 siehe*	Ebubekir Sanri
Deutsch für Selbstzahler A2*	17/2 44002 W	Mi., 16.08. – 27.09.17 (erster Termin ist Vorbesprechung)	17.00 – 18.00 Uhr	7x	Winnweiler, Gymnasiumstraße 15, Dr. Wilhelm- Erb- Gymnasium, EG, Saal 101	ab 11 8 – 10 5 – 7	33,00 41,00 55,00	Gerlinde Keil
Deutsch für Selbstzahler A2*	17/2 44003 W	Mi., 18.10.– 06.12.17 (erster Termin ist Vorbesprechung)	17.00 -18.00 Uhr	7x	Winnweiler, Gymnasiumstraße 15, Dr. Wilhelm-Erb- Gymnasium, EG, Saal 101	ab 11 8 - 10 5 - 7	33,00 41,00 55,00	Gerlinde Keil
Deutsch für Selbstzahler A2*	17/2 44001 R	Mo, 18.09. - 4.12.17	18.30-20.00 Uhr	10x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, Saal 405	ab 11 8 - 10 5 - 7	72,00 90,00 120,00	Ilse Braun

\* Von der Erhebung von Kosten wird abgesehen bei Flüchtlingen und Asylbewerbern, sofern sie Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind und noch nicht an einem Integrationskurs teilgenommen haben.

## Englisch

### A1 Englisch

Anhand von alltags- und berufsbezogenen Themen lernen die Teilnehmer grundlegendes Vokabular und erste Grundzüge der englischen Grammatik kennen. Die Teilnehmer üben erste kleine Konversationen. Themen: Erste Kontakte, Vorstellen und Verabschieden, Bestellung in Café/Restaurant, Hobbies/Freizeit, Einkaufen, Reisen, Wegbeschreibungen, Datumsangaben und Geburtstage, Dinge, Gefühle und Bedürfnisse beschreiben.

Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online (siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/)).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material / Bemerkung	Referent/in
-------	----------	--------	------	-------	----------	--	---------------------------	-------------------------	-------------

Englisch A1.1A	17/2 46001 K	Mo., 18.09.– 18.12.17	18.30– 20.00 Uhr	12x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter- Schule, Raum 23,	ab 11 8-10 5-7	86,00 108,00 144,00	Easy. English. Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978- 3-06- 520805-5	Daniel Dreißigacker
Englisch A1	17/2 46001 A	Mo. 18.09.17  sowie ab Mo. 25.09.- 13.11.17	18.00 – 19.00 Uhr  18.00 – 19.30 Uhr	1x  6x	Alsenz, Nordpfalz Grundschule	ab 11 8 – 10 5 - 7	48,00 60,00 80,00		Amelie Lippert
Englisch A1	17/2 46001 R	Mi., 20.09.17 (Vorbesprechung & Terminfestlegung)	18.30- 19.15 Uhr  18.30- 20.00 Uhr	1x  7x	Rockenhausen, Donnersberghalle, „Bistro“	ab 11* 8-10 5-7	54,00 68,00 90,00		Amelie Lippert
Englisch A1	17/2 46002 W	Mi., 16.08.- 27.09.17 (erster Termin ist Vorbesprechung)	18.15- 19.15 Uhr	7x	Winnweiler, Gymnasiumstraße 15, Dr. Wilhelm-Erb- Gymnasium, EG, Saal 101	ab 11 8 - 10 5 - 7	33,00 41,00 55,00		Gerlinde Keil

## A1 Englisch Spezial

### A1 Englisch Conversation

Die Teilnehmer trainieren insbesondere Dialoge, Redewendungen. Gefördert wird freies Sprechen sowie Training der Ausdrucksfähigkeit, Erweiterung Wortschatz und Grammatik.

Wir arbeiten ohne Lehrbuch.

Bitte stufen Sie sich selber ein, ggfs. auch online (siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/)).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material / Bemerkung	Referent/in
Englisch A 1.2	17/2 46001 W	Mi. 18.10.- 06.12.17 (erster Termin ist Vorbesprechung)	18.15 – 19.15 Uhr  18.15 – 19.15 Uhr	7x	Winnweiler, Gymnasiumstraße 15, Dr. Wilhelm-Erb-Gymnasium, EG, Saal 101	ab 11 8 – 10 5 - 7	33,00 41,00 55,00	Arbeit mit aktuellen Artikel aus Zeitungen / Magazinen	Gerlinde Keil

## A2 Englisch

Anhand von alltags- und berufsbezogenen Themen (z.B. Urlaub, Reise, Partnerschaft, Beruf) lernen die Teilnehmer erweitertes Vokabular und Redewendungen der englischen Sprache. In schriftlichen und mündlichen Übungen erweitern und vertiefen sie die Kenntnisse der französischen Grammatik. Die Teilnehmer üben Konversationen und führen Gruppendiskussionen im Rahmen der erlernten Grammatik und des neuen Vokabulars.

Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online (siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/)).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material / Bemerkung	Referent/in
-------	----------	--------	------	-------	----------	--	---------------------------	-------------------------	-------------

Englisch A2.1A	17/2 46002 K	Do., 14.09. - 14.12.17	18.30–20.00 Uhr	12x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter-Schule, Raum 23	ab 11 8-10 5-7	86,00 108,00 144,00	Easy. English. Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN: 978- 3-06- 520807-9; Einsatz von online- Medien und digitalen Sprachübun- gen.	Daniel Dreißigacker
Englisch A2	17/2 46001 E	Do., 07.09.– 07.12.17	19.30–21.00 Uhr	12x	Eisenberg, Martin-Luther-Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	86,00 108,00 144,00	Headway English A2, Oxford University Press	Malu Schaefer

### Englisch für die Hotel-, Gastronomie- und Tourismusbranche (ab A2 Niveau)

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hotel-, Gastronomie- und Tourismusbranche ist es außerordentlich wichtig mit internationalen Gästen auch in englischer Sprache kommunizieren zu können und ihren Bedarf zu verstehen. In diesem Kurs lernen die Akteure wichtiges Vokabular und Redewendung für die Hotel-, Gastronomie- und Tourismusbranche. Folgende Themen werden besprochen: Wegbeschreibung und Freizeittipps, Kunden bedienen und (telefonisch) beraten, Umgang mit Beschwerden, interkulturelle Unterschiede. Durch viele Sprechübungen und authentische Rollenspiele werden alle motiviert, aktiv das Gelernte anzuwenden. Durch den Einsatz von Videotraining hat jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer die Möglichkeit, gezielt persönliches Feedback zu erhalten. Am Ende des Kurses wird ein Zertifikat der KVHS ausgestellt.

Für die Teilnahme am Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich. (Sprachniveau A1 wird vorausgesetzt. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/)).

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Donnersberg-Touristik-Verband e.V. (DTV) statt.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Englisch für die Hotel-, Gastronomie- und Tourismusbranche	17/2 46003 K	Fr., 06.10. – 03.11.17	16.00 - 18.15 Uhr	5x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter-Schule, Raum 23,	ab 11 8-10 5-7	54,00 68,00 90,00	Daniel Dreißigacker

### B1 Englisch

Die Teilnehmer lernen, in einfachen Sätzen zusammenhängend über bekannte Themen und persönliche Interessensgebiete zu sprechen und zu schreiben. Sie erlernen das notwendige Vokabular und die Grammatik, um persönliche Wünsche, Pläne und Ziele schriftlich und mündlich äußern und begründen zu können. Darüberhinaus werden anhand aktueller Themen Grammatik und Vokabular das Les- und Hörverständnis vertieft, verfestigt und erweitert, die Sprachfertigkeit wird verbessert.

(Voraussetzung sind mind. drei bis vier Jahre Schulenglisch. Bitte stufen Sie ihr Sprachkompetenz über den Schnelltest, der in diesem Programm ist, ein.) Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material / Bemerkung	Referent/in
Englisch B1	17/2 46002 E	Do., 07.09.– 07.12.17	18.00– 19.30 Uhr	12x	Eisenberg, Martin-Luther-Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	86,00 108,00 144,00	Headway English B1, Oxford University Press	Malu Schaefer
Englisch B1	17/2 46002 R	Mi, 20.09.– 15.11.17	17.00 – 18.30 Uhr	7x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, 1. OG, Saal 508	ab 11* 8-10 5-7	50,00 63,00 84,00	Referent/in	Amelie Lippert

\*max. 12 Teilnehmer

## Französisch

### A1 Französisch

Anhand von alltagsbezogenen Themen lernen die Teilnehmer grundlegendes Vokabular sowie erste Grundzüge der französischen Grammatik kennen. Die Teilnehmer üben einfache kleine Konversationen. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material	Referent/ in
Französisch A1.1	17/2 48001 R	Mi., 30.08. - 29.11.17 (erster Termin ist Vorbesprechung)	17.15– 18.15 Uhr	11x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, 1. OG, Saal 506	ab 11 8-10 5-7	52,00 65,00 87,00		Ute Arndt
Französisch A1.2	17/2 48002 R	Mi., 30.08. - 29.11.17 (erster Termin ist Vorbesprechung)	18.15– 19.15 Uhr	11x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, 1. OG, Saal 506 Anschlusskurs aus dem Vorsemester	ab 11 8-10 5-7	52,00 65,00 87,00		Ute Arndt
Französisch A 1.2	17/2 48002 W	Mo., 21.08.- 13.11.17 (erster Termin ist Vorbesprechung)	19.30 – 20.30 Uhr	11x	Winnweiler, Höringer Str. 8, Prot. Gemeindehaus	ab 11 8-10 5-7	52,00 65,00 87,00	Perspectives Bd. 1	Ute Arndt

### A2 Französisch

Anhand von alltags- und berufsbezogenen Themen (z.B. Urlaub, Reise, Partnerschaft, Beruf) lernen die Teilnehmer erweitertes Vokabular und Redewendungen. In schriftlichen und mündlichen Übungen erweitern und vertiefen sie die Kenntnisse der französischen Grammatik. Die Teilnehmer üben Konversationen und führen Gruppendiskussionen im Rahmen der erlernten Grammatik und des neuen Vokabulars. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material	Referent/ in
Französisch A2 "Le français pour le plaisir"	17/2 48001 E	Mo., 04.09.– 20.11.17	20.00–21.30 Uhr	10x	Eisenberg, Martin-Luther-Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	„On y va! A2“ Hueber- Verlag ISBN 978-3- 19- 003351- 5	Mireille Giel



Französisch A2	17/2 48003 R	Mi., 30.08. - 29.11.17 (erster Termin ist Vorbespre- chung)	19.30- 20.30 Uhr	11x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, 1. OG, Saal 506	ab 11 8-10 5-7	52,00 65,00 87,00	Eine Lektüre wird zu Beginn des Kurses erworbe- n.	Ute Arndt
----------------	--------------------	---	------------------	-----	--	----------------------	-------------------------	---	--------------

## B1 Französisch

In diesem Kurs trainieren die Teilnehmer freies Sprechen anhand von Lektüre, Zeitungsartikeln und aktuellen Gegebenheiten. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt. Grammatik, Vokabular Lese- und Hörverständnis, Rechtschreibung werden vertieft, verfestigt und erweitert. Gruppendiskussionen werden zu aktuellen Themen, die die Teilnehmer interessieren, geführt. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Daue- r	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffel- ung €	Material	Referent/in
Französisch B1 "Le français pour le plaisir"	17/2 48002 E	Mo., 04.09.– 20.11.17	18.30 –20.00 Uhr	10x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Reprise, Hueber- Verlag, ISBN 3-19-003259- 9	Mireille Giel
Französisch B1 „Lesen, Diskutieren, Verstehen“ ab B1	17/2 48001 W	Mo., 21.08. - 13.11.17 (erster Termin ist Vorbespre- chung)	18:30 –19.30 Uhr	11x	Winnweiler, Höringer Str. 8, Prot. Gemeindehaus	ab 11 8 - 10 5 - 7	52,00 65,00 87,00	Kein Lehrbuch, sondern Lektüre & Zeitungs- artikeln	Ute Arndt

## Italienisch

### A1 Italienisch

Anhand von alltagsbezogenen Themen (z.B. Einkaufen, Bestellen, Restaurantbesuche und Urlaubssituationen) lernen die Teilnehmer grundlegendes Vokabular und erste Grundzüge der italienischen Grammatik kennen. Die Teilnehmer üben erste kleine Konversationen. Sie erlernen mit der neuen Sprache die Mentalität der Menschen und eine reiche Kulturlandschaft zu erschließen. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffel- ung €	Material	Referent/in
Italienisch A1.1	17/2 49001 R	Do., 14.09.- 30.11.17	18.00– 19.30 Uhr	10x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, 1. OG, Saal 506	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Allegro A1, ab Lekt. 1	Giuseppina Buda
Italienisch A1.2	17/2 49001 E	Mo., 25.09.– 27.11.17	18.00 – 19.30 Uhr	8x	Eisenberg, Martin-Luther-Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	58,00 72,00 96,00	Allegro A1 <b>ab Lektion 6 +</b> Zusatzzü- bungen A1*	Rosemarie Wiedmann

\*Fortsetzung des Italienisch Anfängerkurses. Teilnehmer mit geringen Kenntnissen können mit einsteigen.

### A2 Italienisch

Anhand von alltags- und berufsbezogenen Themen lernen die Teilnehmer erweitertes Vokabular und Redewendungen. In schriftlichen und mündlichen Übungen erweitern und vertiefen sie die Kenntnisse der italienischen Grammatik. Die Teilnehmer üben Konversationen und führen Gruppendiskussionen im Rahmen der erlernten Grammatik und des neuen Vokabulars. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

\*max. 12 Teilnehmer

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material	Referent/in
Italienisch A2.1	17/2 49002 R	Do., 14.09.- 30.11.17	19.30– 21.00 Uhr	10x	Rockenhausen, Integrierte Gesamtschule Emil, 1. OG, Saal 506	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Allegro A2, ab Lekt. 1	Giuseppina Buda
Italienisch A2.2	17/2 49002 K	Di., 26.09.- 12.12.17	18.00 – 19.30 Uhr	10x	Kirchheimbolanden, Schillerstr. 17, Karl-Ritter- Schule, Raum 23,	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Allegro A2, Klett-Verlag ISBN 978-3- 12525582-1	Rosemarie Wiedmann

## Spanisch

### Spanisch A1

Anhand von alltagsbezogenen Themen lernen die Teilnehmer grundlegendes Vokabular und erste Grundzüge der spanischen Grammatik kennen. Die Teilnehmer lernen einfache kurze Texte lesen und schreiben. Die Teilnehmer üben erste kleine Konversationen. Sie erlernen mit der neuen Sprache die Mentalität der Menschen und eine reiche Kulturlandschaft zu erschließen. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung der Sprechkompetenz. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material	Referent/in
Spanisch A1	17/2 4M002 K	Mi., 06.09. – 29.11.17	17.15 – 19.15 Uhr	10x	Kirchheimbolanden, Karl-Ritter- Schule, Nebengebäude R1	ab 11 8-10 5-7	95,00 118,00 158,00	Perspectivas ya A1 Verlag Cornelsen, <b>ab Lekt. 10</b>	Graciela Ramirez
Spanisch A1	17/2 4M003 K	Di., 05.09. – 28.11.17	18.30 – 20.00 Uhr	10x	Kirchheimbolanden, Karl-Ritter- Schule, Nebengebäude R1	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Perspectivas ya A1 Verlag Cornelsen, <b>ab Lekt. 13</b>	Graciela Ramirez
Spanisch A1	17/2 4M001 E	Mi., 06.09.- 29.11.17	20.00– 21.30 Uhr	10x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Perspectivas ya A1, Verlag Cornelsen, <b>ab Lektion 1</b>	Sixta Laven de Léon
Spanisch A1	17/2 4M002 E	Mi., 06.09.- 29.11.17	17.00– 18.30 Uhr	10x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Perspectivas Ya A1, Verlag Cornelsen, <b>ab Lektion 5</b>	Sixta Laven de Léon

### Spanisch A2

Anhand von alltags- und berufsbezogenen Themen lernen die Teilnehmer erweitertes Vokabular (z.B. Stadtbesichtigung, Wegbeschreibung, Freizeitaktivitäten) und vertiefen und erweitern die Kenntnisse spanischer Grammatik (z.B. Vergangenheitsformen von Verben). Die Teilnehmer üben kleine Konversationen und führen Gruppendiskussionen zu aktuellen und alltagsbezogenen Themen. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material / Bemerkung	Referent/in
Spanisch A2	17/2 4M003 E	Mi., 06.09.– 29.11.17	18.30 – 20.00 Uhr	10x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 12, IGS Gebäude I	ab 11 8-10 5-7	72,00 90,00 120,00	Perspectivas (A2) Verlag Cornelsen, <b>ab Lektion 5</b>	Sixta Laven de Léon

## Spanisch B1

### B1 Spanisch Spezial – Konversationskurs

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer ihre Sprachfertigkeit zu verbessern. Anhand aktueller Themen werden Grammatik, Vokabular Lese- und Hörverständnis vertieft und verfestigt und erweitert. Bitte stufen Sie Ihr Sprachniveau selber ein, ggfs. auch online, siehe Schnelltest im Programmheft oder unter [www.sprachtest.de/](http://www.sprachtest.de/).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Material	Referent/ in
Spanisch Konversations- kurs B1/B2	17/2 4M004 K	Di., 05.09. – 28.11.17	17.15 – 18.15 Uhr	10x	Kirchheimbolan- den, Karl-Ritter- Schule, Nebengebäude R1	ab 11 8-10 5-7	47,00 59,00 79,00	Kein Buch, kurze Sachtexte, Zeitungsartik- eln, Gedichte, Kurzgeschich- ten	Graciela Ramirez

# 5 Arbeit - Beruf

## Grundlagen der EDV und Internet

### EDV - Kompaktkurs

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die EDV und Windows. Sie lernen verschiedene Anwendungsprogramme und deren Verwendung kennen wie z.B.

- Textverarbeitung – einfache Briefe/Dokumente gestalten und bearbeiten
- Tabellenkalkulation – Tabellenaufbau, Berechnungen durch Formeln und Funktionen
- Fotos abspeichern, bearbeiten und in Dokumenten verwenden
- Internet-Browser – was ist das Internet, Kommunikation, Aufbau

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in und deren
Kompaktkurs EDV	17/2 51001 R	Di., 17.10.- 21.11.17	18.00 - 20.15 Uhr	5x	Rockenhausen, Mühlackerweg 25, Realschule Plus, Computerlabor	ab 11 8 - 10 5 - 7	54,00 68,00 90,00	Margit Denzer

### Grundlagen der EDV für Senior/-innen

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erhalten einen Überblick über Funktionsweise und Nutzungsmöglichkeiten eines Computers. Arbeiten mit der Maus und den Windows-Fenstern; Bedienung und individuelle Gestaltung der Windows-Benutzeroberfläche.

Überblick über Hard- und Software. Vorstellen wichtiger Standard- und Zubehörprogramme; Dateiverwaltung (Dateien und Ordner

erstellen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen). Übungen mit verschiedenen Programmbeispielen. Es wird mit MS Windows 7 gearbeitet. Auf Besonderheiten anderer Windows-Versionen wird bei Bedarf eingegangen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Grundlagen der EDV für Senior/-innen	17/2 51002 K	Di., 12.09.- 07.11.17	10.00 - 11.30 Uhr	7x	Kirchheimbolanden, Karl-Ritter-Schule, EDV Raum	max. 8 5-7	63,00 84,00	Armin Radmacher

### EDV Einsteiger: Computer und Internet für Frauen

Dieser Kurs ist als Orientierung für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem PC arbeiten wollen, und dient als Grundlage für weitere Kurse. Inhalte: Wichtige Grundbegriffe IT / Hardware / Windows (Maus- und Tastaturbedienung, Startmenü, Arbeiten auf der Windows-Oberfläche, Fenstertechnik, einfache Windows-Anwendungen) / Dateiverwaltung (Ordner und Dateien erstellen, kopieren, verschieben, löschen, umbenennen) / Interneteinführung, Bedienung des Browsers.

Kennenlernen weiterer kleiner Programme (z.B. Zeichenprogramm Paint), kleine Tabellen erstellen mit Excel, Brief schreiben mit Word.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
EDV Frauen	17/2 51003 K	Mi., 13.09.- 15.11.17	10.00 - 11.30 Uhr	7x	Kirchheimbolanden, Karl-Ritter-Schule, EDV Raum	max. 8 5-7	63,00 84,00	Armin Radmacher

### Grundlagen der EDV und Internet für Anfänger

Der Lehrgang ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erhalten einen Überblick über Funktionsweise und Nutzungsmöglichkeiten eines Computers. Arbeiten mit der Maus und den Windows-Fenstern, Bedienung und individuelle Gestaltung der Windows-Benutzeroberfläche, Überblick über Hard- und Software, Vorstellen wichtiger Standard- und Zubehörprogramme, Dateiverwaltung (Dateien und Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen). Übungen mit verschiedenen Programmbeispielen. Es wird mit MS Windows 7 gearbeitet. Auf Besonderheiten anderer Windows-Versionen wird bei Bedarf eingegangen.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Grundlagen der EDV und Internet	17/2 51001 E	Mi., 06.09.– 08.11.17	17.00 – 18.30 Uhr	7x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 12, IGS Gebäude I	8-10 5-7	63,00 84,00	Armin Radmacher
Grundlagen der EDV u. Internet	17/2 51001 W	Mo., 11.09.- 06.11.17	18.40- 20.10 Uhr	7x	Winnweiler, Schulstraße 20a, Albert- Schweitzer- Realschule plus, 1. OG, Computerlabor	ab 11 Pers 8 - 10 5 - 7 (max. 14 TN)	51,00 63,00 84,00	Armin Radmacher

### EDV-Aufbaukurs und Internet (Fortgeschrittene)

Sie haben den EDV-Grundkurs absolviert? Oder Sie haben schon vor einiger Zeit einen Computerkurs besucht? Und möchten gerne noch mehr über den Computer lernen? In diesem Kurs lernen Sie zügig und wirkungsvoll Informationen aus dem Internet zu holen und auszudrucken. Sie lernen die Organisation von Dateien und Bildern, sodass Sie Ihre Daten schnell und sicher wiederfinden.

Inhalt:

Windows Explorer, Dateien und Ordner verwalten

Effektives Arbeiten mit dem Internet-Explorer, Favoriten anlegen und verwalten  
 Drucken von Informationen aus dem Internet  
 Datensicherung, PDF-Dateien und Komprimierung  
 Der Task-Manager

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Daue r	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
EDV- Aufbaukurs und Internet	17/2 51002 E	Do., 07.09.– 02.11.17	17.00 – 18.30 Uhr	7x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 12, Berufsbildende Schule	8-10 5-7	63,00 84,00	Armin Radmacher

## Tablet und Smartphones

### Tablets und Smartphones

Mit Smartphones nur telefonieren – dafür sind sie fast zu schade. Denn Smartphones können noch viel mehr und Tablets natürlich auch. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, mit ihm im Internet mit WLAN zu surfen und für Sie nützliche Apps zu installieren und anzuwenden. Wie kommen die Fotos vom Smartphone oder Tablet auf Ihren PC? Benötigen Sie ein Diktiergerät? Wollen Sie mobil Ihre Texte erfassen? Nehmen Sie doch Ihr Smartphone oder Tablet.

Vorkenntnisse: keine

Bitte bringen Sie ihr eigenes Tablet und/oder Smartphone mit.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Daue r	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Tablets und Smartphones	17/2 51003 E	Mi., 06.09.– 25.10.17	18.40– 20.10 Uhr	6x	Eisenberg, Martin-Luther- Str. 12, IGS Gebäude I	8-10 5-7	54,00 72,00	Armin Radmacher
Smartphones und Tablets	17/2 51004 R	Do., 14.09 – 02.11.17	13.00 – 14.30 Uhr	6x	Rockenhausen, Donnersberghall e, Blauer Saal	8-10 5-7	54,00 72,00	Armin Radmach er
Tablets und Smartphones	17/2 51002 W	Mo., 11.09.- 06.11.17	17.00- 18.30 Uhr	7x	Winnweiler, Schulstraße 20a, Albert- Schweitzer- Realschule plus, 1. OG, Computerlabor	11-14 8 - 10 5 - 7	51,00 63,00 84,00	Armin Radmacher

## Internet Anwendungen

### Silver Surfer – Sicher bewegen im Internet für Senior/-innen

Dieser Kurs „Silver Surfer – Sicher online im Alter“ unterstützt Seniorinnen und Senioren dabei, einen selbstbewussten und sicheren Umgang mit dem Internet zu erlernen. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits Computer und Internet nutzen und gerne mehr zu beiden Themen wissen möchten. Im Laufe des Seminars lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie man gezielt Informationen im Daten-Dschungel findet, Kontakte über das Internet pflegt und keine Angst mehr vor dem Online-Einkauf haben muss.

Inhalt:

- ° E-Mail – der moderne Briefverkehr
- ° Internet als Informationsquelle
- ° Suchen mit Google
- ° Wikipedia nutzen
- ° Internetseiten ausdrucken

- ° Online-Banking und –Shopping
- ° Gefahren im Internet, Schutzmaßnahmen
- ° Google Earth – der elektronische Globus
- ° Social Media (Social Communities wie Facebook, Google+ oder Twitter)

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Silver Surfer – Sicher bewegen im Internet für Senior/-innen	17/2 51001 K	Do., 07.09.- 26.10.17	10.00 - 11.30 Uhr	8x	Kirchheimbolanden, Karl-Ritter-Schule, EDV Raum	max. 8 5-7	72,00 96,00	Armin Radmacher

## Office Kurse - allgemein

### OFFICE 2010 für Senioren - Einsteiger

OFFICE 2010 für Interessenten ab 50plus - Für Interessenten mit und ohne EDV-Kenntnisse. Einführung in Windows (Betriebssystem), Outlook (E-Mail Programm), Word (Textverarbeitung), EXCEL (Tabellenkalkulation), Power Point (Präsentation). Im Kurs werden Sie in obengenannte Programme eingeführt und erhalten einen Überblick über diverse Anwendungsmöglichkeiten dieser Programme. Auf Wunsch Kursinhalt als PDF-Datei auf einem USB Stick 2.0 erhältlich.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Office 2010	17/2 51000 W	Mi., 06.09. - 18.10.17	18.00- 19.30 Uhr	5x	Winnweiler, Schulstraße 20a, Albert-Schweitzer- Realschule plus, 1. OG, Computerlabor	ab 11* 8 - 10 5 - 7	36,00 45,00 60,00	Peter Geib

\* max. 14 Teilnehmer

### Office 2010 – Einsatz im Büroalltag - Fortgeschrittene

Die Teilnehmer vertiefen die Grundzüge der gängigen Office Programme (Windows 7, Internet, MS-Office, MS Excel und MS Word). Die Anwendungsmöglichkeiten für den (Büro)-alltag werden erklärt, praktisch geübt und erweitert.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Office 2010	17/2 51003 G	Sa., 02.09.- 14.10.17	09.00 – 11.00 Uhr	6x	N.N.	ab 11 8-10 5-7	57,00 71,00 95,00	Kai-Uwe Völpel

## MS Office – spezielle Programme

### MS Office Word

#### Microsoft Word professioneller nutzen, Potentiale entdecken

MS Word ist der allgegenwärtige Begleiter, wenn es gilt, Texte zu verfassen und zu gestalten. Die reiche Fülle von Funktionalitäten, die MS Word inzwischen bereithält, sind allerdings oft nicht bekannt. Dadurch bleiben viele nützliche Anwendungen, die die Arbeit erleichtern und die Texte gefälliger und professioneller machen, ungenutzt. Unsere Word Kurse vermitteln Ihnen dieses wertvolle Know-how. Gern können Sie Problemstellungen aus Ihrem Arbeitsgebiet mitbringen, damit in Ihrer Word-Schulung Lösungsansätze aufgezeigt werden.

## MS Office Word für Anfänger

Im täglichen Büroalltag ist Word als Textverarbeitungsprogramm eines der meistgenutzten Standardprogramme. Insofern hat nahezu jeder schon mal mit Word gearbeitet.

Diese Word Schulung vermittelt Ihnen wertvolle Einblicke in die oftmals ungenutzten Möglichkeiten von Word, um Büroarbeiten schnell, sicher und zuverlässig zu erledigen. In diesem Word-Kurs lernen Sie beispielsweise wie Sie Briefe und Dokumente durch das Formatieren in ihrer Gestalt zu optimieren, einen Briefkopf anlegen sowie Tabellen und Grafiken optimiert in ein Dokument einfügen. Nach dieser Schulung werden Sie Textverarbeitungsaufgaben mit großer Zeitersparnis ausführen können. Sie lernen die Benutzeroberfläche von Word kennen und erlernen, wie Sie Texteingaben und Formatierungen machen und automatisierte Textbausteine erstellen können. Sie lernen, wie Sie Formatvorlagen für Texte erstellen, wie Sie die Funktion „Suchen/ Ersetzen“ und die Rechtschreibkontrolle sowie die Autokorrektur nutzen, wie Sie Tabellen und Grafiken einfügen und bearbeiten. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie drucken und den Druck optimieren können und kennen die Eckdaten der Dokumenterstellung DIN 5008.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
MS Office Word für Anfänger	17/2 51001 G	Fr., 04.08.- 08.09.2017	17.15 – 18.45 Uhr	6x	N.N.	Ab 11 8-10 5-7	43,00 54,00 72,00	Kai-Uwe Völpel

## MS Office Excel

Im Büroalltag ist das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel nicht mehr wegzudenken. Nicht nur bei der Erstellung von Berechnungen, sondern auch bei der Präsentation der Ergebnisse in Diagrammen leistet Excel gute Dienste. Die Auswertung größerer Datenmengen können mit Excel eindrucksvoll realisiert werden.

Unsere Excel Kurse vermitteln Ihnen diese wertvollen Kenntnisse. Zu unseren Excel Kursen können Sie gern Problemstellungen aus Ihrer beruflichen Tätigkeit mitbringen.

## MS Office Excel für Anfänger

In Ihrem beruflichen Alltag ist Ihnen Excel immer wieder begegnet. Sie möchten sich nun durch einen Excel-Kurs einen systematischen Überblick verschaffen, damit Sie zukünftig schneller und einfacher zu Ihren Ergebnissen kommen. Außerdem möchten Sie sich eine solide Basis in Excel schaffen, um sich weitere Anwendungsmöglichkeiten zu erschließen.

Diese Excel-Schulung vermittelt Ihnen das erforderliche Wissen sowie viele Tipps und Tricks. In diesem Excel-Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten kennen. Dabei stehen zunächst Tabellen und Berechnungen sowie deren Darstellung im Vordergrund. Darüber hinaus erfahren Sie in dieser Excel-Schulung, wie Sie sich anhand von Diagrammen und Zeichnungen einen Überblick verschaffen und Ihr Zahlenmaterial übersichtlich präsentieren können. Sie lernen zunächst die Benutzeroberfläche kennen. Sie lernen den Umgang mit Tabellen (Erstellung, Formatierung, Berechnungen, absolute/ relative Bezüge, Funktionen zur Berechnung). Zudem lernen Sie den Umgang mit Datenbanken (Filtern, Sortieren) sowie die Erstellung von Diagrammen und deren Bearbeitung (ändern, formatieren, Daten nachträglich zufügen/entfernen, verschiedene Diagrammtypen).

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
MS Office Excel für Anfänger	17/2 51002 G	Fr., 04.08.- 08.09.2017	19.00 – 20.30 Uhr	6x	N.N.	ab 11 8-10 5-7	43,00 54,00 72,00	Kai-Uwe Völpel

## Excel-Kurs für Senioren – Aufbaukurs 1

Kursinhalte:

- Was ist EXCEL? Eine Tabellenkalkulation zur Berechnung div. Aufgabenstellungen
- Wie ist EXCEL aufgebaut? Wie finde ich mich in dem Programm zurecht
- Wofür ist es geeignet? z.B. Führen eines Haushaltsbuches

Vorkenntnisse: nur geringe EDV-Kenntnisse erforderlich

(Grundkenntnisse in Windows z.B. ein Programme aus der Windows-Oberfläche starten.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Excel Kurs 1 für Senioren	17/2 51003 W	Do., 21.09.- 02.11.17	17.30- 19.00 Uhr	5x	Winnweiler, Schulstraße 20a, Albert- Schweitzer- Realschule plus, 1. OG, Computerlabor	ab 11 8 - 10 5 - 7	36,00 45,00 60,00	Peter Geib

### EXCEL-Kurs für Senioren – Aufbaukurs 2

Kursinhalte: Erstellung und bearbeiten von Diagrammen (z.B. darstellen der Haushaltsausgaben) - Anwendungsbeispiele weiterer nützlicher Funktionen (z.B. WENN, UND, ODER, SVERWEIS, WERT, TEIL usw.) Schützen von Zellen (Blattschutz) und vieles mehr.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in EXCEL erforderlich z.B. Aufbaukurs 1.

Auf Wunsch Kursinhalt als PDF-Datei auf einem USB Stick 2.0 erhältlich.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
Excel für Senioren Aufbaukurs 2	17/2 51004 W	Fr., 03.11.- 01.12.17	16.00 - 17.30 Uhr	5x	Winnweiler, Schulstraße 20a, Albert- Schweitzer- Realschule plus, 1. OG, Computerlabor	ab 11 8 - 10 5 - 7	36,00 45,00 60,00	Peter Geib

### MS PowerPoint – Präsentationen für Hochzeiten, Geburtstage & Jubiläen

PowerPoint bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten für Präsentationen unterschiedlichster Art. Sie lernen die Grundlagen von PowerPoint kennen wie z.B. Duplizieren einer Folie, verschiedene Animationen wie Texte ein- oder ausgeblendet werden.

Des weiteren lernen Sie Grafiken, Tabellen und Diagramme einzufügen. Am Ende sind Sie in der Lage, Multimedia-Inhalte einzubauen, um durch Ihre Präsentation eine Familien- oder Vereinsfeier unterhaltsam zu gestalten.

Voraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse in PowerPoint erforderlich. Basiswissen in Windows und Textverarbeitung sind ausreichend.

Thema	Kurs-Nr.	Beginn/Ende	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Teilnehmer Staffelung (Personen)	Gebühr Staffelung €	Referent/in
MS PowerPoint	17/2 51005 W	Fr., 27.10 - 15.12.17	17.45 - 19.15 Uhr	8x	Winnweiler, Schulstraße 20a, Albert- Schweitzer- Realschule plus, 1. OG, Computerlabor	ab 11 8 - 10 5 - 7	58,00 72,00 96,00	Peter Geib