



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis

Bitte beachten:

Das Programm für das 2. Semester 2025 wird
nur einmal komplett im Amtsblatt abgedruckt!



zukunftsor vhs
Kompetenz für morgen

Rawpixel_auf_iStock.com



www.vhs-rpk.de

2025 Herbst

Verbandsgemeinde
Rheinauen Winter **2**

Vorträge – 2. Semester 2025

(Bitte merken Sie sich diese Termine vor!)

ALTRIP

Immobilienverkauf privat:

Was sollte aktuell unbedingt beachtet werden?

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 an diesem Abend beleuchten. Er ist Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur.

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Markus Popp

Gebühr: 5,00 €

J103001A01 Termin(e): 1 x am Do. 18.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr

WALDSEE

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!)

J103025W01 Termin(e): 1 x am Mi. 24.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Was macht die Gemeindegeschwester plus?

Themenschwerpunkt: Pflegehilfsmittel im Alltag

Die meisten Menschen möchten auch im Alter so lange wie möglich in ihrem Haus oder ihrer vertrauten Wohnung leben, auch wenn der Alltag beschwerlicher wird.

Das Angebot der Gemeindegeschwester plus bietet individuelle Beratung und Hilfestellungen für Menschen, die noch nicht pflegebedürftig sind, damit dieser Wunsch unterstützt werden kann.

In diesem Vortrag stellt die Gemeindegeschwester plus sich und ihr Angebot vor. Außerdem geht es um das Thema „Praktische Unterstützung – Pflegehilfsmittel im Alltag“

Inhalte:

Welche Pflegehilfsmittel gibt es?

Welche Pflegehilfsmittel werden von der Krankenkasse übernommen?

Welche finanzielle Unterstützung gibt es für Pflegehilfsmittel?

Welche Hilfsmittel für den Alltag gibt es noch?

Referentin: Maren Schneider, Gemeindegeschwester plus (zuständig für die VG Rheinauen, GV Mutterstadt, GV Limburgerhof und GV Böhl-Iggelheim)

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Maren Schneider

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

J103104W02 Termin(e): 1 x am Mi. 12.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Entdeckungen zwischen Tarn, Lot und Aveyron

Das Viaduc de Millau, Jahrhundertwerk über den Tarn, der Käse von Roquefort, ein Besuch im Geburtsort des berühmten Biologen Jean-Henri Fabre, am Lot entlang zum Wallfahrtsort Conques, durch die Gorges de l'Aveyron mit mittelalterlichen Marktflecken, Bastiden und Burgen in reicher Zahl (St. Antonin-Noble-Val, Villefranche, Sauveterre-de-Rouergue, Bruniquel und Najac) bis zum romanischen Juwel von Moissac – Entdeckungen in einem bei uns noch wenig bekannten Teil Frankreichs.

Und natürlich der Besuch bei Toulouse-Lautrec in der grandiosen Bischofsstadt Albi.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

J109410W01 Termin(e): 1 x am Mi. 01.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Durch den französischen Jura

Im kalkigen Jura entspringen zahlreiche Flüsse in großartigen Karstquellen, den Blautöpfen.

Dieser Vortrag führt zu Doubs, Loue und Lison sowie zu spannenden Cascaden und Wasserfällen, die auch schon Gustave Courbet zu seinen realistischen Gemälden inspirierten.

Wir besuchen in Ornans sein Geburtshaus, schauen in einer alten Messerschmiede bei der Herstellung diverser Geräten zu, beschäftigen uns mit Salzgewinnung und erfahren etwas über typische Jura-Weine in Arbois und Poligny.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

J109411W01 Termin(e): 1 x am Mi. 05.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Mit spitzer Feder -

Karikaturen in Wort und Bild

Gerard Hoffnung zum 100. Geburtstag

„Der Moralist pflegt seiner Epoche [...] einen Zerrspiegel vorzuhalten. Die Karikatur [...] ist das Äußerste, was er vermag.“ Dies wusste Erich Kästner wie seine Kollegen Wilhelm Busch, Lorient, e.o.plauen und andere mehr mit viel Humor und Menschenliebe ins Bewusstsein von Kindern und Kindgebliebenen wort- und bildgewaltig einzugravieren.

Insbesondere der aus Berlin stammende Gerard Hoffnung zählt zu den bekanntesten Schöpfern von Cartoons vor allem im Bereich der klassischen Musik, welche er in den 1950er Jahren mit kultigen Festivals in altherwürdigen Londoner Konzertsälen zum Leben erweckte.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

Referent/in: Dr. Anja Pohsner

Gebühr: 5,00 €

J200107W03 Termin(e): 1 x am Di. 25.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Wir freuen uns auf SIE!

Die neuen VHS-Programme für das 2. Semester 2025 treffen am 18. Juni 2025 ein, Anmeldungen sind erst ab diesem Zeitpunkt möglich.

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

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

Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber*innen (teilweise online)

Die Teilnehmenden werden sowohl in der Theorie als auch in der Praxis in die vorhandene Sicherheitsausstattung, die richtige Handhabung und die zu beachtenden Unfallverhütungsvorschriften beim Umgang mit einer Motorsäge eingewiesen. Bei der praktischen Einweisung wird darauf geachtet, dass die richtige Körperhaltung, die richtige Positionierung zum Schnittgut und die Handhabung der Kettensäge entsprechend der vorhandenen Vorgaben ausgeführt werden. Die in der Theorie bereits vorbeprochenen Schnitttechniken werden in der Praxis zunächst vom Instructor vorgeführt und anschließend von allen selbst ausgeführt. Zum Abschluss der praktischen Einweisung erfolgt die Pflege und Wartung an den zuvor benutzten Motorsägen. Im Rahmen der Aussprache wird dann noch die Teilnahmebescheinigung ausgehändigt, die dazu berechtigt, liegendes Holz als „Brennholz-Selbstwerber*in“ zu bearbeiten.

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-Adresse 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 7 Teilnehmenden ist der Treffpunkt für die Praxis am Samstag um 9:00 Uhr vor Ort. Bei mehr als 7 Teilneh-

menden findet die Praxis in zwei Gruppen statt. Die Vormittagsgruppe trifft sich bei erforderlicher Gruppenteilung um 8.15 Uhr und die Nachmittagsgruppe um 13.30 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 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, Schnittschutzhose, Schnittschutzhose) werden zusätzlich je nach individuellem Bedarf bis zu 20,00 Euro vom Referenten in Rechnung gestellt.

J104115A02 Termin(e): Fr. 12.09.25 19.00 - 21.15 Uhr

Sa. 13.09.25 09.00 - 12.45 Uhr

KULTUR UND GESTALTEN

Malen mit Pastellkreide - Wochenendseminar

Pastellmalerei für Landschaften, Stillleben und Porträt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Anfänger*innen erlernen anhand von Übungsmotiven notwendige Grundlagen für ihre Zeichnungen. Fortgeschrittene bekommen spezielle Tipps und Tricks, um ihre Technik zu verbessern.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden und Papier

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Werner Rothenhöfer

Gebühr: 43,00 / 63,00 € (6-7 TN)

J207210A01 Termin(e): Sa. 11.10.25 10.00 - 17.00 Uhr

So. 12.10.25 10.00 - 16.00 Uhr

Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Bergpanorama“ Ölmalerei in Nass-in-Nass-Technik

Bob Ross® steht für eine ganz bestimmte Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Diese Technik ist auch durch Fernsehsendungen mit dem Namensgeber bekannt geworden. Sie führt selbst Einsteiger*innen zu bemerkenswerten Ergebnissen: Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik vermittelt. Entsprechend sind keine Vorkenntnisse erforderlich. 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)

J207220A03 Termin(e): 1 x am So. 12.10.25, 10.30 - 17.00 Uhr

Malen nach Bob Ross® - Tagesseminar „Klatschmohn“

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)

J207220A04 Termin(e): 1 x am Do. 06.11.25, 10.00 - 16.00 Uhr

Jugendstil-Schriften - Eleganz und Herausforderung

Ab etwa 1890 entstanden Schriften, deren grafisch betonte Ausprägung zum Teil mit wunderschönen floralen Zierelementen ausgestaltet wurden. Glitzernde Elemente gehören zur besonderen Eleganz der Zeit.

Sie widmen sich einer Variante dieser stilvollen Schrift und tauchen kalligrafisch ein in die Epoche von Eleganz und Anmut.

Am Ende des Workshops werden die Arbeitspapiere in einem außergewöhnlichen Klemmbüchlein zusammengefasst.

Schriftvorlagen, vorgeschchnittene Papiere, 1 Federhalter, je 1 Redis- und Bandzugfeder werden zur Verfügung gestellt.

Außerdem stehen kostenlos zur Benutzung farbige Tinten, Aquarellfarben, Pinsel, Pinselstifte und sonstiges Verbrauchsmaterial bereit. Es entstehen Materialkosten von 5 Euro.

Bitte mitbringen: einfaches Skizzenpapier, Bleistift, Lineal, Radiergummi, schwarze wasserfeste Fineliner (0,5 – 0,7 mm)

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

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

J207729A02 Termin(e): Sa. 15.11.25, 10.00 - 16.00 Uhr

So. 16.11.25, 10.00 - 13.00 Uhr

Industriekultur: Blaue Stunde am Rheinufer

Im Kurs geht es um die technischen Voraussetzungen, die Ausrüstung und die Suche nach interessanten Perspektiven.

Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Außentermin findet auch bei Nieselregen statt!

WICHTIG: Treffpunkt für den Außentermin am 11.09.2025 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.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Bescheid, ob Sie ein Stativ benötigen.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Ulrich Oberst

Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) /
40,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN)
(nicht ermäßigbar)

J211301A03 Termin(e): 2 x ab Do. 11.09.25, 18.00 - 21.00 Uhr

Naturfotografie - Erkunden des Altriper Auenwaldes

Es wird eine lehr- und spannungsreiche Exkursion in den Jahrhunderte alten Auenwald bei Altrip unternommen. Die Motive reichen vom Graureiher über verschiedene Entenarten, Insekten bis zu abstrakten Formen im Totholz im trockenen Flussbett. Beim Entdecken dieser schönen Natur, erhalten Sie von dem Fotodesigner Ulrich Oberst hilfreiche Tipps, wie Sie bessere Bilder machen können

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 27.09.2025 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: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Ulrich Oberst

Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) /
40,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN)
(nicht ermäßigbar)

J211302A01 Termin(e): Sa. 27.09.25, 18.00 - 21.00 Uhr

Mi. 08.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr

Mundharmonika: Folk- & Countryharp 1

Der ideale Einstieg für Anfänger*innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität.

Im Kurs sind spezielle Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es Ihnen erleichtern, zuhause weiterzumachen. Wer schon vorher sehen möchte, wie es in so einem 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 (Preisklasse ab 30,- €; kann auch im Kurs ab 37,- € erworben werden)

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Didi Neumann

Gebühr: 39,00 / 55,00 € (6-7 TN)

J213302A01 Termin(e): 1 x am So. 14.12.25, 11.00 - 18.00 Uhr

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hatha-Yoga - in allen Ebenen des Seins

Yoga ist keine Gymnastik und hat auch im Entferntesten nichts mit Sport zu tun. Hatha-Yoga ist ein sehr alter, traditionsreicher, auch äußerst schöner und freudiger Lebensweg, der hilft, zum Innersten des eigenen Wesens zu gelangen. Mithilfe bestimmter Körperpositionen (Asanas), welche in Freude und Gelassenheit zu praktizieren sind, wird der sanfte Atem achtsam (Meditation) nach innen geführt (Pranayama), um die geistigen, wie auch die körperlichen Prozesse bewusst wahrzunehmen.

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)

J301106A21 Termin(e): 16 x ab Di. 19.08.25, 16.00 - 17.30 Uhr
J301106A22 Termin(e): 16 x ab Di. 19.08.25, 17.45 - 19.15 Uhr
J301106A23 Termin(e): 16 x ab Di. 19.08.25, 19.30 - 21.00 Uhr
J301106A24 Termin(e): 16 x ab Mi. 20.08.25, 17.45 - 19.15 Uhr
J301106A25 Termin(e): 16 x ab Mi. 20.08.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Hatha-Yoga für Seniorinnen und Senioren

Das Schöne am Yoga ist, dass es sich für wirklich jeden Menschen eignet. Selbst ein später Einstieg stellt kein Problem dar, sondern bereichert das Leben und kann zu besserer Gesundheit sowie zu einer positiven Lebenseinstellung führen.

Senioren-Yoga ist sanft. Flexibilität, Muskelkraft und Konzentrationsvermögen werden schrittweise gefördert, ebenso wie eine verfeinerte Körperwahrnehmung und -koordination. 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: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN) / 93,00 € (5 TN)
(nicht ermäßigbar)

J301108A21 Termin(e): 7 x ab Di. 26.08.25, 10.00 - 11.30 Uhr
J301108A22 Termin(e): 7 x ab Di. 28.10.25, 10.00 - 11.30 Uhr

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren 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: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)

J302169A22 Termin(e): 7 x ab Do. 28.08.25, 10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 53,00 € (5 TN)

J302169A23 Termin(e): 6 x ab Do. 30.10.25, 10.00 - 11.00 Uhr

Whisky-Seminar: Irland-Rundreise

Kommen Sie mit auf eine Reise zur grünen Insel Irland. Es gibt Informationen zu den verschiedenen Brennereien in Dublin und Umgebung sowie in Nordirland. An diesem Abend geht es vor allem um das flüssige Gold von Irland und den Unterschied in der Brenntechnik zu schottischen Whiskies. Meist sind irische Whiskies ungetorft, die Gründe dafür werden am Seminarabend erläutert. Außerdem widmen wir uns ein paar Nosing-Techniken.

Begleitet wird das Seminar mit Bildern und Hintergründen zu Land und Leuten. Es ist geeignet für Interessierte und Einsteiger*innen, aber auch Liebhaber*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf ihre Kosten.

Wichtiger Hinweis: Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen, da der Whisky vorab entsprechend der Teilnehmerzahl von der Kursleitung gekauft wird. Sollte jemand nicht kommen können, besteht die Möglichkeit, sich den Whisky des Abends von der Kursleitung in kleine Flaschen abfüllen zu lassen und bei der Kursleitung bzw. bei der örtlichen Leitung abholen.

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!)

J305728A02 Termin(e): 1 x am Do. 02.10.25, 19.00 - 22.00 Uhr

Whisky Seminar: Weihnachtstasting

Dieses Tasting hat schon fast Kultstatus. Kurz vor Weihnachten klingt das Whiskyjahr mit einem besonderen Tasting aus. Am heutigen Abend werden 6 x 2cl Whisky aus verschiedenen Whiskybrennereien verkostet. Die Schatztruhe wird geöffnet, und es gibt die eine oder andere besondere Abfüllung wie z.B. Weihnachtsabfüllungen oder von unabhängigen Abfüllern wie z.B. von Cadenheads, Scots Malt Whisky Society etc. Außerdem gibt es passend zum Whisky verschiedene Schokoladensorten dazu. Lassen Sie sich überraschen, was der Nikolaus mitgebracht hat. Das schottische Lebenswasser stammt aus verschiedenen Regionen und variiert von mild bis torfig. Es ist geeignet für Interessierte und Einsteiger*innen, aber auch Liebhaber*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf ihre Kosten. Wir lassen uns jedes Jahr etwas Neues einfallen.

Wichtiger Hinweis: Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen, da der Whisky vorab entsprechend der Teilnehmerzahl von der Kursleitung gekauft wird. Sollte jemand nicht kommen können, besteht die Möglichkeit, sich den Whisky des Abends von der Kursleitung in kleine Flaschen abfüllen zu lassen und bei der Kursleitung bzw. bei der örtlichen Leitung abholen.

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!)

J305728A03 Termin(e): 1 x am Sa. 13.12.25, 19.00 - 22.00 Uhr

SPRACHEN

English B1.3

We work with newspaper articles, songs, poems, inspiring pictures.

In addition, we prepare and have follow-up discussions on the „OmU-movies“ (films in original language with German subtitle/Capitol Limburgerhof) which we watch regularly.

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)

J406332A18 Termin(e): 10 x ab Di. 23.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Talking Time - English Conversation B1/B2

We love to talk! A conversation class in a relaxed and friendly atmosphere. This course is a fun way to practice and improve your speaking and listening skills and promotes interesting conversation for students. Feel free to join us when your level of English understanding is B1/B2.

Class will take place during autumn holidays.

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

J406372A09 Termin(e): 10 x ab Fr. 05.09.25, 10.00 - 11.30 Uhr

Neuhofen

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

Hatha-Yoga für den Rücken

Mit Yoga-Übungen speziell für den Rücken werden Verspannungen gelöst und die betroffene Muskulatur gekräftigt. Ihre individuellen körperlichen Thematiken werden dabei gerne berücksichtigt. Durch den Fokus auf Achtsamkeit, Bewegung und Atmung kann sich der Körper langfristig besser entspannen und zur Ruhe kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

Ort: Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN) /
93,00 € (5 TN)

J301134N22 Termin(e): 7 x ab Mi. 27.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN) /
80,00 € (5 TN)

J301134N23 Termin(e): 6 x ab Mi. 29.10.25, 09.00 - 10.30 Uhr

Rücksicht auf den Rücken!

*Übungen zum Wohl der Wirbelsäule
Wirbelsäulengymnastik/"Rückenfit"*

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen.

Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt. Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort: Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN) /
62,00 € (5 TN)

J302120N22 Termin(e): 7 x ab Mi. 27.08.25, 10.40 - 11.40 Uhr
Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN) /
53,00 € (5 TN)

J302120N23 Termin(e): 6 x ab Mi. 29.10.25, 10.40 - 11.40 Uhr

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren im Stehen, Gehen und Sitzen (keine Bodenlage!)

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen. Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt. Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden. Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Ort: Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 27,00 / 39,00 € (6-7 TN) /
47,00 € (5 TN)

J302169N22 Termin(e): 7 x ab Mi. 27.08.25, 11.45 - 12.30 Uhr
Gebühr: 23,00 / 33,00 € (6-7 TN) /
40,00 € (5 TN)

J302169N23 Termin(e): 6 x ab Mi. 29.10.25, 11.45 - 12.30 Uhr

SPRACHEN

Let's Enjoy English B1.1

Mit Let's Enjoy English erarbeiten wir uns Schritt für Schritt die Grundlagen der englischen Sprache.

Vorkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme. Quereinsteiger sind nach Rücksprache herzlich willkommen. Folgekurs. Bitte mitbringen: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der
VfL-Gaststätte
Referent/in: Uwe Schulz
Gebühr: 77,00 / 113,00 € (6-7 TN) /
136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)

J406311N15 Termin(e): 14 x ab Do. 28.08.25, 17.30 - 19.00 Uhr

English - Refresher Course B2

Lerntempo: entspannt

Bitte mitbringen: A New Start - Refresher B2 (Cornelsen),
ab Lektion 8

Ort: Neuhofen, 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)

J406452N21 Termin(e): 10 x ab Di. 26.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr

Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Schritt für Schritt gehen wir die Grundlagen der französischen Sprache an und lernen dabei nicht nur die ersten einfachen Sätze, sondern erfahren auch einiges über Land und Kultur.

Dieser Kurs ist ideal für absolute Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Praxisnahe Übungen ermöglichen bereits eine ganz einfache, kleine Alltagskommunikation auf Französisch.

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der
VfL-Gaststätte
Referent/in: Uwe Schulz
Gebühr: 72,00 / 105,00 € (6-7 TN) /
126,00 € (5 TN) / 187,00 € (4 TN)

J408101N01 Termin(e): 13 x ab Do. 28.08.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Italienisch A1.1 Folgekurs

Erster Folgekurs des im Januar 2025 neu gestarteten Anfänger*innenkurses.

Bitte mitbringen: Dieci A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-319-005647-7; voraussichtlich ab Lektion 3

Ort: Neuhofen, 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)

J409111N03 Termin(e): 12 x ab Mo. 08.09.25, 09.00 - 10.30 Uhr

Italienisch A2.2

In questo corso si utilizza il manuale Dieci lezioni di italiano. Dieci allena all'ascolto e stimola il lavoro con i compagni e le compagne. Ci troveremo all'incirca alla lezione 5/6.

Bitte mitbringen: Dieci - lezioni di italiano A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5/6

Ort: Neuhofen, 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)

J409221N13 Termin(e): 10 x ab Di. 09.09.25, 17.30 - 19.00 Uhr

Spanisch B1.2

Neben dem Kursbuch wird mit zusätzlichem Material, das die Dozentin mitbringt, gearbeitet, wie z.B. Videos, Spielen, Texten, Lesungen, Übungen, etc. Quereinsteiger*innen sind mit passender Niveaustufe willkommen.

Bitte mitbringen: Impresiones B1, Hueber Verlag + Material der Dozentin (Videos, Bücher, Spiele, etc.), voraussichtlich ab Lektion 5 oder 6

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Silvia Albert Abella
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /
97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

J422321N18 Termin(e): 10 x ab Mo. 08.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr

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

Kindessmissbrauch kommt so häufig vor, dass man davon ausgehen kann, dass in jeder Kindergartengruppe, in jeder Schulklasse oder Verwandtschaft, misshandelte Kinder zu finden sind. 90 % der Übergriffe finden im sozialen Umfeld statt. Es reicht daher nicht aus, den Kindern immer nur einzutrichern, 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.

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: Neuhofen, 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“

J909178N02 Termin(e): 4 x ab Fr. 31.10.25, 17.00 - 18.00 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

Alles über Aktien & Co.: Lernen Sie Börse!

Dieses Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken eingegangen.

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

- Grundbegriffe der Börse
- Basiswissen über Wertpapiere
- Was ist eine Aktie?
- Anleihen und Inflation
- Beachtenswertes beim Handel über die Bank
- Investmentfonds als Alternative zur Einzelanlage

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)

J103005W01 Termin(e): 1 x am Do. 09.10.25, 18.00 - 21.30 Uhr

Kopf oder Zettel - Merktechniken für jede*n (ab 16 Jahre)

Schnelles und sicheres Abspeichern von Informationen in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand für jeden Trumpf.

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmer*innen abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend. Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Sie erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

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)

J106031W01 Termin(e): 1 x am Do. 06.11.25, 18.00 - 21.30 Uhr

KULTUR UND GESTALTEN

Malen mit Pastellkreide - Wochenendseminar

Pastellmalerei für Landschaften, Stilleben und Porträt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Anfänger*innen erlernen anhand von Übungsmotiven notwendige Grundlagen für ihre Zeichnungen. Fortgeschrittene bekommen spezielle Tipps und Tricks, um ihre Technik zu verbessern.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden und Papier

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule,
Kunstkeller
Eingang: Schulstraße gegenüber
Haus-Nr. 38

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

Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung
Referent/in: Werner Rothenhöfer
Gebühr: 43,00 / 63,00 € (6-7 TN)
J207210W02 Termin(e): Sa. 06.12.25, 10.00 - 17.00 Uhr
So. 07.12.25, 10.00 - 16.00 Uhr

Aquarell für Einsteiger*innen

Aquarell ist eine der faszinierendsten Techniken der Malerei. Wir erlernen die Grundtechniken der Aquarellmalerei und malen sowohl vom Foto ab, als auch in der freien Natur. Die Auswahl der Motive wird dabei variieren, und wir werden die Ergebnisse in der Gruppe besprechen.

Angesprochen sind neben Erwachsenen auch Jugendliche. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock DIN A3 (250 g), verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, verschließbares Wassergefäß (z.B. Gürkenglas), Lappen.

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

Referent/in: Valentin Krayl
Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

J207258W03 Termin(e): Sa. 27.09.25, 10.00 - 15.00 Uhr
So. 11.10.25, 10.00 - 15.00 Uhr

Kalligrafie: Goldfingers

Passend zur Advents- und Weihnachtszeit schwelgen Sie in Gold. Goldene Hintergründe mit Acryl und Spachtel oder Gesso und Walze bringen Glanz aufs Papier. Die Texte dazu werden in passenden Farben und Schriften kalligrafiert.

Auf schwarzem und weißem Papier erkunden Sie die unterschiedliche Wirkung von Goldpigment-Schrift im Kontrast mit einer weiteren Farbe.

Und wenn das noch nicht genug Glitzer ist, lassen Sie in Tintenflächen Goldstaub fallen, und es wird nicht ausbleiben, dass das Thema uns nach Hause begleitet: Goldfingers...

Die Arbeitsblätter binden Sie mit einer außergewöhnlichen japanischen Bindetechnik.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von 5 Euro für die verwendeten Papiere, Acryl, Gesso und sonstige goldene Materialien. Bitte mitbringen: Bleistifte, wasserfeste Fineliner, Lineal, Radiergummi, Schreibwerkzeuge, und wenn vorhanden: Goldfarben (Coliro, Boesner etc.)

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

J207725W02 Termin(e): Sa. 06.12.25, 10.00 - 16.00 Uhr
So. 07.12.25, 10.00 - 13.00 Uhr

Korbflechten aus ungeschälter Weide

Wir flechten einen 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. Jede*r Teilnehmer*in geht am Ende des Kurses mit einem eigenen gebrauchsfähigen Korb nach Hause.

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Werkraum, Eingang Schifferstadter

Straße 4, links neben der Kulturhalle
Referent/in: Sonja Sattler
Gebühr: 48,00 / 67,00 € (6-7 TN)
inkl. 8,- € für Material und Werkzeugnutzung
J208410W01 Termin(e): 1 x am Sa. 08.11.25, 10.00 - 18.00 Uhr

GESUNDHEIT

Hatha-Yoga

Das Erlernen von Hatha-Yoga-Asanas (Stellungen), Pranayama (Atem)-Übungen, Entspannung und Wirkenlassen der jeweiligen Übungen sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle, jeden Alters, geeignet, die die wohltuende Wirkung des Yogas erfahren möchten.

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)

Kein Unterricht am 22.09.2025

J301103W05 Termin(e): 7 x ab Mo. 18.08.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

J301103W06 Termin(e): 8 x ab Mo. 27.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Hatha-Yoga für Geübte

Yoga-Erfahrung und Sonnengruß von Vorteil

Ein Ausbau Ihrer Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich der Hatha-Yoga-Grundstellungen und des Sonnengrußes sowie der Atemübungen und der Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

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

Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN) /
93,00 € (5 TN)

J301110W22 Termin(e): 7 x ab Di. 26.08.25, 18.45 - 20.15 Uhr

J301110W23 Termin(e): 7 x ab Di. 28.10.25, 18.45 - 20.15 Uhr

Hatha-Yoga - Einstieg bis leichte Mittelstufe

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

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

Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN) /
93,00 € (5 TN)

J301113W22 Termin(e): 7 x ab Di. 26.08.25, 20.15 - 21.45 Uhr

J301113W23 Termin(e): 7 x ab Di. 28.10.25, 20.15 - 21.45 Uhr

Hatha-Yoga Basic

Dynamische Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Yoga-Grundstellungen (Asanas) zur Dehnung und Kräftigung des Körpers, energetisierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannung zur Regeneration von Körper und Geist.

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

Ort: Otterstadt, Jugendkeller
Referent/in: Stefanie Magin

Gebühr: 35,00 €

kein Unterricht am 18.09.25
J301103W10 Termin(e): 7 x ab Do. 21.08.25, 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
J301103W11 Termin(e): 8 x ab Do. 30.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Yoga für den Rücken

Sie lernen in diesem Kurs Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die dazu beitragen, den Rücken zu stärken, Stress abzubauen und den Körper zu entspannen.

Bei akuten körperlichen Beschwerden holen Sie bitte vorher ärztlichen Rat ein! Keine Vorkenntnisse nötig.

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

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

Referent/in: Stefanie Magin

Gebühr: 35,00 €

Kein Kurs am 15.9.25

J301134W01 Termin(e): 7 x ab Mo. 18.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort: Waldsee, Neues Rathaus
Gebühr: 40,00 €

J301134W02 Termin(e): 8 x ab Mo. 27.10.25, 09.00 - 10.30 Uhr

Pilates - Ganzkörpertraining „build your foundation“

Lange, starke Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Klarheit sind Ergebnisse von regelmäßigem Training.

Speziell das Training von Joseph Pilates ist so wertvoll, weil du dich voll und ganz auf die Stärkung deiner Abdomen, deines Beckenbodens und alle andere Muskulatur konzentrierst.

Ziel ist es, dich „nach Hause in deinen Körper“ zu holen. Du sollst wissen, was und warum du was machst, und merken, dass es mit der Zeit immer besser geht.

Erlerne korrekt und aktiv die effektive Nutzung und Stärkung deiner Tiefenmuskulatur. Erlerne die zehn Prinzipien des Pilates. 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: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)

J302107W03 Termin(e): 7 x ab Do. 28.08.25, 18.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

J302107W04 Termin(e): 8 x ab Do. 30.10.25, 18.00 - 19.00 Uhr

Rücksicht auf den Rücken!

Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen.

Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt. Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Ort: Waldsee, Rheinauhalle

Referent/in: Sigrid Ellenberger

Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN)

J302120W21 Termin(e): 10 x ab Do. 25.09.25, 09.00 - 10.00 Uhr

J302120W22 Termin(e): 10 x ab Do. 25.09.25, 10.15 - 11.15 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, Rheinauhalle

Referent/in: Bettina Söffftge

Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN)

J302124W03 Termin(e): 7 x ab Do. 28.08.25, 09.30 - 10.30 Uhr

Gebühr: 31,00 / 45,00 € (6-7 TN)

J302124W04 Termin(e): 8 x ab Do. 30.10.25, 09.30 - 10.30 Uhr

Silver Sport: Bewegung für Seniorinnen und Senioren

Sanfte Gymnastik zur Mobilisation der Gelenke; Erlernen von Übungen zur Stärkung der Muskulatur sowie zum Training von Koordination und Konzentration. Eine kurze Entspannung am Ende rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: einen Hocker/Klappstuhl.

Ort: Waldsee, Rheinauhalle

Referent/in: Bettina Söffftge

Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN)

J302165W03 Termin(e): 7 x ab Do. 28.08.25, 10.45 - 11.45 Uhr

Gebühr: 31,00 / 45,00 € (6-7 TN)

J302165W04 Termin(e): 8 x ab Do. 30.10.25, 10.45 - 11.45 Uhr

Wie Mann Rücken- und Bauchmuskeln stärkt

Kurs nur für Männer!

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

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

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

Referent/in: Helga Nonninger

Gebühr: 31,00 / 45,00 € (6-7 TN)

J302170W04 Termin(e): 8 x ab Do. 04.09.25, 19.35 - 20.35 Uhr

Gebühr: 19,00 / 28,00 € (6-7 TN)

J302170W05 Termin(e): 5 x ab Do. 20.11.25, 19.35 - 20.35 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: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN)

J302192W04 Termin(e): 8 x ab Di. 19.08.25, 17.30 - 18.30 Uhr

J302192W05 Termin(e): 8 x ab Di. 28.10.25, 17.30 - 18.30 Uhr

Bodyworkout

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Fitness insgesamt verbessern. Nach einem Warm up und einer kurzen Aerobic- oder Step-Choreographie 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: 39,00 / 52,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

J302204W31 Termin(e): 7 x ab Mo. 25.08.25, 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 39,00 / 52,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

J302204W32 Termin(e): 7 x ab Mo. 25.08.25, 18.15 - 19.15 Uhr

Gebühr: 45,00 / 59,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

J302204W33 Termin(e): 8 x ab Mo. 27.10.25, 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 45,00 / 59,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

J302204W34 Termin(e): 8 x ab Mo. 27.10.25, 18.15 - 19.15 Uhr

Tanz für Frauen

Bauchtanz ist nicht nur ein facettenreicher Tanz, der ganze Körper ist im Einsatz und hat einen besonderen Effekt auf die Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur.

Es werden unterschiedliche Bewegungen und Schritte kombiniert und dadurch der Herzkreislauf verbessert und die Bein- und Pomuskulatur gestärkt.

Nach einem kurzen Aufwärmtraining wird auf verschiedene Musi-richtungen getanzt.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet, die Freude und Spaß an Tanz und Bewegung haben.

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: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

J302317W04 Termin(e): 8 x ab Mi. 20.08.25, 18.30 - 19.45 Uhr

J302317W05 Termin(e): 8 x ab Mi. 29.10.25, 18.30 - 19.45 Uhr

SPRACHEN

Speak Easy - English Conversation B1/B2

We love to talk! A conversation class in a relaxed and friendly atmosphere. This course is a fun way to practice and improve your speaking and listening skills and promotes interesting conversation for students. Feel free to join us when your level of English understanding is 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)

J406372W02 Termin(e): 10 x ab Di. 02.09.25, 10.00 - 11.30 Uhr

English Conversation B2

Wir lesen aktuelle Zeitungsartikel, Beiträge aus Spotlight und anderen Englischsprachigen Materialien. Teilweise lesen wir auch Ganzschriften, wenn z.B. im Pfalzbau Ludwigshafen das entsprechende Theaterstück gezeigt wird.

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

Referent/in: Kerstin Scholl

Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) /

117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)

J406471W19 Termin(e): 12 x ab Di. 26.08.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Français avancé B2.1

Grâce à des exercices variés, nous gagnons en assurance dans la langue française nous gagnons en assurance dans la langue française avec des possibilités de répétitions individuelles qui permettent de s'appuyer rapidement sur les connaissances existantes.

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

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen

Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) /

107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)

J408411W11 Termin(e): 11 x ab Do. 11.09.25, 10.00 - 11.30 Uhr

J408411W22 Termin(e): 11 x ab Do. 11.09.25, 11.30 - 13.00 Uhr

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einsteigerkurs für absolute Anfänger*innen.

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule

Referent/in: Olga Leticia Barth

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /

97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

J422101W04 Termin(e): 10 x ab Mi. 27.08.25, 19.45 - 21.15 Uhr

Spanisch - A1.2 (Folgekurs)

Folgekurs.

Die Themen werden u.a. sein: Hotelreservierungen, über den Tagesablauf sprechen und über Vergangenes berichten.

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 8

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule

Referent/in: Olga Leticia Barth

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /

97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

J422121W05 Termin(e): 10 x ab Mi. 27.08.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Conversación español B1

En este curso se debate sobre temas de actualidad: política, social, económica y cultural, en función de los intereses de los participantes. Base: medios de comunicación actuales en español, también en alemán brevia petición.

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)

J422371W18 Termin(e): 10 x ab Mi. 17.09.25, 17.30 - 19.00 Uhr

BERUF UND QUALIFIZIERUNG

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?

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

J500202W01 Termin(e): 1 x am Do. 11.09.25, 17.00 - 18.30 Uhr

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

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: Türme (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.

Dabei 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 Görge, Sonja Görge

Gebühr: 6,00 €

J909202W21 Termin(e): 1 x am Sa. 06.09.25, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Landschaften (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 Görge, Sonja Görge

Gebühr: 6,00 €

J909202W22 Termin(e): 1 x am Sa. 13.09.25, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Züge (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 Görge, Sonja Görge

Gebühr: 6,00 €

J909202W23 Termin(e): 1 x am Sa. 04.10.25, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Erfindungen (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 Görge, Sonja Görge

Gebühr: 6,00 €

J909202W24 Termin(e): 1 x am Sa. 08.11.25, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Technik (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 Görge, Sonja Görge

Gebühr: 6,00 €

J909202W25 Termin(e): 1 x am Sa. 15.11.25, 10.00 - 11.30 Uhr

Leichter lernen -

Lerntechniken für Kinder und Jugendliche (10 - 15)

In diesem Workshop übst du einfache und lustige Gedächtnistechniken, die dir das Lernen und Merken erleichtern. Spickzettel und Abschreiben in der Schule sollen überflüssig werden. Du lernst außerdem, deinen Lernalltag effektiv und optimal zu organisieren. Zum Schluss gibt's Pizza.

Schule und Hausaufgaben machen uns allen viel mehr Spaß, wenn wir über sinnvolle Lernstrategien verfügen, die unsere Lernzeit verkürzen, uns die Unlust vor dem Lernen nehmen und bessere Noten bescheren.

Kursinhalte:

Konzentration, mein optimaler Lernplatz, Einteilung der Hausaufgaben, Wie viele Pausen soll ich mir gönnen? Klassenarbeitsvorbereitung, So klappt die Klassenarbeit am besten!, Ablenkungen vermeiden, Spaß und Erfolg mit Vokabeln, Und wenn ich keine Lust habe?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Leuchtmarker, Snacks für kleine Pausen

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

Referent/in: Karen Keller

Gebühr: 24,00 / 30,00 € (6-7 TN)

inkl. 5,00 Euro für Kopien und Pizza

J909609W02 Termin(e): 1 x am Sa. 08.11.25, 09.00 - 13.30 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-Geschaeftsstelle@vhs-rpk.de

GESELLSCHAFT UND UMWELT

Wie kommt die Sonne in Tank und Heizung? (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Elisabeth Foit von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert darüber, welche Anforderungen an eine Photovoltaik-Anlage gestellt werden und wie das Zusammenspiel der verschiedenen Nutzungen gelingen kann. Ergänzend erklärt sie die Benutzung des Solarkatasters des Landes Rheinland-Pfalz. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Klima-Woche“ vom 6. bis zum 9. Oktober 2025 statt. An vier Abenden werden Handlungsempfehlungen in Sachen Klimaschutz und Klimawandelfolgenanpassung vermittelt, die sich im Alltag umsetzen lassen. Die Informationsveranstaltungen werden gemeinsam von Klimaschutzmanager*innen der Region Vorderpfalz in Kooperation mit den jeweiligen Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Ort: Online

Referent/in: Elisabeth Foit

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104200Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 06.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Welche Heizung passt zu mir? (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Harms Geißler, Energieberater der Verbraucherzentrale, erläutert die Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes, stellt mögliche Heizsysteme vor und geht auf Investitions- und Betriebskosten sowie Förderprogramme ein. Er erklärt zudem, wie mit der Vorgabe aus dem Gebäudeenergiegesetz umgegangen werden kann und sollte, dass künftige Heizungen zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden müssen. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Ort: Online
Referent/in: Harms Geißler
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104201Z01 Termin(e): 1 x am Di. 07.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

E-Mobilität: Aktuelle Entwicklungen - Markt und Ladeinfrastruktur (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Stefan Gerwens und Alexander Toop aus dem Ressort Verkehr vom ADAC e.V. stehen in diesem Jahr für das Thema nachhaltige Mobilität zur Verfügung. Nachdem wir im letzten Jahr einen interessanten Beitrag zu Antriebs- und Speichertechnologien gehört haben, richten wir in diesem Jahr den Fokus auf die Schwerpunktthemen Neu- und Gebrauchtwagenmarkt und Ladeinfrastruktur. Die Referenten geben einen Überblick über den Status Quo sowie die relevanten aktuellen Entwicklungen. Auch Themen wie Pannenstatistik, Ladepreise oder Umweltauswirkungen werden mit behandelt. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Ort: Online
Referent/in: Stefan Gerwens, Alexander Toop
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104202Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 08.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Zukunft geht mit Klimaschutz (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Der Vortrag zeigt auf, dass jede*r etwas tun kann: „Zukunft geht mit Klimaschutz - Gemeinsam schaffen wir die Klimawende!“ Ein Blick zurück - wo stehen wir jetzt - wie können wir unsere Zukunft gestalten? Das ist der rote Faden durch den Impuls-Vortrag von Bettina Niestrath, Fachreferentin für Klimawandel und Klimaschutz bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Wir haben es in der Hand! Wir können Maßnahmen ergreifen unsere Umwelt vor den Folgen des Klimawandels zu schützen und noch mehr: wir können alle dazu beitragen, den Klimawandel zu verlangsamen. Ziel ist, Mut zu machen und mitzumachen. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Ort: Online
Referent/in: Bettina Niestrath
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104203Z01 Termin(e): 1 x am Do. 09.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Heizen mit Wärmepumpen (online)

Vortrag

Der Vortrag richtet sich an Eigentümer*innen von Wohnimmobilien, die die sich mit dem Heizen mithilfe von Wärmepumpen detaillierter beschäftigen möchten. Er schließt an die Veranstaltungsreihe „Klimawoche“ an und wird von den Klimaschutzmanagerinnen der Stadt Frankenthal und des Rhein-Pfalz-Kreises organisiert. Experten geben an diesem Abend einen Überblick über technische Möglichkeiten im Bestands- bzw. Altbau. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Ort: Online
Referent/in: N.N.
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104204Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 10.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Die vier Schlüssel um (d)ein Kind zu verstehen (Online für Eltern)

Vortragsseminar

Fragst du dich manchmal was im Köpfchen deines Kindes vor sich geht, wenn es zu allem Nein sagt, die Ohren auf Durchzug stellt, einfach nicht auf dich hört?

Dein Kind sendet dir eine Botschaft, die du nach diesem Abend als wichtiges Signal deines Kindes erkennen kannst.

Und du bekommst die vier Schlüssel an die Hand, um zukünftig neu und anders als bisher mit Nerv- oder Machtkampf-Situationen umzugehen. Ein spannender Abend mit positiver Langzeit-Wirkung - für dich und dein Kind - erwartet dich!

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 15,00 €

J105005Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 30.06.25, 20.00 - 21.30 Uhr

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

Vortragsseminar

Lerne die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen und wende sie direkt auf deine Situation im Alltag mit Kind an. Damit steigst du schnell und einfach aus Machtkämpfen aus, machst Schluss mit schlechtem Gewissen, weil du nicht mehr laut werden oder schreien musst.

Bring' deine konkrete Situation ein, gehe mit der Referentin die vier Schritte durch, finde passende Worte um die Situation mit deinem Kind gewaltfrei zu lösen. 90 Minuten die sich langfristig lohnen - für dich und für dein Kind!

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 15,00 €

J105006Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 27.08.25, 20.00 - 21.30 Uhr

Grenzen setzen - ohne zu verletzen! (Online für Eltern)

Vortragsseminar

Erziehen mit logischen Folgen statt willkürlichen Strafen
Ein Abend für Eltern, die Alternativen suchen zu kräftezehrenden Machtkämpfen, Wenn-Dann-Androhungen oder unlogischen Straf-Maßnahmen.

Lernen Sie die L-A-R-A Methode kennen und setzen Sie im Alltag mit Kind(ern) respektvoll Grenzen. Außerdem geht es um Geschwisterstreit: Wann und wie greife ich hier ein? Regeln: Worauf kommt es an, damit sie auch eingehalten werden? Konflikte: Wie lösen wir sie kreativ und konstruktiv?

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 15,00 €

J105007Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 03.12.25, 20.00 - 21.30 Uhr

Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen? Eine Webinarreihe für Frauen

Die Volkshochschulen laden herzlich zu einer Webinarreihe für Frauen ein! Unter dem Titel „Welche Future Skills brauchen die Frauen von morgen?“ diskutieren wir zentrale Themen, die die Zukunft prägen – und wie Frauen aktiv und selbstbewusst die Welt von morgen mitgestalten können.

Unsere vier Webinare bieten Ihnen wertvolle Einblicke, praxisnahe Tipps und die Möglichkeit, mit Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen zu folgenden Fragen:

- Wie können wir uns als Frauen auf die Herausforderungen des Klimawandels vorbereiten?
- Was bedeutet KI für uns Frauen – beruflich und privat?
- Wie können wir uns für Gleichberechtigung und eine Welt ohne Sexismus einsetzen?
- Wie kommunizieren wir zukünftig?

Jetzt anmelden und gemeinsam die Zukunft gestalten!
Die Webinare werden gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz für Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann und sind deshalb gebührenfrei.

Klimawandel und Klimapolitik aus der Genderperspektive (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)

Ort: Online
Referent/in: Gotelind Alber
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J106201Z01 Termin(e): 1 x am Do. 11.09.25, 20.00 - 21.30 Uhr

Wirkung, Wandel (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)

Ort: Online
Referent/in: Renate Welkenbach
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J106202Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 08.10.25, 19.00 - 21.15 Uhr

Mit KI den Alltag meistern - Künstliche Intelligenz für Frauen (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)

Ort: Online
Referent/in: Anja Katharina Bezold
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J106203Z01 Termin(e): 1 x am Do. 06.11.25, 20.00 - 21.30 Uhr

Grenzen setzen & blinde Flecken erhellen – Für eine Zukunft ohne Sexismus! (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)

Ort: Online
Referent/in: Verena Arps-Roelle
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J106204Z01 Termin(e): 1 x am Do. 04.12.25, 20.00 - 21.30 Uhr

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.

BERUF UND QUALIFIZIERUNG

Hauswirtschaftsmeister*in

Dieser Lehrgang bereitet auf die Abschlussprüfung zum/zur staatlich geprüften Meister*in der Hauswirtschaft vor.

Prüfungsinstitution:

Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz (ab 01.08.2025).

Voraussetzungen:

Zur Meister*innen-Prüfung kann zugelassen werden, wer eine Abschlussprüfung im anerkannten Ausbildungsberuf Hauswirtschaftler*in und zum Prüfungszeitpunkt eine mindestens zwei-jährige Berufspraxis nachweisen kann oder eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweisen kann, die wesentliche Bezüge zum Tätigkeitsgebiet einer Meisterin/eines Meisters in der Hauswirtschaft aufzeigt.

Beginn:

Donnerstag, 25. September 2025 (Wer bereits die AEVO-Prüfung absolviert hat, kann ggf. später einsteigen.
Bitte nehmen Sie dazu Kontakt auf.)

Lehrgangsdauer:

Prüfung voraussichtlich im Frühjahr 2028

Unterrichtszeiten:

donnerstags, 17.30 - 21.30 Uhr,

teilweise samstags, 9.00 - 15.00 Uhr (nur wenige Termine)

Unterrichtsorte:

vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2,
67105 Schifferstadt und Realschule Limburgerhof,
Neuhofener Str. 81d (wenige Praxistermine)

Anmeldung:

Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Ulrike Ehmann,
E-Mail ulrike.ehmann@rheinpfalzkreis.de, Tel. 0621 5909 3420

Beratung:

vhs-Bildungszentrum, Tina Müller, Tel. 06235 6022,
E-Mail tina.mueller@rheinpfalzkreis.de

Kursnummer: J508067Z01

Für diese Maßnahme kann ein Zuschuss in Höhe von bis zu 50% der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren gemäß Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG, Aufstiegs-Bafög) gewährt werden.

Nähere Auskünfte und Anträge erhalten Sie bei der für den Wohnort zuständigen Behörde oder unter www.aufstiegs-bafog.de

Weitere Vorteile: Aufstiegsbonus

Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk (online)

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €

J500011Z02 Termin(e): 1 x am Do. 11.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Schlagfertigkeit trainieren (online)

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein?

Haben Sie großartige Ideen erst,

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €

J500012Z02 Termin(e): 1 x am Fr. 24.10.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Den Wortschatz trainieren:

Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation (online)

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500013Z01 Termin(e): 1 x am Di. 01.07.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Der Rhetorik-Workshop: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen (online)

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500014Z02 Termin(e): 1 x am Mi. 15.10.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Moderation: sicher - überzeugend - effizient (online)

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500020Z02 Termin(e): 1 x am Do. 20.11.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Praxis-Workshop:

Agile Führungskompetenz in Unsicherheit und Wandel (online)

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500021Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 28.11.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Praxis-Workshop: Projektmanagement (online)

Erfolgreiches Projektmanagement erfordert eine gute Planung, klare Kommunikation

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500022Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 17.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr

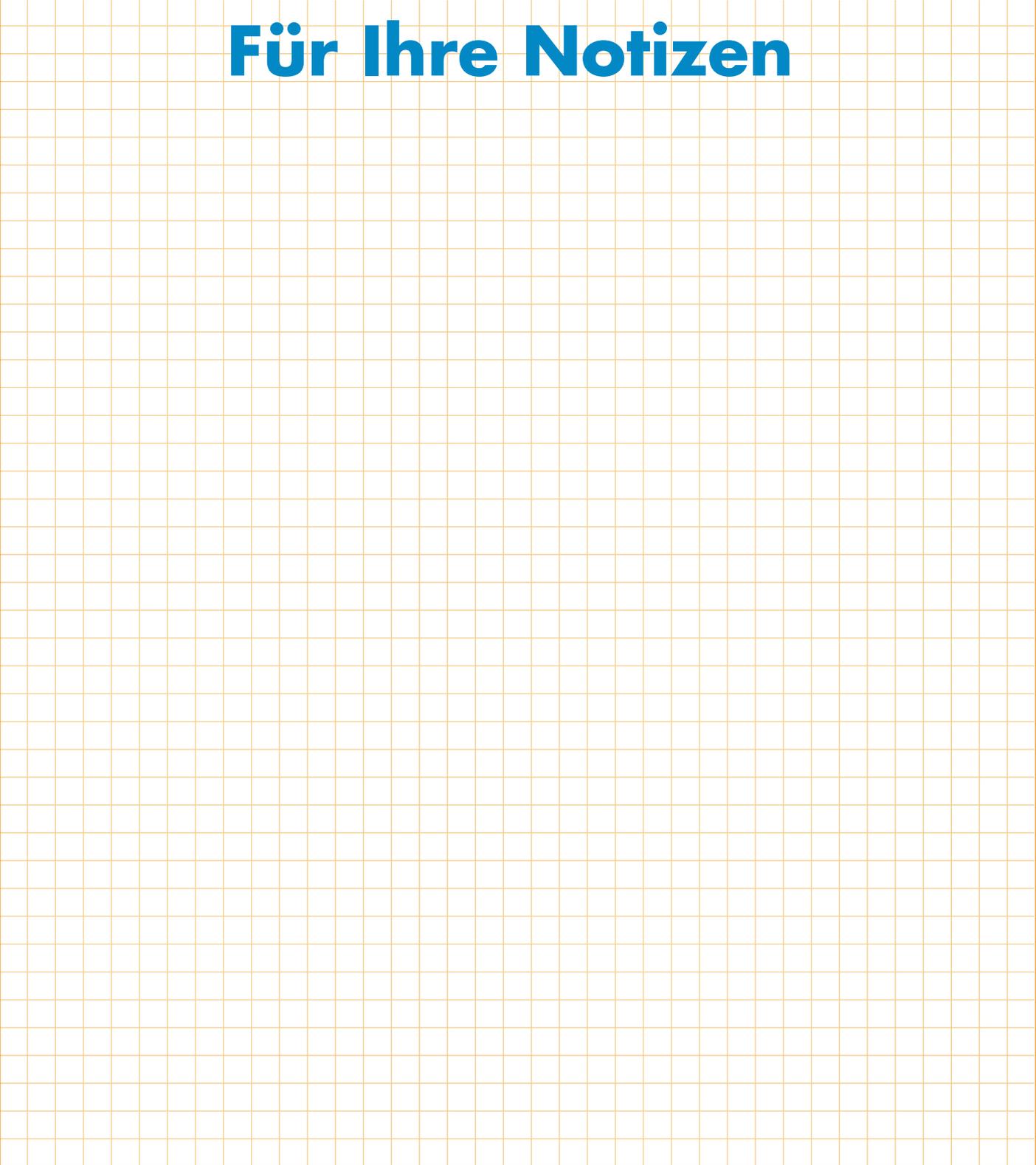
**PowerRhetorik für Frauen:
Überzeugen, das an den Genen liegt!
Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten
(online am Sonntag)**

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500023Z01 Termin(e): 1 x am So. 19.10.25, 09.00 - 12.00 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 beigefügt:

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 am 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 Mindestteilnehmerzahl liegt in der Regel bei 8 Personen. Für kleinere Kursgruppen können andere Gebührensätze anfallen. Wird die Mindestteilnehmerzahl 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 Ausschuss 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.