

**Bitte beachten:**

Das Programm für das 1. Semester 2024 wird  
nur einmal komplett im Amtsblatt abgedruckt!



# Perspektive Europa:  
miteinander voneinander lernen.

Bild: AdobeStock



[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

**2024** Frühjahr

Verbandsgemeinde  
Rheinauen

Sommer

**1**

# VORANKÜNDIGUNGEN –

Bitte merken Sie sich diese Termine vor!

## Vorträge in Altrip:

### Immobilienverkauf privat:

#### Was sollte aktuell unbedingt beachtet werden?

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3  
Referent/in: Markus Popp  
Gebühr: 5,00 €

**I103001A01** Termin(e): 1 x am Do. 14.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## Vorträge in Neuhofen:

### Schenken und vererben

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte  
Referent/in: Ulrike Sauerstein

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**I103025N01** Termin(e): 1 x am Di. 27.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

## Vorträge in Waldsee:

### Pflegebedürftig - Was nun?!?

#### Ein Überblick über das Leistungsrecht der Pflegeversicherung und die Hilfen ambulanter Versorgung in der Region

Referentinnen: Britta Schwarz & Christine Traxel, Pflegestützpunkt Limburgerhof (zuständig für Mutterstadt, Limburgerhof und Rheinauen)

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum  
Referent/in: Britta Schwarz, Christine Traxel  
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**I103102W01** Termin(e): 1 x am Di. 30.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### Vom Kraichgau zum Zabergäu

Ort: Waldsee, Altes Rathaus  
Referent/in: Ulrich Leist  
Gebühr: 5,00 €

**I109408W01** Termin(e): 1 x am Mi. 21.02.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### Lebensqualität mit Arthrose. Was kann man selbst machen?

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag Arthrose und was Betroffene selbst tun können, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarramt

Referent/in: Prof. Dr. Johannes Stöve

Gebühr: frei

**I304221W01** Termin(e): 1 x am Di. 27.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr

### En passant par la Lorraine -

#### Kunst und Kultur in Lothringen

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

**I109409W01** Termin(e): 1 x am Mi. 13.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### Vortrag: Die Garcias -

#### eine musikalische Dynastie

#### (Kultursommer 2024)

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Dr. Anja Pohnsner

Gebühr: 5,00 €

**I200107W01** Termin(e): 1 x am Mo. 18.03.24, 18.30 - 20.30 Uhr

### Jahrhundertstimmen I: Caruso (Kultursommer 2024)

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Dr. Anja Pohnsner

Gebühr: 5,00 €

**I200107W02** Termin(e): 1 x am Mo. 15.04.24, 19.00 - 21.30 Uhr

### Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Jürgen Gläßgen

Gebühr: 5,00 €

**I300232W01** Termin(e): 1 x am Do. 25.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Julia Recberlik

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**I103101W01** Termin(e): 1 x am Mo. 03.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## Konzert in Waldsee:

### Neujahrskonzert mit PalatinaKlassik

Ort: Katholisches Pfarrzentrum Waldsee

Termin: 14.01.2024, 11.00 Uhr

Gebühr: 20,00 €, Eintrittskarten erhältlich im Rathaus Waldsee, bei Brigitte Domke, Ludwigstraße 99

**vhs - Hier ist für JEDEN  
etwas dabei!**

## Programm für das 1. Semester 2024

Mehr Informationen über Kurse, Vorträge und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Programmheft, das in allen Rathäusern und verschiedenen Geschäften ausliegt.

### Altrip

Anmeldungen unter:  
**online [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)**

oder

Brigitte Domke  
Tel. 06236 4182-103  
E-Mail: [KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de](mailto:KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de)

oder

Sibylle Hagedorn  
Tel. 06236 4182-228  
E-Mail: [KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de](mailto:KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de)

Örtl. Leiterin: Sibylle Hagedorn

Ort: Online + Altrip, Waldpark  
Referent/in: Rainer Daumann  
Gebühr: 130,00 €  
einschließlich Verbrauchsmaterial  
sowie Ausrüstungs- und Gerätenutzung

**I104115A01** Termin(e): Fr. 19.01.24 19.00 - 21.15 Uhr  
Sa. 20.01.24 09.00 - 12.45 Uhr,

**WaldWichel unterwegs (1-3) - ein Eltern-Kind-Angebot**  
Krabbelgruppe? Musikalische Früherziehung? Kinderturnen?  
Oder doch ein Kreativangebot? Das alles gibt es für Sie und Ihr  
Kind hier:

Naturerlebnisse und mehr für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einer  
Begleitperson in Zusammenarbeit mit dem Forstamt Pfälzer  
Rheinauen

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, kleines  
Handtuch, gesundes Vesper, einen Trinkbecher für den Wald-  
wicheltee.

.Bei Sturm oder Gewitter kann aus Sicherheitsgründen eine kurz-  
fristige Absage der Veranstaltung nötig sein. Babys unter einem  
Jahr sind kostenfrei und nehmen nicht am Programm teil. Ältere  
Kinder müssen alle angemeldet werden.

Jede\*r Teilnehmende haftet für sich selbst, Eltern (bzw. die  
Begleitperson) für ihre Kinder.

Treffpunkt: Altrip, DraußenKinder-Gelände, Am Waldpark (gegen-  
über des Waldparkeingangs)

Ort: Altrip, DraußenKinder-Gelände,  
Am Waldpark

Referent/in: Barbara Vogel

Gebühr: 99,00 €

Die Gebühr beinhaltet einen Erwach-  
senen und ein Kind; für jedes weitere  
Kind ist eine um 50% ermäßigte  
Gebühr zu zahlen.

**I105202A01** Termin(e): 7 x ab Mi. 06.03.24, 09.30 - 11.30 Uhr

## GESELLSCHAFT UND UMWELT

### Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber (teilweise online)

Der Dozent verfügt über die Zertifizierung und das Gütesiegel  
des Kuratoriums für Waldarbeit und Forsttechnik (KWF).

Organisatorische Hinweise (bitte unbedingt beachten!):

Der Theorie-Teil am Freitag wird online durchgeführt. Bitte geben  
Sie daher bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Ad-  
resse an. Sie erhalten den Link für die Teilnahme vor Kursbeginn  
an die angegebene E-Mail-Adresse. Prüfen Sie ggf. bitte Ihren  
Spam-Ordner.

Bei einer Anzahl bis zu 8 Teilnehmenden ist der Treffpunkt für die  
Praxis am Samstag um 9:00 Uhr vor Ort. Bei mehr als 8 Teilneh-  
menden findet die Praxis in zwei Gruppen statt. Die Vormittags-  
gruppe trifft sich bei erforderlicher Gruppenteilung um 8:15 Uhr  
und die Nachmittagsgruppe um 12:30 Uhr.

Die Teilnehmenden werden von der Kursleitung rechtzeitig  
über den Stand informiert und möglichst nach ihren Wünschen  
eingeteilt.

Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen bis spätes-  
tens eine Woche vor Kursbeginn an! Bitte beachten Sie, dass  
nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr  
möglich ist.

**Wir freuen uns  
auf SIE!**

## KULTUR UND GESTALTEN

### Zeichnen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die dreidimensionale Darstellung und Konstruktion einfacher Objekte wie Zylinder, Kugel und Kegel sowie die Darstellung von Licht und Schatten, Raum und Perspektive. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, aber Fortgeschrittene durchaus ebenfalls willkommen. Vorlagen werden vom Dozenten, einem erfahrenen Grafiker, bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Papier in A4 oder A3, Bleistift, Spitzer, Radiergummi

Ort: Altrip, Max-Schule  
Referent/in: Christian Schura  
Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) /  
48,00 € (4-5 TN)

**I207004A01** Termin(e): 1 x am Sa. 10.02.24, 09.30 - 16.00 Uhr

### Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Das Boot“

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

**I207220A03** Termin(e): 1 x am Do. 23.05.24, 10.30 - 17.00 Uhr

### Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Der Strand“

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Ihre Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt Ihnen gern die Freude am Malen frei nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3  
Referent/in: Sonja Blügel  
Gebühr: 26,00 / 42,00 € (6-7 TN)  
zzgl. 35,- € Materialkosten  
(Barzahlung bei der Kursleitung)

**I207220A04** Termin(e): 1 x am Do. 20.06.24, 10.30 - 17.00 Uhr

### Kalligrafie zum Kennenlernen

Hatten Sie nicht immer schon Lust, mit Feder und Tinte anstatt mit Kugelschreiber oder Fineliner zu schreiben?

Im Verlauf des Workshops entsteht eine kleine Serie in Form eines Leporellos.

Vorgeschnittenes Aquarellpapier und die Leporello-Hülle werden Ihnen gegen eine Materialgebühr von 3 Euro zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können die Schreibutensilien bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen:

Bleistift, Radiergummi, Lineal, Skizzenpapier, Aquarellfarben und (wenn vorhanden) Federhalter und Federn.

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister  
Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)  
zzgl. 3,00 € Materialkosten

**I207729A01** Termin(e): Sa. 15.06.24 10.00 - 16.00 Uhr  
So. 16.06.24 10.00 - 13.00 Uhr,

### Industriekultur: Das Großkraftwerk in der Blauen Stunde

Die Fotografie in der Blauen Stunde und bei wenig Licht hat einen besonderen Reiz. Sie erfordert meist lange Belichtungszeiten und ist ein spannungsreiches Feld für fotografische Versuche. Der Industriekomplex des Großkraftwerkes Mannheim erscheint in einem ganz anderen Licht und wirkt zu dieser Zeit besonders reizvoll.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera, Fernauslöser, stabiles Stativ, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten. Nützlich sein können eine kleine Taschenlampe sowie eine Regenschutzhülle

für die Kamera (Plastiktüte und Schere reichen auch).

Stabile Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

Ort: Altrip, Max-Schule  
Referent/in: Ulrich Oberst  
Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) /  
48,00 € (4-5 TN)

**I211301A01** Termin(e): 2 x ab Fr. 16.02.24, 06.45 - 21.00 Uhr

### Mundharmonika: Bluesharp für Anfänger\*innen I

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden - der ideale Musik-Einstieg für Anfänger/innen!

Bitte mitbringen: Getränk und eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (kann auch im Kurs ab 34,- € erworben werden)

Bitte mitbringen: Getränk und eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (kann auch im Kurs ab 34,- € erworben werden)

Ort: Altrip, Max-Schule  
Referent/in: Didi Neumann  
Gebühr: 39,00 / 55,00 € (6-7 TN)

**I213302A01** Termin(e): 1 x am Sa. 04.05.24, 11.00 - 18.00 Uhr

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

### Hatha-Yoga - in allen Ebenen des Seins

Bitte mitbringen: Übungsunterlage wie z.B. Yoga- oder Campingmatte und Decke; die zu tragende helle Kleidung soll bequem sein.

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm,  
Tanzraum  
Referent/in: Ernst Frattini  
Gebühr: 48,00 / 60,00 € (8-9 TN) / 88,00 € (6-7 TN)

**I301106A01** Termin(e): 8 x ab Di. 30.01.24, 16.00 - 17.30 Uhr

**I301106A02** Termin(e): 8 x ab Di. 30.01.24, 17.45 - 19.15 Uhr

**I301106A03** Termin(e): 8 x ab Di. 30.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

**I301106A04** Termin(e): 8 x ab Mi. 31.01.24, 17.45 - 19.15 Uhr

**I301106A05** Termin(e): 8 x ab Mi. 31.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

**I301106A06** Termin(e): 8 x ab Di. 09.04.24, 16.00 - 17.30 Uhr

**I301106A07** Termin(e): 8 x ab Di. 09.04.24, 17.45 - 19.15 Uhr

**I301106A08** Termin(e): 8 x ab Di. 09.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

**I301106A09** Termin(e): 8 x ab Mi. 10.04.24, 17.45 - 19.15 Uhr

**I301106A10** Termin(e): 8 x ab Mi. 10.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

### Hatha-Yoga für Senioren

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen (empfohlen), Decke (empfohlen)

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm  
Referent/in: Nicole Burmann  
Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN) /  
91,00 € (4-5 TN)

**I301108A01** Termin(e): 7 x ab Di. 16.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN) /  
91,00 € (4-5 TN)

**I301108A02** Termin(e): 7 x ab Di. 12.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 36,00 / 52,00 € (6-7 TN) /  
80,00 € (4-5 TN)

**I301108A03** Termin(e): 6 x ab Di. 04.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### Rücksicht auf den Rücken!

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm  
Referent/in: Nicole Burmann  
Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN)

**I302120A01** Termin(e): 7 x ab Do. 18.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr

Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN)

- I302120A02** Termin(e): 6 x ab Do. 14.03.24, 09.00 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN)
- I302120A03** Termin(e): 6 x ab Do. 06.06.24, 09.00 - 10.00 Uhr

### Gymnastik für Senioren im Stehen, Gehen und Sitzen

Einfache Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnungs-Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Bodenübungen!

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm  
Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN)

- I302166A01** Termin(e): 7 x ab Do. 18.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN)

- I302166A02** Termin(e): 6 x ab Do. 14.03.24, 10.00 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN)

- I302166A03** Termin(e): 6 x ab Do. 06.06.24, 10.00 - 11.00 Uhr

### Whisky-Seminar: Whisky-Weltreise

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Kerstin und Martin Scholl

Gebühr: 48,00 / 60,00 € (6-7 TN)  
einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)

- I305732A01** Termin(e): 1 x am Fr. 01.03.24, 19.00 - 22.00 Uhr

#### Wichtiger Hinweis:

*Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen, da der Whisky entsprechend der Teilnehmerzahl eingekauft wird.*

*Sollte jemand nicht kommen können, besteht aber die Möglichkeit, sich den Whisky des Abends von der Kursleitung in kleine Flaschen abfüllen zu lassen und dort abzuholen.*

### Whisky-Seminar: Whisky-Rundreise Schottland

Heute Abend werden beim Seminar verschiedene Schottische Single Malt Whiskys

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Kerstin und Martin Scholl

Gebühr: 48,00 / 60,00 € (6-7 TN)  
einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)

- I305732A02** Termin(e): 1 x am Fr. 05.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr

### Whisky-Seminar: Open Bottle - Open Whisky Talk

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Kerstin und Martin Scholl

Gebühr: 38,00 / 50,00 € (6-7 TN)  
einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 6 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)

- I305732A03** Termin(e): 1 x am Sa. 20.04.24, 19.00 - 22.00 Uhr

## SPRACHEN

### English B1.3

Lerntempo: entspannt

Fairway 2; ab Unit 10 / 11

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Annette Neidlinger-Hefeke

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

- I406332A13** Termin(e): 10 x ab Di. 09.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr

- I406332A14** Termin(e): 10 x ab Di. 19.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

### Talking Time -

#### English Conversation B1/ B2

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Samantha Beadle

Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) /  
88,00 € (5 TN) / 126,00 € (4 TN)

- I406372A04** Termin(e): 9 x ab Fr. 19.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

- I406372A05** Termin(e): 11 x ab Fr. 05.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

## EDV UND MEDIEN

### Das eigene Android Smartphone oder Tablet erkunden – Erste Schritte für Senior\*innen

Es werden u.a. folgende Fragen geklärt:

- Was bedeuten die Tasten und Knöpfe?
- Welche Einstellungen braucht man?
- Welche Apps benötige ich wirklich?
- Wie unterhalte (chatte) ich mich mit meiner Familie und meinen Freunden?

Sie lernen gemeinsam in der Gruppe und haben ausreichend Zeit, alles in aller Ruhe einzuüben. Alle Fragen und Wünsche der Kursteilnehmer\*innen werden eingehend mit einbezogen und sind sehr willkommen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone/Tablet (Android), inkl. Ladekabel mit und möglichst alles was Sie beim Kauf erhalten haben.

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Oliver Burg

Gebühr: 32,00 / 50,00 € (6-7 TN) /  
75,00 € (4-5 TN) / 99,00 € (3 TN)

- I802000A01** Termin(e): Mo. 15.04.24 17.00 - 19.15 Uhr

Mo. 22.04.24 17.00 - 19.15 Uhr

Mo. 29.04.24 17.00 - 19.15 Uhr,

## Neuhofen

Anmeldungen unter:  
[online www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

oder

Fabienne Lorenz oder Simone Schmitt

Tel. 06236 4182-0

E-Mail: [KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de](mailto:KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de)

Örtl. Leiterin: Fabienne Lorenz

## GESUNDHEIT

### Yoga für den Rücken

(ohne Vorkenntnisse)

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung

Ort: Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN) /  
91,00 € (5 TN)

- I301134N01** Termin(e): 7 x ab Mi. 17.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 36,00 / 52,00 € (6-7 TN) /  
80,00 € (5 TN)

- I301134N02** Termin(e): 6 x ab Mi. 13.03.24, 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 36,00 / 52,00 € (6-7 TN) /  
80,00 € (5 TN)

- I301134N03** Termin(e): 6 x ab Mi. 05.06.24, 09.00 - 10.30 Uhr

## SPRACHEN

### Let's Enjoy English A2.3

Let's enjoy English A2.2 Klett Verlag ISBN 978-3-12-501638-5

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Uwe Schulz

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I406231N10** Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr

**I406231N11** Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

### English - Refresher Course B2

A new Start - Refresher B2, Cornelsen Verlag; voraussichtl. ab Lektion 5, Zusatzmaterialien wie Murphy: English Grammar in Use; Spotlight; BBC

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Dr. Joachim Feldes

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I406452N16** Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr

**I406452N17** Termin(e): 10 x ab Di. 16.04.24, 09.00 - 10.30 Uhr

### Italienisch A1.3

Dieci - lezioni di italiano A1, Hueber Verlag, letzte Lektionen im Buch; ISBN 978-3-19-005647-7 evtl. schon Übergang zur nächsten Niveaustufe Dieci A2

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer

Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) /  
117,00 € (5 TN) / 168,00 € (4 TN)

**I409121N08** Termin(e): 12 x ab Di. 16.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr

### Italienisch A2.1.

Dieci - lezioni di italiano A2, Hueber Verlag

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I409211N09** Termin(e): 10 x ab Di. 23.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

### Spanisch für Anfänger\*innen - A1.1

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, oder Impresiones A1, von Hueber

Absprache bei Kursbeginn

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte

Referent/in: N.N.

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I422101N01** Termin(e): 10 x ab Di. 05.03.24, 19.15 - 20.45 Uhr

### Spanisch A2.3

Impresiones A2, Hueber Verlag, Lektion 11

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Silvia Albert Abella

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /  
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I422231N13** Termin(e): 10 x ab Mo. 15.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

**I422231N14** Termin(e): 10 x ab Mo. 08.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

## JUNGE VHS

### Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (6-10)

Für den Notfall lernen die Kinder sich mit ausgewählten Selbstverteidigungs- und Selbstschutztechniken zu wehren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer  
über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Simone Schalkowsky

Gebühr: 27,00 / 33,00 € (6-7 TN)  
inkl. Begleitheft „Papperlapapp! -  
Das Magazin für starke Kinder“

**I909178N01** Termin(e): 4 x ab Do. 11.04.24, 16.30 - 17.30 Uhr

### Otterstadt – Waldsee

Anmeldungen unter:  
**online [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)**

oder

Brigitte Domke

Tel. 06236 4182-103

E-Mail: [KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de](mailto:KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de)

Örtl. Leiterin: Gudrun Alter

## KULTUR UND GESTALTEN

### Malen in Pastell: die frühlingshafte Tierwelt

Die Dozentin ist Diplom-Designerin, Künstlerin und betreibt einen Youtube-Kanal rund um das Thema Tierkunst. Dieser Workshop ist auch für Anfänger\*innen ohne Kenntnisse geeignet.

Es sind mitzubringen:

- eine eigene Staffelei
- eigenes Pastellstifte-Set mit mindestens 36 Stiften.  
Das Set Carbothello Stabilo oder Pitt Pastelle Faber Castell wird empfohlen,
- Cutter oder Teppichmesser!
- Schmirgelpapier/Schleifpapier aus dem Baumarkt, mittlere Körnung
- Sperrholzplatte oder eine andere harte Unterlage, mind. 30x40 cm groß
- kleiner leerer Joghurtbecher oder Marmeladenglas mit weiter Öffnung
- breites Kreppband oder breite Klebebandrolle
- Bleistift (hart)
- 1 x PanPastel schwarz

optional: Handy oder Tablet um die Vorlagenfotos auch digital zu sehen, feuchte Tücher zum Händeabwischen

Einige Materialkosten von 10,- Euro sind in den Gebühren bereits mit einkalkuliert: Pastellpapier, spezieller schwarzer Kreidestift und Schwämmchen.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule,  
Kunstkeller

Eingang: Schulstraße gegenüber  
Haus-Nr. 38, Gebäudeteil links, zum  
Untergeschoss: Tür links unter der  
Überdachung

Referent/in: Beate Kuczera

Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN) /  
60,00 € (4-5 TN)

inkl. 10,00 € Materialkosten

**I207210W02** Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 17.30 Uhr

**Da ist für jeden etwas dabei!**

### Malen in Pastell: die sommerliche Tierwelt

Dieser Kurs ist auch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Es sind mitzubringen:

- eine eigene Staffelei
- mittelweiche Softpastellkreiden wie z.B. Royal Talens Rembrandt, oder alternativ Koh-i-noor Toison d'or oder Boesner Softpastelle (Schmincke oder Sennelier Softpastelle zerbröseln oft und werden nicht empfohlen.)
- benötigt werden viele Naturtöne wie Braun, Umbra, Sienna, Ocker, Orange usw., Grautöne, Blaugrau, Ultramarin, Rosa/Magenta, blauviolett, schwarz, weiß usw.
- 1 x Panpastel schwarz 8005
- Cutter oder Teppichmesser
- feuchte Tücher, Zewa Rolle zum Händeabwischen
- Sperrholzplatte oder eine andere harte Unterlage, mind. 30x40 cm groß
- kleiner leerer Joghurtbecher oder Marmeladenglas mit weiter Öffnung
- breites Kreppband oder Klebebandrolle
- Bleistift
- Schmirgelpapier/Schleifpapier aus dem Baumarkt
- Handy etc. um die Vorlagenfotos digital anzuschauen

Einige Materialkosten von 10 Euro sind in den Gebühren bereits miteinkalkuliert: Pastellpapier, spezieller schwarzer Kreidestift und Schwämmchen.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule,  
Kunstkeller  
Eingang: Schulstraße gegenüber  
Haus-Nr. 38  
Gebäudeteil links, zum Untergeschoss:  
Tür links unter der Überdachung

Referent/in: Beate Kuczera  
Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN) /  
60,00 € (4-5 TN)  
inkl. 10 € Materialkosten

**I207210W03** Termin(e): 1 x am Sa. 01.06.24, 10.00 - 17.30 Uhr

### Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar

Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Das Tagesthema ist „Mystischer Wald“.

Ihre Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt Ihnen gern die Freude am Malen frei nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross).

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule,  
Kunstkeller  
Eingang: Schulstraße gegenüber  
Haus-Nr. 38, Gebäudeteil links, zum  
Untergeschoss: Tür links unter der  
Überdachung

Referent/in: Sonja Blügel  
Gebühr: 26,00 / 42,00 € (6-7 TN)  
zzgl. 35,00 € Materialkosten  
(Barzahlung bei der Kursleitung)

**I207220W01** Termin(e): 1 x am So. 21.04.24, 10.30 - 17.00 Uhr

### Abenteuer Aquarellmalen

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Wasserfarben), Pinsel, Wasserbehälter und Aquarellmalblock (Format: ab 30 x 40 cm), Putztücher oder Lappen

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
hinteres Schulhaus, Raum 20

Referent/in: Günter Tritschler

Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN) /  
92,00 € (4-5 TN)

**I207270W01** Termin(e): 5 x ab Do. 01.02.24, 18.15 - 20.45 Uhr

**I207270W02** Termin(e): 5 x ab Do. 07.03.24, 18.15 - 20.45 Uhr

### Kalligrafie: Die Bastarda - lebendig und zeitgemäß

Bei Bedarf können die Schreibutensilien bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (möglichst DIN A4, 120-160 g), Federhalter, Bandzugfedern 2,5-3 mm, Tinten, Bleistift, Lineal, Radiergummi, wasserfeste Fineliner.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

**I207725W01** Termin(e): 6 x ab Mo. 22.04.24, 18.00 - 20.00 Uhr

### Bildhauerei in Sandstein

Workshop im Freien

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger\*innen.

Werkzeug und Material müssen selbst besorgt und mitgebracht werden. Für Tipps zum Kauf von Stein und Anweisungen zum Mitbringen der richtigen Materialien steht der Dozent zur Verfügung.

Ort: Waldsee, an der Sommerfesthalle,  
Wörthstraße (Außenbereich)

Referent/in: Fabian Bruske

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN)

nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten

**I208002W01** Termin(e): Do. 30.05.24 10.00 - 16.00 Uhr

Fr. 31.05.24 10.00 - 16.00 Uhr

Sa. 01.06.24 10.00 - 16.00 Uhr,

### Bildhauerei in Sandstein

Workshop im Freien

Dieser Kurs richtet sich spezielle an Fortgeschrittene, die zuvor mindestens 2 Kurse zum Thema Bildhauerei in Stein besucht haben.

Werkzeug und Material müssen selbst besorgt und mitgebracht werden. Für Tipps zum Kauf von Stein und Anweisungen zum Mitbringen der richtigen Materialien steht der Dozent zur Verfügung.

Ort: Waldsee, an der Sommerfesthalle,  
Wörthstraße (Außenbereich)

Referent/in: Fabian Bruske

Gebühr: 125,00 / 184,00 € (6-7 TN)

nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten

**I208002W02** Termin(e): Mo. 03.06.24 10.00 - 16.00 Uhr

Di. 04.06.24 10.00 - 16.00 Uhr

Mi. 05.06.24 10.00 - 16.00 Uhr

Do. 06.06.24 10.00 - 16.00 Uhr

Fr. 07.06.24 10.00 - 16.00 Uhr,

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

### Yoga - Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)

Ort: Waldsee, KiTa „Im Pavillon“  
(Zugang über hinteres Schulhaus)

Referent/in: Ursula Mayer-Rentschler

Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)

**I301103W01** Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

**I301103W02** Termin(e): 6 x ab Mo. 08.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

**I301103W03** Termin(e): 6 x ab Mo. 03.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

**Wir freuen uns auf SIE!**

### Hatha-Yoga für Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)

Ort: Waldsee, KiTa „Im Pavillon“  
(Zugang über hinteres Schulhaus)

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN) /  
91,00 € (4-5 TN)

**I301110W01** Termin(e): 7 x ab Di. 16.01.24, 18.45 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN) /  
91,00 € (4-5 TN)

**I301110W02** Termin(e): 7 x ab Di. 12.03.24, 18.45 - 20.15 Uhr  
Gebühr: 36,00 / 52,00 € (6-7 TN) /  
80,00 € (4-5 TN)

**I301110W03** Termin(e): 6 x ab Di. 04.06.24, 18.45 - 20.15 Uhr

### Hatha-Yoga - Einstieg bis leichte Mittelstufe

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)

Ort: Waldsee, KiTa „Im Pavillon“  
(Zugang über hinteres Schulhaus)

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN) /  
91,00 € (4-5 TN)

**I301113W01** Termin(e): 7 x ab Di. 16.01.24, 20.15 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN) /  
91,00 € (4-5 TN)

**I301113W02** Termin(e): 7 x ab Di. 12.03.24, 20.15 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 36,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (4-5 TN)

**I301113W03** Termin(e): 6 x ab Di. 04.06.24, 20.15 - 21.45 Uhr

### Vagusnerv - die neue Art Stress zu begegnen

Gesundheitsfördernde Körperhaltungen und Bewegungen, Qigong und die Atmung und meditative Ansätze erwarten Sie in diesem Qigong-Kurs. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, Getränk.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle

Referent/in: Silvia Hipler

Gebühr: 33,00 / 48,00 € (6-7 TN)

**I301160W01** Termin(e): 1 x am Sa. 01.06.24, 10.00 - 17.00 Uhr

### Beckenbodenkräftigung mit Elementen aus Pilates und Wirbelsäulengymnast

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, bei Bedarf warme Socken, Getränk

Ort: Waldsee, KiTa „Im Pavillon“  
(Zugang über hinteres Schulhaus)

Referent/in: Katja Strunk

Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN)

**I302115W01** Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 18.30 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

**I302115W02** Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 18.30 - 19.30 Uhr

### Rücksicht auf den Rücken!

#### Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Katja Strunk

Gebühr: 37,00 €

**I302120W01** Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 37,00 €

**I302120W02** Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 10.15 - 11.15 Uhr  
Gebühr: 40,00 €

**I302120W03** Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr  
Gebühr: 40,00 €

**I302120W04** Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 10.15 - 11.15 Uhr

### Rücksicht auf den Rücken!

Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) /  
61,00 € (4-5 TN)

**I302122W01** Termin(e): 7 x ab Mi. 17.01.24, 11.50 - 12.50 Uhr  
Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN) /  
52,00 € (4-5 TN)

**I302122W03** Termin(e): 6 x ab Mi. 13.03.24, 11.50 - 12.50 Uhr  
Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN) /  
52,00 € (4-5 TN)

**I302122W04** Termin(e): 6 x ab Mi. 05.06.24, 11.50 - 12.50 Uhr

### Rücken- und Funktionsgymnastik mit Pilateselementen

Sie stärken mit Hilfe von Kleingymnastikgeräten Rücken, Bauch, Beine und Po.

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Bettina Söffftge

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

**I302124W01** Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 09.30 - 10.30 Uhr  
Gebühr: 40,00 / 44,00 € (6-7 TN)

**I302124W02** Termin(e): 9 x ab Do. 11.04.24, 09.30 - 10.30 Uhr

### RückenAktiv, bewegen statt schonen -

#### nur für Männer und reine Bewegungsanfänger

Ort: Otterstadt, Grundschule

Referent/in: Bettina Söffftge

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

**I302126W01** Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN)

**I302126W02** Termin(e): 8 x ab Mi. 10.04.24, 17.00 - 18.00 Uhr

### Silver Sport: Bewegung für Senioren

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Bettina Söffftge

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

**I302165W01** Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 10.45 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)

**I302165W02** Termin(e): 9 x ab Do. 11.04.24, 10.45 - 11.45 Uhr

### Gymnastik für Senioren im Stehen, Gehen und Sitzen

Einfache Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnungs-Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Bodenübungen!

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN)

**I302169W01** Termin(e): 7 x ab Mi. 17.01.24, 11.00 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 18,00 / 26,00 € (6-7 TN)

**I302169W02** Termin(e): 6 x ab Mi. 13.03.24, 11.00 - 11.45 Uhr  
Gebühr: 18,00 / 26,00 € (6-7 TN)

**I302169W03** Termin(e): 6 x ab Mi. 05.06.24, 11.00 - 11.45 Uhr

### Wie Mann Rücken- und Bauchmuskeln stärkt

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, bei Bedarf warme Socken, Getränk

Ort: Waldsee, KiTa „Im Pavillon“ (Zugang über hinteres Schulhaus)

Referent/in: Katja Strunk

Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

**I302170W02** Termin(e): 12 x ab Do. 04.04.24, 19.35 - 20.35 Uhr  
Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN)

**I302170W03** Termin(e): 11 x ab Do. 11.01.24, 19.35 - 20.35 Uhr

**Wir freuen uns auf SIE!**



## Bodyworkout

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Fitness insgesamt verbessern. Nach einem Warm up folgt ein ganzheitliches Bodyworkout - teils mit Theraband, Kurzhanteln oder am Step). Die Übungseinheit endet mit einem entspannenden Stretching.

Ort: Otterstadt, Jugendkeller

Referent/in: Gaby Flory

Gebühr: 31,00 / 41,00 € (6-7 TN)

**I302204W11** Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 17.15 - 18.00 Uhr

Gebühr: 31,00 / 41,00 € (6-7 TN)

**I302204W12** Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 18.15 - 19.00 Uhr

Gebühr: 21,00 / 27,00 € (6-7 TN)

**I302204W13** Termin(e): 6 x ab Mo. 08.04.24, 17.15 - 18.00 Uhr

Gebühr: 21,00 / 27,00 € (6-7 TN)

**I302204W14** Termin(e): 6 x ab Mo. 08.04.24, 18.15 - 19.00 Uhr

Gebühr: 21,00 / 27,00 € (6-7 TN)

**I302204W15** Termin(e): 6 x ab Mo. 03.06.24, 17.15 - 18.00 Uhr

Gebühr: 21,00 / 27,00 € (6-7 TN)

**I302204W16** Termin(e): 6 x ab Mo. 03.06.24, 18.15 - 19.00 Uhr

## Orientalischer Tanz - Mittelstufe I

In diesem Kurs werden Vorkenntnisse - beispielsweise aus dem Anfängerkurs - erweitert.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung (für Aufwärmgymnastik) und bequeme Kleidung zum Tanzen (z.B. Rock mit Gummizug)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,

Mehrzweckraum,

Eingang Schifferstadter Straße 4,

links neben der Kulturhalle

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)

**I302316W01** Termin(e): 6 x ab Mo. 22.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr

**I302316W02** Termin(e): 6 x ab Mo. 11.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr

**I302316W03** Termin(e): 6 x ab Mo. 06.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr

## Orientalischer Tanz - Mittelstufe II

In diesem Kurs werden Vorkenntnisse - beispielsweise aus dem Anfängerkurs - erweitert.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung (für Aufwärmgymnastik) und bequeme Kleidung zum Tanzen (z.B. Rock mit Gummizug)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,

Mehrzweckraum,

Eingang Schifferstadter Straße 4,

links neben der Kulturhalle

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)

**I302317W01** Termin(e): 6 x ab Mi. 24.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr

**I302317W02** Termin(e): 6 x ab Mi. 13.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr

**I302317W03** Termin(e): 6 x ab Mi. 15.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr

## Fit und Beweglich

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer jeden Alters. Vorgestellt werden Übungen zur Erhaltung der Muskelkraft und Ausdauer und Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination.

Die Referentin ist lizenzierte Übungsleiterin C/B.

Bitte mitbringen: Matte und ein Handtuch

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,

Mehrzweckraum,

Eingang Schifferstadter Straße 4,

links neben der Kulturhalle

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 17,00 / 23,00 € (6-7 TN)

**I302319W01** Termin(e): 5 x ab Di. 09.01.24, 17.30 - 18.30 Uhr

**I302319W02** Termin(e): 5 x ab Di. 20.02.24, 17.30 - 18.30 Uhr

**I302319W03** Termin(e): 5 x ab Di. 09.04.24, 17.30 - 18.30 Uhr

**I302319W04** Termin(e): 5 x ab Di. 04.06.24, 17.30 - 18.30 Uhr

## Ferienkurs: Ganzkörper-Fitness

Ein funktionelles abwechslungsreiches Training, das alle Muskelgruppen beansprucht und die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessert. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, nach Absprache auch mit Hilfsmittel wie z.B. Ball (werden gestellt). Der Kurs findet bei geeignetem Wetter draußen statt.

Für Einsteiger bis Erfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, passende Sportkleidung

(Outdoor geeignet), Sportschuhe

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,

Mehrzweckraum,

Eingang Schifferstadter Straße 4,

links neben der Kulturhalle

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 17,00 / 25,00 € (6-7 TN)

**I302320W01** Termin(e): 5 x ab Mi. 17.07.24, 18.30 - 19.30 Uhr

## SPRACHEN

### English Conversation B2

English conversation with varied material, short stories and a lot of interesting subjects.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule, hinteres Schulhaus, Saal 20

Referent/in: Kerstin Scholl

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /

97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I406471W14** Termin(e): 10 x ab Di. 16.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

**I406471W15** Termin(e): 10 x ab Di. 16.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### Raffraichissez votre français -

#### B1 Französisch Auffrischkurs

Quereinsteiger sind willkommen.

VOYAGES neu B1, Klett Verlag - voraussichtlich ab Lektion 4

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /

97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I408325W06** Termin(e): 10 x ab Do. 11.01.24, 10.00 - 11.30 Uhr

**I408325W07** Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### Raffraichissez votre français - B1 Französisch Auffrischkurs

Quereinsteiger sind willkommen.

VOYAGES neu B1, Klett Verlag - voraussichtlich ab Lektion 4

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /

97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I408325W17** Termin(e): 10 x ab Do. 11.01.24, 11.45 - 13.15 Uhr

**I408325W18** Termin(e): 10 x ab Do. 11.04.24, 11.45 - 13.15 Uhr

### Spanisch A2 Con Gusto Nuevo

Folgekurs. Sie haben vor einiger Zeit schon einmal Spanisch gelernt und haben Vorkenntnisse auf fortgeschrittenem Anfängerniveau. In diesem Buch konsolidieren wir diese Kenntnisse und erarbeiten bzw. wiederholen die Inhalte auf Stufe A2. Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag. Ab Lektion 3/ 4

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule

Referent/in: Olga Leticia Barth

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /

97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I422251W02** Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

**I422251W03** Termin(e): 10 x ab Mi. 17.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

### Spanisch Conversación B1

Präsentation, Reflexion und Diskussion von aktuellen Nachrichten aus der spanischsprachigen Presse und auch alltäglichen Bereichen der spanischsprachigen Welt.

Parallel dazu schauen wir uns die grammatikalischen und lexika-

**Da ist für jeden etwas dabei!**

lischen Strukturen an und aktivieren unsere Kenntnisse. Tagesaktualität und Teilnehmerinteressen sind wichtige Bestandteile des Kurses.

Lehrmaterialien: Presseartikel und Übungen

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20

Referent/in: Marta Rivas López

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

**I422371W13** Termin(e): 10 x ab Mi. 17.01.24, 17.30 - 19.00 Uhr

**I422371W14** Termin(e): 10 x ab Mi. 17.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr

## BERUF UND QUALIFIZIERUNG

### Reden hilft - gute Kommunikation für alle Fälle

Um die vielfältigen Anforderungen des Alltags zu bewältigen und auch in stressigen Zeiten die richtigen Worte für einen konstruktiven Dialog zu finden, ist eine gute Kommunikationskompetenz von großer Bedeutung.

Durch verbindliche Absprachen und eine gute Gesprächsführung können auch schwierige Situationen positiv beeinflusst werden.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie freundlich und mit klarer Haltung Ihre Bedürfnisse äußern, Gesprächssituationen bewusst gestalten und wie Sie auch mal „Nein“ sagen.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Petra Nagl

Gebühr: 14,00 / 21,00 € (6-7 TN) / 31,00 € (4-5 TN)

**I500019W01** Termin(e): 1 x am Mo. 19.02.24, 18.00 - 20.45 Uhr

### Rente in Sicht?! (Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmenden)

Themen sind:

- Vorbereitung auf den Ruhestand - warum?
- Abschied vom Beruf - den Neubeginn gestalten
- Bestandsaufnahme: eigenes Leben
- Erwartungen und Befürchtungen in der 3. Lebensphase
- Aktivitäten im Ruhestand: geschenkte Jahre nutzen

Referentin: Waltraud Oberfrank-Paul, Dipl. Pädagogin, langjährige berufliche Erfahrungen in der Beratungs- und Coachingarbeit, langjährige Dozententätigkeit u.a. in den Bereichen Kommunikation und Selbstmanagement sowie in der beruflichen Qualifikation im pädagogischen Bereich.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Waltraud Oberfrank-Paul

Gebühr: 26,00 / 39,00 € (4-5 TN)

**I500201D01** Termin(e): 1 x am Do. 21.03.24, 17.00 - 20.30 Uhr

### Clever in Rente! Früher, aber wie?

Immer mehr Menschen im Alter von 55 plus beschäftigen sich mit folgender Kernfrage:

Wie kann ich nach dem Ende meines Beschäftigungsverhältnisses meinen Lebensunterhalt bis zur Rente finanzieren und wird diese im Anschluss ausreichen? Die Klärung wird im Workshop anhand folgender Fragen pragmatisch vermittelt.

1. Was ist bei einem Aufhebungsvertrag zu prüfen?
2. Welche Altersrente darf ich beantragen?
3. Soll ich Arbeitslosengeld beanspruchen?
4. Welche KV-Beiträge muss ich leisten?
5. Was habe ich bei Betriebsrenten zu beachten?
6. Wie kann ich Steuern optimieren?

Bitte unbedingt beachten:

Es handelt sich nicht um eine klassische Finanzberatung. Über Geld und Renditen wird nicht gesprochen!

Referent: Andreas Winkler ist ausgebildeter Rentenberater und kann Interessierten aus eigener Erfahrung berichten, wie nach über 40 Jahren Erwerbstätigkeit die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Hürden eines Vorruhestandes erfolgreich genommen werden.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20

Referent/in: Andreas Winkler

Gebühr: 47,00 €  
inkl. Kursbegleitmaterial

**I500202D01** Termin(e): 1 x am Do. 07.03.24, 17.30 - 19.00 Uhr

## JUGENDKUNSTSCHULE – JUNGE VHS



Alle nachfolgenden Kurse finden in der Jugendkunstschule in Waldsee statt. Der Eingang befindet sich in der Schulstraße gegenüber Hausnummer 38, sofern kein anderer Kursort angegeben ist.

Bitte bei Mal- und Bastelarbeiten alte Kleidung tragen und an Essen und Getränke denken. Das benötigte Material wird von der Jugendkunstschule gestellt.

### Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (6-10)

In Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis daher nicht aus, den Kindern immer nur einzutrichtern, dass sie nicht mit „Fremden“ mitgehen dürfen. Papperlapapp hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit Kinderschutzprojekten und Broschüren optimale Präventionsarbeit zu leisten, Kinder zu stärken und den Eltern dabei zu helfen wirklich schützende Absprachen mit den Kindern zu treffen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle

Referent/in: Stefanie Jammers

Gebühr: 27,00 / 33,00 € (6-7 TN)

inkl. Begleitheft „Papperlapapp! - Das Magazin für starke Kinder“

**I909178W01** Termin(e): 4 x ab Mo. 19.02.24, 16.30 - 17.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt 1-2024

In der LEGO®-Werkstatt Waldsee kannst Du Dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit LEGO®-begeisterten Kindern spielen und bauen. Dabei wirst Du entdecken, was sich mit Legosteinen alles entwickeln und bauen lässt, und Du kannst neue Werke schaffen.

Einmal im Monat gibt es ein Thema mit einer kleinen Einführung und für diejenigen, die das möchten, besondere Aufgaben.

Bring Ideen und Fantasie mit, denke an einen Pausensnack und etwas zum Trinken, denn Arbeit macht hungrig.

Jeder Termin ist einzeln buchbar. Wer alle Termine buchen möchte, kann das in diesem Kurs machen. Bei Terminausfall erfolgt eine Rückzahlung.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle

Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden

Gebühr: 6,00 €  
pro Termin (wird abgebucht)

**I909202W10** Termin(e): 7 x ab Sa. 17.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Fahrzeuge (6-12)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle

Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden

Gebühr: 6,00 €

**I909202W11** Termin(e): 1 x am Sa. 17.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Fantasiewelt (6-12)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W12** Termin(e): 1 x am Sa. 24.02.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Weltraum (6-12)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W13** Termin(e): 1 x am Sa. 02.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Städte (6-12)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W14** Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Tierparks (6-12)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W15** Termin(e): 1 x am Sa. 06.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Roboter (6-12)

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W16** Termin(e): 1 x am Sa. 13.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Gebäude (6-12)

In der LEGO®-Werkstatt Waldsee kannst Du Dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit LEGO®-begeisterten Kindern spielen und bauen. Dabei wirst Du entdecken, was sich mit Legosteinen alles entwickeln und bauen lässt, und Du kannst neue Werke schaffen.

Einmal im Monat gibt es ein Thema mit einer kleinen Einführung und für diejenigen, die das möchten, besondere Aufgaben.

Bring Ideen und Fantasie mit, denke an einen Pausensnack und etwas zum Trinken, denn Arbeit macht hungrig.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W17** Termin(e): 1 x am Sa. 04.05.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Sommerspaß (6-12)

In der LEGO®-Werkstatt Waldsee kannst Du Dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit LEGO®-begeisterten Kindern spielen und bauen. Dabei wirst Du entdecken, was sich mit Legosteinen alles entwickeln und bauen lässt, und Du kannst neue Werke schaffen.

Einmal im Monat gibt es ein Thema mit einer kleinen Einführung und für diejenigen, die das möchten, besondere Aufgaben.

Bring Ideen und Fantasie mit, denke an einen Pausensnack und etwas zum Trinken, denn Arbeit macht hungrig.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W18** Termin(e): 1 x am Sa. 08.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Wasserspaß (6-12)

In der LEGO®-Werkstatt Waldsee kannst Du Dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit LEGO®-begeisterten Kindern spielen und bauen. Dabei wirst Du entdecken, was sich mit Legosteinen alles entwickeln und bauen lässt, und Du kannst neue Werke schaffen.

Einmal im Monat gibt es ein Thema mit einer kleinen Einführung und für diejenigen, die das möchten, besondere Aufgaben.

Bring Ideen und Fantasie mit, denke an einen Pausensnack und etwas zum Trinken, denn Arbeit macht hungrig.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W19** Termin(e): 1 x am Sa. 22.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

### LEGO®-Werkstatt: Ferienpark (6-12)

In der LEGO®-Werkstatt Waldsee kannst Du Dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit LEGO®-begeisterten Kindern spielen und bauen. Dabei wirst Du entdecken, was sich mit Legosteinen alles entwickeln und bauen lässt, und Du kannst neue Werke schaffen.

Einmal im Monat gibt es ein Thema mit einer kleinen Einführung und für diejenigen, die das möchten, besondere Aufgaben.

Bring Ideen und Fantasie mit, denke an einen Pausensnack und etwas zum Trinken, denn Arbeit macht hungrig.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,  
Mehrzweckraum,  
Eingang Schifferstadter Straße 4,  
links neben der Kulturhalle  
Referent/in: Einar Görden, Sonja Görden  
Gebühr: 6,00 €

**I909202W20** Termin(e): 1 x am Sa. 06.07.24, 10.00 - 11.30 Uhr

## MALEN/ZEICHNEN/DRUCKTECHNIK

*Offene Kreativwerkstatt in Schifferstadt und  
Offene Werkstatt in Waldsee (6-10)*

Da unsere Kursleiterin die Kreativwerkstätten ab 2024 nicht fortführen kann, müssen die Kurse vorerst leider ausfallen.

Wir suchen dringend eine Nachfolgerin/einen Nachfolger für den Bereich.

Dann können die Kurse wieder beginnen.

Interessent\*innen wenden sich bitte an:

*Dr. Juliane Kerzel-Kohn*

*Tel: 0621-5909 3511*

*Mail: dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de*

### Malen nach Bob Ross® für Kinder ab 10 Jahren - Das schaukelnde Mädchen

Einführung in die Nass-in-Nass-Technik mit Ölfarben  
Bob Ross® war ein Maler, der sich eine spannende Maltechnik ausgedacht hat. Damit lassen sich tolle Bilder malen. Ihr lernt Ölfarben kennen. Die riechen etwas, aber dafür haben Sie einen besonderen Glanz.

Schritt für Schritt erfahrt ihr, wie ihr mit diesen speziellen Materialien umgeht, sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

Nach dem Kurs haltet ihr ein Bild mit einem schaukelnden Mädchen in den Händen. - Aber Vorsicht: Die Farben sind noch nicht trocken, und das Bild muss vorsichtig transportiert werden!  
Eure Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt euch gern die Freude am Malen ganz nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)  
Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunst-keller  
Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38, Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung

Referent/in: Sonja Blügel  
Gebühr: 47,00 / 26,00 € (Materialkosten) inkl. 26,- € Materialkosten

**I909220W11** Termin(e): 1 x am Di. 09.04.24, 16.00 - 19.45 Uhr

### Malen nach Bob Ross® für Kinder ab 10 Jahren

Thema: Meereslandschaften

Einführung in die Nass-in-Nass-Technik mit Ölfarben

Bob Ross® war ein Maler, der sich eine spannende Maltechnik ausgedacht hat. Damit lassen sich tolle Bilder malen. Ihr lernt Ölfarben kennen. Die riechen etwas, aber dafür haben Sie einen besonderen Glanz.

Schritt für Schritt erfahrt ihr, wie ihr mit diesen speziellen Materialien umgeht, sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik. Nach dem Kurs haltet ihr ein Bild mit einer tollen Meereslandschaft in den Händen. - Aber Vorsicht: Die Farben sind noch nicht trocken, und das Bild muss vorsichtig transportiert werden!

Eure Kursleiterin ist mehrfach zertifizierte Mallehrerin nach Bob Ross® und vermittelt euch gern die Freude am Malen ganz nach dem Motto: „Wir machen keine Fehler, nur kleine fröhliche Unfälle.“ (Bob Ross)

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, eine Rolle Küchenpapier und Baby-Öltücher. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden gegen eine Materialumlage zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunst-keller

Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38, Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung

Referent/in: Sonja Blügel  
Gebühr: 47,00 / 26,00 € (Materialkosten) inkl. 26,- € Materialkosten

**I909220W12** Termin(e): 1 x am Di. 25.06.24, 16.00 - 19.45 Uhr

### Vokabeln lernen mit Spaß und Erfolg

(ab 5. Klasse)

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen spaßigen Lernmöglichkeiten ein.

Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die Besten probiert ihr auch gleich aus. Am besten meldet ihr euch mit einem Freund/ einer Freundin zusammen an, der oder die mit euch in die gleiche Klasse geht.

Inhalte: Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen? Wozu brauche ich überhaupt Vokabeln? Wie lange lernen jeden Tag?

Vokabelspiele: Welches Material brauche ich dafür?

Vokabeln auf lustige Art mit Freunden lernen; auch zum alleine Lernen gibt's tolle Ideen; keine schlechten Noten mehr im Vokabeltest.

Bitte mitbringen: aktuelles Fremdsprachenbuch (Englisch, Französisch oder Latein) und Schreibsachen

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule

Referent/in: Karen Keller  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)

**I909610W01** Termin(e): 1 x am Sa. 03.02.24, 09.30 - 12.30 Uhr

