



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis



Foto mit KI erstellt über ChatGPT_2025_10_27_prompted by vhs RPK

Gemeinsam das Morgen gestalten
zukunftsor vhs



www.vhs-rpk.de

2026 Frühjahr

Verbandsgemeinde
Rheinauen

Sommer

1

Vorträge – 1. Semester 2026

(Bitte merken Sie sich diese Termine vor!)

ALTRIP

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, ihre Immobilie zu verkaufen. Er beschäftigt sich ganz aktuell mit den Fragen: Welche Auswirkungen hat die gegenwärtige Situation auf den Wert meiner Immobilie? Welche Unterlagen benötige ich zum erfolgreichen Verkauf und vermeide ich teure Fehler? Welche Kniffe gibt es, um den Wert meiner Immobilie zu steigern? Was muss ich beim Besichtigen beachten und wie kann ich sicher präsentieren?

Diese und weitere Fragen möchte der Referent Markus Popp mit Ihnen in diesem Vortrag beleuchten. Er ist Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Markus Popp

Gebühr: 5,00 €

K103001A01 Termin(e): 1 x am Di. 19.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

NEUHOFEN

Testamentsgestaltung

Ausschreibung muss noch für Zielgruppe angepasst werden!

Wenn im Erbfall keine wirksame letztwillige Verfügung von Todes wegen existiert, tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Um dies zu vermeiden, muss ein Testament errichtet oder ein Erbvertrag geschlossen werden.

Die Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein möchte Sie über notwendige und mögliche Inhalte informieren, so z.B. die Erbeinsetzung, Anordnungen für die Auseinandersetzung einer Erbengemeinschaft, Vermächtnisanordnungen, Vermeidung und Minderung von Pflichtteilsansprüchen, Familienbindung des Vermögens, familienrechtliche Anordnungen, Testamentsvollstreckung, etc. Ein aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist ausdrücklich erwünscht.

Ort: Neuhofen, Otto-Ditscher-Haus

Referent/in: Ulrike Sauerstein

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K103035N01 Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Pflegebedürftig - Was nun?!? Ein Überblick über das Leistungsrecht der Pflegeversicherung und die Hilfen ambulanter Versorgung in der Region

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, tauchen plötzlich zahlreiche Fragen auf. Die Thematik Pflege ist meist nicht bekannt: Wer erhält eigentlich einen Pflegegrad? Welche Leistungen stehen zur Verfügung und wo stellt man die passenden Anträge? Je früher man sich mit dem Thema auseinandersetzt, desto besser ist man vorbereitet und kann im Ernstfall die richtigen Entscheidungen treffen.

Referentinnen: Britta Schwarz & Christine Traxel, Pflegestützpunkt Limburgerhof

Ort: Neuhofen, Bürgerhaus „Neuer Hof“

Referent/in: Britta Schwarz, Christine Traxel

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K103102N01 Termin(e): 1 x am Mo. 23.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

WALDSEE

Digitales Erbe und Sicherheit im Netz - Risiken kennen und was man tun sollte

Sie nutzen soziale Netzwerke, kommunizieren via E-Mail und

Messaging-Dienste, tauschen und speichern Fotos über Cloud-Dienste, haben Online-Konten bei Banken, Versorgungsunternehmen, Online-Händlern, Streamingdienste und vieles mehr? Bei diesem Vortrag erfahren Sie, was man tun kann, für den Fall, dass man durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie sich relativ sicher in der digitalen Welt bewegen.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum, Kleiner Saal

Referent/in: Peter Binnefeld

Gebühr: 5,00 €

K103024W01 Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Schenken und vererben

Was sollten Sie unbedingt beachten und was können Sie regeln, wenn Sie sich dazu entschließen, an nächste Familienangehörige lebzeitig einen größeren Geldbetrag zu schenken oder Grundbesitz zu übertragen und welche Konsequenzen kann eine lebzeitige Zuwendung für den Erbfall des/der Schenkenden haben? Diese und andere Fragen möchte Ihnen die Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein beispielhaft anhand von einigen Fällen aus der Praxis beantworten. Aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist ausdrücklich erwünscht.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrike Sauerstein

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K103025W01 Termin(e): 1 x am Mi. 06.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht

Mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung treffen Sie Vorkehrungen, um im Falle einer Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Der Vortrag definiert die beiden Begriffe, informiert über deren Inhalte und stellt Kombinationsmöglichkeiten mit der P Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein von SKFM (Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer) Rhein-Pfalz-Kreis statt. Er ist kostenfrei, eine Spende für Härtefälle des Betreuungsvereins ist freiwillig.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Peter Oestinger

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K103101W01 Termin(e): 1 x am Mi. 11.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Achtung Stolperfalle: Sturzprophylaxe-Training für Senior*innen

Sicher und beweglich im Alltag bleiben

Stürze gehören zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen im höheren Lebensalter – doch mit gezieltem Training lassen sie sich oft vermeiden.

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördern und dadurch Ihre Stand- und Trittsicherheit verbessern.

Neben praktischen Übungen erhalten Sie auch Tipps, wie Sie Ihr Wohnumfeld sicherer gestalten und so Sturzgefahren reduzieren können.

Das Training ist auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt, unabhängig vom Fitnesslevel. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Maren Schneider, Gemeindeschwester plus (zuständig für VG Rheinauen, GV Mutterstadt, GV Limburgerhof, GV Böhl-Iggelheim)

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Getränk

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Maren Schneider

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K103106W01 Termin(e): 5 x ab Mi. 25.02.26, 11.00 - 12.00 Uhr

Schottland - Eine Symphonie jenseits des Tweed

Robert Burns und Walter Scott, weite Moore und tiefe Lochs, Steinkreise und Schlachtfelder, Burgen und Klöster, Whisky und Lachs, piktesche Bildsteine hinter römischen Mauerresten, das Tief in den Highlands, blühende Heide in den Lowlands, die Hebriden-Inseln Mull und Skye, Sommersitz der englischen Könige und Paradies für wetterharte Touristen, das Land der starken Männer und quäkenden Dudelsäcke und der Versuch zu klären, was der Schotte unterm Kilt trägt.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

K109408W01 Termin(e): 1 x am Mi. 25.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Naturwunder Island

Die Insel im fernen Nordatlantik begeistert seit mehr als hundert Jahren die Forschungsreisenden und fasziniert die heutigen Besucher. Das Wirken der Kontinentaldrift, Geysire und Schildvulkane, rissige Lava und riesige Gletscher, gewaltige Wasserfälle und heiße Quellen, tiefe Schluchten und schroffe Basaltsäulen, seltene Pflanzen und Vögel an steilen Klippen garnieren in jedem Fall diese Reise. Die lebhafteste Hauptstadt Reykjavik lockt Kreuzfahrer und jugendliches Disco-Publikum. Aber: gutes Wetter ist Glücksache

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

K109409W01 Termin(e): 1 x am Mi. 25.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Arthrose Hüfte-Knie-Schulter

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die Arthrose in Hüfte, Knie und Schulter und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Prof. Dr. Johannes Stöve

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K300221W01 Termin(e): 1 x am Do. 19.02.26, 18.30 - 19.30 Uhr

Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen

Etwa jede*r zehnte Deutsche leidet an Ohrgeräuschen, von medizinischen Fachleuten Tinnitus genannt. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation. Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik will der Dozent den Betroffenen Wege aufzeigen, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern. Er weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise auf den Umgang mit Ohrgeräuschen. Jürgen Gläßgen ist Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Jürgen Gläßgen

Gebühr: 5,00 €

K300232W01 Termin(e): 1 x am Di. 10.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr



Verbandsgemeinde Rheinauen

**Die neuen VHS-Programme für das 1. Semester 2026
treffen am 10. Dezember 2025 ein,
Anmeldungen sind ab diesem Zeitpunkt möglich.**

Die Programme liegen wie immer in den Rathäusern, bei Ärzten, Apotheken, Büchereien,
im PC-Treff und verschiedenen Geschäften aus!

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

Altrip

Anmeldungen unter:
online www.vhs-rpk.de
oder
Brigitte Domke
Tel. 06236 4182-103
E-Mail: KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de
Örtl. Leiterin: Sibylle Hagedorn

GESELLSCHAFT UND UMWELT

Wildkräuterwanderung und Herstellung von Wildkräutersalz

Treffpunkt: Maxschule Altrip

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung.

Bitte mitbringen: nach Möglichkeit ein Körbchen oder Stoffbeutel, Brettchen, Messer, Stabmixer und Becher

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Ilka Fiedler

Gebühr: 31,00 / 38,00 € (6-7 TN)

K104012A01 Termin(e): 1 x am Sa. 25.04.26, 14.00 - 17.45 Uhr

Von Frau zu Frau –

Ätherische Öle für hormonelle Balance und Wohlbefinden

Die Referentin ist examinierte Krankenschwester und ärztl. geprüfte Aromaexpertin (bei Primavera) und bei IFPA (International Federation of Professional Aromatherapists) registriert.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Odile Flory

Gebühr: 26,00 / 35,00 € (5-7 TN)

inkl. Materialkosten für den Praxisteil

K104022A01 Termin(e): 1 x am Mi. 15.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber*innen (teilweise online)

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

Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an! Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss bei kurzfristiger Absage oder Nichtteilnahme eine anteilige Gebühr i. H. v. 90,00 Euro zu zahlen ist!

Ort: Online + Altrip, Waldpark

Referent/in: Rainer Daumann

Gebühr: 140,00 €

inkl. Verbrauchsmaterial und Geräternutzung (Kettensäge, Kraftstoff und Betriebsmittel, benötigtes Instandsetzungs- und sonstiges Werkzeug, Übungsholz, Sägeböcke)

Für die persönliche Schutzausrüstung (Helm mit Visier und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzstiefel, Schnittschutzhose) werden zusätzlich je nach individuellem Bedarf bis zu 20,00 Euro vom Referenten in Rechnung gestellt.

K104115A01 Termin(e): Fr. 06.02.26 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 07.02.26 09.00 - 12.45 Uhr,

Erst der Kurs und dann der Hund!

Dieser Kurs ist Teil der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund - für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund“ und wird in Kooperation mit Tierheimen angeboten. Er richtet sich an alle, die sich erstmals einen eigenen Hund anschaffen möchten und denen an einem möglichst entspannten und konfliktfreien

Start mit dem Tier gelegen ist. Ein Ortstermin in einem Tierheim zum Kennenlernen verschiedener Hunde rundet das Angebot ab. Dort lernen Sie den Alltag von Hunden im Tierheim kennen und können (je nachdem welche Hunde aktuell im Tierheim sind) Kontakt zu den Hunden aufnehmen. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Jennifer König

Gebühr: 32,00 / 46,00 € (6-7 TN) / 55,00 € (5 TN)

K110105A01 Termin(e): Mo. 23.02.26 18.30 - 20.00 Uhr
Mo. 02.03.26 18.30 - 20.00 Uhr
Mo. 09.03.26 18.30 - 20.00 Uhr
Mo. 16.03.26 18.30 - 20.00 Uhr,

KULTUR UND GESTALTEN

Malen mit Pastellkreide - Wochenendseminar

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Pastellkreiden und Pastellpapier, Stifte, Malunterlage usw.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Werner Rothenhöfer

Gebühr: 43,00 / 63,00 € (6-7 TN)

K207210A01 Termin(e): Sa. 09.05.26 10.00 - 17.00 Uhr
So. 10.05.26 10.00 - 16.00 Uhr,

Ölmalkurs in der „Nass in Nass“-Technik

nach Bob Ross®

Ein Musterbild finden Sie unter <https://sodephi.de/termine/> unter dem vhs-Kurstermin. 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, die in der Gebühr enthalten ist, zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Sonja Blügel

Gebühr: 62,00 / 78,00 € (6-7 TN)

inkl. 36,- € Materialkosten

(in der Kursgebühr enthalten)

K207220A01 Termin(e): 1 x am So. 17.05.26, 10.30 - 17.00 Uhr

K207220A11 Termin(e): 1 x am Do. 25.06.26, 10.00 - 16.30 Uhr

Aquarell für Einsteiger*innen

Angesprochen sind neben Erwachsenen auch Jugendliche.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock DIN A3 (250 g), verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, verschleißbares Wassergefäß (z.B. Gürkenglas), Lappen.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Valentin Krayl

Gebühr: 57,00 / 83,00 € (6-7 TN)

K207258A01 Termin(e): Sa. 28.02.26 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 14.03.26 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 28.03.26 10.00 - 15.00 Uhr,

K207258A02 Termin(e):

Sa. 23.05.26 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 06.06.26 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 20.06.26 10.00 - 15.00 Uhr,

Kalligrafie: Ein Hauch von Orient

Materialkosten: Für das Papyrus-Blatt, Anlegemilch, Goldmetallfolie und das Verwenden sonstiger Materialien: 5 Euro
Schreibwerkzeuge können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Skizzenpapier, und (wenn vorhanden) Automatic-Pen oder Plakatfeder, Bandzugfeder mindestens 3 mm breit, Tinte zum Üben

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

Gebühr: 35,00 / 51,00 € (6-7 TN)
zzgl. 5,00 € Materialkosten (an die Dozentin)

K207726A01 Termin(e): Sa. 20.06.26 10.00 - 16.00 Uhr
So. 21.06.26 10.00 - 13.00 Uhr,

Korbflechten aus ungeschälter Weide

Wir flechten einen kleinen runden Korb mit Grifflöchern. Vermittelt werden die Grundtechniken des Weidenflechtens, also das Flechten des Sternbodens, das Aufstaken, Kimmen und Schichten sowie der Zuschlag für den oberen Rand. Alle Teilnehmenden geht am Ende des Kurses mit einem eigenen gebrauchsfähigen Korb nach Hause.

Ort: Altrip, Max-Schule
Referent/in: Sonja Sattler
Gebühr: 48,00 / 67,00 € (6-7 TN)
inkl. 8,- € für Material und
Werkzeugnutzung

K208410A01 Termin(e): 1 x am Sa. 18.04.26, 10.00 - 18.00 Uhr

Industriekultur: Blaue Stunde am Rheinufer

Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Außentermin findet auch bei Nieselregen statt! **WICHTIG:** Treffpunkt für den Außentermin am 17.04.26 ist an der Rheinfähre auf der Altriper Seite.

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 Stativ können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in: Ulrich Oberst
Gebühr: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN) / 42,00 € (5 TN)
(nicht ermäßigbar)

K211301A01 Termin(e): 2 x ab Fr. 17.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Der Natur auf der Spur - Im Altriper Auwald

Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Außentermin findet auch bei Nieselregen statt! Sie benötigen feste Schuhe, lange Hosen und Mückenschutz sowie dem Wetter angepasste Oberbekleidung. **WICHTIG:** Treffpunkt für den Außentermin am 18.04.26 ist der Tennisklub Altrip, Friedrich-Ebert-Straße 24.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera, Fernauslöser, stabiles Stativ, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten. Nützlich sein können eine Lupe und Fernglas.

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, ein Smartphone mit und installieren Sie vorab die Apps „Flora Incognita“ und „Nature Free Europe“. Stabile Stativ können beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Bescheid, ob Sie ein Stativ benötigen.

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in: Ulrich Oberst
Gebühr: 26,00 / 38,00 € (6-7 TN) /
46,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN)
(nicht ermäßigbar)

K211302A01 Termin(e): Sa. 18.04.26 14.00 - 18.00 Uhr
Mi. 06.05.26 18.00 - 21.00 Uhr,

Mundharmonika: Bluesharp 1

Wer schon vorher sehen möchte, wie es in einem solchen Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der Videoplattform „YouTube“ im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

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 37,- € erworben werden)

Ort: Altrip, Max-Schule
Referent/in: Didi Neumann
Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

K213302A01 Termin(e): 1 x am Sa. 20.06.26, 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: 106,00 / 132,00 € (8-9 TN) / 194,00 € (6-7 TN)
(nicht ermäßigbar)

K301113A01 Termin(e): 16 x ab Di. 13.01.26, 16.00 - 17.30 Uhr

K301113A02 Termin(e): 16 x ab Di. 13.01.26, 17.45 - 19.15 Uhr

K301113A03 Termin(e): 16 x ab Di. 13.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

K301113A04 Termin(e): 16 x ab Mi. 14.01.26, 17.45 - 19.15 Uhr

K301113A05 Termin(e): 16 x ab Mi. 14.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Hatha-Yoga für Senior*innen

Sie erlernen in diesem Kurs verschiedene Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken, die keinerlei Vorkenntnisse erfordern.

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

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm
Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) /
66,00 € (5 TN)
(nicht ermäßigbar)

K301141A01 Termin(e): 5 x ab Di. 13.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN) / 132,00 € (5 TN)

K301141A02 Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)

K301141A03 Termin(e): 5 x ab Di. 24.02.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Yoga im Sommer

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: 50,00 / 73,00 € (8-9 TN) /
88,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

K301163A06 Termin(e): 6 x ab Di. 19.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

K301163A07 Termin(e): 6 x ab Mi. 20.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Stress ade! Entspannung ist erlernbar

Einführung in bewährte Entspannungsmethoden.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Entspannungs- und Meditationspädagogin. Bitte mitbringen: geeignete Unterlage (Matte), eine Decke, Kissen für den Kopf und/oder die Knie, Getränk

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm, Mehrzweckraum
Referent/in: Sandra Mata Eigenmann
Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) /
39,00 € (5 TN)

K301210A01 Termin(e): 6 x ab Mo. 12.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Gymnastik für Senior*innen im Stehen, Gehen und Sitzen

Keine Bodenlage!

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

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

- Gebühr: 26,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302206A01 Termin(e): 5 x ab Do. 15.01.26, 10.00 - 11.00 Uhr
 Gebühr: 26,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302206A02 Termin(e): 5 x ab Do. 26.02.26, 10.00 - 11.00 Uhr
 Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
K302206A03 Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 10.00 - 11.00 Uhr

Whisky-Seminar: Neue Brennereien

Dieses Seminar ist geeignet für Interessierte und Einsteiger*innen, aber auch Liebhaber*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3
 Referent/in: Kerstin und Martin Scholl
 Gebühr: 48,00 / 59,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
 einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)

- K305725A01** Termin(e): 1 x am Sa. 09.05.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Whisky-Seminar: Raritäten

Dieses Seminar ist geeignet für alle Interessierte ob Einsteiger- oder Kenner*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3
 Referent/in: Kerstin und Martin Scholl
 Gebühr: 160,00 €
 einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)

- K305726S01** Termin(e): 1 x am Sa. 18.04.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Whisky-Seminar: Open Bottle

Dieses Seminar ist geeignet für Interessierte und Einsteiger*innen, aber auch Liebhaber*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3
 Referent/in: Kerstin und Martin Scholl
 Gebühr: 43,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (5 TN)
 einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)

- K305728A01** Termin(e): 1 x am Fr. 30.01.26, 19.00 - 22.00 Uhr

SPRACHEN

English B1.3

Lerntempo: entspannt

Bitte mitbringen: Fairway 2, Lektion 12 + newspaper articles, texts, photos, songs, poems, etc.

Ort: Altrip, Max-Schule
 Referent/in: Annette Neidlinger-Hefe
 Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

- K406332A19** Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr

- K406332A20** Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Talking Time - English Conversation B1/B2

Ort: Altrip, Max-Schule
 Referent/in: Samantha Beadle
 Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

- K406372A10** Termin(e): 10 x ab Fr. 09.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)

- K406372A11** Termin(e): 9 x ab Fr. 24.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Neuhofen

Anmeldungen unter:
 online www.vhs-rpk.de

oder

Fabienne Ciciarello oder Simone Schmitt

Tel. 06236 4182-0

E-Mail: KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de

Örtl. Leiterin: Fabienne Ciciarello

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Hatha-Yoga für den Rücken

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

Ort: Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)

- K301181N01** Termin(e): 5 x ab Mi. 14.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)

- K301181N02** Termin(e): 5 x ab Mi. 25.02.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN) / 132,00 € (5 TN)

- K301181N03** Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Rücksicht auf den Rücken!

Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe sowie ggf. großes Handtuch, Thera-Band, etwas zum Trinken!

Ort: Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)

- K302120N01** Termin(e): 5 x ab Mi. 14.01.26, 10.40 - 11.40 Uhr

Gebühr: 26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)

- K302120N02** Termin(e): 5 x ab Mi. 25.02.26, 10.40 - 11.40 Uhr

Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN)

- K302120N03** Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 10.40 - 11.40 Uhr

Gymnastik für Senior*innen im Stehen, Gehen und Sitzen

Keine Bodenlage!

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Bodenübungen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Ort: Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 19,00 / 28,00 € (6-7 TN)

- K302206N01** Termin(e): 5 x ab Mi. 14.01.26, 11.45 - 12.30 Uhr

Gebühr: 19,00 / 28,00 € (6-7 TN)

- K302206N02** Termin(e): 5 x ab Mi. 25.02.26, 11.45 - 12.30 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

- K302206N03** Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 11.45 - 12.30 Uhr

Wir freuen uns auf SIE!

SPRACHEN

Let's Enjoy English B1.1

Vorkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme. Quereinsteiger sind nach Rücksprache herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Uwe Schulz

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K406311N16 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr

K406321N17 Termin(e): 10 x ab Do. 23.04.26, 17.30 - 19.00 Uhr

English - Refresher Course B2

Lerntempo: entspannt

Bitte mitbringen: A New Start - Refresher B2 (Cornelsen), letzte Lektionen

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Dr. Joachim Feldes

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K406452N22 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)

K406452N23 Termin(e): 9 x ab Di. 21.04.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Französisch A1.1 (Folgekurs)

Erster Folgekurs des Ende August 2025 gestarteten Kurses für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 3

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Uwe Schulz

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K408111N02 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

K408111N03 Termin(e): 10 x ab Do. 23.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Italienisch A1.2 (Folgekurs)

Folgekurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf Anfängerniveau. Mit Texten über Land und Leute bauen die Teilnehmer*innen ihren Wortschatz aus.

Bitte mitbringen: Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-319-005647-7; voraussichtlich ab Lektion 5 oder 6

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Deborah Ferreri

Gebühr: 66,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)

K409121N04 Termin(e): 12 x ab Mo. 19.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Italienisch A2.2

In questo corso utilizziamo il libro di testo "Dieci lezioni di italiano" di Huber. Siamo alla quinta lezione e ne tratteremo ancora circa altre due. Bitte mitbringen: Dieci - lezioni di italiano A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5 (Servizi - Al mercato)

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K409221N14 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr

Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)

K409221N15 Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 17.30 - 19.00 Uhr

Spanisch B1.2

Quereinsteiger*innen sind mit passender Niveaustufe willkommen. Bitte mitbringen: Impresiones B1, Hueber Verlag + Material der Dozentin (Videos, Bücher, Spiele, etc.), voraussichtlich ab Lektion 6

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Silvia Albert Abella

Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)

K422321N19 Termin(e): 9 x ab Mo. 12.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K422321N20 Termin(e): 9 x ab Mo. 13.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

JUNGE VHS

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

In diesem Training wird das Selbstbewusstsein und natürliche Selbstvertrauen der Kinder gestärkt.

Durch spezielle Übungen und altersgerechte Rollenspiele erfahren die Jungen und Mädchen, wie sie sich verbal frühzeitig abgrenzen können, damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen.

Ziel des Kurses ist es, solche Situationen bereits im Vorfeld zu erkennen und durch Einsatz verbaler und nonverbaler Mittel zu entschärfen, bspw. durch deutliches Abgrenzen mit Worten und Körpersprache („Stopp - nicht mit mir!“).

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Astrid Sturm

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

K909178N01 Termin(e): 4 x ab Fr. 20.02.26, 15.30 - 16.30 Uhr

Otterstadt – Waldsee

Anmeldungen unter:

online www.vhs-rpk.de

oder

Brigitte Domke

Tel. 06236 4182-103

E-Mail: KVHS-Rheinauen@vhs-rpk.de

Örtl. Leiterin: Gitta Eckrich

GESELLSCHAFT UND UMWELT

Börsenführerschein II - Alles über Aktien & Co.

für Fortgeschrittene: Lernen Sie noch mehr Börse!

Der Dozent ist Diplom-Bankbetriebswirt und beleuchtet unter anderem folgende Themen:

- Aktien im Detail
- Genussscheine
- Optionsanleihen
- Optionsscheine
- Aktienanleihen und ähnliches
- nicht börsennotierte Aktien

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

Referent/in: Harald Drescher

Gebühr: 13,00 / 19,00 € (6-7 TN) /
23,00 € (5 TN)

K103006W01 Termin(e): 1 x am Do. 26.02.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Ätherische Öle –

Grundlagen, Wirkung und Anwendung

Die Referentin ist examinierte Krankenschwester und ärztl. geprüfte Aromaexpertin (bei Primavera) und bei IFPA (International Federation of Professional Aromatherapists) registriert.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Odile Flory

Gebühr: 26,00 / 35,00 € (5-7 TN)

inkl. Materialkosten für den Praxisteil

K104020W01 Termin(e): 1 x am Mi. 18.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Kopf oder Zettel -

Merkmale für alle (ab 16 Jahre)

Schnelles und sicheres Abspeichern von Informationen ist in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand für jeden Trumpf. Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

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

Referent/in: Harald Drescher

Gebühr: 13,00 / 19,00 € (6-7 TN) /
23,00 € (5 TN)

K106031W01 Termin(e): 1 x am Do. 19.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr

KULTUR UND GESTALTEN

Malen mit Pastellkreide - Wochenendseminar

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Pastellkreiden und Pastellpapier, Stifte, Malunterlage usw.

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

Referent/in: Werner Rothenhöfer

Gebühr: 43,00 / 63,00 € (6-7 TN)

K207210W01 Termin(e): Sa. 07.02.26 10.00 - 17.00 Uhr

So. 08.02.26 10.00 - 16.00 Uhr,

Kalligrafie:

Schneeweißchen und Rosenrot

Weiß, Schwarz und Rot – in diesem Workshop konzentrieren Sie sich auf diese 3 kalligrafischen Hauptfarben und schreiben schwarz auf weißem Papier, weiß auf schwarzem Papier und erkunden, wie und wann Rot als Kontrast verwendet wird. Materialkosten für schwarze und weiße Papiere sowie die Benutzung der verschiedenen Schreibflüssigkeiten: 5,- Euro.

Schreibfedern und Federhalter können bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: wenn vorhanden: Redis- und Bandzugfedern 1,5–3 mm, Automatic-Pen, Flachpinsel 2-3 cm Breite, Lineal, Bleistifte, Radiergummi, einfaches Skizzenpapier.

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

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

Gebühr: 35,00 / 51,00 € (6-7 TN)

zzgl. 5,00 € Materialkosten (an die Dozentin)

K207720W01 Termin(e): Sa. 31.01.26 10.00 - 16.00 Uhr

So. 01.02.26 10.00 - 13.00 Uhr,

Bildhauerei in Sandstein

Workshop im Freien für Anfänger*innen

Auf dem großzügigen Gelände der Sommerfesthalle in Waldsee kann unter freiem Himmel und am Rande des Waldes, inspiriert von der Natur gearbeitet werden.

Der 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. Vor dem Kurs findet online eine Vorbesprechung statt.

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

Referent/in: Fabian Bruske

Gebühr: 116,00 / 171,00 € (6-7 TN)

nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten

K208002W01 Termin(e):

Do. 04.06.26 10.00 - 16.00 Uhr

Fr. 05.06.26 10.00 - 16.00 Uhr

Sa. 06.06.26 10.00 - 16.00 Uhr,

Bildhauerei in Sandstein

Workshop im Freien für Fortgeschrittene

Infos siehe Kurs oben (K208002W02)

Dieser Kurs richtet sich speziell an Fortgeschrittene, die zuvor mindestens zwei 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. Vor dem Kurs findet online eine Vorbesprechung statt.

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

Referent/in: Fabian Bruske

Gebühr: 168,00 / 247,00 € (6-7 TN)

nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten

K208002W02 Termin(e):

Mo. 08.06.26 10.00 - 16.00 Uhr

Di. 09.06.26 10.00 - 16.00 Uhr

Mi. 10.06.26 10.00 - 16.00 Uhr

Do. 11.06.26 10.00 - 16.00 Uhr

Fr. 12.06.26 10.00 - 16.00 Uhr,

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, eventuell Dusch-
tuch für die Matte und eine leichte Decke

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

Referent/in: Ursula Mayer-Rentschler

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN)

K301112W01 Termin(e): 4 x am Mo. 26.01.26,
19.30 - 21.00 Uhr

Hatha-Yoga - Einstieg bis leichte Mittelstufe

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

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

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) /
66,00 € (5 TN)

K301122W01 Termin(e): 5 x ab Di. 13.01.26, 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) /
66,00 € (5 TN)

K301122W02 Termin(e): 5 x ab Di. 24.02.26, 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN) /
132,00 € (5 TN)

K301122W03 Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 20.15 - 21.45 Uhr
Hatha-Yoga Basic

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditations- bzw. Yogakissen sofern vorhanden und Decke

Ort: Otterstadt, Jugendkeller
Referent/in: Stefanie Magin
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN)

K301127W01 Termin(e): 11 x ab Do. 15.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)

K301127W02 Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Hatha Yoga für Geübte

Yoga-Erfahrung und Sonnengruß von Vorteil!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

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

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) /
66,00 € (5 TN)

K301132W01 Termin(e): 5 x ab Di. 13.01.26, 18.45 - 20.15 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) /
66,00 € (4-5 TN)

K301132W02 Termin(e): 5 x ab Di. 24.02.26, 18.45 - 20.15 Uhr

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN) /
132,00 € (5 TN)

K301132W03 Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 18.45 - 20.15 Uhr

Ganzkörperkräftigung

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Vitalität und Beweglichkeit insgesamt und damit Ihre Gesundheit und Ausdauer verbessern. Nach einem Warm-up folgt eine energiegeladene Session, die Elemente aus dem Aerobic enthalten kann oder bei der ein Step eingesetzt wird, um Ausdauer und vor allem Koordination zu fördern. Anschließend stärken wir ganzheitlich verschiedene Muskelgruppen mit gezielten Übungen. Zum Abschluss genießen Sie entspannende Dehnübungen, die Verspannungen lösen und Ihre Flexibilität fördern. Damit erfüllen Sie auch etwaige Wünsche an ein abendliches „Workout“.

Ort: Otterstadt, Jugendkeller

Referent/in: Gaby Flory

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN)
(nicht ermäßigbar)

K302101W01 Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr

K302101W02 Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 18.15 - 19.15 Uhr

K302101W03 Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr

K302101W04 Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 18.15 - 19.15 Uhr

Fit und Beweglich

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer jeden Alters.

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: 24,00 / 35,00 € (6-7 TN)

K302103W01 Termin(e): 7 x ab Di. 13.01.26, 17.30 - 18.30 Uhr

K302103W02 Termin(e): 7 x ab Di. 10.03.26, 17.30 - 18.30 Uhr

K302103W03 Termin(e): 7 x ab Di. 12.05.26, 17.30 - 18.30 Uhr

Rücken- und Funktionsgymnastik mit Pilateselementen

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

Neben der klassischen Gymnastik kommen Übungseinheiten zur Körperwahrnehmung und Atmung nach Josef Pilates zum Einsatz.

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Bettina Söffte

Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN)

K302147W01 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 09.30 - 10.30 Uhr

K302147W02 Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 09.30 - 10.30 Uhr

RückenAktiv, bewegen statt schonen - nur für Männer

In diesem Kurs können Männer Übungen erlernen, die ihre Wirbelsäule trainieren sowie zur Erhaltung der Muskelkraft und Ausdauer beitragen. Ebenso gefördert werden Beweglichkeit und Koordination.

Ort: Otterstadt, Grundschule, Sporthalle

Referent/in: Bettina Söffte

Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN)

K302156W01 Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr

K302156W02 Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Wie Mann Rücken- und Bauchmuskeln stärkt

In diesem Kurs können Männer Übungen erlernen, die ihre Wirbelsäule trainieren sowie für eine stärkere Rücken- und Bauchmuskulatur sorgen.

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

Referent/in: Helga Nonninger

Gebühr: 51,00 / 72,00 € (6-7 TN)

K302157W01 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 19.35 - 20.35 Uhr

Gebühr: 46,00 / 65,00 € (6-7 TN)

K302157W02 Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 19.35 - 20.35 Uhr

Pilates - Ganzkörpertraining „build your foundation“

Lange, starke Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Klarheit sind Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings.

Nicht geeignet bei akuten Rücken- oder Knieproblematiken. Du solltest in einem guten Allgemeinzustand sein.

Bitte mitbringen: Sportsachen, rutschfeste Gymnastikmatte

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

Referent/in: Nicole Rosemann

Gebühr: 46,00 / 68,00 € (6-7 TN)

K302164W01 Termin(e): 11 x ab Do. 15.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr

K302164W02 Termin(e): 11 x ab Do. 16.04.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Silver Sport: Bewegung für Senior*innen

Bitte mitbringen: einen Hocker/Klappstuhl.

Ort: Waldsee, Rheinauenhalle

Referent/in: Bettina Söffte

Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

K302203W01 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 10.45 - 11.45 Uhr

K302203W02 Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 10.45 - 11.45 Uhr

Tanz für Frauen

Tanzen ist ein Rundum-Fitness-Programm.

Durch das große Repertoire an Tanzelementen ist ein Einstieg jeder Zeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung zum Tanzen

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

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)

K302317W10 Termin(e): 7 x ab Mi. 14.01.26, 18.15 - 19.30 Uhr

K302317W11 Termin(e): 7 x ab Mi. 11.03.26, 18.15 - 19.30 Uhr

K302317W12 Termin(e): 7 x ab Mi. 13.05.26, 18.15 - 19.30 Uhr

Ferienkurs:

Ganzkörper-Fitness

(bei gutem Wetter draußen)

Für Einsteiger*innen bis Erfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, passende Sportkleidung (Outdoor geeignet), Sportschuhe

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule,
Hof, Eingang Schifferstadter Str. 4,
links neben der Kulturhalle

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 14,00 / 20,00 € (6-7 TN)

K302320W01 Termin(e): 4 x ab Di. 07.07.26, 17.30 - 18.30 Uhr

SPRACHEN

Speak Easy -

English Conversation B1/B2

Ort: Waldsee, Altes Rathaus
Referent/in: Samantha Beadle
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K406372W04 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr

K406372W05 Termin(e): 10 x ab Di. 28.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

English Conversation B2

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule, hinteres Schulhaus, Saal 20
Referent/in: Kerstin Scholl
Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)

K406471W20 Termin(e): 9 x ab Di. 13.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K406471W21 Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Français avancé B2

Bitte mitbringen: Inspire 4 (Méthode de français ISBN 978-3-19-263387-4 + cahiers d'activités ISBN 978-3-19-273387-1), Hueber Verlag/ Hachette, voraussichtlich ab Lektion 2 oder 3

Ort: Waldsee, Altes Rathaus
Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K408421W12 Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)

K408421W13 Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K408421W23 Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 11.30 - 13.00 Uhr

Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)

K408421W24 Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 11.30 - 13.00 Uhr

Spanisch A1.1/A1.2

Erster Folgekurs des im September 2025 gestarteten Kurses für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 4

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K422111W05 Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 19.45 - 21.15 Uhr

Spanisch A1.2

Zweiter Folgekurs des im September 2025 gestarteten Kurses für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 6/7

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K422121W06 Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 19.45 - 21.15 Uhr

Spanisch - A1.3 (Folgekurs)

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 9

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K422131W06 Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Spanisch - A1.3/ A2.1(Folgekurs)

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo, Klett Verlag, voraussichtlich Übergang auf das neue A2 Buch

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

K422131W07 Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Conversación español B1

Lektüre, Konversation bzw. Diskussion je nach Teilnehmerinteressen über aktuelle politische, soziale, gesellschaftliche, wissenschaftliche, kulturelle und sprachliche Themen. Basis: aktuelle spanischsprachige Medien, auf Wunsch auch deutscher Medien. Bitte mitbringen: Lehr- u. Arbeitsbuch Con gusto B1 (Klett).; Die Dozentin bringt zusätzlich Presseartikel und Übungen mit.

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) / 144,00 € (4 TN)

K422371W19 Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr

K422371W20 Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 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.

LEGO®-Werkstatt: Fahrzeuge (6-12)

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 Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W11 Termin(e): 1 x am Sa. 21.02.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Weltraum (6-12)

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 Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W12 Termin(e): 1 x am Sa. 07.03.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Roboter (6-12)

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 Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €
K909202W16 Termin(e): 1 x am Sa. 02.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Gebäude (6-12)

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 Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W17 Termin(e): 1 x am Sa. 09.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Ferienpark (6-12)

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 Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W18 Termin(e): 1 x am Sa. 06.06.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Urlaubsziele (6-12)

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 Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W19 Termin(e): 1 x am Sa. 13.06.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Offene Kreativwerkstatt (für 6-10-jährige) in Waldsee I

Anmeldung für ALLE stattfindenden Termine, Einzelanmeldung bitte unter der Kursnummer für den jeweiligen Termin

In der Kreativwerkstatt dürft ihr malen, zeichnen, schnippeln und kleben – hier steht die Freude am Gestalten im Mittelpunkt.

Unter der Leitung von Claudia Heberger, Kunst- und Kreativitätstherapeutin, entdecken die teilnehmenden Kinder ihre eigene kreative Ausdruckskraft.

Wir arbeiten mit Farbe, Papier, Natur- und Alltagsmaterialien und gestalten Collagen und kleine Kunstwerke. Somit können die Kinder experimentieren, ausprobieren, entspannen und staunen. Die Kreativwerkstatt bietet einen wettbewerbsfreien, geschützten Rahmen und findet außerhalb der Schulferien wöchentlich statt. Jedes Kind trägt Kreativität in sich, man muss ihr nur die Möglichkeit geben zu wachsen.

Wir bitten um Anmeldung. Danke!

Bitte mitbringen: einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und tragt alte Kleidung, außerdem denkt an ein Getränk!

Die Gebühr beinhaltet die Materialkosten.

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

Referent/in: Claudia Heberger

Gebühr: 50,00 €

für alle stattfindenden Termine,
umfasst Material von 5,00 €/Termin
(wird abgebucht)

K909215W10 Termin(e): 10 x ab Mi. 21.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Offene Kreativwerkstatt (6-10)

In der Kreativwerkstatt dürft ihr malen, zeichnen, schnippeln und kleben – hier steht die Freude am Gestalten im Mittelpunkt.

Unter der Leitung von Claudia Heberger, Kunst- und Kreativitätstherapeutin, entdecken die teilnehmenden Kinder ihre eigene kreative Ausdruckskraft.

Wir arbeiten mit Farbe, Papier, Natur- und Alltagsmaterialien und gestalten Collagen und kleine Kunstwerke. Somit können die Kinder experimentieren, ausprobieren, entspannen und staunen. Die Kreativwerkstatt bietet einen wettbewerbsfreien, geschützten Rahmen und findet außerhalb der Schulferien wöchentlich statt. Jedes Kind trägt Kreativität in sich, man muss ihr nur die Möglichkeit geben zu wachsen.

Wir bitten um Anmeldung. Danke!

Bitte mitbringen: einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und tragt alte Kleidung, außerdem denkt an ein Getränk!

Die Gebühr beinhaltet die Materialkosten.

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

Referent/in: Claudia Heberger

Gebühr: 5,00 €

für Material/Termin (wird abgebucht)

K909215W11 Termin(e): 1 x am Mi. 21.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W12 Termin(e): 1 x am Mi. 28.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W13 Termin(e): 1 x am Mi. 04.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W14 Termin(e): 1 x am Mi. 11.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W15 Termin(e): 1 x am Mi. 18.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W16 Termin(e): 1 x am Mi. 25.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W17 Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W18 Termin(e): 1 x am Mi. 11.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W19 Termin(e): 1 x am Mi. 18.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W20 Termin(e): 1 x am Mi. 25.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Offene Kreativwerkstatt (für 6-10-jährige) in Waldsee II

Bitte mitbringen: einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und tragt alte Kleidung, außerdem denkt an ein Getränk!

Die Gebühr beinhaltet die Materialkosten.

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

Referent/in: Claudia Heberger

Gebühr: 50,00 €

für alle stattfindenden Termine,
umfasst Material von 5,00 €/Termin
(wird abgebucht)

K909215W30 Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Offene Kreativwerkstatt (6-10)

Bitte mitbringen: einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und tragt alte Kleidung, außerdem denkt an ein Getränk!

Die Gebühr beinhaltet die Materialkosten.

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

Referent/in: Claudia Heberger

Gebühr: 5,00 €

für Material/Termin (wird abgebucht)

K909215W31 Termin(e): 1 x am Mi. 15.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W32 Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W33 Termin(e): 1 x am Mi. 29.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W34 Termin(e): 1 x am Mi. 13.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W35 Termin(e): 1 x am Mi. 20.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W36 Termin(e): 1 x am Mi. 27.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W37 Termin(e): 1 x am Mi. 03.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W38 Termin(e): 1 x am Mi. 10.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W39 Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W40 Termin(e): 1 x am Mi. 24.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Mit Comics in die Ferien...

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Willst du deine eigenen Comics zeichnen? Lass Dir zeigen, wie das geht! An den beiden Tagen erfährst du viele Tricks und Kniffe, wie du mit deinem Comic richtig tolle Geschichten erzählen kannst. Bitte mitbringen: Etwas zu Essen und zu Trinken, denn Zeichnen macht hungrig. Papier und Farben werden gestellt. Gerne dürfen auch eigene oder Lieblingsstifte mitgebracht werden.

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule,
Kunstkeller
Eingang: Schulstraße gegenüber
Haus-Nr. 38
Gebäudeteil links, zum Untergeschoss:
Tür links unter der Überdachung
Referent/in: Valentin Krayl
Gebühr: 45,00 €
inkl. Material

K909221W01 Termin(e): Mo. 30.03.26 10.00 - 14.00 Uhr
Di. 31.03.26 10.00 - 14.00 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 spannenden 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,
hinteres Schulhaus, Raum 20
Referent/in: Karen Keller
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN) /
20,00 € (5 TN)

K909610W01 Termin(e): 1 x am Sa. 09.05.26, 09.30 - 12.30 Uhr

Onlinekurse

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen

Anmeldungen bitte an:
online unter
www.vhs-rpk.de
oder
KVHS-Geschaefsstelle@vhs-rpk.de

GESELLSCHAFT UND UMWELT

Rational investieren – eine Einführung in Aktien und ETFs (online)

Der Referent ist Wirtschaftsforscher (Bachelor of Science in Wirtschaftswissenschaften / Master of Science Economics).

Ort: Online
Referent/in: Vincent Rost
Gebühr: 22,00 / 31,00 € (6-7 TN) /
36,00 € (5 TN)

K103007S01 Termin(e): 2 x ab Do. 16.04.26, 18.00 - 20.15 Uhr

Welche Heizung passt zu mir?

(Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104301Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 18.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Heizen mit Wärmepumpe, passt das zu meinem Haus? (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104302Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 25.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Schritt für Schritt zur energetischen Gebäudesanierung (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104303Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Fenster energetisch sanieren und Energie sparen (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104304Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 11.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104305Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 18.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Der Weg zum eigenen Balkonkraftwerk (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104306Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 25.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104307Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 15.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Besonderheiten bei der Kombination von PV mit Dachbegrünung oder Denkmalschutz (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104308Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher und E-Mobilität (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104309Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 29.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Solares Heizen (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104310Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 06.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

PV und Gewerbe

(Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104311Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 13.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

**Mein Engagement für den lokalen PV-Ausbau
(Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104312Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 20.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

**Photovoltaik auf Mehrparteienhäusern
(Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104313Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 27.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Weil „Hör auf!“ auch freundlich geht (Online für Eltern)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 20,00 €

K105006Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Hochsensible Kinder begleiten (online)

Ort: Online
Referent/in: Daniela Heil
Gebühr: 12,00 €

K105019Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 18.30 - 20.45 Uhr

**Kinder im Autismus-Spektrum...wenn manches einfach
anders ist und trotzdem gut (online)**

Ort: Online
Referent/in: Daniela Heil
Gebühr: 12,00 €

K105021Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 18.30 - 20.45 Uhr

BERUF

Beruflich neu starten - sichr, klug und selbstbewusst (online)

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500010Z01 Termin(e): 1 x am Do. 26.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr

**Smalltalk trainieren: Beruflich und privat neue Kontakte
knüpfen (online)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500011Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 11.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr

**Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungs-
kraft und Durchsetzungsvermögen (online)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500015Z01 Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 18.30 - 21.30 Uhr

**Konflikte: Verstehen-Vorbeugen-Lösen - Für mehr Sicherheit
in Beruf und Alltag (online)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500018Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 03.07.26, 18.30 - 21.30 Uhr

**Praxis-Workshop: Agile Führungskompetenz in Unsicherheit
und Wandel (online)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500021Z01 Termin(e): 1 x am Di. 19.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr

**PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen (online
am Sonntag)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500023Z01 Termin(e): 1 x am So. 19.04.26, 09.00 - 12.00 Uhr

**Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit ungewollter
Bescheidenheit (online)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500024Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 06.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr

**Als Frauen anfangen, in Führung zu gehen - wie Frauen Füh-
rung aktiv gestalten (online)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500027Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 20.02.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (5 TN) / 75,00 € (4 TN)

J406466Z01 Termin(e): 8 x ab Di. 04.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Ouralpe accetta la sfida
livello B2

4 appuntamenti alle ore 18.00 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.2025

Ort: Online
Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer
Gebühr: 15,00 / 22,00 € (6-7 TN) /

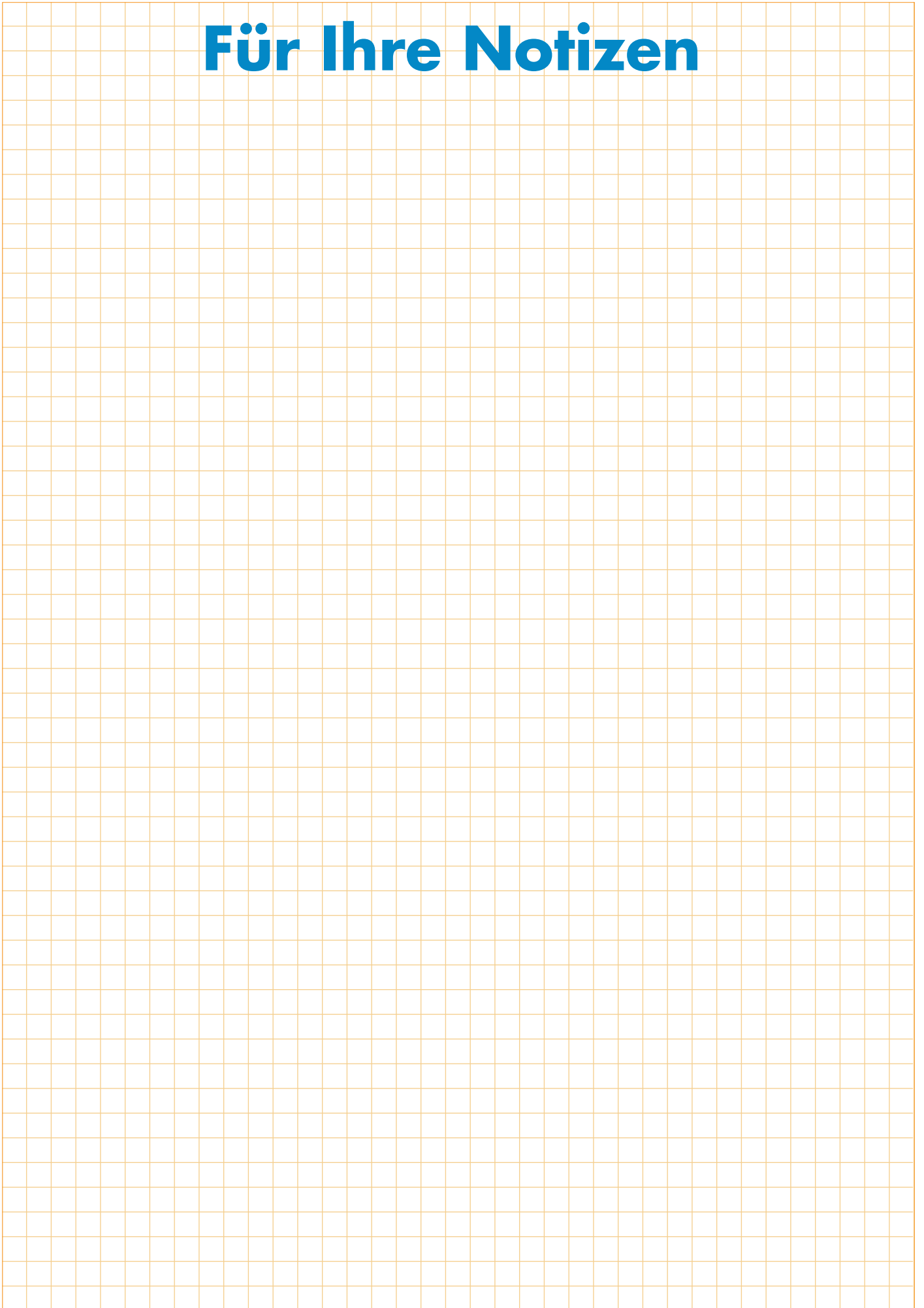
26,00 € (5 TN) / 38,00 € (4 TN)

J409486Z04 Termin(e): 4 x ab Do. 06.03.25, 18.00 - 19.00 Uhr

VHS –

Da ist für JEDEN etwas dabei!

Für Ihre Notizen





Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis

Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis (Geschäftsstelle)
Europaplatz 5
67063 Ludwigshafen

Tel.: 0621 5909-0
Fax: 06235 959 393
www.vhs-rpk.de

Anmeldung

Anmeldung bitte an die örtliche Volkshochschule senden!

Anmeldung für Kurse der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

Hiermit melde ich mich für die folgenden Veranstaltungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis verbindlich an.

Mit meiner Unterschrift stimme ich den Allgemeinen Teilnahmebedingungen zu. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Die Teilnahmebedingungen, Widerrufsbelehrung und Datenschutzerklärung sind im vhs-Programmheft abgedruckt und im Internet unter www.vhs-rpk.de zu finden.

vhs-Kurs

Kurs-Nr. Kurs-Titel: Außenstelle/örtliche vhs:

Beginn (unverbindlich!!):

Kurs-Nr. Kurs-Titel: Außenstelle/örtliche vhs:

Beginn (unverbindlich!!):

Kursteilnehmer*in

Nachname: Vorname: Geschlecht: ☐ ♀ ☐ ♂ ☐ ♂ ☐ ♀

Straße, Haus-Nr.: PLZ, Ort:

Telefon: mobil/Handy:

E-Mail: Geburtstag:

Bitte beachten Sie: Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse an die Kursleitung weitergegeben werden darf, um Sie eventuell über Neuigkeiten wie Kursausfall informieren zu können.

☐ Ich möchte den vhs-Newsletter und aktuelle Informationen per E-Mail bekommen.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Bei Minderjährigen Name und Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Einzugsermächtigung

Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos einzuziehen. Mir/uns ist bekannt, dass bei Rückbelastung mangels Deckung oder aus anderen Gründen das Einzugsverfahren automatisch gelöscht wird und es für den weiteren Einzug vom Konto einer erneuten Einzugsermächtigung bedarf.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Es gelten die Allgemeinen Teilnahmebedingungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/uns ist bekannt, dass die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angaben gemäß Datenschutzgesetz auf freiwilliger Basis erfolgen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die vhs Rhein-Pfalz-Kreis Sie mittels Vermerk auf der Anmeldebestätigung über den Einzug unterrichten.

Name Kontoinhaber*in:

Unterschrift Kontoinhaber*in

IBAN

BIC

Bank:

Antrag auf Gebührenermäßigung

- Ermäßigungen werden nur auf Antrag gewährt.
- Eine Ermäßigung erfolgt nur bei Kursen, die mit mindestens **20 Unterrichtsstunden** (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind, und soweit die Ermäßigung bei der Veröffentlichung nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird.
- Nicht ermäßigbar sind Kurse, die mit maximal 8 Teilnehmenden oder mit weniger als 8 Teilnehmenden durchgeführt werden.
- Das Angebot der Jungen vhs ist grundsätzlich nicht ermäßigbar.
- Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnehmergebühr nur einmal ermäßigt.
- Nach Kursbeginn ist die Gewährung einer Ermäßigung nicht mehr möglich. Materialkosten etc. sind prinzipiell von Ermäßigungen ausgenommen.

Für die umseitige(n) Veranstaltung(en) beantrage ich aus dem unten genannten Grund eine Gebührenermäßigung. Entsprechende Unterlagen (in Kopie) sind beigelegt:

25 % Ermäßigung:

- ☐ Familie, Lebensgemeinschaft und Alleinerziehende*r mit minderjährigen Kindern im gleichen Kurs ab dem 2. Mitglied
- ☐ Studierende*r, Schüler*in, Auszubildende*r
- ☐ Schwerbehinderung von mind. 80%

10% Ermäßigung

- ☐ Belegung von mindestens zwei ermäßigungsberechtigten Veranstaltungen innerhalb eines Kalenderhalbjahres für jeden dieser Kurse. Die Ermäßigung wird nachträglich zum Ende des Halbjahres erstattet.
- ☐ Inhaber*in der Jugendleiter-Card

Ort, Datum

Unterschrift(en)

Wichtiges zu Anmeldung und Teilnahme (Auszug!)

1. Anmeldung, Bestätigung, Zahlungsmodalitäten

Voraussetzung für die Teilnahme an einer Veranstaltung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist eine vorherige Anmeldung bei der veranstaltenden Kommune (siehe S. 4 im aktuellen Programmheft). Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmende kann dem jederzeit widersprechen. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Wenn Sie keine Kursabsage erhalten, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung stattfindet. Eine Benachrichtigung erfolgt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben. Zur schnellen Kontaktaufnahme ist bei der Anmeldung die Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, erforderlich.

Ihre Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.

Zur Zahlung erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Die Gebühr ist mit Veranstaltungsbeginn fällig und wird ab dem 3. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht.

Die **Teilnahme** an einer Veranstaltung **gilt als Anmeldung**. Sie verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr, auch wenn keine Teilnahme erfolgt.

2. Teilnahmevoraussetzungen

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

Mit der Anmeldung zu bzw. der Teilnahme an einer Veranstaltung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die nach dem Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Teilnahmezusage durch die vhs.

3. Persönliche Teilnahme und „Ersatz“

Mit der Teilnahme/Anmeldung werden Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der/dem Anmeldenden begründet.

Die/der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis namentlich zu benennen.

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen

4. Leistungsumfang

Der inhaltliche und terminliche Leistungsumfang der Veranstaltung ist ausschließlich in der Ausschreibung angegeben. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozent*innen sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

5. Gebühren

Die Gebühr ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis. Die meisten Angebote sind mit zwei Kursgebühren ausgeschrieben: eine Gebühr ab 8 Teilnehmenden und eine Gebühr für 6 bis 7 Teilnehmende. Die Zahl der ersten Veranstaltungstermin angemeldeten Teilnehmenden legt fest, welche der Kursgebühren zu zahlen ist.

Für Veranstaltungen über mehrere Semester und Studienreisen kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

Ermäßigungen werden nach § 6 der Gebührensatzung gewährt.

6. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Lehrkraft.

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann aus sachlichem Grund und in einem zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss ein Termin aus von der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis nicht zu vertretenden Gründen ausfallen, kann dieser nachgeholt werden. Wird der Termin nicht nachgeholt, wird die Gebühr für den ausgefallenen Termin erstattet.

7. Rücktritt / Absage durch die Volkshochschule

Die Mindestteilnahmezahl liegt in der Regel bei 8 Personen. Für kleinere Kursgruppen können andere Gebührensätze anfallen. Wird die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht, kann die vhs Rhein-Pfalz-Kreis von der Veranstaltung zurücktreten, ebenso bei Ausfall einer Kursleitung oder anderer von der vhs nicht zu vertretenden Gründen. Kosten entstehen der/dem Teilnehmenden hierdurch nicht. Kann die Veranstaltung nur teilweise stattfinden, wird die Gebühr nach dem Verhältnis der durchgeführten Unterrichtsstunden zum Gesamtumfang abgerechnet.

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, werden Sie schnellstmöglich informiert. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung eine Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, oder Ihre E-Mail-Adresse an.

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB Teilnehmende von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Abmeldung

Ein Rücktritt ist i.d.R. bis zu 5 Tage vor dem Kurstermin kostenfrei möglich. Für eine Abmeldung danach bis zu einem Arbeitstag (Montag bis Freitag außer Feiertag) 11:00 Uhr vor dem Kursbeginn sind 50% der Kursgebühr zu zahlen, ggf. zzgl. Materialkosten und Umlagen. Ab dem Tag des Kursbeginns ist im Falle eines Rücktritts die volle Kursgebühr zu zahlen. Bitte beachten Sie die Sonderregelungen!

Eine Abmeldung bedarf der Textform und ist an die veranstaltende örtliche Volkshochschule zu richten. Eine telefonische Abmeldung ist nicht möglich.

Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

9. Teilnahmebescheinigungen / Zwischenbescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden gegen eine Gebühr von 4,00 € bis max. ein Jahr nach Veranstaltungsende ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

**Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrer Anmeldung die Allgemeinen Teilnahmebedingungen anerkennen!
Der genaue Wortlaut findet sich im Programmheft und unter www.vhs-rpk.de**

Widerrufsbelehrung

Wenn Sie Ihre Veranstaltung bei der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis telefonisch, per Brief, E-Mail oder online gebucht haben, können Sie Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ab dem Tag des Vertragsschlusses ohne Angabe von Gründen widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt frühestens am Tag nach Erhalt dieser Widerrufsbelehrung. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Dies entspricht dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen gem. §§ 312 ff. Bürgerliches Gesetzbuch. Nach § 355 gilt das auch für Fernunterricht (Online-Kurse/E-Learning).

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein per Post versandter Brief, Telefax, E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Bitte richten Sie Ihr Schreiben an:
Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen
Fax: 06235 959 393, E-Mail: kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. In der Regel können Sie uns die empfangene Leistung, die Veranstaltung, nicht zurückgewähren; in diesem Fall müssen Sie uns Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen Sie innerhalb von 30 Tagen nach Absendung Ihrer Widerrufserklärung erfüllen.

Hinweis: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir mit der Ausführung der Dienstleistung, also der Durchführung der gebuchten Veranstaltung, mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen haben oder Sie diese selbst veranlasst (bzw. daran teilgenommen) haben.