



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis



zukunftsor vhs
Gemeinsam das Morgen gestalten

Bild von Viesinh auf iStock



www.vhs-rpk.de

2026 Herbst

Verbandsgemeinde
Rheinauen

Winter

2

Vorträge – 2. Semester 2026

(Bitte merken Sie sich diese Termine vor!)

ALTRIP

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Der überwiegende Teil der Bevölkerung hat keine Vorsorgevollmacht erteilt und keine Patientenverfügung verfasst, so dass bei Geschäftsunfähigkeit infolge von Krankheit, Unfall oder Alter eine gesetzliche Betreuung für das Gericht bestellt werden muss.

Welche Konsequenzen kann dies für die betroffenen Person und die nächsten Familienangehörigen haben?

Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein zeigt Ihnen beispielhaft anhand von Fällen aus der Praxis den Unterschied zwischen einer gesetzlichen Betreuung und einer rechtsgeschäftlichen Vorsorgevollmacht auf und erläutert, was es bei der Gestaltung einer Vorsorgevollmacht unbedingt und möglicherweise zu beachten gilt.

Weiterer Inhalt des Vortrags wird sein, welche Voraussetzungen für die Wirksamkeit einer Patientenverfügung bestehen.

Ein aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist erwünscht.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Ulrike Sauerstein

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K103029A01 Termin(e): 1 x am Mi. 18.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr

NEUHOFEN

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: Neuhofen, Otto-Ditscher-Haus

Referent/in: Ulrike Sauerstein

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K103025N01 Termin(e): 1 x am Do. 01.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr

WALDSEE

Mit Hochsensibilität achtsam leben

Sind Ihnen Lärm und grelles Licht schnell zu viel? Benötigen Sie regelmäßig Rückzug aus der lauten und hektischen Welt? Haben Sie intensive Gefühle und sehr viel Phantasie?

Hochsensibilität ist eine besondere Charaktereigenschaft, sehr „fein“ wahrzunehmen und zu fühlen. Diese Begabung kann unseren Alltag vielfältig bereichern. Gleichzeitig stellt uns solche

Feinsinnigkeit immer wieder vor Herausforderungen und braucht unseren besonderen Schutz vor Reizüberflutung.

An diesem Abend erfahren Sie mehr darüber, was Hochsensibilität ist und wie Sie damit achtsam und erfüllt leben können.

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

Referent/in: Daniela Heil

Gebühr: 12,00 €

K106001W01 Termin(e): 1 x am Di. 27.10.26, 18.30 - 20.45 Uhr

Weihnachtsbräuche in der Pfalz

Gerade in der Weihnachtszeit findet sich eine regelrechte Fülle von uns allen wohl bekannten Bräuchen, die einen wesentlichen Bestandteil des Festes ausmachen. Aber woher kommen diese Bräuche und welche Funktion haben sie? Warum zünden wir beispielsweise Kerzen auf einem Adventskranz an oder beschenken uns an Heiligabend gegenseitig? Die Kulturanthropologin Barbara Schmidt berichtet in ihrem Vortrag von pfälzischen Advents- und Weihnachtsbräuchen in Geschichte und Gegenwart. Zudem geht sie auf Quellen und Literatur ein und stellt Werke und Autoren vor, die für die Forschungsgeschichte relevant sind. Barbara Schmidt M.A. ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für pfälzische Geschichte und Volkskunde in Kaiserslautern und dort seit 2013 für den Bereich „Pfälzische Volkskunde/Migrationsgenealogie“ zuständig.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum, Kleiner Saal

Referent/in: Barbara Schmidt

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

K101005W01 Termin(e): 1 x am Do. 26.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Tausend Jahre Kulturgeschichte - eine Reise durch die Normandie

Dem Laufe der Seine bis zur ihrer Mündung folgend, durchstreifen wir den Parc Régional Naturel des Boucles de la Seine, begegnen Gustave Flaubert, Robert le Diable und Wilhelm dem Eroberer, besuchen die Regionalhauptstadt Caen sowie Bayeux, wo der berühmte Teppich der Königin Mathilde die Geschichte der Eroberung Englands im Jahre 1066 erzählt. Und natürlich beschäftigen wir uns mit der Rück-Eroberung der Region durch die Alliierten Streitkräfte 1944.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

K109410W01 Termin(e): 1 x am Mi. 21.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Entdeckungen an der Costa de la Luz

Diese Fotoreise führt nach Andalusien. Von der Isla Canela aus besuchen wir den Naturpark Coto Donana und den berühmten Wallfahrtsort El Rocío. In Huelva treffen wir auf Christof Columbus und seine Santa Maria. Im Mittelpunkt aber steht die Stadt des Lichts, das großartige Sevilla, mit seinen imposanten Bauwerken und Gartenanlagen aus maurischer Zeit. Und natürlich lassen wir uns vom andalusischen Flamenco bezaubern.

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

K109411W01 Termin(e): 1 x am Mi. 25.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr

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

**Die neuen VHS – Programme für das 2. Semester 2026
treffen am 10.06.2026 ein,
Anmeldungen sind ab diesem Zeitpunkt möglich.**

Die Programme liegen wie immer in den Rathäusern, bei Ärzten, in 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

**Aromatherapie für Kopf und Seele –
Wirksame Düfte für die Psyche**

Psychische Belastungen wie Stress, Ängste und Überforderung nehmen in unserer heutigen Gesellschaft zu. In diesem Seminar steht die Stärkung der mentalen Gesundheit unterstützt durch die gezielte Anwendung ätherischer Öle im Mittelpunkt.

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

K104024A01 Termin(e): 1 x am Fr. 25.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr

**Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber*innen
(teilweise online)**

Der erste Teil ist der Theorie gewidmet: Die Teilnehmenden werden online über die Unfallverhütung, die Arbeitssicherheit, die Rettungskette Forst, die zu verwendenden Kraft- und Schmierstoffe (Bio), die notwendige Wartung und Pflege der Motorsäge, den Tank- und Startvorgang der Motorsäge, die Arbeitsweise, die Pflege und Instandsetzung der Schneidgarnitur sowie über Neuerungen im Bereich der Holzbearbeitung geschult. Samstags steht dann die Praxis vor Ort

auf dem Programm: Quickcheck an der Motorsäge, das richtige Starten einer Motorsäge, die Wartung und Pflege der Motorsäge, die verschiedenen Schnitttechniken mit einlaufender und auslaufender Kette, Kombinationsschnitt, Stechschnitt, Präzisionsschnitt sowie das waagrechte und senkrechte Schneiden. Die dafür benötigte persönliche Schutzausrüstung kann im Bedarfsfall gestellt werden und umfasst Forsthelm mit Visier und Gehörschutz, Schnittschutzstiefel und Schnittschutzhose. Ebenso gestellt werden Kettensäge, Kraftstoff und Betriebsmittel, benötigtes Instandsetzungs- und sonstiges Werkzeug, Übungsholz und Sägeböcke. Handschuhe zur Benutzung der Motorsäge können für einen geringen Unkostenbeitrag im Kurs erworben werden. 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. Treffpunkt für die Praxis am Samstag ist um 8:45 Uhr, Ende der Praxis ist ca. um 13.30 Uhr. 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 25,00 Euro von der Kursleitung in Rechnung gestellt.

K104115A02 Termin(e): Fr. 23.10.26, 19.00 - 21.15 Uhr

Sa. 24.10.26, 09.00 - 12.45 Uhr,

KULTUR UND GESTALTEN

Comiczeichnen für Jugendliche und Erwachsene

Ab 15 Jahren

Wir beschäftigen uns mit Comiczeichnen, wobei es verschiedene Kreativübungen alleine und in der Gruppe geben wird.

Valentin Krayl ist ein erfahrener Illustrator und steht jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wer will, kann auch gerne ein eigenes Projekt mitbringen, dass wir uns dann anschauen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Offenheit und Spaß am Zeichnen. Im Kurs kann grundsätzlich mit jedem Medium, z.B. auch mit Aquarell, Markern oder Holzbuntstiften gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Eure Lieblingsstifte und einen Comic, den ihr mögt

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Valentin Krayl

Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN) /
37,00 € (5 TN)

K207060A21 Termin(e): 1 x am Sa. 12.12.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Urban Sketching

Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt - das ist „Urban Sketching“. Orte und Szenen, die uns im Alltag begegnen, werden spontan mit Stift und Farben festgehalten.

Nach einer kleinen Einführung in die Welt des Urban Sketchings erkunden wir gemeinsam einige Orte in Schifferstadt und zeichnen mit verschiedenen Materialien. Am besten verwenden wir dafür kein Skizzenbuch, sondern einzelne Blätter, denn es soll eine Ausstellung der Ergebnisse geben.

Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene, die mit dem Zeichnen beginnen möchten, aber auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Materialien wie Zeichenblock (DIN A4), Lieblingsstifte (z.B. Blei- oder Buntstifte, Fasermarker) sowie bei Bedarf Aquarellfarben und ggf. einen Klapphocker.

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Valentin Krayl

Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN)

K207070A21 Termin(e): 1 x am Sa. 05.09.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Malen mit Pastellkreide - Wochenendseminar

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Anfänger*innen erlernen anhand von Übungsmotiven wie Blumen, Landschaften, Tiere, Porträts usw. die Grundlagen. Fortgeschrittene bekommen spezielle Tipps und Tricks, um ihre Technik zu verbessern.

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)

K207210A21 Termin(e): Sa. 22.08.26, 10.00 - 17.00 Uhr

Sa. 23.08.26, 10.00 - 16.00 Uhr,

K207210A22 Termin(e): Sa. 14.11.26, 10.00 - 17.00 Uhr

So. 15.11.26, 10.00 - 16.00 Uhr,

Ölmalkurs in der „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.

Mehr Infos unter <https://sodephi.de/>

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)

K207220A21 Termin(e): 1 x am So. 16.08.26, 10.30 - 17.00 Uhr

Ort: Altrip, Max-Schule

K207220A22 Termin(e): 1 x am So. 15.11.26, 10.30 - 17.00 Uhr

Aquarell für Einsteiger*innen

Der Kurs vermittelt Grundtechniken der Aquarellmalerei durch gezielte Impulse mit Raum für eigene Ideen und freies Arbeiten. Gemalt wird aus der Fantasie, nach Foto und am realen Objekt. Der Fokus liegt auf dem kreativen Prozess, nicht dem Endergebnis; Resultate werden in der Gruppe besprochen.

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: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

K207258A21 Termin(e): Sa. 21.11.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 05.12.26, 10.00 - 15.00 Uhr,

Kalligrafie: Spielereien mit der Redisfeder

Immer wieder stöhnen Kalligrafen über die Redisfeder, die auch „Schnurzugfeder“ genannt wird, weil der Strich in immer gleicher Breite „schnurgerade“ verläuft und langweilig wirken kann. Damit wird der Redisfeder aber Unrecht getan.

Sie beschäftigen sich an diesem Wochenende nur mit der Redisfeder, kippen sie, stellen sie auf den Kopf oder reißen ihr sogar ein Bein aus – und werden feststellen, dass sie durch ihre Vielseitigkeit zu einem Ihrer Lieblingsschreibwerkzeuge werden kann. Am Kursende werden die Arbeitsblätter zu einer Sammelmappe gebunden. Papier und Schreibmaterial können bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier A4 (120-160 g), Fineliner, Bleistift, Redisfedern unterschiedlicher Stärken (wenn vorhanden), 2 farblich unterschiedliche Tinten, Radiergummi, Lineal

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

Gebühr: 35,00 / 51,00 € (6-7 TN)

K207727A21 Termin(e): Sa. 05.09.26, 10.00 - 16.00 Uhr

So. 06.09.26, 10.00 - 13.00 Uhr,

Collagieren mit Stoff

Wir malen mit Stoffresten, Nadel und Faden. Bunte Bilder, egal ob abstrakt oder figurativ.

Mit Stoffen aus verschiedenen Materialien legen wir uns erst eine Collage zurecht, welche wir dann heften und per Hand, ganz ohne Nähmaschine, mit einfachen Stichen vollenden. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Für manche als „Slowstitching“ bekannt ist diese Art der textilen Kunst perfekt für alle, die gerne etwas mit den Händen erschaffen. Egal, ob du vor Jahren das letzte Mal eine Nadel in der Hand hattest oder du schon viel genäht hast und einfach mal etwas Neues ausprobieren möchtest. Wir wollen im Moment kreativ sein und dabei entspannen, den stressigen Alltag hinter uns lassen und uns auf das einfache Tun mit unseren Händen konzentrieren.

Bitte mitbringen: Nähnaedel, Schere, Sicherheitsnadeln, Stecknadeln, Stickfaden, verschiedene Stoffe oder Stoffreste, evtl. Mini-bügeleisen und Bügelunterlage. Stoffreste und Stickfaden können bei Bedarf bei der Kursleitung erworben werden.

Ort: Altrip, Max-Schule
Referent/in: Anita Schweizer
Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) /
39,00 € (5 TN)
ggf. zzgl. Materialkosten für Stoffreste

K209111A21 Termin(e): 1 x am Sa. 29.08.26, 11.00 - 17.00 Uhr
K209111A22 Termin(e): 1 x am Sa. 19.09.26, 11.00 - 17.00 Uhr

Industriekultur: Blaue Stunde am Rheinufer

Wenn die Sonne untergeht und das Tageslicht langsam schwindet, verwandelt sich die Welt in ein fotografisches Paradies. Die Blaue Stunde taucht Industriekomplexe, Wasserflächen und Stadtsilhouetten in ein magisches Licht – und genau das wollen wir gemeinsam einfangen.

Bei dieser Fotoexkursion ans Rheinufer erkunden wir die technischen Grundlagen der Fotografie bei wenig Licht: lange Belichtungszeiten, die richtige Ausrüstung und die Suche nach spannenden Perspektiven.

Industriekultur einmal ganz anders – geheimnisvoll, stimmungsvoll und voller fotografischer Möglichkeiten.

Bitte beachten: Der Außentermin findet bei jedem Wetter statt – auch bei Nieselregen. Bitte entsprechend kleiden!

Treffpunkt für die Exkursion am 18.09.26 ist die Rheinfähre, Altrip-Seite.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, stabiles Stativ, evtl. Graufilter sowie eine Stirn- oder Taschenlampe.

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in: Ulrich Oberst
Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN) /
44,00 € (5 TN)
(nicht ermäßigbar)

K211301A21 Termin(e): Fr. 18.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr. 02.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr,

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hatha-Yoga - in allen Ebenen des Seins

Hatha-Yoga verbindet gezielte Körperübungen, Atemführung und Meditation als achtsamen, individuellen Erfahrungsweg zur bewussten Wahrnehmung von Körper und Geist sowie zur Förderung von innerem Gleichgewicht und Gesundheit.

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)
Kein Kurs am 08.09. und 16.09.26!

K301113A21 Termin(e): 16 x ab Di. 18.08.26, 17.45 - 19.15 Uhr
K301113A22 Termin(e): 16 x ab Di. 18.08.26, 19.30 - 21.00 Uhr
K301113A23 Termin(e): 16 x ab Mi. 19.08.26, 17.45 - 19.15 Uhr
K301113A24 Termin(e): 16 x ab Mi. 19.08.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Hatha-Yoga für Senior*innen

Ganzheitliche Yoga-Einheit mit Entspannung, Körperwahrnehmung, Atemtechniken und einfachen Übungen für ein gutes Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm,
Tanzraum

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

K301141A21 Termin(e): 7 x ab Di. 18.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 68,00 / 99,00 € (6-7 TN) /
119,00 € (5 TN)

K301141A22 Termin(e): 9 x ab Di. 20.10.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Hula Hoop – Einführungsworkshop

Der Hula-Hoop-Reifen eignet sich hervorragend für effektive, ganzheitliche Übungen. Mit gezielten Bewegungen werden Koordination, Ausdauer sowie die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sanft gestärkt. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundlagen der Hula-Hoop-Übungen - mit viel Freude an der Bewegung.

Dieser Einführungskurs bietet einen ersten Überblick über den Umgang mit einem Hula-Hoop-Reifen und das Erlernen erster Übungseinheiten. Der anschließende mehrwöchige Kurs bietet vertiefende Kenntnisse. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Ihre Kursleitung ist zertifizierte Hula Hoop-Trainerin nach Elli Hoop®.

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Sportkleidung, Getränk

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm,
Halle

Referent/in: Birgit Buchmann
Gebühr: 8,00 / 11,00 € (6-7 TN) / 13,00 € (5 TN)

K302104A21 Termin(e): 1 x am Sa. 26.09.26, 11.00 - 13.00 Uhr

Hula Hoop – Fit mit Spaß im Reifen

Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Wir empfehlen vorab den Besuch des Einführungsworkshops.

Ihre Kursleitung ist zertifizierte Hula Hoop-Trainerin nach Elli Hoop®.

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, Sportkleidung, Getränk

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm,
Tanzraum

Referent/in: Birgit Buchmann
Gebühr: 33,00 / 49,00 € (6-7 TN) /
59,00 € (5 TN)

K302105A21 Termin(e): 9 x ab Do. 22.10.26, 17.00 - 18.00 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.

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

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm,
Tanzraum

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

K302120A21 Termin(e): 7 x ab Di. 18.08.26, 11.40 - 12.40 Uhr
Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN) /
80,00 € (5 TN)

K302120A22 Termin(e): 9 x ab Di. 20.10.26, 11.40 - 12.40 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,
Mehrzweckraum

Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN)
keine Bodenlage!

- K302206A21** Termin(e): 7 x ab Do. 20.08.26, 10.00 - 11.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 / 59,00 € (6-7 TN)
 keine Bodenlage!
- K302206A22** Termin(e): 8 x ab Do. 22.10.26, 10.00 - 11.00 Uhr

ERNÄHRUNG/KÜCHEN-WISSEN/ TRINKGENUSS

Whisky-Seminar: Halloween

Halloween ist ein ursprünglich keltisches Fest, das am heutigen Abend im Mittelpunkt steht. Insofern gibt es spezielle Halloween-Abfüllungen, andere Sonderabfüllungen, die den Abend zu einer echten Alternative zu den bekannten Halloweenparties werden lässt. Lassen Sie sich überraschen, was wir in unserer Whiskykiste für Sie bereithalten. Es werden Whiskies aus ganz Großbritannien und Irland verkostet. An diesem Abend geht es vor allem um die Geschmacksensorik und welche Techniken angewendet werden, um besondere Geschmackserlebnisse zu kreieren. Es ist geeignet für Interessierte und Einsteiger, aber auch Liebhaber 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.)

- K305723A21** Termin(e): 1 x am Sa. 31.10.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Whisky-Seminar: Weihnachts-Spezial

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 ein 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.

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.)

- K305729A21** Termin(e): 1 x am Sa. 28.11.26, 19.00 - 22.00 Uhr

SPRACHEN

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.

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

- K406372A12** Termin(e): 10 x ab Fr. 04.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

English B2

Learning and practising English in a relaxed atmosphere.

We talk about topics and recent events in the English speaking world and revise problems concerning grammar and vocabulary. We watch the „OmU movies“ (films in original language with German subtitles at Capitol Limburgerhof), prepare them and have follow-up discussions. We visit the theatre plays at Pfalzbad Ludwigshafen performed by the American Drama Group and also work with newspaper articles, poems, songs, short stories, inspiring pictures.... Lerntempo: entspannt

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

- K406412A21** Termin(e): 10 x ab Di. 22.09.26, 19.00 - 20.30 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

GESELLSCHAFT UND UMWELT

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. Die Dozentin Jennifer König, die von der Tierärztekammer Schleswig-Holstein als Hundetrainerin und -verhaltensberaterin zertifiziert wurde, vermittelt Ihnen Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten aus folgenden Gebieten:

- Allgemeines Wissen über Hundehaltung in der heutigen Gesellschaft
- Abstammung / Herkunft
- Rassetypische Verhaltensweisen
- Kriterien für die Auswahl des passenden Hundes (Züchter*in, Tierschutz)
- Artgerechte Haltung
- Angemessenes und rücksichtsvolles Auftreten mit Hunden
- Rechte und Pflichten von Hundehalter*innen
- Einblick in Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung
- Körpersprache (Ausdrucksverhalten) des Hundes
- Verständigung zwischen Mensch und Hund

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: Neuhofen, Waldparkhalle, Seniorenstube
 Referent/in: Jennifer König
 Gebühr: 32,00 / 46,00 € (6-7 TN) / 55,00 € (5 TN)

- K110105N01** Termin(e):
 Mi. 21.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr
 Mi. 28.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr
 Mi. 11.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr
 Mi. 18.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr,

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hatha-Yoga für den Rücken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

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

K301181N21 Termin(e): 7 x ab Mi. 19.08.26, 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 60,00 / 88,00 € (6-7 TN) /
106,00 € (5 TN)

K301181N22 Termin(e): 8 x ab Mi. 21.10.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Rücksicht auf den Rücken!

Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

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

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

K302120N21 Termin(e): 7 x ab Mi. 19.08.26, 10.40 - 11.40 Uhr

K302120N22 Termin(e): 8 x ab Mi. 21.10.26, 10.40 - 11.40 Uhr

Gymnastik für Senior*innen im Stehen, Gehen und Sitzen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Ort: Neuhoofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in: Nicole Burmann
Gebühr: 27,00 / 39,00 € (6-7 TN)
keine Bodenlage!

K302206N21 Termin(e): 7 x ab Mi. 19.08.26, 11.45 - 12.30 Uhr
Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)
keine Bodenlage!

K302206N22 Termin(e): 8 x ab Mi. 21.10.26, 11.45 - 12.30 Uhr

SPRACHEN

Let's Enjoy English B1.2

Bitte mitbringen: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag letzte Lektion und Übergang auf Let's Enjoy English B1.2
ISBN 978-3-12-501711-5, ab Lektion 1

Ort: Neuhoofen, 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)

K406321N18 Termin(e): 14 x ab Do. 27.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr

English - Refresher Course B2

Bitte mitbringen: A New Start - Refresher B2 (Cornelsen), ab Unit 9

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)

K406452N24 Termin(e): 10 x ab Di. 25.08.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Französisch A1.3 (Folgekurs)

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 7/8

Ort: Neuhoofen, 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)

K408131N04 Termin(e): 14 x ab Do. 27.08.26, 19.15 - 20.45 Uhr

Italienisch A1.3 Folgekurs

Bitte mitbringen: Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-319-005647-7; voraussichtlich ab Lektion 7 oder 8

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
Referent/in: Deborah Ferreri
Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) /
117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)

K409131N05 Termin(e): 12 x ab Mo. 17.08.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Italienisch A2.3

Bitte mitbringen: Dieci - lezioni di italiano A2, Hueber Verlag

Ort: Neuhoofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer
Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) /
107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)

K409231N16 Termin(e): 11 x ab Di. 15.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

Spanisch B1.2

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

K422321N21 Termin(e): 10 x ab Mo. 07.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

JUNGE VHS

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

Kindesmissbrauch 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 einzutrichtern, dass sie nicht mit „Fremden“ mitgehen dürfen. Papperlapapp hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit Kinderschutzprojekten und Broschüren optimale Präventionsarbeit zu leisten, Kinder zu stärken und den Eltern dabei zu helfen wirklich schützende Absprachen mit den Kindern zu treffen. In diesem Training werden 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“

K909178N02 Termin(e): 4 x ab Fr. 23.10.26, 14.30 - 15.30 Uhr

Wir freuen uns auf SIE!

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 - 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 und ETFs 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)

K103005W01 Termin(e): 1 x am Do. 22.10.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Wildkräuterwanderung: Essbares am Wegesrand im Herbst

Wenn der Herbst Einzug hält, verändert sich die Pflanzenwelt: Früchte, Wurzeln und späte Kräuter rücken in den Mittelpunkt. Auf dieser Wanderung zeigt Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler, welche Wildpflanzen jetzt von Bedeutung sind, wie man sie erkennt und traditionell nutzt. Zum Ausklang erwartet die Teilnehmenden ein kleiner wilder Imbiss mit herbstlichen Kostproben.

Treffpunkt: Parkplatz Waldspielplatz Waldsee

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung.

Bitte mitbringen: nach Möglichkeit ein Körbchen oder Stoffbeutel

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext

Referent/in: Ilka Fiedler

Gebühr: 23,00 / 29,00 € (6-7 TN)

K104010W01 Termin(e): 1 x am Sa. 26.09.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Die Glücksformel für ein erfülltes Leben: Lebensfreude, Sinn und Zufriedenheit bewusst gestalten in jedem Lebensalter

Ob Berufswechsel, familiäre Veränderungen, Trennung, neue Rollen als Eltern, Herausforderungen im Alter oder das Leben im Ruhestand: Lebensphasen im Wandel stellen uns immer wieder vor zentrale Fragen. Was gibt meinem Leben Sinn? Was treibt mich an? Was stärkt mich im Alltag?

Dieses Seminar bietet Raum für strukturierte Selbstreflexion. Mit praxisnahen Methoden und gezielten Übungen werden eigene Werte, innere Muster und persönliche Ressourcen sichtbar. Glück wird nicht abstrakt diskutiert, sondern individuell erfahrbar und konkret gestaltbar gemacht.

Die Teilnehmenden entwickeln ihre persönliche Glücksformel als Orientierung für mehr Klarheit, Selbstwirksamkeit und bewusste Lebensgestaltung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Diana Schwarzmüller, Master of Advanced Studies in Angewandter Psychologie für die Arbeitswelt (FHNW), arbeitet

als Dozentin und Personalberaterin. Sie gestaltet ihre Kurse praxisnah und lebendig und unterstützt Menschen dabei, ihre Kommunikations- und Reflexionsfähigkeit weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu gewinnen.

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

Referent/in: Diana Schwarzmüller

Gebühr: 31,00 €

K106005W01 Termin(e): 1 x am Sa. 21.11.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Kalligrafie: Riesling – nicht nur ein Wein!

Wer kennt sie nicht – die Riesling-Weine? Wenn Kalligrafen von „Riesling“ sprechen, ist eine moderne Schrift gemeint. Die Buchstaben wechseln zwischen sehr schmalen und kreisrunden Formen. Sie genießen in diesem Kurs Riesling pur mit Tinte und Federn oder Fineliner, experimentieren mit verschiedenen Hintergrundgestaltungen und freuen sich an dem wunderbar eleganten Schriftbild. Die Arbeitsergebnisse werden in einer Faltmappe gesammelt.

Es entstehen Materialkosten von 5,-€ für die Arbeitsmappe und das passend vorgeschchnittene Papier.

Die sonstigen Schreibmaterialien können bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, und (wenn vorhanden) Federhalter, Bandzug- und Redisfeder (ca. 1 mm), Tinte

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)

K207721W21 Termin(e): Sa. 24.10.26 10.00 - 16.00 Uhr

So. 25.10.26 10.00 - 13.00 Uhr,

Gartenleuchten aus ungeschälter Weide

Wir umflechten ein Glas mit ungeschälter Weide. Zum Aufstellen als herbstlicher Hingucker im Garten kann das Glas ein Teelicht, ein LED-Licht oder auch ein Blumensträußchen aufnehmen.

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

Referent/in: Sonja Sattler

Gebühr: 28,00 / 38,00 € (6-7 TN)

inkl. 8,- € für Material und
Werkzeugnutzung

K208412W21 Termin(e): 1 x am Sa. 24.10.26, 14.00 - 18.00 Uhr

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Hatha-Yoga

Der Kurs vermittelt Hatha-Yoga-Stellungen und Atemübungen im Wechsel mit Entspannungsphasen und bewusstem Nachspüren der Übungen. Geeignet für Teilnehmende aller Altersstufen.

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)

K301112W21 Termin(e): 7 x ab Mo. 17.08.26, 19.30 - 21.00 Uhr

K301112W22 Termin(e): 7 x ab Mo. 26.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Hatha-Yoga - Einstieg bis leichte Mittelstufe

Ganzheitliche Yoga-Einheit mit Entspannung, Körperwahrneh-

mung, Erlernen von Atemtechniken, Sonnengruß und einfachen Asanas - für alle, die ernsthaft üben wollen.

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)

K301122W21 Termin(e): 7 x ab Di. 18.08.26, 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 68,00 / 99,00 € (6-7 TN) / 119,00 € (5 TN)

K301122W22 Termin(e): 9 x ab Di. 20.10.26, 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: 40,00 €

K301127W21 Termin(e): 8 x ab Do. 13.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

K301127W22 Termin(e): 9 x ab Do. 22.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Hatha-Yoga für Geübte

Ganzheitliche Yoga-Einheit für Teilnehmende mit längerer Yoga-Erfahrung, die den Sonnengruß beherrschen und auch offen sind für körperlich fordernde Asanas.

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)

K301132W21 Termin(e): 7 x ab Di. 18.08.26, 18.45 - 20.15 Uhr

K301132W22 Termin(e): 9 x ab Di. 20.10.26, 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: 25,00 / 36,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

K302101W21 Termin(e): 7 x ab Mo. 17.08.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 25,00 / 36,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

K302101W22 Termin(e): 7 x ab Mo. 17.08.26, 18.15 - 19.15 Uhr

Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

K302101W23 Termin(e): 9 x ab Mo. 19.10.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

K302101W24 Termin(e): 9 x ab Mo. 19.10.26, 18.15 - 19.15 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: 20,00 / 30,00 € (6-7 TN)

Kein Kurs am 15.09.26!

K302103W21 Termin(e): 6 x ab Di. 18.08.26, 17.30 - 18.30 Uhr

Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN)

Kein Kurs am 24.11.26!

K302103W22 Termin(e): 8 x ab Di. 20.10.26, 17.30 - 18.30 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, Rheinauenhalle

Referent/in: VEREIN Gesundheit- u. Rehasportverein e.V.

Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)

K302120W21 Termin(e): 7 x ab Do. 20.08.26, 09.30 - 10.30 Uhr

Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)

K302120W22 Termin(e): 7 x ab Do. 20.08.26, 10.45 - 11.45 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

K302120W23 Termin(e): 9 x ab Do. 22.10.26, 09.30 - 10.30 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

K302120W24 Termin(e): 9 x ab Do. 22.10.26, 10.45 - 11.45 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: 23,00 / 34,00 € (6-7 TN)

K302147W21 Termin(e): 6 x ab Do. 20.08.26, 09.30 - 10.30 Uhr

Gebühr: 31,00 / 45,00 € (6-7 TN)

K302147W22 Termin(e): 8 x ab Do. 22.10.26, 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: 23,00 / 34,00 € (6-7 TN)

K302156W21 Termin(e): 6 x ab Mi. 19.08.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 31,00 / 45,00 € (6-7 TN)

K302156W22 Termin(e): 8 x ab Mi. 21.10.26, 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: 23,00 / 33,00 € (6-7 TN)
K302157W21 Termin(e): 6 x ab Do. 27.08.26, 19.35 - 20.35 Uhr
Gebühr: 31,00 / 45,00 € (6-7 TN)
K302157W22 Termin(e): 8 x ab Do. 22.10.26, 19.35 - 20.35 Uhr

Pilates - Ganzkörpertraining „build your foundation“

Lange, starke Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Klarheit sind Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings. Speziell das Training von Joseph Pilates ist so wertvoll, weil du dich voll und ganz auf die Stärkung deiner Abdomen, deines Beckenbodens und auch der restlichen Muskulatur konzentrierst. Ziel ist es, dich „nach Hause in deinen Körper“ zu holen. Du sollst wissen, was du tust und warum du es tust. Außerdem wirst du spüren, dass es mit der Zeit immer besser funktioniert. 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: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN)

K302164W21 Termin(e): 5 x ab Do. 13.08.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

K302164W22 Termin(e): 9 x ab Do. 22.10.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Silver Sport: Bewegung für Senior*innen

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, Rheinauenhalle

Referent/in: Bettina Söffte

Gebühr: 23,00 / 34,00 € (6-7 TN)

K302203W21 Termin(e): 6 x ab Do. 20.08.26, 10.45 - 11.45 Uhr

Gebühr: 31,00 / 45,00 € (6-7 TN)

K302203W22 Termin(e): 8 x ab Do. 22.10.26, 10.45 - 11.45 Uhr

Nordic Walking - Der richtige Einstieg

Einführungskurs

Trekkingstöcke und Walkingstöcke sind gute Begleiter für Touren, egal ob in den Bergen oder im Pfälzerwald. Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer.

Ob Wandern oder Walken, wann und wo ist der richtige Stockeinsatz sinnvoll? Beim Bergab Laufen lassen sich mit der richtigen Technik Kniegelenke und Beinmuskeln erheblich schonen und beim Bergauf Gehen lässt sich Kraft sparen.

Der Kurs bietet eine Einführung in typische Bewegungsabläufe und Lauftechniken:

- Kreuztechnik (Diagonal)
- Doppelstocktechnik
- Traverse (Gehen parallel zum Hang)
- Stützschrift (Bergab / Knieproblematik)
- Schrittlänge

Stöcke können bei Bedarf bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Walking/Trekkingstöcke (wenn vorhanden), angepasste Kleidung und Schuhe

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

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 10,00 / 12,00 € (5-7 TN)

K302305W21 Termin(e): 1 x am Sa. 29.08.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Tanz für Frauen

Tanzen ist ein Rundum-Fitness-Programm.

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 Herz Kreislauf verbessert und die Bein- und Pomuskulatur gestärkt. Nach einem kurzen Aufwärmtraining wird auf verschiedene Muskrich tungen 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: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN)

Kein Kurs am 16.09.26!

K302317W21 Termin(e): 6 x ab Mi. 19.08.26, 18.30 - 19.45 Uhr

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

Kein Kurs am 25.11.26!

K302317W22 Termin(e): 8 x ab Mi. 21.10.26, 18.30 - 19.45 Uhr

Ferienkurs: Ganzkörper-Fitness

Ein funktionelles abwechslungsreiches Training, das alle Muskelgruppen beansprucht und die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessert.

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, nach Absprache auch mit Hilfsmittel wie z.B. Ball (werden gestellt). Der Kurs findet bei geeignetem Wetter draußen statt.

Für Einsteiger*innen bis Erfahrene geeignet.

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

Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Hof, Eingang Schifferstadter Straße 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

Riesling-Reise durch Deutschland -

Warum Riesling nie langweilig wird

Der Riesling gilt als die Königin der deutschen Rebsorten – vielseitig, charakterstark und tief mit den Weinlandschaften unseres Landes verwurzelt. Diese Veranstaltung lädt Sie ein, die Rebsorte in all ihren Facetten kennenzulernen.

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch die Riesling-Regionen Deutschlands – von den steilen Schieferhänge n der Mosel über die sonnenverwöhnten Lagen des Rheingaus bis hin zur Bodenvielfalt der Pfalz. Auch weniger bekannte Anbauggebiete werden dabei beleuchtet.

Sie erfahren Wissenswertes über Anbau, Terroir, Vinifikation sowie die Geschichte und kulturelle Bedeutung des Rieslings. Im Seminar verkosten wir ausgewählte Rieslinge, die unterschiedliche Stilrichtungen und Charakterzüge der Rebsorte widerspiegeln – fachkundig begleitet und mit geschultem Blick für Aroma, Struktur und Balance.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum, Kleiner Saal

Referent/in: Sascha Adam

Gebühr: 45,00 / 53,00 € (6-7 TN) /

58,00 € (5 TN)

inklusive Lebensmittelumlage

K305706W21 Termin(e): 1 x am So. 25.10.26, 15.00 - 18.00 Uhr

Unbekannte Pfalz?! -

Rebsortenvielfalt zwischen Historie und Zukunft

Die Pfalz ist bekannt für ihre traditionsreichen Rieslinge und Burgunder – doch jenseits dieser Klassiker entfaltet sich eine

faszinierende Vielfalt an Rebsorten, die es zu entdecken lohnt. In dieser Veranstaltung widmen wir uns den eher unbekannten Sorten: von Neuzüchtungen über wiederentdeckte Schätze bis hin zu internationalen Reben mit regionalem Charakter.

Gemeinsam erkunden wir charaktervolle, oft nur in kleinen Mengen angebaute Weine, die den Facettenreichtum der Pfalz bereichern. Ob seltene Weißweine oder markante Rotweine – dieses Seminar eröffnet neue Perspektiven auf die kreative Vielfalt moderner Pfälzer Weinkultur.

Bei der Verkostung ausgewählter Weine erfahren Sie mehr über Herkunft, Anbau, Terroir und die Philosophie der Winzerinnen und Winzer, die sich bewusst abseits des Mainstreams positionieren.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum,
Kleiner Saal

Referent/in: Sascha Adam

Gebühr: 45,00 / 53,00 € (6-7 TN) /

58,00 € (5 TN)

inklusive Lebensmittelumlage

K305707W21 Termin(e): 1 x am Sa. 29.08.26, 17.00 - 20.00 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)

K406372W06 Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

English Conversation B2

We read newspaper articles, short novels and we always talk about the latest news, future plans etc. So that we have a good mixture of reading, talking and practising the conversation skills.

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

Referent/in: Kerstin Schöll

Gebühr: 77,00 / 113,00 € (6-7 TN) /

136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)

K406471W22 Termin(e): 14 x ab Di. 18.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Français avancé B2

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: Le français par les textes B1-B2. Quarante-cinq textes de français courant. FLE-PUG, ISBN 978-3-19-023319-9

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen

Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) /

117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)

K408421W14 Termin(e): 12 x ab Do. 03.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

K408421W25 Termin(e): 12 x ab Do. 03.09.26, 11.30 - 13.00 Uhr

Italienisch A1 für Anfänger*innen

Einsteigerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

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

Referent/in: N.N.

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /

97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

(nicht ermäßigbar)

K409101R01 Termin(e): 10 x ab Fr. 28.08.26, 17.00 - 18.30 Uhr

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse - A1.1

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und bietet die Möglichkeit, die spanische Sprache von Beginn an kennenzulernen. Auf Wunsch können gerne Urlaubssituationen im Unterricht ergänzt werden, um sich auch schon auf Anfängerniveau ein wenig auf die nächste Reise vorzubereiten.

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)

K422101W01 Termin(e): 10 x ab Mi. 19.08.26, 19.45 - 21.15 Uhr

Spanisch - A2

Es wird um die Themen gehen Festtage, Einladungen, Arztbesuch und die Zeitform der Vergangenheit.

Bitte mitbringen: Con Gusto Nuevo, Klett Verlag, A2 ab Lektion 1

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)

K422211W08 Termin(e): 10 x ab Mi. 19.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Conversación español B1

En este curso se tratan temas de actualidad: política, social, económica y cultural, en función de los intereses de los participantes. Se usan medios de comunicación actuales en español.

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: 72,00 / 105,00 € (6-7 TN) /

126,00 € (5 TN) / 187,00 € (4 TN)

K422371W21 Termin(e): 13 x ab Mi. 26.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr

BERUF UND QUALIFIZIERUNG

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

Planen Sie in den nächsten zwei Jahren Ihren (Un-)Ruhestand oder sind Sie von Erwerbsminderungsrente betroffen?

Wie können Sie sich auf diese neue Lebensphase vorbereiten? In diesem Workshop werden Sie dieser Frage nachgehen und Lösungsideen entwickeln.

Themen sind:

- Vorbereitung auf den Ruhestand - warum?

- Abschied vom Beruf - den Neubeginn gestalten

- Bestandsaufnahme: eigenes Leben

- Erwartungen und Befürchtungen in der 3. Lebensphase

- Aktivitäten im Ruhestand: geschenkte Jahre nutzen

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

Referent/in: Waltraud Oberfrank-Paul

Gebühr: 31,00 €

K500201W01 Termin(e): 1 x am Do. 05.11.26, 17.00 - 20.30 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: Seilbahn (6-12)

In der LEGO®-Werkstatt Waldsee kannst Du Dich mit ganz viel LEGO®-Steinen austoben, gemeinsam mit LEGO®-begeisterten Kindern spielen und bauen.

Dabei wirst Du entdecken, was sich mit dem Material 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.

Bitte mitbringen: Ideen und Fantasie, denke an einen Pausensnack und etwas zu 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 €

K909202W21 Termin(e): 1 x am Sa. 15.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Wasserfahrzeuge (6-12)

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

Referent/in: Einar Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W22 Termin(e): 1 x am Sa. 22.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Landschaften (6-12)

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

Referent/in: Einar Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W23 Termin(e): 1 x am Sa. 05.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Freizeitpark (6-12)

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

Referent/in: Einar Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W24 Termin(e): 1 x am Sa. 12.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Phantasiewelt (6-12)

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

Referent/in: Einar Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W26 Termin(e): 1 x am Sa. 31.10.26, 10.00 - 11.30 Uhr

LEGO®-Werkstatt: Städte (6-12)

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

Referent/in: Einar Görgen, Sonja Görgen

Gebühr: 6,00 €

K909202W28 Termin(e): 1 x am Sa. 14.11.26, 10.00 - 11.30 Uhr

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

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,
Kunstkeller
Eingang: Schulstraße gegenüber
Haus-Nr. 38

Gebäudeteil links, zum Untergeschoss:
Tür links unter der Überdachung

Referent/in: Claudia Heberger

Gebühr: 35,00 €

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

K909215W50 Termin(e): 7 x ab Mi. 19.08.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Offene Kreativwerkstatt (6-10)

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)

K909215W51 Termin(e): 1 x am Mi. 19.08.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W52 Termin(e): 1 x am Mi. 26.08.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W53 Termin(e): 1 x am Mi. 02.09.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W54 Termin(e): 1 x am Mi. 09.09.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W55 Termin(e): 1 x am Mi. 16.09.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W56 Termin(e): 1 x am Mi. 23.09.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W57 Termin(e): 1 x am Mi. 30.09.26, 15.00 - 17.00 Uhr

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

Anmeldung für ALLE stattfindenden Termine, Einzelanmeldung bitte unter der

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: 40,00 €
für alle stattfindenden Termine,
umfasst Material von 5,00 €/Termin
(wird abgebucht)

K909215W60 Termin(e): 8 x ab Mi. 21.10.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Offene Kreativwerkstatt (6-10)

Wir bitten um Anmeldung. Danke!

Bitte mitbringen: einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und
trägt 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)

K909215W61 Termin(e): 1 x am Mi. 21.10.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W62 Termin(e): 1 x am Mi. 28.10.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W63 Termin(e): 1 x am Mi. 04.11.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W64 Termin(e): 1 x am Mi. 11.11.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W65 Termin(e): 1 x am Mi. 18.11.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W66 Termin(e): 1 x am Mi. 25.11.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W67 Termin(e): 1 x am Mi. 02.12.26, 15.00 - 17.00 Uhr

K909215W68 Termin(e): 1 x am Mi. 09.12.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Polarlichter - Malen nach Bob Ross® für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren.

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

Hast du schon einmal Polarlichter gesehen? Das sind wunderschöne Himmelserscheinungen durch einen „Sonnensturm“, die am besten in der Nacht zu sehen sind.

Ihr könnt heute solche Polarlichter malen. Als Vorbild nehmt ihr Bob Ross.

Bob Ross® war ein Maler, der sich eine spannende Maltechnik ausgedacht hat. Damit lassen sich tolle Bilder malen. Ihr lernt Ölfarben kennen. Sie bestechen durch ihren besonderen Glanz, auch wenn sie wegen des Öls etwas riechen.

Schritt für Schritt erfahrt ihr, wie ihr mit den Ölfarben umgeht und lernt dabei die Grundlagen der sogenannten „Nass-in-Nass-Technik“ kennen.

Nach dem Kurs haltet ihr ein Bild mit einem beeindruckenden Polarlichtern in den Händen. - Aber Vorsicht: Die Farben sind noch nicht trocken, und das Bild muss vorsichtig transportiert werden!

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

Ein Musterbild könnt ihr unter <https://sodephi.de/termine/> unter unserem Kurstermin anschauen.

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

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

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

Referent/in: Sonja Blügel

Gebühr: 65,00 €
inkl. 36,- € Materialkosten

K909220W11 Termin(e): 1 x am Do. 06.08.26, 10.00 - 15.30 Uhr

Schmusekater - Malen mit Acrylfarben für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren.

Heute malen wir einen Schmusekater. Er schaut so lieb. Am liebsten würden wir ihn aus dem Bild herauszaubern, um mit ihm zu kuscheln. Freut auch auf einen kreativen Tag!

Schritt für Schritt erfahrt ihr, wie ihr mit Acrylfarben umgeht.

Nach dem Kurs haltet ihr das Bild mit eurem Schmusekater in den Händen. - Aber Vorsicht: Die Farben sind noch nicht trocken, und das Bild muss vorsichtig transportiert werden!

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

Ein Musterbild könnt ihr unter <https://sodephi.de/termine/> unter unserem Kurstermin anschauen. Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

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

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

Referent/in: Sonja Blügel

Gebühr: 65,00 €
inkl. 36,- € Materialkosten

K909220W12 Termin(e): 1 x am Do. 15.10.26, 10.00 - 15.30 Uhr

Mit Comics durch 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, Kunst-
keller
Eingang: Schulstraße gegenüber
Haus-Nr. 38
Gebäudeteil links, zum Untergeschoss:
Tür links unter der Überdachung

Referent/in: Valentin Krayl

Gebühr: 39,00 €
inkl. Material

K909221W02 Termin(e): Mo. 12.10.26, 10.00 - 14.00 Uhr
Di. 13.10.26, 10.00 - 14.00 Uhr,

Leichter lernen -

Lerntechniken für Kinder und Jugendliche (10 - 15)

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 beschieren. 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 Lernaltag effektiv und optimal zu organisieren. Und zum Schluss gibt's Pizza.

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) /
35,00 € (5 TN)
inkl. 5,00 Euro für Kopien und Pizza
K909609W01 Termin(e): 1 x am Sa. 26.09.26, 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

Webinar-Reihe „Frauen stärken Demokratie“

Die Volkshochschulen laden Sie herzlich zu der Webinarreihe für Frauen ein! Unter dem Titel „Frauen stärken Demokratie“ diskutieren wir, wie Frauen die demokratische Entwicklung unserer Gesellschaft prägen und welche Herausforderungen und Chancen sich ihnen heute bieten. Vier Webinare bieten Ihnen wertvolle Einblicke und die Möglichkeit, mit Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen.

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.

Rückschritt oder Aufbruch? Gleichberechtigung als Seismograph der Demokratie (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Frauen stärken Demokratie“)

Wie steht es heute um die Gleichberechtigung – in Deutschland und weltweit? In vielen Ländern wird ein deutlicher politischer Rückschritt sichtbar, sicher geglaubte Errungenschaften und gleiche Rechte werden abgebaut. War es das mit der Gleichberechtigung? Oder entstehen neue Bewegungen, die demokratische Teilhabe und gleiche Rechte stärken? Und warum eignet sich gerade die Gleichberechtigung als verlässlicher Seismograph, um die Entwicklung einer Demokratie zu verstehen?

Referent*in: Dr. Margarete Menz, PH Schwäbisch Gmünd, Buchautorin

Referent/in: Dr. Margarete Menz
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K102050Z01 Termin(e): 1 x am Di. 15.09.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Demokratie braucht Frauen - Zwei Politikerinnen im Dialog (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Frauen stärken Demokratie“)

Warum ist es so wichtig, dass Frauen in der Politik sichtbar und aktiv sind und Ämter bekleiden? Was hat zwei Politikerinnen motiviert, politisch aktiv zu werden? Auf welche Hindernisse sind sie als Frauen in der Politik gestoßen und wie haben sie diese überwunden? Hat sich für Frauen in den letzten Jahren etwas verbessert, oder hat sich auch etwas verschlechtert? Diese Fragen stellen wir Jeanette Rott-Otte von der SPD und Michaela Schneider-Wettstein von Volt.

Referent/in: Jeanette Rott-Otte,
Michaela Schneider-Wettstein
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K102051Z01 Termin(e): 1 x am Di. 20.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Wer bestimmt was weiblich ist? Debatte um Macht, Moral und Mutterschaft im Konservatismus (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Frauen stärken Demokratie“)

Seit den 2010er Jahren ist das Phänomen der „Tradwives“ auf Social Media immer präsenter: Junge Frauen präsentieren sich bewusst im häuslichen Umfeld, beschäftigt mit Kindererziehung und Hausarbeit und inszenieren ein überwunden geglaubtes Bild von Weiblichkeit als unterwürfig, fürsorglich und aufs häusliche Umfeld bezogen. Ein Teil der Inszenierungen steht in Verbindung mit konservativen bis hin zu demokratiefeindlichen Strömungen oder werden von diesen aufgegriffen, hinter den meisten steht jedoch ein Geschäftsmodell, das auf eine möglichst starke Polarisierung mit vielen Klicks abzielt. Was macht den Reiz des Lebens als „Tradwife“ für junge Frauen aus? Welche gesellschaftlichen Probleme werden durch dieses Phänomen aufgegriffen und in welcher Verbindung steht es zu einem erstarkenden Konservatismus, der eine traditionelle Aufteilung der Geschlechterrollen propagiert? Diesen Fragen werden wir im Rahmen des Webinars nachgehen und ebenso Möglichkeiten für einen Austausch bieten.

Referent*in: Dr. Vera Lanzen, Frauenbeauftragte des Landkreises Alzey-Worms

Referent/in: Dr. Vera Lanzen

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K102052Z01 Termin(e): 1 x am Di. 17.11.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Frauen, Macht und Diskriminierung im Zeitalter der KI (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Frauen stärken Demokratie“)

Auch in Rheinland-Pfalz findet man immer häufiger Photovoltaik-Anlagen auf privaten Hausdächern. Das hat einen guten Grund: Strom aus Sonnenenergie ist günstig und kann nicht nur im Haushalt genutzt werden. Auch für die Betankung des Elektroautos oder das Heizen mit einer Wärmepumpe kommt der selbst erzeugte Solarstrom infrage. Gerade in Kombination lassen sich gute Synergieeffekte erzielen.

Wie das Zusammenspiel der verschiedenen Nutzungen gelingen kann, darüber informiert Elisabeth Foit von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in diesem Vortrag. Unter anderem wird erklärt, welche Ladestation im eigenen Haus sinnvoll ist, worauf es bei der intelligenten Steuerung von PV-Anlage und Wärmepumpe ankommt und welche Fördermöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Referent/in: Elisabeth Foit

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104400Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 19.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Welche Heizung passt zu mir? - Zukunftsfähiges und bezahlbares Heizen (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Die Neufassung des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) aus dem Jahr 2024 soll den flächendeckenden Umstieg auf klimafreundliche Heizungen einleiten. Die Bundesregierung hat eine Überarbeitung des Gebäudemodernisierungsgesetzes (GMG) angekündigt. Arne Wichmann, Energiebeater der Verbraucherzentrale, gibt an diesem Abend Antworten darauf, wie zukunftsfähiges und bezahlbares Heizen für alle möglich sein kann und wann über das Austauschen der eigenen Heizung nachgedacht werden sollte.

Es wird ein Überblick über die Neuerungen des GEG/GMG, die Handlungsoptionen je nach Alter der vorhandenen Heizung, die Vor- und Nachteile der aktuell auf dem Markt verfügbaren Heizungsvarianten sowie die für den Heizungsaustausch verfügbaren Fördermittel gegeben. Dabei werden neben den Anschaffungskosten anhand einiger Praxisbeispiele auch die langfristigen Kosten und die Zukunftsfähigkeit der unterschiedlichen Heizsysteme unter die Lupe genommen.

Referent/in: Arne Wichmann

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104401Z01 Termin(e): 1 x am Di. 20.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Offene Fragen und Vorbehalte der E-Mobilität (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Im Fokus des Abends stehen Fragen und Vorbehalte zu Elektrofahrzeugen. Zusammen werden Argumente pro und contra, typische Hürden und deren heutige Relevanz beleuchtet. Ergänzend werden aktuelle Entwicklungen zur Langstreckentauglichkeit und praktische Nutzererfahrungen eingeordnet. An den Einführungsvortrag schließt sich eine offene Fragerunde an.

Referent/in: N.N.

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104402Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 21.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Zukunftssicher Bauen und Sanieren – Wohngebäude im Klimawandel (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Der Schutz des Eigenheims vor Starkregen, Sturm sowie langen Hitze- und Trockenperioden wird immer wichtiger. Dieser Vortrag der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz erklärt, wie das Gebäude so modernisiert werden kann, dass es auf häufiger vorkommende Extremwetterereignisse besser vorbereitet ist und gleichzeitig die Energieeffizienz und Behaglichkeit steigert. Dazu erklärt Energieberater Harms Geissler, wie Wasser nicht in das Gebäude gelangt und man es für Trockenperioden sinnvoll nutzen kann oder welche Synergieeffekte zur Energieeffizienz eine klimagerechte Sanierung mit sich bringt. Es werden u.a. Maßnahmen an der Gebäudehülle aufgezeigt, die das Haus an die sich verändernden klimatischen Bedingungen anpasst und so für Schutz vor Hitze und Energiekosteneinsparung sorgen.

Referent/in: Harms Geißler

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104403Z01 Termin(e): 1 x am Do. 22.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Heizen mit Wärmepumpen - Passt das zu meinem Haus? (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Die Wärmepumpe soll und wird zukünftig in Deutschland eine tragende Rolle bei der Beheizung von Wohngebäuden spielen – nicht nur im Neubau, sondern auch im Gebäudebestand. Wärmepumpen können in den meisten Bestandsgebäuden technisch effizient und wirtschaftlich betrieben werden. Allerdings müssen in der Praxis bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, damit dies gelingt. Christian Schmidt, Energieberater der Verbraucherzentrale, informiert an diesem Abend, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Wärmepumpe als neue Heizung in Frage kommt. Dabei erklärt er die Funktion der Wärmepumpe, welche Anforderungen das Gebäude und die Heizkörper erfüllen sollten, welche Fördermöglichkeiten bestehen und ob eine Kombination mit einer Photovoltaikanlage sinnvoll ist.

Referent/in: Christian Schmidt

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104404Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 23.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

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

Vortragsseminar

Erziehen mit logischen Folgen statt willkürlichen Strafen in 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?

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und dreifache Oma, systemischer ElternCoach

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!

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

Referent/in: Ulrike Strubel

Gebühr: 20,00 €

K105007Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 30.11.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Stark gegen Stress - Resilienz mit Kindern wirksam trainieren (online)

Resilienz als seelische Widerstandskraft bei Belastungen und Stresserleben lässt sich mit Kindern und Jugendlichen effektiv trainieren - zu Hause und im pädagogischen Umfeld. Vor allem sehr sensible Kinder gewinnen durch Resilienztraining an innerer Stärke und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen zur Resilienzförderung und zum Schutzfaktoren-Konzept im Kindes- und Jugendalter. Sie lernen vielfältige Übungen kennen, die Kids & Teens dabei unterstützen, erfolgreich mit Konflikten, präventiv und aktiv mit Stress umzugehen. Methoden zur Förderung verschiedener Resilienzbausteine wie z.B. Selbstwirksamkeit, Steuern von Gefühlen, soziale Kompetenz, positive Selbstwahrnehmung, Problemlösen u.a. werden im Seminar vorgestellt und selbst praktisch erprobt.

Die Übungen können Sie leicht „zwischen durch“ als Eltern/Erziehungsberechtigte oder im pädagogischen Alltag als Fachkräfte einsetzen. Die Kursleitung Daniela Heil ist Förderschullehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Entspannungs- / Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin.

Dieser Kurs findet online über zoom statt. 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.

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

Bitte beachten Sie, dass Sie bei der Online-Anmeldung eine Bankverbindung angeben müssen und die Gebühr eingezogen wird. Wünschen Sie eine Rechnungsstellung oder erfolgt eine Kostenübernahme z.B. des Arbeitgebers, melden Sie sich bitte unter E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de an.

Referent/in: Daniela Heil

Gebühr: 70,00 / 80,00 € (6-7 TN)

inkl. Kursunterlagen

K105101Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 06.11.26, 09.00 - 15.30 Uhr

Innere Stärke statt Dauerstress – zurück zur eigenen Balance (online)

Vortrag

Termine, To-do-Listen, Erwartungen – und kaum Zeit zum Durchatmen? Der Kopf voll, der Kalender auch – ständig dieser Mental Load? Fühlen Sie sich oft gehetzt, erschöpft oder innerlich unter Strom? Dieser Vortrag lädt dazu ein, innezuhalten und den eigenen Umgang mit Belastungen neu zu betrachten. Zunächst geht es um das Thema Stress: Wie entsteht er? Welche persönlichen Grundmuster beeinflussen unser Erleben? Welche Stressoren begegnen uns im Alltag – und welche Schutzfaktoren geben uns Stabilität?

Darauf aufbauend widmen wir uns der Resilienz, unserer inneren Widerstandskraft. Sie erfahren, was resiliente Menschen auszeichnet und wie sich zentrale Resilienzfaktoren im Alltag stärken lassen.

Wer resilient ist - kann mehr bewirken! Impulse zu Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sowie praxisnahe Anregungen unterstützen dabei, gelassener zu reagieren und wieder mehr innere Balance zu entwickeln.

Ort: Online

Referent/in: Barbara Bender

Gebühr: 8,00 €

K106003Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 09.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Digitale Resilienz – selbstbestimmt statt fremdbestimmt (online)

Vortrag

Immer erreichbar, ständig online – und trotzdem erschöpft oder manchmal sogar einsam?

Smartphones, soziale Medien und permanente Erreichbarkeit erleichtern vieles, können aber auch Druck erzeugen und unsere Aufmerksamkeit ständig binden. Digitale Resilienz hilft uns, im Alltag wieder mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke zu entwickeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie digitale Medien unser Denken und Fühlen beeinflussen – und warum es uns oft schwerfällt abzuschalten, klare Entscheidungen zu treffen oder einfach mit uns selbst zur Ruhe zu kommen. Sie lernen Strategien kennen, um bewusster mit Technik umzugehen, Grübelschleifen zu unterbrechen, gelassener zu entscheiden und wieder mehr innere Balance zu finden.

Was Sie mitnehmen:

Konkrete Tools für den Alltag – z. B. eine 3-Minuten-Technik gegen Grübeln, Impulse zu Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sowie praxisnahe Anregungen, um digitaler Überforderung gelassener zu begegnen.

Ort: Online

Referent/in: Barbara Bender

Gebühr: 8,00 €

K106004Z01 Termin(e): 1 x am Do. 29.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

BERUF UND QUALIFIZIERUNG

Schlagfertigkeit trainieren:

Jederzeit die richtigen Worte finden (online)

Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte. Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden.

Das erwartet Sie:

- Spontan reagieren, auch wenn es brenzlig wird
- Schlagfertige Antworten, die wirken und nicht verletzen
- Humor als elegante Waffe
- Mehr Selbstvertrauen durch gezieltes Training

Seminarinhalte sind: Wirkprinzipien der Schlagfertigkeit – wie und warum sie funktioniert; Techniken für schnelle, treffsichere Reaktionen; Selbstsicherheit aufbauen und bewahren; Körpersprache und Stimme als Wirkungstreiber; Praxisübungen mit realistischen Alltagssituationen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich oder privat sicher, spontan und überzeugend reagieren möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Referent/in: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 € inkl. Seminarunterlagen

K500012Z01 Termin(e): 1 x am Do. 03.12.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen (online)

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen

- Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen
- Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen
- Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

Seminarinhalte sind: Stärkenanalyse: eigene Potenziale erkennen und gezielt einsetzen, selbstsicher auftreten – Körpersprache, Stimme, Haltung, klare Botschaften formulieren und überzeugend vertreten, Grenzen setzen und dennoch geschätzt bleiben, Praxisübungen, Rollenspiele und individuelles Feedback

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Wirkung bewusst steigern und in Gesprächen, Verhandlungen oder Präsentationen klarer, überzeugender und durchsetzungsstärker auftreten möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Referent/in: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500015Z02 Termin(e): 1 x am Mo. 05.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Power-Argumentation: Klar argumentieren – souverän überzeugen (online)

Sie haben eine Meinung – aber manchmal fehlen die Worte? Sie wollen sich klarer ausdrücken – aber geraten in Diskussionen unter Druck? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

In vielen beruflichen und privaten Situationen kommt es darauf an, standfest, verständlich und souverän zu argumentieren – ob im Gespräch mit Kolleg*innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld. Doch gute Argumente allein reichen oft nicht. Es braucht Struktur, Wirkung und die richtige Haltung.

In diesem Seminar lernen Sie:

- wie Sie Ihre Aussagen klar und überzeugend formulieren,
- wie Sie auch bei Gegenwind ruhig und souverän bleiben,
- wie Sie bildhafte Sprache und Körpersignale gezielt einsetzen,
- wie Sie typische Einwände schlagfertig und respektvoll kontern.

Power-Argumentation heißt: Nicht lauter werden – sondern klarer, selbstsicherer, wirkungsvoller! Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen, alltagstaugliche Methoden und viele Aha-Momente. Seminarinhalte sind: Strukturiert argumentieren: vom Einstieg bis zum Schluss; Wirkung durch klare Sprache und nachvollziehbare Begründungen; Techniken, um auch in Stresssituationen souverän zu bleiben; Umgang mit Einwänden und Widerstand; Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen; Rollenspiele und Praxisübungen für mehr Überzeugungskraft. Dieses Seminar richtet sich an alle, die im Beruf oder privat ihre Argumentationsstärke ausbauen, überzeugender auftreten und Gespräche sicher führen wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Referent/in: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500017Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 23.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Moderation: sicher - überzeugend - effizient (online)

Ob Besprechung, Workshop oder Veranstaltung – eine gute Moderation ist der Schlüssel, um Ziele zu erreichen, Teilnehmende einzubinden und Ergebnisse sichtbar zu machen. Wer moderiert, muss sowohl den roten Faden halten als auch flexibel auf Dynamiken reagieren können.

In diesem Seminar lernen Sie, Moderationen professionell vorzubereiten, sicher zu steuern und überzeugend abzuschließen. Sie trainieren, wie Sie unterschiedliche Persönlichkeiten einbeziehen, Diskussionen fokussieren und Ihre Rolle als Moderator*in klar gestalten.

Das erwartet Sie:

- Struktur und Klarheit in jeder Phase der Moderation
- Methoden, um Diskussionen lebendig und zielführend zu gestalten
- Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmenden
- Praxisnahe Übungen mit Feedback zur eigenen Moderationswirkung

Seminarinhalte sind: Rollenverständnis Moderator*in; Ablaufplanung und Zieldefinition; Fragetechniken und Gesprächslenkung; Visualisierungstechniken und Mediennutzung; Umgang mit Einwänden, Vielrednern und stillen Teilnehmenden; Souveräner Abschluss mit klaren Ergebnissen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Meetings, Workshops oder Veranstaltungen professionell leiten und die Moderationsqualität spürbar verbessern wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Referent/in: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500019Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 12.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Kritikgespräche erfolgreich führen (online)

Kritikgespräche gehören zu den anspruchsvollsten Führungsaufgaben – und doch bieten sie eine große Chance, Leistung zu steigern, Missverständnisse zu klären und Zusammenarbeit zu verbessern. Entscheidend ist, Kritik so zu formulieren, dass sie ankommt, ohne zu verletzen, und zu echter Veränderung führt. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten. Rollenspiele, Fallbeispiele und Feedbackrunden helfen Ihnen, Ihre Gesprächsführung sofort zu verbessern.

Das erwartet Sie:

- Die richtige Vorbereitung: Ziele und Gesprächsstrategie klären
- Kritik wertschätzend, konkret und nachvollziehbar äußern
- Gesprächstechniken für schwierige Situationen
- Mit Widerständen und emotionalen Reaktionen umgehen
- Zweite Kritikgespräche gezielt nutzen, um Fortschritte zu sichern

Seminarinhalte sind: Kritik im Führungskontext: Funktion, Chancen, Stolpersteine; Struktur für erfolgreiche Kritikgespräche; vorbeugendes Führungsverhalten zur Reduzierung von Konflikten; Empathie und Fingerspitzengefühl in schwierigen Momenten; Nachfassen und nachhaltige Wirkung sicherstellen; praktische Übungen und Rollenspiele für mehr Sicherheit

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Kritikgespräche trainieren wollen und dadurch Sicherheit für ihre Praxis gewinnen möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Referent/in: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500020Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 18.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft:

Erfolgreich und akzeptiert führen – von Anfang an (online)

Der Schritt vom Kollegen / von der Kollegin zur Führungskraft verändert fast alles – Ihre Aufgaben, Ihre Verantwortung und auch die Art, wie andere Sie sehen. Plötzlich erwarten Team, Vorgesetzte und Kund*innen klare Entscheidungen, Orientierung und Führung. Gleichzeitig müssen Sie sich in Ihrer neuen Rolle behaupten, ohne den guten Draht zu ehemaligen Kolleg*innen zu verlieren. Dieses Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um diesen

Übergang souverän zu meistern. Sie erfahren, wie Sie von Anfang an eine klare Führungsposition einnehmen, Vertrauen aufbauen und Respekt gewinnen. Sie lernen, wie Sie motivieren, Ziele setzen, Feedback geben und schwierige Gespräche führen, ohne Ihre Authentizität zu verlieren. Mit praxisnahen Beispielen, Rollenspielen und konkreten Tipps entwickeln Sie Ihren persönlichen Führungsstil – passend zu Ihnen und wirksam für Ihr Team.

Das erwartet Sie:

- Klare Positionierung: Wie Sie Ihre neue Rolle selbstbewusst annehmen
- Respekt und Vertrauen gewinnen – auch bei ehemaligen Kolleg*innen
- Delegieren, motivieren, klare Ansagen machen: So gelingt die Balance
- Schwierige Situationen meistern, ohne unnötige Konflikte zu erzeugen

- Praxistipps für die ersten 100 Tage und darüber hinaus

Seminarinhalte sind: Die wichtigsten Führungsprinzipien für den Start; Kommunikation als Schlüssel für Akzeptanz und Wirkung; Rollenklarheit: Erwartungen definieren und umsetzen; Motivation, Delegation und konstruktives Feedback; Umgang mit Widerständen und schwierigen Gesprächen; Kritik und Veränderung. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die den Schritt in eine Führungsposition gehen oder kürzlich gegangen sind und ihre neue Rolle von Beginn an wirksam und anerkannt ausfüllen möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Referent/in: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500022Z01 Termin(e): 1 x am Di. 20.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Nebenberuflich selbstständig:

Von der Idee zur Umsetzung (online)

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

Das erwartet Sie:

- Geschäftsideen entwickeln und bewerten
- Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger
- Rechtliche Grundlagen und Genehmigungen
- Kalkulation, Finanzierung und Steuern
- Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf
- Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung

Seminarinhalte sind: Methoden zur Ideenfindung; Geschäftsmodell prüfen und anpassen; Ansprechpartner*innen für Rechts- und Steuerfragen; Kostenkalkulation und Preissetzung; Kunden gewinnen und binden; Schritt-für-Schritt-Plan zur Umsetzung; Praxisbeispiele und Checklisten. Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die den Weg in die Selbstständigkeit erst nebenberuflich starten und ihre Erfolgchancen gezielt steigern möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

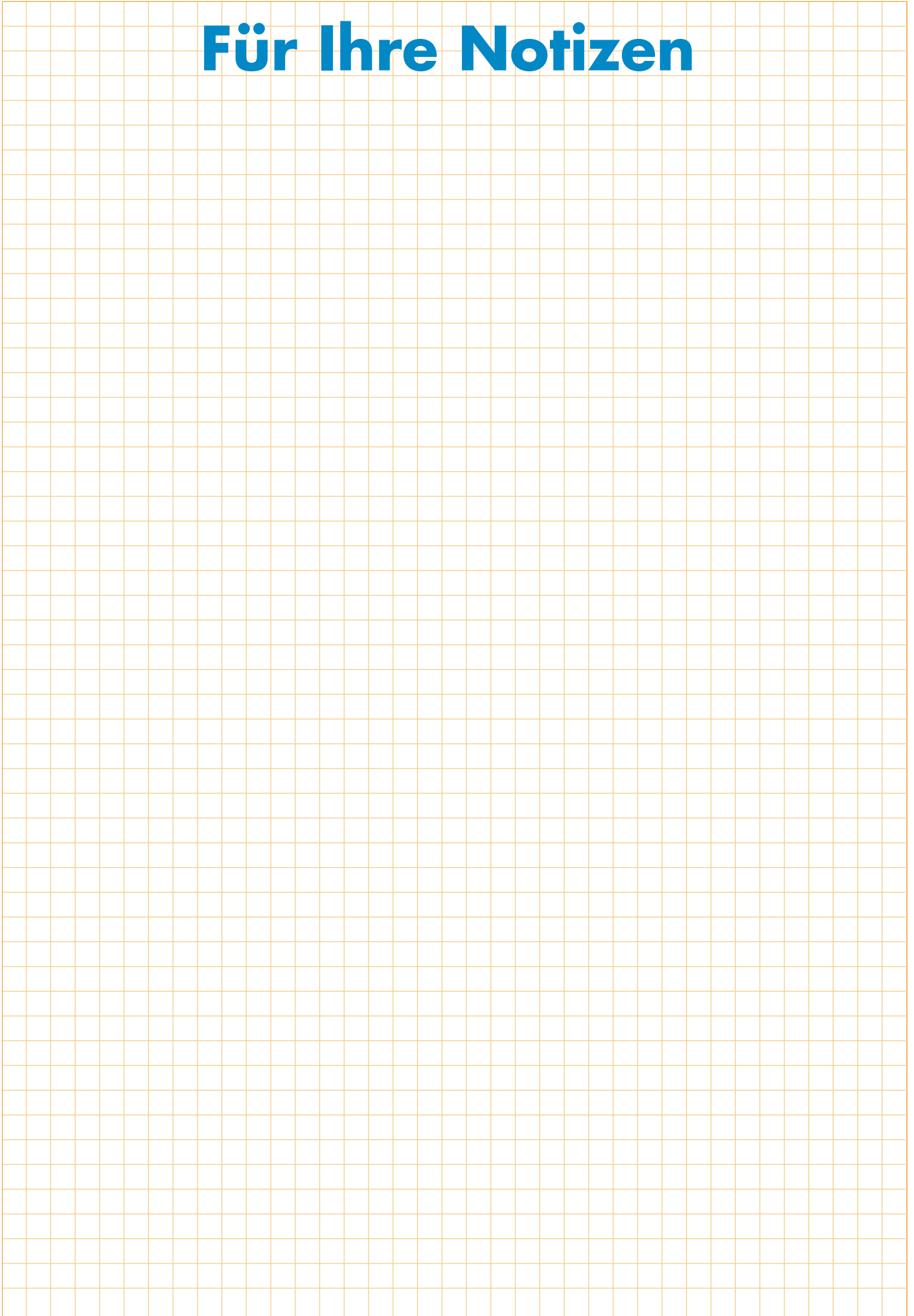
Referent/in: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 €

inkl. Seminarunterlagen

K500030Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 23.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Für Ihre Notizen



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. Teileinzugungen 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 Anmeldeschluss 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.