



zukunftsor vhs
Gemeinsam das Morgen gestalten

Bild von Vesinsh auf iStock



www.vhs-rpk.de

2026 Herbst
Winter 2

Schon entdeckt?



Immer auf dem neuesten Stand mit vhs.rpk auf

Instagram



Facebook



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Volkshochschule ist seit jeher ein Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs. In einer Zeit, die von tiefgreifenden Veränderungen geprägt ist, gewinnt sie eine neue, noch größere Bedeutung: als Zukunftsort Volkshochschule – gemeinsam das Morgen gestalten. Hier entstehen nicht nur Wissen und Kompetenzen, sondern auch Perspektiven, Zusammenhalt und gesellschaftliche Verantwortung.

Zukunftsort in einer diversen Gesellschaft

Unsere Gesellschaft ist vielfältig – geprägt von unterschiedlichen Lebensentwürfen, kulturellen Hintergründen und Erfahrungen. Diese Vielfalt ist eine große Stärke, stellt uns aber auch vor Herausforderungen. Die Kreisvolkshochschule ist ein Ort, an dem diese Diversität sichtbar, erfahrbar und lebendig wird. Sie eröffnet Räume für Begegnung, fördert gegenseitiges Verständnis und stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Bildung bedeutet heute mehr denn je, Menschen zu befähigen, sich in einer komplexen Welt zu orientieren und aktiv an ihr teilzuhaben. Ob Sprachkurse, politische Bildung, digitale Kompetenzen oder kulturelle Angebote – die Volkshochschule schafft Zugänge für alle Generationen und Lebenslagen. Sie trägt dazu bei, Barrieren abzubauen und Teilhabe zu ermöglichen. So wird sie zu einem zentralen Baustein für eine offene, demokratische und solidarische Gesellschaft.

Haltung zeigen und Räume schaffen

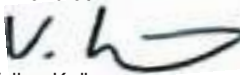
Gerade in Zeiten zunehmender Polarisierung ist es wichtig, Haltung zu zeigen. Die Volkshochschule steht für Werte wie Respekt, Toleranz und Dialog. Sie ist ein Ort, an dem unterschiedliche Meinungen aufeinandertreffen dürfen – und sollen –, ohne dass der gegenseitige Respekt verloren geht.

Dabei geht es nicht nur um das Vermitteln von Wissen, sondern auch um das Schaffen von Räumen: Räume für Diskussion, für kritisches Denken, für kreative Entfaltung und für gemeinsames Lernen. Räume, in denen Menschen sich gehört fühlen und ihre Stimme einbringen können. Räume, in denen Zukunft gestaltet wird.

Als Landrat ist es mir ein besonderes Anliegen, die Kreisvolkshochschule in ihrer wichtigen Rolle zu stärken und weiterzuentwickeln. Sie ist ein unverzichtbarer Partner für lebenslanges Lernen und gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserem Landkreis.

Lassen Sie uns gemeinsam diesen Zukunftsort gestalten – offen, vielfältig und engagiert.

Ihr Landrat


Volker Knörr



Volker Knörr

Impressum

Programm:	Juli - Dezember 2026
Anmeldung:	Schriftlich bei den Außenstellen (s. Seite 4) oder online unter www.vhs-rpk.de
Herausgeber:	Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis
Geschäftsstelle:	Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen Telefon: 0621 5909 3500 Telefax: 06235 959393 E-Mail: kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de
Leitung:	Dr. Juliane Kerzel-Kohn
Geschäftsführung:	Marlena Keller
Satz & Layout:	Mediengestaltung Anja Klein, Speyer
Druck:	Bonifatius Druck GmbH



Programme sind kostenlos im Kreishaus, in den Gemeindeverwaltungen im Rhein-Pfalz-Kreis, in der Stadtverwaltung und im Bildungszentrum Schifferstadt, den öffentlichen Büchereien und Buchhandlungen im Kreis und in den Städten Ludwigshafen, Frankenthal, Speyer erhältlich.

Interessierten außerhalb der genannten Städte und Gemeinden schicken wir ein Programm auf Anfrage zu. Außerdem können Firmen die benötigte Anzahl von Programmen bei der Geschäftsstelle anfordern.



Dieses Programm wurde klimaneutral gedruckt.

Der Schutz des Klimas ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb wurden alle CO₂-Emissionen, die beim Druck dieses Programmes und im Zusammenhang mit den vor- und nachgelagerten Arbeiten entstanden sind (z. B. Papier, Farbe, Energiebedarf) berechnet und durch zusätzliche Klimaschutzmaßnahmen ausgeglichen.

Wir drucken unsere Programme ausschließlich auf Papier mit dem FSC® (Forest Stewardship Council®) - Zertifikat.

Das FSC®-Zertifikat bestätigt, dass das Papier, auf dem dieses Programm gedruckt ist, Fasern aus korrekt organisiertem und kontrolliertem Anbau enthält. Es ist und bleibt unser Ziel, die Zerstörung von natürlichen Lebensräumen, die Wasserverschmutzung und die Umsiedlung von Naturvölkern zu vermeiden.



Selbstverständnis und Auftrag

Wir sind die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, eine Bildungseinrichtung für alle Menschen. Zu uns gehören die örtlichen Volkshochschulen Altrip, Bobenheim-Roxheim, Böhl-Iggelheim, Dannstadt-Schauernheim, Dudenhofen, Lamsheim-Heßheim, Limburgerhof, Maxdorf, Mutterstadt, Neuhofen, Römerberg, Schifferstadt und Waldsee/Otterstadt.

Wir handeln im Sinne des Weiterbildungsgesetzes des Landes Rheinland-Pfalz. Im Rahmen unseres Bildungsauftrags ermöglichen wir ein vielfältiges, bedarfsgerechtes, qualitativ hochwertiges, wohnortnahes Angebot für die persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Bedürfnisse.

Wir tragen dazu bei, Wissen zu erwerben und Kenntnisse zu vertiefen oder zu erweitern. Unsere Aufgabe sehen wir auch darin, Bildungsinteresse zu wecken und möglichst viele Menschen an Weiterbildung heranzuführen.

Werte und Ziele

Wir orientieren uns in unserer Arbeit am Gemeinwohl, frei von parteilichen, politischen oder religiösen Interessen und fühlen uns den demokratischen Werten verpflichtet. Toleranz, Achtung der Meinungsvielfalt, Integration und Chancengleichheit sind uns wichtig.

Wir gestalten ein konstantes Bildungsangebot und halten dies stets zeitgemäß und bedarfsgerecht.

Wir unterstützen den Wunsch der Menschen nach Sozialkontakten, Gemeinsamkeit, sinnvoller Beschäftigung, Erfolg, Freude, Genuss, erfüllter Lebensgestaltung und Aktivierung der eigenen geistigen, seelischen und körperlichen Potentiale.

Wir sehen uns als transparente, regional und überregional vernetzte und lernende Organisation.

Unsere Arbeitsweise ist von Flexibilität, guter Kommunikation und von wertschätzendem Auftreten bestimmt. Für unser gesamtes Handeln definieren wir Qualitätsstandards und achten auf deren Einhaltung und Weiterentwicklung. Die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden ist uns besonders wichtig. Wir reflektieren unsere Angebote ständig auf Verbesserungsmöglichkeiten. Die Nutzung innovativer Methoden ist uns ebenso selbstverständlich wie der Einsatz vielfältiger Lernmöglichkeiten, wie sie uns u.a. Digitalisierung und Medien eröffnen.

Wir möchten in der Öffentlichkeit als zentrales Forum für Weiterbildung wahrgenommen werden, indem wir attraktive und praxisorientierte Veranstaltungen anbieten.

Teilnehmende und Kund*innen

Wir wenden uns an alle Bildungsinteressierten - unabhängig von Alter, Geschlecht und Nationalität. Vielen Zielgruppen bieten wir speziell zugeschnittene Angebote an.

Als bedeutender regionaler Bildungsträger kooperieren wir mit Partnern aus unterschiedlichen Bereichen z. B. Vereinen, Kirchengemeinden, Verbänden, öffentlichen Einrichtungen, Organisationen und Unternehmen.

Fähigkeiten und Leistungen

Qualifizierte und engagierte Mitarbeiter*innen in der Geschäftsstelle und in den Außenstellen sichern die Voraussetzungen für gelungenes Lernen.

Die Kursleitungen tragen wesentlich zur pädagogischen Qualität innerhalb der Volkshochschule bei.

Neben der Vermittlung von Wissen gewährleisten wir eine fachlich qualifizierte pädagogische Begleitung und Beratung.

Ressourcen

Als Bildungsträger in kommunaler Trägerschaft des Rhein-Pfalz-Kreises arbeiten wir effektiv durch zentrale Planung der einzelnen Angebote mit Unterstützung der Gemeinden.

Die zur Verfügung stehenden finanziellen, personellen und materiellen Ressourcen setzen wir nachhaltig und effizient ein. Die Förderungen durch das Land, den Kreis und die Kommunen ermöglichen bürgerfreundliche Gebühren.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen und eingebunden in den Deutschen Volkshochschulverband. Damit gehören wir zu einer bundesweiten Dachmarke, die uns ein anerkanntes Qualitätsniveau sichert. So haben wir beispielsweise Zugriff auf fachliche Weiterbildungsmöglichkeiten, überregionale Projekte und kollegialen Austausch.

Unser Verständnis von – gelungenem – Lernen

Das „Lernen“ begleitet uns von Geburt an. Seither nehmen wir ständig Informationen auf und setzen uns damit auseinander - bewusst und unbewusst. Wir verknüpfen Informationen und Eindrücke mit vorhandenem Wissen und Erfahrungen. Aus diesen Prozessen resultieren neues Wissen, veränderte Denkmuster und Einschätzungen, die schließlich das eigene Handeln beeinflussen. Das Gelernte drückt sich z.B. darin aus, wie eine Arbeitsaufgabe gelöst wird oder im Alltag Aufgaben bewältigt werden.

Lernen ist für uns folglich ein ganzheitlicher, lebenslanger und individueller Prozess. Er ist wesentlich für die gesellschaftliche Teilhabe. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen mit unterschiedlichen Lernbedürfnissen und Lernvoraussetzungen zu uns. Unsere Angebote verfolgen daher auch unterschiedliche Lernziele.

Der „Lernerfolg“ lässt sich demnach vor allem individuell definieren - von der eigenen Zufriedenheit mit dem Erlernten bis hin zu einem nachweislich zertifizierten Lernerfolg (Abschlusszeugnis/Prüfung).

Darauf basierend bedeutet „gelungenes Lernen“ für uns als Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis der Erwerb oder Zuwachs von Wissen, Fertigkeiten und Kompetenzen zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, Handlungskompetenzen zur Mitwirkung in der Gesellschaft und/oder Verbesserung beruflicher Chancen.

Wir wissen, dass „Lernen“ je nach Lerntyp und Inhalten eine Herausforderung sein kann. Daher möchten wir für die individuellen Lernprozesse die bestmögliche Unterstützung bieten, indem wir angemessene Lernsituationen schaffen und gleichermaßen eine adäquate Methodik und inhaltliche Vielfalt berücksichtigen. Dazu gehört, dass Lernatmosphäre und Lernumgebung als angenehm wahrgenommen werden, sowie das Lernumfeld von Toleranz und Respekt geprägt ist. Gelingen Lernen hat für uns eine wichtige soziale Komponente, die sich in der Freude am miteinander Lernen, am gemeinsamen Lernziel und an der Motivation zum Weiterlernen mit Neugier und Zuversicht manifestiert.

Entscheidend für das gelungene Lernen sind letztlich die Erfüllung der Erwartungen der Teilnehmenden, das Erreichen des Kurszieles, die individuelle Kundenzufriedenheit sowie der Einfluss des vermittelten Wissens auf eine positive und aktive Lebensgestaltung der Teilnehmenden.

Beratung – KEINE ANMELDUNG!

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Jugendkunstschule

Dr. Juliane Kerzel-Kohn | Tel. 0621 5909 3511 | dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpalkreis.de

Kultur und Gestalten | Gesundheit und Ernährung

Christian Laber-Ganter | Tel. 0621 5909 3941 | christian.laber-ganter@rheinpalkreis.de

Sprachförderung Deutsch | Grundbildung

Volha Baschnagel | Tel. 0621 5909 3490 | volha.baschnagel@rheinpalkreis.de | Kreishaus, Zimmer B349 | Beratung nach Terminvereinbarung

Fremdsprachen

Sabine Weber | Tel. 0621 5909 3470 | sabine.weber@rheinpalkreis.de | Montag bis Donnerstag, jeweils vormittags

Gesellschaft und Umwelt | Schulabschlüsse | Beruf und Qualifizierung

Tina Müller | Tel. 0621 5909 3451 | tina.mueller@rheinpalkreis.de

EDV und Medienkompetenz

Sibylle Rösner | Tel. 06235 9573 345 | sibylle.roesner@rheinpalkreis.de | Dienstag bis Donnerstag



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis

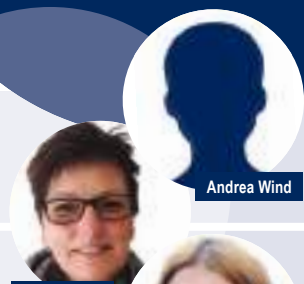
Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis
bietet Ihnen Beratung durch
qualifizierte Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter. Sprechen Sie
uns an, wenn Sie Fragen haben.

Inhaltsverzeichnis

1	Gesellschaft und Umwelt	In der Gesellschaft leben 8 Recherche & Information 8 Geschichte & Zeitgeschehen 9 vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm 10 Webbinarreihe: Frauen stärken Demokratie 13 vhs-Ratgeber 14 Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen 17 Erziehung & Familie 20 Persönlichkeitsbildung & Psychologie 21 Region entdecken – Deutschland, Europa und ferne Länder 24 Mensch & Tier 25	7-26	 1
2	Kultur und Gestalten	Literatur (Theorie) 28 Literarische Praxis 28 Malen / Zeichnen / Drucktechniken 28 Airbrush 31 Kalligrafie / Schriftkunst 32 Handwerk / Kunsthandwerk 33 Textiles Gestalten 34 Plastisches Gestalten / Ton 36 Fotografieren/Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis 37 Musik 39 Jugendkunstschule 40	27-42	 2
3	Gesundheit und Ernährung	Gesundheitspflege 44 Wissenswertes rund um die Gesundheit 44 Ayurveda-Bildungsreihe 45 Entspannung 46 Yoga 47 Qi Gong 51 Bewegung 52 Aktiv älter werden 55 Helfen & Pflegen 56 Bewegung an der frischen Luft 56 Bewegung mit Tanzelementen 57 Bewegung im Wasser 57 Ernährung/Küchen-Wissen 59 Trinkgenuss 62	43-64	 3
4	Sprachen	Sprache und Film 68 Arabisch 68 Englisch 68 Französisch 73 Italienisch 76 Japanisch Latein 79 Niederländisch 79 Schwedisch 80 Spanisch 80 Sprachen der Welt 84 Deutsch als Zweitsprache 85 Integration 86 Sprachprüfungen 87	65-87	 4
5	Beruf und Qualifizierung	Kommunikation Persönlichkeitsentwicklung Arbeitstechniken 90 Organisation - Management - Marketing 94 Rechnungswesen 94 Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege 95 Kita-Verpflegung 95 Pädagogische Fortbildungen und Lehrgänge 96 Kooperation mit Marte Meo Pfalz 100 Hauswirtschaftliche Fachlehrgänge 101 Weiterbildung für Betriebe 102	89-102	 5
6 / 7	Grundbildung und Schulabschlüsse	Lesen und Schreiben 104	103-104	 6/7
8	EDV und Medien	PC-Grundlagenkurse 106 MS Office (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) 106 Smartphone und Tablet 107 Bitcoins 108 Internet und Multimedia 108 PC Sprechstunde und PC-Treffs 108 Kreativ am PC 109	105-110	 8
9	Sonderprogramme	Junge vhs TalentCAMPus 112 In der Gesellschaft leben 112 Lernen mit Spaß 113 Jugendkunstschule des Rhein-Pfalz-Kreises Fantasievoll Gestalten mit LEGO® 113 Malen/Zeichnen/Drucktechnik 114 Plastisches Gestalten 116 Textiles Gestalten 116 Handwerk/Kunsthandwerk 117 Studienreisen / Tagesfahrten / Exkursionen 119 Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder 120	111-122	 9
Allgem. Informationen / Anmeldeformular		1-6 und 123-134		

Anmeldung

Melden Sie sich bei der Außenstelle an,
in der die Veranstaltung stattfindet.



Andrea Wind

Andrea Wind
Elke Rohn (i.V.)

67240 Bobenheim-Roxheim | Gemeindeverwaltung
Rathausplatz 1
E-Mail: kvhs-bobenheim-roxheim@vhs-rpk.de

Tel. 06239 939 1104
(Fr. 12.00-13.00 Uhr)
Fax 06239 939 258



Elke Rohn

Patricia Häfner

67459 Böhl-Iggelheim | Gemeindeverwaltung
Am Schwarzweiher 7
E-Mail: patricia.haefner@boehl-iggelheim.de

Tel. 06324 963 217
Fax 06324 963 170



Patricia Häfner

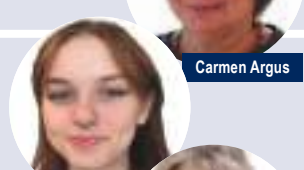
Uwe Schmelz
Carmen Argus

**67125 Dannstadt-Schauernheim |
Verbandsgemeinde**
Dannstadt-Schauernheim, Hochdorf-Assenheim,
Rödersheim-Gronau
Am Rathausplatz 1
E-Mail: vgds@vhs-rpk.de

Tel. 06231 401 148 (Schmelz)
Tel. 06231 401 147 (Argus)
(Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr)
Fax 06231 401 115



Uwe Schmelz



Carmen Argus

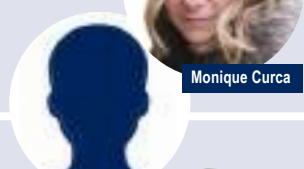
Lina Buch

67258 Heßheim | VG Lambsheim-Heßheim
Heßheim, Klein- und Großniedesheim,
Beindersheim, Heuchelheim
Hauptstraße 14
E-Mail: l.buch@lambsheim-hessheim.de

Tel. 06233 3791 326



Lina Buch



Monique Curca

Monique Curca

67117 Limburgerhof | Gemeindeverwaltung
Burgunderplatz 2
E-Mail: curca@limburgerhof.de

Tel. 06236 691 166
(Mo.-Fr. 8.00-12.30 Uhr)
Fax 06236 691 170



Grit Uhlemann-Bohn

Grit
Uhlemann-Bohn

67133 Maxdorf | Verbandsgemeinde Maxdorf
Maxdorf, Birkenheide, Fußgönheim
Hauptstraße 79
E-Mail: vhs@vg-maxdorf.de

Tel. 06237 401 140
(Mo., Di., Mi., Fr. 8.30-12.00 Uhr, Do. 14.00-18.00 Uhr)
Fax 06237 401 222



Jasmin Innetsberger

Jasmin
Innetsberger

67112 Mutterstadt | Gemeindeverwaltung
Oggersheimer Straße 10
E-Mail: vhs@mutterstadt.de

Tel. 06234 9464 79
(Di.-Do. 8.30-12.00 Uhr)
Fax 06234 9464 48



Brigitte Domke

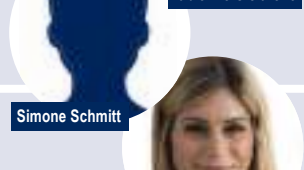
Brigitte Domke
Fabienne Ciciarello
Simone Schmitt

67165 Waldsee | Verbandsgemeinde Rheinauen
Altrip, Neuhausen, Otterstadt, Waldsee
Ludwigstraße 99
E-Mail: kvhs-rheinauen@vhs-rpk.de

Tel. 06236 4182 103 (Domke), Waldsee, Altrip
Tel. 06236 4182 101 (Ciciarello, Schmitt), Neuhausen
Fax 06236 4182 999



Fabienne Ciciarello



Simone Schmitt

Jasmin Münzer

**67354 Römerberg - Dudenhofen |
Verbandsgemeinde**
Berghausen, Dudenhofen, Hanhofen, Harthausen,
Heiligenstein, Mechtersheim, Römerberg
Konrad-Adenauer-Platz 6, 67373 Dudenhofen
E-Mail: vhs@vgrd.de

Tel. 06232 656 142
(Di. und Fr. 8.30-12.00 Uhr)
Fax 06232 656 201



Jasmin Münzer

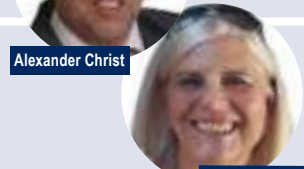


Alexander Christ

Alexander Christ
Annette Lorenz

67105 Schifferstadt | Stadtverwaltung
Am Marktplatz 2
E-Mail: kvhs-schifferstadt@vhs-rpk.de

Tel. 06235 44 593
(Mo.-Fr. 8.30-12.00 Uhr)
Fax 06235 44 195



Annette Lorenz

Informieren | Anmelden | Teilnehmen

Termine

Die Termine können Sie der Ausschreibung entnehmen. Im Internet finden Sie immer die aktuellen Daten. Änderungen bzgl. des Beginns werden Ihnen per Mail oder telefonisch mitgeteilt. Evtl. ausfallende einzelne Termine werden möglichst nachgeholt. Dadurch kann sich das Veranstaltungsende verschieben.

Fragen zu bestimmten Angeboten/Beratung

Wenn Sie Fragen zu bestimmten Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern. Die Telefonnummern der zuständigen Mitarbeiter*innen finden Sie im Heft auf Seite 125.

Dozentinnen und Dozenten

In unseren Kursen unterrichten durch Aus- und Weiterbildung und z.T. langjährige Erfahrung qualifizierte Dozentinnen und Dozenten. Bei Interesse können Sie die Qualifikation bei der zuständigen Fachbereichsleitung erfragen. Alle unsere Dozentinnen und Dozenten haben die Möglichkeit, am umfangreichen Fortbildungsangebot des Landesverbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz teilzunehmen.

Unterrichtsorte

Der Unterricht der vhs Rhein-Pfalz-Kreis findet in den örtlichen Volkshochschulen statt.

Anmeldung

Online ist eine Anmeldung unter www.vhs-rpk.de möglich. Sie können sich zudem mit unserem Anmeldeformular persönlich, schriftlich per Post, per Fax oder E-Mail bei der örtlichen Volkshochschule (Seite 4) anmelden. Eine telefonische Anmeldung ist für Veranstaltungen mit einer Gebühr unter 10,00 € möglich. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf Seite 124. Ab einer Gebühr von 10,00 € erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Zusage | Absage

Sie erhalten grundsätzlich keine weitere Zusage, dass ein Kurs stattfindet. Nur bei einem Kursausfall oder wenn sich Änderungen ergeben, werden Sie rechtzeitig informiert. **Wenn Sie keine Absage erhalten, gehen Sie immer davon aus, dass die Veranstaltung wie geplant durchgeführt wird.**

Der Kurs ist ausgebucht

Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen! Wenn es organisatorisch möglich ist, richten wir Zusatzkurse ein.

Später Einstieg

Der Kurs hat schon begonnen und Sie möchten trotzdem noch "einsteigen"? Das ist möglich. Sonderkonditionen können aber nicht gewährt werden.

Rücktritt

Ein Rücktritt ist 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. Danach ist im Falle eines Rücktritts die volle Kursgebühr zu zahlen. Der Rücktritt erfordert die Textform (E-Mail, Fax, Brief).

Für besonders gekennzeichnete Angebote, Prüfungen und Studienfahrten sowie bei Fortbildungen für Erzieher*innen und Angeboten der beruflichen Bildung gelten gesonderte Regelungen und Fristen. **Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung bei der Kursleitung grundsätzlich nicht möglich ist.**

Gutscheine

Gerne stellen wir Ihnen Gutscheine für unsere Angebote aus. Setzen Sie sich bitte mit der örtlichen Volkshochschule in Verbindung! Gutscheine sind nach Ablauf des Jahres, in dem sie ausgestellt wurden, drei Jahre gültig.



Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch stellt Ihnen die örtliche Volkshochschule gegen eine Gebühr von 4,00 € eine Teilnahmebescheinigung aus.

Hausordnung

Die Hausordnung der einzelnen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmenden bindend. In den Schulräumen besteht ein generelles Rauchverbot. Halten Sie die Unterrichtsräume bitte sauber!

Haftung

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen und sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Anregungen oder Beschwerden

Wenn Sie Anregungen oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an uns: Telefon 0621 5909-3500.

Mindestteilnahmezahl | Zahlweise

Bei etlichen Angeboten finden Sie **gestaffelte Gebührenangebote**: Die Standardgebühr gilt in der Regel ab 8 Teilnehmenden. Sie ist relativ niedrig, weil die vhs ab dieser Gruppengröße einen Landeszuschuss erhält. Weitere Gebühren werden für 6 bis 7 Teilnehmende und manchmal für 5 Personen oder weniger erhoben. Die Gebührenhöhe richtet sich nach der Zahl der Anmeldungen beim ersten Veranstaltungstermin. Kurse bis max. 8 Teilnehmenden sind nicht ermäßigbar.

Die Abbuchung der Kursgebühr bzw. der Versand der Gebührenbescheide erfolgt frühestens ab dem 10. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin. Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung sowie für Studienfahrten und Freiluftangebote kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

Wir weisen darauf hin, dass Sie mit Ihrem Einverständnis zum Lastschriftinzug der Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis ein **SEPA-Basis-Lastschriftmandat** entsprechend den für den europäischen Zahlungsverkehrsraum geltenden Regeln erteilen.

Sie ermächtigen damit die Kreiskasse als Zahlungsempfänger, Zahlungen von Ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen und weisen gleichzeitig Ihr Kreditinstitut an, die von der Kreiskasse von Ihrem Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen.

Widerspruchsrecht: Das Lastschriftmandat ist jederzeit widerrufbar. Darüber hinaus haben Sie das Recht, jedem Lastschriftinzug innerhalb von 8 Wochen ab dem Zeitpunkt der Belastungsbuchung zu widersprechen und die Erstattung des belasteten Betrages zu verlangen.

Bei Fragen zur Zahlungsweise wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle (Seite 125).



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis

Der richtige Kurs

mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur vhs-Veranstaltung

Der Weg zum Veranstaltungsort in einer anderen Gemeinde ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln oft einfacher, als Sie denken. Im Kreisgebiet verkehren Nahverkehrszüge, Busse und Ruftaxen für Sie.

Über die kostenlose App myVRN oder im Internet unter www.vrn.de bekommen Sie rund um die Uhr Auskunft über Fahrplan und Preis.

Mit der myVRN-App ans Ziel und zum Ticket

Die myVRN-App ist die offizielle Smartphone-App des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar, mit der Sie jetzt noch einfacher und komfortabler mobil sind. Mit der myVRN-App haben Sie alles in einer Hand: Fahrplan, Ticket, Luftlinientarif!

Erfahren Sie, wie Sie am schnellsten Ihr Ziel erreichen, wann und wo die nächsten Busse und Bahnen abfahren, ob Ihre Verbindung pünktlich ist und kaufen Sie direkt in der App das passende Ticket – oder nutzen Sie den Luftlinientarif mit Bestpreisgarantie.

Fahrt aussuchen und buchen!

Die myVRN-App verfügt über eine Ticketkauf-Funktion, bei der Sie sich zwischen dem Wabentarif und dem Luftlinientarif mit Bestpreisabrechnung entscheiden können.

Immer dabei: das Deutschland-Ticket!

Auch das Deutschland-Ticket können Sie in der myVRN-App ganz bequem kaufen und nutzen.

Mitfahrer willkommen!

Mit Check-in/Check-out können bis zu vier Personen zusätzlich mitgenommen werden und für jeden Mitfahrer werden nur 50 Prozent des Bestpreises pro Fahrt berechnet.

Flexibel mobil sein!

Die myVRN-App zeigt Ihnen nicht nur Fahrten mit Bus und Bahn, sondern auch Fahrtmöglichkeiten per VRNnextbike, Ruftaxi, VRNflexline, E-Tretroller und CarSharing.

Einfach per Paypal zahlen!

Neben den Zahlungsmethoden Debit- oder Kreditkarte können Sie für den Ticketkauf auch Paypal nutzen.

myVRN, die praktische Mobilitäts-App für unterwegs mit Ticketkauf-Funktion. Kostenlos für Apple und Android.

Mehr Infos: www.vrn.de

Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!



vhs Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis

**Wir sind
vor Ort**



Rhein-Pfalz-Kreis
Da spricht die Vorderpfalz



Gesellschaft und Umwelt

www.Fotolia.de © HaywireMedia



Egal ob in der Familie,
im Beruf oder im Verein:
Mit Kompetenz geht vieles besser
und einfacher. Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis
vermittelt Ihnen Wissen für viele Lebenslagen.

Sie erfahren Interessantes über Geschichte, Politik,
Ihre Region, den „Rest der Welt“ und den Schutz
unserer natürlichen Grundlagen, aber auch
Hilfreiches für das Miteinander in der
Gesellschaft und in der Familie sowie
für die Alltagspraxis.

*Aktuelle Programmergänzungen
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis
finden Sie im Internet!
Nutzen Sie auch die
Online-Anmeldemöglichkeit
unter vhs-rpk.de*



- In der Gesellschaft leben
- Recherche & Information
- Geschichte & Zeitgeschehen
- vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm
- Webinarreihe: Frauen stärken Demokratie
- vhs-Ratgeber
- Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen
- Erziehung & Familie
- Persönlichkeitsbildung & Psychologie
- Region entdecken – Deutschland, Europa und ferne Länder
- Mensch & Tier

● Einsamkeit macht krank?! Hintergründe, Fakten und Strategien für die seelische Gesundheit



Vortrag

In Zusammenarbeit mit dem Bündnis gegen Depression Vorderpfalz e.V.

Einsamkeit betrifft uns alle. Doch was macht Einsamkeit eigentlich mit uns? Kann sie uns krank machen? Und vor allem: Was können wir tun, um unsere seelische Gesundheit zu stärken?

In diesem Vortrag erhalten Sie spannende Einblicke in die psychologischen Hintergründe und wissenschaftlichen Fakten rund um das Thema Einsamkeit. Gleichzeitig werden konkrete Strategien vorgestellt, die helfen können, sich besser zu schützen, die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken und Wege aus der Isolation zu finden.

Lassen Sie sich inspirieren, tauschen Sie sich aus und nehmen Sie wertvolle Impulse mit!

Referent: Thomas Flocken arbeitet als psychologischer Psychotherapeut und leitet bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße den sozialpsychiatrischen Dienst und die Koordinierungsstelle Psychiatrie. Außerdem ist er Vorsitzender vom „Bündnis gegen Depression Landau - Südliche Weinstraße e.V.“ und hält Vorträge.

	Ort:	Limburgerhof, Rathaus
	Referent/in:	Dipl.-Psych. Thomas Flocken
	Gebühr:	frei
K100003K01	Termin(e):	1 x am Fr. 06.11.26, 18.00 - 20.00 Uhr

● Zivilcourage trainieren

Wo Menschen zusammenleben, können Situationen entstehen, die mit Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt einhergehen. Diese Momente verlangen oft eine schnelle und überlegte Reaktion. Doch wie geht man mit solchen Situationen um? Wie kann man sich äußern, sich einmischen oder sogar eingreifen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen?

Dieses Training stärkt das Bewusstsein und die Fähigkeit, Zivilcourage zu zeigen – und das auf eine überlegte, aber entschlossene Weise. Es geht darum, in herausfordernden Momenten nicht wegzusehen, sondern zu handeln, wenn es nötig ist. Dabei lernen die Teilnehmenden, die jeweilige Situation besser einzuschätzen und passende Schritte einzuleiten, um sich respektvoll und sicher einzumischen – denn das bedeutet Einsatz für ein friedliches, respektvolles und demokratisches Miteinander.

Grundlage des Zivilcourage-Trainings bildet das sozialpsychologisch fundierte Göttinger Zivilcourage-Impuls-Training (GZIT).

Bitte mitbringen: Getränk und Snack für die Mittagspause

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Barie, Erwin Ress
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
		Der Kurs kann aufgrund einer Förderung des Landes Rheinland-Pfalz für politische Bildung kostenfrei angeboten werden.
K100010S02	Termin(e):	1 x am Sa. 19.09.26, 09.30 - 16.30 Uhr

Bild von VectorStory / Depositphotos.com



● Resilienz im Ehrenamt – Kraft bewahren, Engagement stärken



Vortrag

Ehrenamtliches Engagement ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres gesellschaftlichen Zusammenhalts. Ob in der sozialen Arbeit, im Sport, in der Nachbarschaftshilfe oder im Katastrophenschutz – überall leisten Freiwillige einen entscheidenden Beitrag für das Gemeinwohl. Sie stärken Solidarität, fördern Teilhabe und übernehmen Verantwortung dort, wo staatliche und wirtschaftliche Strukturen allein nicht ausreichen.

Doch dieses Engagement bringt auch Herausforderungen mit sich: Wer sich dauerhaft für andere einsetzt, braucht nicht nur Motivation, sondern auch die Fähigkeit, gut für sich selbst zu sorgen.

Mit dem interaktiven Vortrag werden Ehrenamtliche dabei unterstützt, ihre persönliche Resilienz zu stärken und ihr Engagement langfristig gesund und erfüllend zu gestalten.

Inhalte des Vortrags:

- Reflexion typischer Belastungen und Herausforderungen im Ehrenamt
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft im Umgang mit Stress
- Früherkennung persönlicher Stresssignale
- Bewusster Umgang mit inneren Antrieben und Erwartungen
- Aktivierung persönlicher und sozialer Ressourcen

Durch kurze Übungen und gezielte Reflexionsimpulse erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, neue Perspektiven für ihren ehrenamtlichen Alltag zu entwickeln und ihre eigene Rolle bewusster zu gestalten.

Der Vortrag richtet sich an alle ehrenamtlich Engagierten, die ihre Motivation, ihre Gesundheit und ihre Wirksamkeit langfristig erhalten und stärken möchten. Denn nachhaltiges Engagement braucht starke Menschen: Wer gut für sich selbst sorgt, kann auch dauerhaft für andere da sein – und leistet damit einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Barbara Bender
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K100012S01	Termin(e):	1 x am Di. 22.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Recherche & Information

● Familienforschung mit und ohne Computer

Der Dozent gibt Ihnen Hilfestellung bei der Erstellung eines Familienbuches oder einer Familientafel und bei der Familienforschung. Er betreut ehrenamtlich das Schifferstadter Stadtarchiv und hat eine Menge Erfahrung auf diesem Gebiet, auch im Entziffern von Dokumenten in „altmodischer“ Schrift. Ein derartiger Termin findet regelmäßig am vierten Montag im Monat statt. Ein zweiter Termin kann gebucht werden, um die Arbeit mit einem Familienprogramm zu bewerkstelligen.

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Stift und Papier für Notizen

	Ort:	Schifferstadt, Stadtarchiv (Kirchenstraße 20)
	Referent/in:	Johann Benedom
	Gebühr:	5,00 €
K101108S06	Termin(e):	1 x am Mo. 27.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K101108S07	Termin(e):	1 x am Mo. 24.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K101108S08	Termin(e):	1 x am Mo. 28.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K101108S09	Termin(e):	1 x am Mo. 26.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K101108S10	Termin(e):	1 x am Mo. 23.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● „Wo sind denn hier die Bücher?“ – Öffentliche Führung durch das Landesbibliothekszenrum Speyer

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszenrum (LBZ) Speyer

Die Führung durch die Pfälzische Landesbibliothek nimmt Sie mit in die Welt des Wissens: Von gedruckten Büchern über e-Journals bis zu Online-Datenbanken bietet das Landesbibliothekszenrum ein vielfältiges Medienangebot und unterstützt Sie bei Ihrer Informationsrecherche. Lernen Sie bei einem Rundgang die Räumlichkeiten und die Service-Angebote der Bibliothek kennen und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen in die Buch-Magazine.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter Tel. 06232 9006 224 o. per E-Mail (info.plb@lbz.rlp.de) ist erwünscht.

	Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
	Referent/in:	Monika Kloos
	Gebühr:	frei
K100103Z02	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 17.00 - 18.00 Uhr

● Die Onleihe Rheinland-Pfalz – Digitale Medien rund um die Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszen-
trum (LBZ) Speyer
Die Onleihe Rheinland-Pfalz bietet ihren Kundinnen und Kunden derzeit ein Angebot von fast 90.000 E-Books, Hörbüchern, E-Zeitschriften und anderen E-Medien, die rund um die Uhr bequem zu Hause ausgeliehen werden können. In diesem Kurs werden die Inhalte der Onleihe vorgestellt und die technischen Voraussetzungen erklärt. Außerdem wird gezeigt, wie man die Onleihe-App und den Webreader verwendet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter Telefon 06232 9006 224 oder per E-Mail (info.plb@lbz.rlp.de) ist erwünscht.

	Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
	Referent/in:	Christoph Mayr
	Gebühr:	frei
K100104Z01	Termin(e):	1 x am Di. 22.09.26, 17.00 - 18.00 Uhr

● ChatGPT für Einsteiger*innen

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszen-
trum (LBZ) Speyer
ChatGPT ist aus dem Studien- und Berufsalltag kaum noch wegzudenken. Wie der Chatbot bei der Ideensammlung, beim Schreiben, Überarbeiten und Übersetzen von Texten helfen kann, wollen wir in diesem Kurs näher betrachten. An praktischen Beispielen können Sie ausprobieren, wie Sie den perfekten „Prompt“ formulieren. Außerdem schauen wir uns an, welche weiteren KI-Tools es für ganz unterschiedliche Aufgaben gibt und was es bei deren Einsatz zu bedenken gilt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter Telefon 06232 9006 224 oder E-Mail (info.plb@lbz.rlp.de) ist erwünscht.

	Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
	Referent/in:	Dr. Daniel Fromme
	Gebühr:	frei
K100108Z02	Termin(e):	1 x am Mi. 25.11.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Geschichte & Zeitgeschehen

● Weihnachtsbräuche in der Pfalz

Vortrag

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

● Jack London – Abenteurer und Schriftsteller

Neu

Vortrag zum 150. Geburtstag und 110. Todestag

Der US-amerikanische Schriftsteller Jack London ist bis heute vor allem durch seine berühmten Tier- und Abenteuergeschichten wie Wolfsblut („White Fang“) oder Der Ruf der Wildnis („The Call of the Wild“) bekannt. Doch sein Werk reicht weit darüber hinaus.

Geprägt von einem entbehrungsreichen Leben war London ein aufmerksamer Beobachter sozialer Wirklichkeit. In seinem 1903 erschienenen Bericht Menschen des Abgrunds („The People of the Abyss“) schildert er eindrücklich die Lebensbedingungen im Londoner East End. Als einfacher Arbeiter getarnt recherchierte er mehrere Wochen lang in den Slums. Das Werk gilt als früher und bedeutender Beitrag zum sozialkritischen und investigativen Journalismus.

London setzte sich intensiv mit gesellschaftlichen Fragen auseinander. Er kritisierte soziale Ungleichheit, Ausbeutung und Kinderarbeit und zeigte großes Interesse an politischen und wirtschaftlichen Zusammenhängen. Seine Überzeugung, dass gesellschaftliche Verhältnisse veränderbar sind, prägt viele seiner Texte.

Auch sein Nachleben war nicht frei von Kontroversen: In Deutschland wurden seine Werke 1933 von der NSDAP verboten und verbrannt. In den USA gerieten seine sozialkritischen Schriften insbesondere während des Kalten Krieges ins Fadenkreuz des FBI. Insgesamt finden seine gesellschaftskritischen Seiten bis heute oft weniger Beachtung als seine Abenteuerliteratur.

Der Bobenheim-Roxheimer Heimat- und Naturkundler Klaus Graber hat sich intensiv mit Leben und Werk dieses vielseitigen Autors beschäftigt. In einem biografischen Vortrag lädt er dazu ein, Jack London neu zu entdecken und einen differenzierten Blick auf sein literarisches Schaffen zu werfen.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Heimatmuseum
	Referent/in:	Klaus Graber
	Gebühr:	5,00 €
K101008B01	Termin(e):	1 x am Fr. 20.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr



Die Eine für Alles

Alle Verbindungen, alle Fahrpläne,
alle Tickets in einer App.



Jetzt die
myVRN-App
downloaden!



Einfach
ankommen.



vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live: Das sind Livestreams von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft. Im Chat besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Die Livestreams finden 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.



● Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis – vhs.wissen live (online)

Livestream

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Mike S. Schäfer
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K100501Z01	Termin(e): 1 x am Di. 06.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI – vhs.wissen live (online)

Livestream

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Ute Schmid
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K100502Z01	Termin(e): 1 x am Mi. 28.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? – vhs.wissen live (online)



Livestream

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Ort:	Online
Referent/in:	Dr. Steffen Mau
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K100503Z01	Termin(e): 1 x am Mo. 02.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit – vhs.wissen live (online)



Livestream

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

Ort:	Online
Referent/in:	Eva Ladipo
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K100504Z01	Termin(e): 1 x am So. 29.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr



vhs.wissen live:
Das sind Livestreams
von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft.
Im Chat besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Die Livestreams finden 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.



Bild von Tina Müller

archäologische
— staatssammlung

● **STONEHENGE.** **Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen** – vhs.wissen live (online)

Livestream

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

Ort:	Online
Referent/in:	Dr. Heiner Schwarzberg
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101516Z01	Termin(e): 1 x am Mi. 30.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● **Deutsch-jüdische und israelische Literatur. Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing – vhs.wissen live (online)**

Livestream

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel. Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zviya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101517Z01	Termin(e): 1 x am Mo. 12.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● **ONLINE- KURS**

● **Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen.** 1933 – 1945 – vhs.wissen live (online)

Livestream

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Evian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

Ort:	Online
Referent/in:	Dr. Susanne Heim
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101518Z01	Termin(e): 1 x am So. 18.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● **ONLINE- KURS**

● **Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji** – vhs.wissen live (online)

Livestream

Heutzutage spazieren Millionen von Besucher*innen durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Martin Zimmermann
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101519Z01	Termin(e): 1 x am So. 25.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● **ONLINE- KURS**

● **Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas** – vhs.wissen live (online)

Livestream

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der vhs Donauwörth den Projektbereich „Innovative Europäische Sprachlehre (InES)“ und lehrt an der Universität Eichstätt.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Joachim Grzega
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101520Z01	Termin(e): 1 x am Mi. 04.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● Trump und die MAGA-Bewegung – vhs.wissen live (online)

Livestream

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101521Z01	Termin(e): 1 x am So. 08.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe – vhs.wissen live (online)

Livestream

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Norbert Frei
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101522Z01	Termin(e): 1 x am Di. 24.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike – vhs.wissen live (online)

Livestream

War das Leben in der Antike gemüthlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt.

Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K101523Z01	Termin(e): 1 x am Fr. 04.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr

vhs.wissen live: Das sind Livestreams von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft. Im Chat besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Die Livestreams finden 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.



● Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? – vhs.wissen live (online)

Livestream

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K110503Z01	Termin(e): 1 x am Di. 13.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● Wie einfach kann ein lebendes System sein? – vhs.wissen live (online)

Livestream

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können. Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung. Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Petra Schwillie studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIO-TEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften – acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Ort:	Online
Referent/in:	Prof. Dr. Petra Schwillie
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K110505Z01	Termin(e): 1 x am Di. 10.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr



Frauen stärken Demokratie – eine Webinarreihe

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.

Melden Sie sich gerne für alle Themen an, die Sie interessieren. 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.

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.

ONLINE-KURS

● 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

Ort: Online

Referent/in: Dr. Vera Lanzen

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K102052Z01

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

● 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?

In ihrem Vortrag führt Dr. Margarete Menz anschaulich durch aktuelle globale Trends und ordnet sie in den deutschen Kontext ein. Dabei greift sie zentrale Erkenntnisse aus ihrem Buch „Gleichberechtigung in Deutschland“ auf: Wo stehen wir heute? Welche Gefährdungen müssen wir ernst nehmen? Und welche positiven Impulse machen Hoffnung?

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

Ort: Online

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.

Jeanette Rott-Otte wurde 1991 die erste Staatsministerin für die Gleichstellung von Frau und Mann in Rheinland-Pfalz. Aus der Perspektive einer ehemaligen Berufspolitikerin und immer noch politisch aktiven Frau blickt sie auf die Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte zurück. Michaela Schneider-Wettstein engagiert sich seit Juni 2024 aktiv bei Volt. 2025 kandidierte sie als einzige Frau für das Amt der Oberbürgermeisterin von Ludwigshafen. Für die Landtagswahl Rheinland-Pfalz 2026 trat sie für ihre Partei auf Listenplatz 5 an.

Referent*innen: Jeanette Rott-Otte (SPD) und Michaela Schneider-Wettstein (Volt)

Ort: Online

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

Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet! Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter vhs-rpk.de



Du machst den Unterschied.

Morgen kann kommen.

Jetzt Mitglied werden

Mitgliedschaft, die sich auszahlt

Als Mitglied in deiner Genossenschaftsbank profitierst du von zahlreichen exklusiven Vorteilen wie Rabatten auf deine R+V Versicherung.

Doch das ist erst der Anfang, denn als Mitglied gehörst dir ein Teil deiner Bank. Und das heißt für dich: mitwissen, mitbestimmen, mitverdienen und mitgestalten.

Über 71.000 Mitglieder machen den Unterschied – für unsere Bank und für unsere Region.

zusammen. möglich machen.

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG



Bild von feedough / Depositphotos.com



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



Künstliche Intelligenz wird häufig als neutrale Zukunftstechnologie inszeniert – tatsächlich jedoch spiegelt und verstärkt sie gesellschaftliche Ungleichheiten. Der Vortrag zeigt auf, wie algorithmische Systeme Diskriminierung entlang von Geschlecht, Herkunft, Klasse und weiteren sozialen Kategorien reproduzieren und legitimieren. Anhand aktueller Beispiele aus generativer KI, automatisierten Entscheidungssystemen und digitaler Gewalt wird deutlich, dass es sich dabei nicht um technische Fehlfunktionen, sondern um strukturelle Machtprobleme handelt. Ziel ist es, ein reflektiertes Verständnis zu fördern und konkrete Ansatzpunkte aufzuzeigen, um Diskriminierung durch KI sichtbar zu machen und ihr wirksam zu begegnen.

Referent*in: Katharina Mosene, Politikwissenschaftlerin, Gründungsmitglied von netzforma* e.V. – Verein für feministische Netzpolitik.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Katharina Mosene
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K102053Z01	Termin(e):	1 x am Di. 01.12.26, 20.00 - 21.30 Uhr

vhs-Ratgeber

● 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

● Börsenführerschein II - Alles über Aktien & Co. für Fortgeschrittene: Lernen Sie noch mehr Börse!

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig - aufbauend auf Grundkenntnissen - noch mehr über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Entsprechende Risiken werden beleuchtet und auch der gegenseitige Erfahrungsaustausch kommt nicht zu kurz.

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

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

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Harald Drescher
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN)
K103006C01	Termin(e):	1 x am Di. 03.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr



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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten.

Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen?

Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

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

	Ort:	Online
	Referent/in:	Vincent Rost
	Gebühr:	22,00 / 31,00 € (6-7 TN) / 37,00 € (5 TN)
K103007Z02	Termin(e):	2 x ab Fr. 13.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr



● Gold & Co. - Was Anleger*innen über Edelmetalle wissen sollten (online)



Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren.

Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

	Ort:	Online
	Referent/in:	Vincent Rost
	Gebühr:	12,00 / 16,00 € (6-7 TN) / 19,00 € (5 TN)
K103008Z01	Termin(e):	1 x am Fr. 27.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr



Bild von PublicDomainPictures über Pixabay

● Das neue Bestattungsrecht in Rheinland-Pfalz



Vortrag

Seit September 2025 gilt in Rheinland-Pfalz ein grundlegend reformiertes Bestattungsgesetz, das nach über 40 Jahren erstmals umfassend modernisiert wurde. Dieser Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Änderungen und deren praktische Auswirkungen. Dazu gehören insbesondere neue Bestattungsformen wie Fluss- oder Tuchbestattungen sowie die erweiterten Möglichkeiten im Umgang mit der Asche Verstorbener.

Der Referent Ferdinand Scherer ist Meister im Bestatterhandwerk und Inhaber und Geschäftsführer der Wächter Bestattungen GmbH.

Der Vortrag ist Teil der Reihe "Denkanstöße Limburgerhof".

	Ort:	Limburgerhof, Kulturkapelle im Park
	Referent/in:	Ferdinand Scherer
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K103020K01	Termin(e):	1 x am Do. 22.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

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

Vortrag

Sie nutzen soziale Netzwerke, kommunizieren via E-Mail und Messaging-Dienste, tauschen und speichern Fotos über Cloud-Dienste, haben Online-Konten bei Banken, Versorgungsunternehmen, Online-Händlern, Streamingdienste und vieles mehr?

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, was man tun kann, für den Fall, dass man durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie sich relativ sicher in der digitalen Welt bewegen.

	Ort:	Limburgerhof, Rathaus
	Referent/in:	Peter Binnefeld
	Gebühr:	5,00 €
K103024K01	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Schenken und vererben

Vortrag

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

● Testamentsgestaltung

Vortrag

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

Die Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein möchte Sie über notwendige und mögliche Inhalte informieren, so z.B. die Erbeinsetzung, Anordnungen für die Auseinandersetzung einer Erbengemeinschaft, Vermächtnisanordnungen, Vermeidung und Minderung von Pflichtteilsansprüchen, Familienbindung des Vermögens, familienrechtliche Anordnungen, Testamentsvollstreckung, etc.

Ein aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist ausdrücklich erwünscht.

	Ort:	Birkenheide, Dorfgemeinschaftshaus
	Referent/in:	Ulrike Sauerstein
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K103028L01	Termin(e):	1 x am Di. 15.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr

● Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Vortrag

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

● Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht

Vortrag

Mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung treffen Sie Vorkehrungen, um im Falle einer Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Der Vortrag definiert die beiden Begriffe, informiert über deren Inhalte und stellt Kombinationsmöglichkeiten mit der Patientenverfügung vor.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Peter Oestinger
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K103101S01	Termin(e):	1 x am Mi. 14.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein von SKFM (Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer) Rhein-Pfalz-Kreis statt. Er ist kostenfrei, eine Spende für Härtefälle des Betreuungsvereins ist freiwillig.

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

Vortrag

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, tauchen plötzlich zahlreiche Fragen auf. Die Thematik Pflege ist meist nicht bekannt: Wer erhält eigentlich einen Pflegegrad? Welche Leistungen stehen zur Verfügung und wo stellt man die passenden Anträge?

Je früher man sich mit dem Thema auseinandersetzt, desto besser ist man vorbereitet und kann im Ernstfall die richtigen Entscheidungen treffen.

Referentinnen: Britta Schwarz & Christine Traxel, Pflegestützpunkt Schifferstadt

	Ort:	Römerberg, Zehnthaus
	Referent/in:	Britta Schwarz, Christine Traxel
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K103102R01	Termin(e):	1 x am Mo. 21.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Was macht die Gemeindeschwester plus? Themenschwerpunkt: Schmerzen

Vortrag

Die meisten Menschen möchten auch im Alter so lange wie möglich in ihrem Haus oder ihrer vertrauten Wohnung leben, auch wenn der Alltag beschwerlicher wird. Das Angebot der Gemeindeschwester plus bietet individuelle Beratung und Hilfestellungen für Menschen, die noch nicht pflegebedürftig sind, damit dieser Wunsch unterstützt werden kann.

In diesem Vortrag stellt die Gemeindeschwester plus sich und ihr Angebot vor. Außerdem geht es um das Thema Umgang mit Schmerz: Was ist Schmerz? Was ist der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen? Warum ist Rückenschmerz immer weiter verbreitet? Maßnahmen und Tipps zur Schmerzlinderung.

Referentin: Tammy Goff, Gemeindeschwester plus (zuständig für die VG Bobenheim-Roxheim, VG Lambsheim-Heßheim, VG Maxdorf und VG Dannstadt-Schauernheim)

	Ort:	Hochdorf-Assenheim, Hist. Rath. Assenheim
	Referent/in:	Tammy Goff
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K103103D01	Termin(e):	1 x am Do. 27.08.26, 10.00 - 12.00 Uhr

● Achtung Stolperfalle: Sturzprophylaxe-Training für Senior*innen



Sicher und beweglich im Alltag bleiben

Stürze gehören zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen im höheren Lebensalter – doch mit gezieltem Training lassen sie sich oft vermeiden. In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördern und dadurch Ihre Stand- und Trittsicherheit verbessern. Neben praktischen Übungen erhalten Sie auch Tipps, wie Sie Ihr Wohnumfeld sicherer gestalten und so Sturzgefahren reduzieren können.

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

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

Der Kurs ist ein Kooperationsangebot mit der Gemeindeschwester plus und kann deshalb kostenfrei angeboten werden.

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

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Sangerheim Iggelheim
	Referent/in:	Maren Schneider
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K103106C01	Termin(e):	5x ab Di. 01.09.26, 10.00 - 11.00 Uhr

● Aktiv bleiben: Bewegung und Begegnung für Senior*innen mit und ohne Rollator



Beweglich bleiben im Alter ist wichtig. Bei der Seniorengymnastik stärken Bewegungsübungen Muskulatur, Koordination und Gleichgewicht – egal, ob mit oder ohne Rollator. Tauschen Sie sich aus, motivieren Sie sich gegenseitig und bleiben Sie aktiv. Gemeinsam haben wir Spaß an Bewegung.

Kursleitung: Sabrina Rech, Gemeindeschwester plus (zuständig für die Stadt Schifferstadt und die VG Römerberg-Dudenhofen)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit oder ohne Rollator teilnehmen.

Der Kurs ist ein Kooperationsangebot mit der Gemeindeschwester plus und kann deshalb kostenfrei angeboten werden.

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Schuhe, bequeme Kleidung

	Ort:	Schifferstadt, Pfarrzentrum St. Jakobus
	Referent/in:	Sabrina Rech
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K103108S03	Termin(e):	11 x ab Do. 03.09.26, 10.00 - 11.00 Uhr

● Diagnose Demenz – was tun? – für Angehörige und ehrenamtliche Begleiter*innen von Menschen mit Demenz



Vortrag

Angehörige von Menschen mit Demenz nehmen häufig erst spät Unterstützung und individuelle Beratung in Anspruch. Mit dem Vortrag sollen sowohl Angehörige als auch deren soziales Umfeld darauf aufmerksam gemacht werden, was sie selbst tun können, aber auch welche Beratung, Unterstützung und Entlastung es gibt, um trotz Pflegeverantwortung gesund zu bleiben.

Die Referentin informiert über:

- Was ist Demenz und welche Auswirkung hat sie?
- Kommunikation und Umgang: Ressourcen stärken statt Defizite betonen.
- Entlastungsmöglichkeiten im professionellen Versorgungssystem
- Rat und Hilfe vor Ort

Der Vortrag ist kostenfrei. Er findet in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und der BARMER Pflegekasse statt.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa
	Referent/in:	Anette Krumhaar
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K103109C01	Termin(e):	1 x am Di. 25.08.26, 17.00 - 19.00 Uhr

● Hilfe beim Helfen – für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz



In Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. und der BARMER Pflegekasse

Die Alzheimerkrankheit ist die häufigste Ursache von Demenz.

Sie stellt Betroffene und ihre Angehörigen vor große Aufgaben in der Lebens- und Krankheitsgestaltung. Größtenteils werden psychisch veränderte Menschen in ihrer häuslichen Umgebung betreut und versorgt. Die Sorge und Pflege in der eigenen Familie bedeuten große physische und vor allem psychische Belastungen für die Pflegenden.

In diesem Kurs werden Hilfen und Unterstützung für den häuslichen Alltag vermittelt. Neben den allgemeinen Informationen werden auch die regionalen Hilfsangebote in den Vordergrund gestellt.

Inhalte sind:

- Wissenswertes über Demenz
- Demenz verstehen
- Informationen zu Recht
- Den Alltag erleben
- Pflegeversicherung und Entlastungsangebote
- Herausfordernde Situationen und Pflege
- Entlastung für Angehörige

Der Besuch des Kurses ist gebührenfrei, die Kosten werden von der BARMER Pflegekasse getragen. Teilnehmen können Versicherte aller Kassen. Mit der Anmeldung werden Ihre Kontaktdaten an die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. bzw. die Kooperationspartner weitergegeben.

Angesprochen sind pflegende Angehörige und ehrenamtliche Begleiter*innen von Menschen mit Demenz.

Der Kurs richtet sich nicht an Personen, die sich auf dem Arbeitsmarkt qualifizieren möchten und auch nicht an Ehrenamtliche, die im niederschwelligen Betreuungsbereich bzw. Hospiz eingesetzt werden.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Alzheimer Gesellschaft RLP e.V.
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K103110C01	Termin(e):	7 x ab Di. 22.09.26, 17.00 - 19.00 Uhr

● Letzte Hilfe – Am Ende wissen, wie es geht

In Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst südl. Rhein-Pfalz-Kreis

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht - immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten. Dem Thema Krankheit und Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, eine Kollegin oder Freundin, die unheilbar krank ist, der Tod von Familienmitgliedern. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“, also das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen.

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Hilfestellungen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Der Kurs möchte Ihnen Grundwissen an die Hand geben und Sie ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs besteht aus den vier Modulen:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

und wird durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit durchgeführt.

	Referent/in:	Barbara Haas, Heike Lange
	Gebühr:	20,00 €
	Ort:	Böhl-Iggelheim, Wehlachcafé
K103120C02	Termin(e):	1 x am Do. 05.11.26, 16.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Limburgerhof, Sozialstation, Café Vergiss-mein-nicht
K103120K01	Termin(e):	1 x am Do. 15.10.26, 16.00 - 20.00 Uhr

● Pilzlehrwanderung – Pilze finden und bestimmen

Neu

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Pilze! Bei seinen Lehrwanderungen zeigt Ihnen der Pilzsachverständige und PilzCoach-Ausbilder Tobias Alexander-Traulich die verschiedensten Pilze anhand des aktuellen Vorkommens. Dabei wird insbesondere auf die Rolle der Pilze in unserem Ökosystem sowie auf wichtige Bestimmungsmerkmale und die Unterscheidung von Speise- und Giftpilzen eingegangen. Die Wanderung richtet sich sowohl an Menschen, die noch keine Erfahrungen mit Pilzen haben, als auch an diejenigen mit Vorwissen.

Treffpunkt: Parkplatz Walderholung Mutterstadt

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Notizblock, Essen/Trinken und ggf. Pilzkorb/Baumwolltasche, Messer und Bestimmungsbuch

	Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
	Referent/in:	Tobias Alexander-Traulich
	Gebühr:	18,00 / 26,00 € (6-7 TN)
K104005M01	Termin(e):	1 x am So. 27.09.26, 09.00 - 12.00 Uhr

● Wildkräuterwanderung: Wildkräuter oder Unkraut?

Im August zeigt sich die Natur in ihrer vollen Reife: Samenstände, aromatische Blätter und kräftige Wildpflanzen prägen das Bild der Wiesen und Wegränder. Gemeinsam mit Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler entdecken die Teilnehmenden, welche Kräuter jetzt gesammelt werden können, wie sie verwendet werden und welche besondere Kraft sie in sich tragen. Zum Abschluss der Wanderung gibt es einen kleinen wilden Imbiss mit saisonalen Kostproben aus der Natur.

Treffpunkt: Parkplatz der Rudolf-Wihr-Realschule plus in Limburgerhof
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)
K104009K01	Termin(e):	1 x am Sa. 29.08.26, 14.00 - 17.00 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

Bild von Ilka Fiedler



● Räuchern und Raunächte – altes Wissen neu entdeckt

Neu

Die Zeit zwischen den Jahren gilt seit jeher als besondere Schwellenzeit. In diesem Kurs tauchen wir ein in die Tradition des Räucherns und die Bedeutung der Raunächte. Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler stellt geeignete Räucherkräuter vor, erklärt ihre Anwendung und vermittelt altes Brauchtum rund um Reinigung, Klärung und bewusste Ausrichtung auf das neue Jahr. Im praktischen Teil werden wir gemeinsam kreativ und gestalten individuelle Räucherbegleiter für diese besondere Zeit. Zum Abschluss genießen wir einen kleinen winterlichen Imbiss mit wilden Kostproben.

Bitte mitbringen: Brettchen und Messer, Gartenschere und Schürze

	Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in:	Ilka Fiedler
	Gebühr:	28,00 / 34,00 € (6-7 TN)
K104014K01	Termin(e):	1 x am Di. 15.12.26, 17.00 - 20.00 Uhr

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

Neu

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 Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Wirkung von Düften auf die Psyche und lernen, wie diese bei Themen wie Schlaf, Stress, Angst und depressiver Stimmung eingesetzt werden können. Ein praktischer Teil rundet das Seminar ab. Dabei werden ein Fußbadesalz sowie ein Körperspray selbst hergestellt.

Die Referentin ist examinierte Krankenschwester und ärztl. geprüfte Aromapertin (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

● Ätherische Öle für Erkältung und Immunsystem – Sanfte Hilfe in der Erkältungszeit

Neu

Wenn die kalte Jahreszeit beginnt, haben Erkältungen, Schnupfen und grippeartige Infekte Hochsaison. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihr Immunsystem auf natürliche Weise stärken und typische Beschwerden sanft lindern können – mit der Kraft ätherischer Öle. Vorgestellt werden bewährte Anwendungen wie Inhalationen, Einreibungen sowie der Einsatz von Duftlampen. Der praktische Teil ermöglicht die eigene Herstellung eines Erkältungsdufts, eines Riechstifts oder eines wohltuenden Brustöls.

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

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Odile Flory
	Gebühr:	26,00 / 35,00 € (5-7 TN) inkl. Materialkosten für den Praxisteil
K104025M01	Termin(e):	1 x am Mi. 21.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr



Bild von flockine über Pixabay

Bild von Sushiti über Pixabay

● DIY – Weihnachten mit ätherischen Ölen



Die Weihnachtszeit liegt in der Luft: In diesem Seminar werden in stimmungsvoller Atmosphäre wohlriechende Geschenkideen für sich selbst oder andere hergestellt. Im Mittelpunkt stehen ausgewählte Produkte wie Fußbalsam, Lippenbalsam, Körperöl, ein weihnachtlicher Raumduft sowie Glühweinzucker. Die Teilnehmenden lernen einfache Rezepturen kennen und setzen diese praktisch um. Die Referentin ist examinierte Krankenschwester und ärztl. geprüfte Aromaxpertin (bei Primavera) und bei IFPA (International Federation of Professional Aromatherapists) registriert.

	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in:	Odile Flory
	Gebühr:	26,00 / 35,00 € (5-7 TN) inkl. Materialkosten für den Praxisteil
K104026E01	Termin(e):	1 x am Mi. 25.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr

● Die Faire Küchenparty – Genuss mit gutem Gewissen



Gemeinsam schnippeln, snacken und schnacken

In diesem interaktiven Kurs in Zusammenarbeit mit der Fairtrade-Steuerungsgruppe Mutterstadt kombinieren wir die lockere Atmosphäre einer Küchenparty mit den Werten des fairen Handels. Wir bereiten aus fairen, saisonalen und regionalen Zutaten verschiedene herzhaften sowie süße Häppchen und kleine Gerichte zu, ganz nach dem Motto: nachhaltig und lecker genießen mit gutem Gewissen! Dabei trifft der reichhaltige Gemüsegarten der Pfalz auf die Rezepte der fairen Woche. Frischer in die Hand oder auf den Teller geht es kaum, denn probiert wird direkt in der Küche.

Die Veranstaltung ist eine von verschiedenen Veranstaltungen, die von der Fairtrade-Steuerungsgruppe Mutterstadt im Zeitfenster der Fairen Woche in Mutterstadt stattfinden.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	10,00 € inkl. Lebensmittel
K104030M01	Termin(e):	1 x am Do. 24.09.26, 18.00 - 21.30 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, Stehschnitt, 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.

Bild von Franz W. über Pixabay



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

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

Organisatorische Hinweise (bitte unbedingt beachten!):

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

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 Gerätenutzung (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

● Mein Geld soll fair arbeiten



Vortrag

In Zusammenarbeit mit der Fairtrade-Steuerungsgruppe Mutterstadt

Ambros Tremel ist Vorsitzender des Pfälzer Weltläden e.V. und seit 40 Jahren engagiert im fairen Handel. Wenn es darum geht, sein Erspartes anzulegen, dann will er damit mehr erreichen als nur eine möglichst hohe Rendite.

Verzichtet meine Bank auf Geldgeschäfte mit Krieg, Umwelterstörung und Ausbeutung? Kann mein Geld in meiner Heimat Wohnraum schaffen und zum Klimaschutz beitragen, z.B. in einer Wohnungsbau- oder Energiegenossenschaft? Wie wäre es, wenn mein Geld sogar Arbeitsplätze in Ghana schafft? Oder wenn ich mit meinem Geld die Lebensgrundlage von Bananenbauern in Ecuador rette? Vielleicht könnte ich sogar die Energiewende in Namibia einleiten?

Ambros Tremel hat viel über faire Geldanlagen nachgedacht. Angefangen hat er natürlich bei der eigenen Bank vor Ort und deren Angeboten, z.B. ethisch orientierte Fonds. Aber dann hat er weiter geschaut, auf Banken und Genossenschaften, die sich ganz einer ethischen Geldanlage verschrieben haben. Er ist Genossenschaftler, hat beim Crowdfunding mitgemacht und schon in so manches faire und nachhaltige Projekt investiert. Nicht ohne Risiko aber immer voller Überzeugung.

Der Abend soll in die vielfältigen Möglichkeiten fairen Investments einführen, konkrete Beispiele aufzeigen aber auch Chancen und Risiken klar benennen.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Ambros Tremel
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K104201M01	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 18.30 - 20.30 Uhr



Bild von SergeyNivens / Depositphotos.com

Klimawoche 2026

Vom 19. bis 23. Oktober 2026 steht eine Woche lang die Frage im Mittelpunkt, wie die Energiewende im Alltag konkret gelingen kann – im eigenen Zuhause, bei der Mobilität, beim Bauen und bei der Wärmeversorgung der Zukunft. Die Klimawoche bietet thematisch abwechslungsreiche Abende, die Bürger*innen konkrete Handlungsempfehlungen für den Alltag vermitteln. Sie schafft damit eine Plattform, um sich über praktische Lösungsansätze und nachhaltige Innovationen zu informieren. Alle Veranstaltungen sind für die Teilnehmenden kostenfrei.

Organisiert wird das Format von den Klimaschutzmanagerinnen und Klimaschutzmanagern des Rhein-Pfalz-Kreises und der Städte Neustadt an der Weinstraße, Frankenthal, Ludwigshafen und Speyer in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Volkshochschulen sowie der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Ziel ist es, aktuelle klimarelevante Entwicklungen verständlich aufzubereiten, Zusammenhänge greifbar zu machen und konkrete Handlungsspielräume im Alltag aufzuzeigen.

Melden Sie sich gerne für alle Themen an, die für Sie von Interesse sind. 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.

ONLINE-KURS

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

Vortrag

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.

Ort:	Online
Referent/in:	Elisabeth Foit
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K104400Z01	Termin(e): 1 x am Mo. 19.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

ONLINE-KURS

● 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 Heizungstausch 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.

Ort:	Online
Referent/in:	Arne Wichmann
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K104401Z01	Termin(e): 1 x am Di. 20.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

ONLINE-KURS

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

Neu

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.

Ort:	Online
Referent/in:	N.N.
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K104402Z01	Termin(e): 1 x am Mi. 21.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

ONLINE-KURS

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

Neu

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.

Ort:	Online
Referent/in:	Harms Geißler
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K104403Z01	Termin(e): 1 x am Do. 22.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

ONLINE-KURS

● 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.

Ort:	Online
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

Ein Abend für Eltern, die Alternativen suchen zu kräftezehrenden Machtkämpfen, Wenn-Dann-Androhungen oder unlogischen Straf-Maßnahmen. Lernen Sie die L-A-R-A Methode kennen und setzen Sie im Alltag mit Kind(ern) respektvoll Grenzen. Außerdem geht es um Geschwisterstreit: Wann und wie greife ich hier ein? Regeln: Worauf kommt es an, damit sie auch eingehalten werden? Konflikte: Wie lösen wir sie kreativ und konstruktiv?

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!

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

	Ort:	Online
	Referent/in:	Ulrike Strubel
	Gebühr:	20,00 €
K105007Z01	Termin(e):	1 x am Mo. 30.11.26, 20.00 - 21.30 Uhr

● PDA verstehen: Wenn „Nein“ die einzige Antwort ist – Pathological Demand Avoidance im Autismus-Spektrum



Vortrag

In Zusammenarbeit mit der Christel und Manfred Gräf Stiftung

„Ich will nicht!“, „Gleich!“ oder plötzliche Wutausbrüche bei alltäglichen Aufgaben: Wenn Kinder und Jugendliche extrem auf Anforderungen reagieren, stoßen klassische Erziehungsmethoden oft an ihre Grenzen. Hinter diesem Verhalten kann das PDA-Profil (Pathological Demand Avoidance) stecken –

eine spezifische Ausprägung im Autismus-Spektrum, die durch ein extremes Bedürfnis nach Autonomie und die Vermeidung von Erwartungsdruck geprägt ist.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was sich hinter dem Begriff PDA verbirgt und wie sich dieses Profil von anderen autistischen Verhaltensweisen abgrenzt.

Wir werfen einen Blick auf typische Eskalationsmuster im Alltag und analysieren, warum herkömmliche Belohnungs- oder Konsequenzsysteme hier oft das Gegenteil bewirken.

Inhalte des Vortrags:

- Was ist PDA? Symptomatik und Einordnung in das Autismus-Spektrum (ASS).
- Dynamiken verstehen: Warum alltägliche Situationen eskalieren.
- Strategien im Umgang mit Anforderungen
- Praxisbeispiele aus Familie und Schule

Angesprochen sind Eltern, aber auch pädagogische Fachkräfte und alle, die Kinder im Alltag oder beruflichen Kontext begleiten.

Der Referent verfügt über eine langjährige Erfahrung und der Beratung von Familien mit neurodiversen Kindern und Jugendlichen. Schwerpunkte: Autismus-Spektrum (ASS), speziell das PDA-Profil (Pathological Demand Avoidance).

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in:	Bernd Günther
	Gebühr:	5,00 €
K105017B01	Termin(e):	1 x am Mi. 21.10.26, 18.30 - 20.30 Uhr



Bild von Photobac / Depositphotos.com

- Anzeige -

Bildung mit Energie Ihrer Stadtwerke Schifferstadt

Mühlstraße 18
67105 Schifferstadt
Tel.: 06235 4901-250

www.sw-schifferstadt.de





● 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 wissenswerte 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)

	Ort:	Online
	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

Persönlichkeitsbildung & Psychologie

● 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

● Neurodiversität als Chance – neue Perspektiven



Vortrag

Neurodiversität beschreibt die natürliche Vielfalt menschlichen Denkens, Fühlens und Wahrnehmens. In diesem Vortrag wird verständlich erklärt, was darunter zu verstehen ist – mit Einblicken in Autismus, ADHS und Hochsensibilität.

Der Fokus liegt auf den Stärken neurodivergenter Menschen: besondere Mustererkennung, kreative Lösungsansätze und große Ausdauer. Anhand alltagsnaher Beispiele wird gezeigt, wie diese Fähigkeiten sichtbar werden und wertgeschätzt werden können.

Zudem werden verbreitete Vorurteile und Klischees aufgegriffen und hinterfragt, um einen offenen und respektvollen Blick auf Vielfalt zu fördern.

Abgesprochen sind alle, die Interesse an diesem Thema haben, insbesondere auch Betroffene, Angehörige, Eltern, aber auch pädagogische Fachkräfte.

	Referent/in:	Bernd Günther
	Gebühr:	8,00 €
	Ort:	Birkenheide, Dorfgemeinschaftshaus
K106002L01	Termin(e):	1 x am Di. 08.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
K106002M01	Termin(e):	1 x am Do. 17.09.26, 18.30 - 20.00 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

Jetzt auch auf Social Media!

Facebook



Instagram





Bild von Alexa über Pixabay

● 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

Aus dem Fachbereich Fremdsprachen/Latein:

● Glücklich wie die Römer

Ausgehend von den Gedanken des römischen Dichters Lucius A. Seneca tauchen wir gemeinsam in die Philosophie der Stoa ein und erkunden Wege zu einem glücklichen Leben.

Da alle Texte in deutscher Übersetzung vorliegen, sind Kenntnisse der lateinischen Sprache nicht notwendig.

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Silke Bewert

Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)

K411199M01 Termin(e): 5 x ab Di. 01.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr

● Selbstfürsorge – ein Schlüssel zu mehr Lebensfreude

Die Kraft des inneren Teams entdecken und nutzen

Wie kann es uns gelingen in unserem Alltag und Beruf achtsamer und selbstfürsorglicher mit uns umzugehen? Obwohl wir mittlerweile sehr viel über die Bedeutung von Stressabbau und Entspannung wissen, fällt es häufig schwer, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Das Selbstmitgefühl in Kombination dem inneren Team kann dabei helfen, uns selbst eine beste Freundin zu werden und den Alltag bewusster und im Einklang mit den eigenen Ressourcen zu gestalten.

Nach dem Kennenlernen der Bestandteile des Selbstmitgefühls und des inneren Teams stärken wir uns durch Körperübungen, Kurzmeditationen und kreative Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit und erleben Dankbarkeit und Verbundenheit. Wir tun etwas für uns selbst und gleichzeitig öffnet das Mitgefühl für uns selbst auch den Blick für andere. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Angelika Keßler, Erziehungswissenschaftlerin M.A., systemische Coachin

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Angelika Keßler

Gebühr: 25,00 €

K106006S02 Termin(e): 1 x am Sa. 17.10.26, 10.00 - 13.00 Uhr

● Focusing: Vertrauen in die eigene Wahrnehmung stärken, Körpererleben lösungsorientiert nutzen

Unser Körper weiß oft mehr zu einem Thema oder Problem, das uns beschäftigt, als uns bewusst ist. Um dieses Körperwissen zu nutzen und dadurch neue Lösungsmöglichkeiten für stressige Situationen oder Belastungen zu entdecken, hat Prof. Eugene T. Gendlin Focusing als Methode entwickelt.

Focusing ist eine körper- und erlebensorientierte Selbstmanagement-Methode, die es ermöglicht, über das reine Verstehen „mit dem Kopf“ einen tieferen Zugang zum eigenen Körper- und Gefühlserleben oder einer inneren Bilderwelt zu bekommen. Der sog. „Felt Sense“ kann ein Wegweiser sein für das Entdecken von Ressourcen und die Entwicklung neuer Lösungsideen. Das achtsame Arbeiten im Kontakt mit sich eröffnet Freiräume für die nächsten stimmigen Entwicklungs- und Handlungsschritte auf Ihrem Weg zu privaten oder beruflichen Zielen.

Erfahren Sie in interaktiven Inputs und Praxisübungen mehr darüber

- was Focusing ist und wie ein Focusing-Prozess ablaufen kann.
- wie Focusing als Ressourcenquelle genutzt werden kann und dem vegetativen Nervensystem Raum für Regeneration und Entlastung bietet.
- wie Sie durch den Kontakt mit innerem Erleben Veränderungsimpulse setzen und in eine zufriedene Balance kommen können.
- welche neuen Erkenntnisse und Lösungsideen Sie für Ihr Thema gewinnen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Snack für die Mittagspause

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Daniela Heil

Gebühr: 57,00 / 83,00 € (6-7 TN)

K106010S01 Termin(e): 1 x am So. 22.11.26, 10.00 - 17.00 Uhr

● Endlich erholt schlafen – mit leichten Übungen aus dem Sounder Sleep System-Programm

Einfach schlafen ist nicht immer einfach. Viele Menschen können häufig stressbedingt nicht einschlafen, schlafen unruhig und oberflächlich oder wachen in der Nacht mehrmals auf und können schlecht wieder einschlafen.

In diesem Seminar lernen Sie, was Schlafqualität fördern kann. Sie erfahren Wissenswertes über die Schlafphasen und eine hilfreiche Schlafhygiene.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Übungen aus verschiedenen, leicht zu erlernenden Schlaf-Trainingsprogrammen wie z.B. dem Sounder Sleep System kennen.

Das Sounder Sleep System ist ein international anerkanntes Trainingsprogramm, das von dem amerikanischen Feldenkrais-Lehrer Michael Krugman entwickelt wurde. Elemente aus dem Programm sind kleine, langsame und sanfte Bewegungen in Kombination mit Atemtechniken, die beruhigend und entspannend wirken. Die Methode kann dabei unterstützen, leichter in Schlaf zu gleiten, ungestört zu schlafen und erholt aufzuwachen.

Die schlaffördernden Übungen werden im Seminar ausprobiert und können zu Hause weiter vertieft werden.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Snack für die Mittagspause

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Daniela Heil

Gebühr: 57,00 / 83,00 € (6-7 TN)

K106012S01 Termin(e): 1 x am Sa. 07.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr



Bild von Pexels über Pixabay

● Wechseljahre – I am on fire: Neue Kraft in einer Zeit der Veränderung

Wechseljahre – eine Zeit für mich.

Die Wechseljahre sind eine Zeit tiefgreifender Veränderungen – im Körper, in den Gefühlen und oft auch im Blick auf das eigene Leben. Erste Zeichen zeigen sich häufig schon viele Jahre vor der Menopause. Diese Lebensphase kann Fragen und Unsicherheiten mit sich bringen, bietet aber auch die Chance, sich selbst bewusster wahrzunehmen und neue Wege der Selbstfürsorge zu entdecken.

In diesem Workshop stehen die eigenen Erfahrungen und Bedürfnisse im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen erhalten Impulse, wie sie ihr Wohlbefinden stärken, ihre Energie bewahren und achtsam mit sich selbst umgehen können. Neben kurzen Informationen zur Orientierung gibt es Raum für Austausch, Reflexion und persönliche Fragen.

Der Workshop richtet sich an Frauen ab etwa 35 Jahren, die diese Lebensphase bewusst und gestärkt gestalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursleitung ist zertifizierte Resilienz-Trainerin und Resilienz-Coach.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Schreibutensilien

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Barbara Bender
Gebühr:	31,00 €
K106015S01	Termin(e): 1 x am So. 15.11.26, 10.00 - 14.00 Uhr

● Klar sprechen. Besser verstehen. Kommunikation bewusst gestalten in jeder Lebensphase

Ob Berufswechsel, familiäre Veränderungen, neue Rollen als Eltern, Konflikte im Alltag oder das Leben im Ruhestand: Überall, wo Menschen zusammenkommen, entscheidet Kommunikation über Verständnis, Nähe und Zusammenarbeit. Missverständnisse entstehen selten aus böser Absicht, sondern aus unterschiedlichen Erwartungen, inneren Antrieben oder unausgesprochenen Bedürfnissen.

Dieses Seminar bietet Raum, das eigene Kommunikationsverhalten bewusst zu reflektieren. Mit praxisnahen Übungen werden Gesprächsmuster, Reaktionsweisen und Konfliktstrukturen sichtbar und verständlich. Kommunikation wird nicht theoretisch analysiert, sondern konkret erfahrbar und alltagstauglich trainiert. Die Teilnehmenden gewinnen mehr Sicherheit, Klarheit und Gelassenheit im Umgang mit anderen. 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:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Diana Schwarzmüller
Gebühr:	31,00 €
K500010S01	Termin(e): 2 x ab Di. 10.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr



Online-Workshops und Trainings zu Themen wie Konflikte lösen, Kommunikation, Rhetorik, Moderation und Führung finden Sie im Fachbereich 5 – Beruf in diesem Programmheft.



● Kopf oder Zettel – Merktechniken für alle (ab 16 Jahre)

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

Wie kann man sich problemlos Namen merken? Kleine Rechenaufgaben ohne Taschenrechner lösen, mit kleinen Übungen für Jung und Alt gelingt es. Oder mal wieder den Einkaufszettel vergessen? Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen trainieren? Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Die Teilnehmenden erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
Referent/in:	Harald Drescher
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN)
K106031B01	Termin(e): 1 x am Do. 29.10.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Schneller lesen und mehr behalten

Um den Inhalt eines Textes schnell zu erfassen, bedarf es weniger Zeit, als Sie glauben!

Vielleicht sind wir alle, doch was mache ich bei so vielen Akten auf meinem Schreibtisch? Wie wähle ich Bücher aus? Wie kann ich verhindern, dass der Stapel beständig wächst, dass die Fülle des Lesematerials immer größer wird? Lernen Sie, gleich mit dem ersten Blick zu entscheiden, ob ein Artikel Sie interessiert oder nicht. Machen Sie sich bewusst, welche Vorgänge dabei eine Rolle spielen. Was muss ich mir merken? Wie merke ich es mir? Welche Techniken helfen mir dabei, die gelesenen Inhalte zu speichern? Diese und Ihre eigenen Fragen sind Thema dieses Kurses.

Aus dem Inhalt:

- Status Quo: Wie schnell lese ich?
- eigener Lesecoach werden
- Lesehilfen einsetzen
- Blickfeld erweitern
- Merktechniken kennenlernen
- Kreativität steigern
- Wissen dauerhaft behalten
- über 30% schneller lesen und Zeit einsparen

Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in:	Harald Drescher
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN)
K106032C01	Termin(e): 1 x am Do. 05.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● 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

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

Ort:	Waldsee, 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

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Kinder- und Jugendliche finden Sie im Fachbereich 9 – Junge vhs in diesem Programmheft.

● Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen effektive Selbstverteidigungstechniken mit einfachen Mitteln aus dem Alltag kennen. Es werden praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gezeigt und intensiv geübt. Das trägt auch zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei.

Der Dozent ist Gewaltpräventionstrainer.

Bitte mitbringen: Isomatte, Schreibutensilien

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Thomas Rapp
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 44,00 € (5 TN)
K106103R02	Termin(e):	1 x am Sa. 21.11.26, 10.00 - 13.00 Uhr

Region entdecken – Deutschland, Europa und ferne Länder

● Tausend Jahre Kulturgeschichte – eine Reise durch die Normandie

Vortrag

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

Vortrag

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



Bild von Couleur über Pixabay

● Genüssliche Weinbergs- und Ortsführung Kleinniedesheim

Erleben Sie mit den Kultur- und Weinbotschaftern Beate und Christian Hilbert eine rund zweistündige Führung entlang der kleinniedesheimer Weinberge mit Weinproben und kulinarischen Kleinigkeiten sowie vielen Informationen zum Wein, zum Ort und zur Pfalz.

Treffpunkt: 14:30 Uhr, Protestantische Kirche Kleinniedesheim, Großniedesheimer Straße 16, 67259 Kleinniedesheim

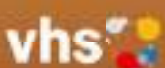
Anmeldungen online unter www.vhs-rpk.de oder bei der vhs-Geschäftsstelle: Martha Ackermann-Schneider, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen/Rhein, Telefon 0621 5909 3421 (Mo - Do vormittags), E-Mail: martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de

	Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
	Referent/in:	Christian Hilbert, Beate Hilbert
	Gebühr:	39,00 € inkl. Probe von 1 x Sekt, 3 x Wein, Wasser und verschiedene kulinarische Kleinigkeiten
K908200Z05	Termin(e):	1 x am Sa. 12.09.26, 14.30 - 16.30 Uhr

Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet! Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter vhs-rpk.de



Begib dich auf neues Terrain.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

● 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,



Bild von Birgit über Pixabay



Unser Tipp
Wie wäre es mit einem
Geschenkgutschein
der vhs?

Verschenken Sie Bildung!

Sie können bei uns einen Gutschein über einen bestimmten Betrag, einen Kurs oder Einzelveranstaltungen erhalten.

Wir informieren und beraten Sie gerne persönlich oder unter Telefon 0621 5909 3500.

vhs Landesverband
Rheinland-Pfalz

Weiterbildung für die Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Lehren und Lernen
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.
Hintere Bleiche 38
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de
www.vhs-rlp.de

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

A solid orange circle graphic located to the left of the main title.

Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

Wir lehren Nachhaltigkeit für die Zukunft. Egal, ob 400 km über der Erde oder 7 m über dem Boden: Wir begeistern für nachhaltige Technologien. Sie sind ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer für die Menschheit.

#zukunftsor_t_vhs

volkshochschule.de



Kultur und Gestalten



Bild: www.pixabay.de,
© Brigitte makes custom
works from your photos

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Er braucht auch einen kreativen Ausgleich zu den Alltagspflichten und geistige Anregung.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis vermittelt Ihnen daher kulturelles Wissen und bietet Ihnen Gelegenheit, bestimmte Fertigkeiten zu erlernen, mit denen Sie Ihre kreativen Ideen in die Praxis umsetzen können. Vieles davon hilft, das Gehirn möglichst lange in Schwung zu halten.

*Aktuelle Programm-
ergänzungen der
vhs Rhein-Pfalz-Kreis
finden Sie im Internet!
Nutzen Sie auch die
Online-Anmeldemöglichkeit
unter vhs-rpk.de*

- **Kunst und Kultur**
- **Literatur (Theorie und Praxis)**
- **Malen / Zeichnen / Drucktechnik**
- **Textiles Gestalten**
- **Plastisches Gestalten / Ton**
- **Handwerk / Kunsthandwerk**
- **Fotografieren / Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis**
- **Musik**
- **Jugendkunstschule**



Literatur (Theorie)

● Literarische Abendgespräche

Was ist schöner als eine gute Geschichte? Eine Geschichte, die man mit jemandem teilen kann! Am besten natürlich mit einer Gruppe von Lesebegeisterten, die sie ebenfalls gelesen haben und ihre Ansichten gerne austauschen.

Die Gespräche haben in der Regel einen Abstand von zwei Monaten. Die Auswahl der Bücher erfolgt in Abstimmung mit den Teilnehmenden. Die Kursleiterin ist Germanistin.

	Ort:	Römerberg, Mediathek (Berghausen)
	Referent/in:	Magdalena Pfeiferoth
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN)
K201001R21	Termin(e):	Do. 27.08.26, 19.00 - 20.30 Uhr Do. 29.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr Do. 17.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Literarische Praxis



Bild von Deepphoto auf Pixabay

● Schriftsteller werden – von der Idee zum eigenen Buch

Grundlagenseminar

Sie möchten ein Buch schreiben, wissen aber nicht, wo Sie beginnen sollen? In diesem Schreibseminar begleitet Sie der erfahrene Romanautor Uwe Ittensohn auf Ihrem Weg – von der ersten Idee bis hin zum fast fertigen Manuskript.

Der Kurs bietet praktische Hilfestellungen für jede Phase des Schreibprozesses: Ideen entwickeln, handwerkliche Grundlagen erlernen, Texte überarbeiten und sich mit dem Literaturmarkt vertraut machen. Egal ob Sie ganz am Anfang stehen oder bereits an Ihrem Manuskript feilen – Sie erhalten konkrete Tipps, mit denen Sie typische Hürden vermeiden und motiviert weiterschreiben können.

Ittensohn arbeitet individuell, unterstützt Ihre kreativen Schritte und öffnet Einblicke in die Praxis eines professionellen Autors. Viele frühere Teilnehmende konnten bereits erste Erfolge feiern – von abgeschlossenen Manuskripten bis hin zu Verlagsverträgen.

Wer Lust hat, endlich die eigene Buchidee anzupacken, ist hier genau richtig. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript als Nachschlagewerk für die spätere praktische Arbeit.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch in digitaler Form

	Ort:	Mutterstadt, Seniorentreff
	Referent/in:	Uwe Ittensohn
	Gebühr:	80,00 / 118,00 € (6-7 TN) / 141,00 € (5 TN)
K201020M21	Termin(e):	Sa. 07.11.26, 09.00 - 13.00 Uhr Sa. 14.11.26, 09.00 - 13.00 Uhr Sa. 21.11.26, 09.00 - 13.00 Uhr Sa. 28.11.26, 09.00 - 13.00 Uhr

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

● Zeichnen und Aquarellieren

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Aquarellmalblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (kein Borstenpinsel!), Wasserbehälter, Lappen, Bleistift HB, Radierer, Spitzer.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus (BK-Saal)
	Referent/in:	Brunhilde Mroszewski
	Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K207015C21	Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 18.30 - 20.45 Uhr
K207015C22	Termin(e):	7 x ab Mo. 19.10.26, 18.30 - 20.45 Uhr

● Zentangle® – Entspannung mit Stift und Muster

Grundlagenkurs

Tauchen Sie ein in die Welt des Zentangle® – einer Methode, bei der einfache Linien, Punkte, Kurven und Kreise Schritt für Schritt zu einzigartigen Mustern und Bildern wachsen.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht das perfekte Ergebnis, sondern der Prozess selbst: Mit jedem Strich kommen die Teilnehmenden mehr zur Ruhe, trainieren ihre Konzentration und entdecken spielerisch ihre eigene Kreativität. Vorkenntnisse oder besonderes Talent sind nicht erforderlich, denn jede Zeichnung entwickelt sich auf ganz persönliche Weise.

Neben der Freude am Gestalten vermittelt der Workshop leicht anwendbare Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeit, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. So wird der Herbst 2026 zur idealen Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Neues auszuprobieren und eine kreative Auszeit zu genießen.

Ihr Dozent ist zertifizierter Zentangle®-Trainer.

Bitte mitbringen: Jeweils ein Fineliner mit der Strichbreite 0,30, 0,40 und 0,50 mm

	Ort:	Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in:	Martin Bettag
	Gebühr:	15,00 / 21,00 € (6-7 TN) / 24,00 € (5 TN) inkl. Materialkosten von 4€
K207050M21	Termin(e):	1 x am Sa. 26.09.26, 10.00 - 13.00 Uhr



Bild: Zentangle© Martin Bettag

boesner

KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Alles was Kunst braucht



Frankfurt
Mainz
Mutterstadt
Perl
Saarbrücken
Trier

boesner Mutterstadt

An der Fohlenweide 3 · 67112 Mutterstadt

Tel.: 06234 / 92 71 00 · E-Mail: mutterstadt@boesner.com

Mo-Sa 9:30 – 18:00 Uhr | Mi 9:30 – 20:00 Uhr

**Auf 2.100 m²
alles was Kunst braucht**

www.boesner.com

Werbeanzeige

● Zentangle® – Entspannung mit Stift und Muster



Aufbaukurs

Dieser Aufbaukurs vertieft die im Grundlagenkurs erlernten Zentangle®-Techniken, erweitert das Repertoire an Mustern und fördert Gestaltungssicherheit, Konzentration und kreative Ausdrucksmöglichkeiten. Der vorherige Besuch eines Grundlagenkurses wird empfohlen.

Bitte mitbringen: Jeweils ein Fineliner mit der Strichbreite 0,30, 0,40 und 0,50 mm

	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in: Martin Bettag
	Gebühr: 18,00 / 24,00 € (6-7 TN) / 27,00 € (5 TN) inkl. Materialkosten von 7€
K207051M21	Termin(e): 1 x am Sa. 07.11.26, 10.00 - 13.00 Uhr

● 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
	Ort: Schifferstadt, Kleines Kulturhaus
K207070S21	Termin(e): 1 x am Sa. 26.09.26, 10.00 - 15.00 Uhr

● Drucktechnik – Radier- und Druckworkshop

Hier lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des künstlerischen Tiefdrucks kennen - von der Bearbeitung der Druckplatte bis zum fachgerechten Druck der Platten auf einer professionellen Tiefdruckpresse. Nach den Interessen der einzelnen Teilnehmenden können unterschiedliche Verfahren erprobt werden, wie Kaltnadelradierung, Strichätzung und Aquatinta. Auch Farbdrucke von mehreren Platten sind möglich. Gearbeitet wird auf transparenten Rhenalon-Platten oder auf Kupfer.

Der Workshop ist auch für Anfänger*innen geeignet und findet in Kooperation mit dem Kunst- und Kulturverein (KuK) Römerberg e.V. statt.

Das Kursangebot des Vereins finden Sie unter www.kuk-roemerberg.de

Der Referent, Gerhard Hofmann, hat sein Atelier in Neustadt/Weinstraße. Nach seinem Studium der Bildenden Kunst an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz hat er zahlreiche Auszeichnungen für seine künstlerische Arbeit erhalten. Weitere Informationen zum Künstler finden Sie unter: www.atelier-gerhardhofmann.de

Bitte mitbringen: Die Materialgebühr enthält Verbrauchsmaterialien wie Büttenpapier, Farbe sowie die Nutzung der erforderlichen Gerätschaften.

	Ort: Römerberg-Berghausen, KuK-Atelier, Gutenbergstraße 15, 2. OG, Raum 2.43
	Referent/in: Gerhard Hofmann
	Gebühr: 111,00 / 149,00 € (6-7 TN) inkl. 25,00 € Materialgebühr
K207100R01	Termin(e): Sa. 17.10.26, 13.00 - 18.00 Uhr So. 18.10.26, 10.00 - 16.00 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 So. 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.

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

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. 36,00 € Materialkosten
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

Jetzt auch auf
Social Media!

Facebook

Instagram



● Aquarell für Einsteiger*innen

Dieser Kurs vermittelt die Grundtechniken 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 auf 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, verschließbares 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

● Workshop: Aquarellieren für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wasserfarbenkasten, Aquarellblock DIN A4 oder A3, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen.

	Ort:	Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in:	Michael Kunz
	Gebühr:	28,00 / 42,00 € (6-7 TN)
K207260M21	Termin(e):	1 x am Sa. 15.08.26, 11.00 - 17.00 Uhr
K207260M22	Termin(e):	1 x am Sa. 05.09.26, 11.00 - 17.00 Uhr
K207260M23	Termin(e):	1 x am Sa. 12.09.26, 11.00 - 17.00 Uhr
K207260M24	Termin(e):	1 x am Sa. 14.11.26, 11.00 - 17.00 Uhr
K207260M25	Termin(e):	1 x am Sa. 21.11.26, 11.00 - 17.00 Uhr
K207260M26	Termin(e):	1 x am Sa. 05.12.26, 11.00 - 17.00 Uhr

● Einführung in die Mangakunst / Introduction to the art of drawing manga

(online-workshop)

Du bist Fan von Manga, Anime und japanischer Kultur? Du träumst davon, deinen eigenen Manga zu kreieren? Dann ist das der richtige Kurs für dich! Künstlerin Pochanun „Wan“ Waenpetch führt dich von den Grundlagen des Zeichnens über die Kreation eigener Charaktere bis hin zum Schreiben eigener Narrative, damit auch du deinen eigenen Manga, Comic oder Visual Novel schreiben und illustrieren kannst. Dieses Angebot richtet sich vor allem an junge Menschen mit viel kreativer Energie. Alles, was du brauchst, ist ein Skizzenbuch und Stifte zum Zeichnen.

Der online-Kurs findet in englischer Sprache statt und wird als Kooperationsprojekt der Volks-

hochschulen Bad Dürkheim, Ludwigshafen, Neustadt und Rhein-Pfalz-Kreis angeboten. Die Anmeldung erfolgt über die vhs Ludwigshafen. Ein Direktlink zum Kurs wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

Are you a fan of manga, anime, and Japanese culture? Do you dream of creating your own manga? Then this is the perfect workshop for you! Artist Pochanun „Wan“ Waenpetch will guide you from the basics of drawing and character creation to writing your own narratives, so you too can create and illustrate your own manga, comic, or visual novel. This workshop is especially designed for young people with lots of creative energy. All you need is a sketchbook and pencils.

The online class will be taught in English and is a collaboration project between Volkshochschulen Bad Dürkheim, Ludwigshafen, Neustadt und Rhein-Pfalz-Kreis. **Please sign up for the workshop at vhs Ludwigshafen.** A direct link to the workshop will be sent to you upon registration.

Anmeldungen direkt über / **registration** via www.vhs-lu.de

Bei Fragen / for questions: 0621/504-2625

	Ort:	Online / Zoom
	Referent/in:	Waenpetch, Pochanun
	Gebühr:	59,00 €
K207471Z21	Termin(e):	4 x ab Do. 22.10.26, 18.00 - 20.15 Uhr



CRIME

DIE TECHNIK DES VERBRECHENS

25.06.26 – 27.06.27

Museumsstraße 1
68165 Mannheim



TECHNOSEUM

www.technoseum.de

Werbeanzeige

● Graffiti-Kunst mit Spraydosen

Einstieg für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Sie können nicht wirklich gut zeichnen und haben eher kein gutes Händchen dafür, realistische Bilder zu malen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Wir experimentieren mit Spraydosen und gestalten mit Sprühfarbe einfache Kunstwerke auf Karton, Papier und anderen Materialien. Zu Hilfe nehmen wir Klebeband und Schablonen aus dem Alltag. Tischsets, Untersetzer, Blätter und vieles andere ersetzen Bleistift, Lineal und akkurates Zeichnen. Im Vordergrund sollen die Freude am Zufallsprodukt und das Experimentieren mit knalligen Farben stehen. So gelangen Ihnen garantiert einzigartige, abstrakte und dennoch sehr ästhetische Kunstwerke, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sämtliches Material wird gestellt. Wenn Sie möchten, können Sie darüber hinaus eine große Leinwand mitbringen, die Sie später ins Wohnzimmer hängen können. Oder wie wäre es mit einer ausrangierten Blechdose, der Sie einen neuen Look verpassen?

Das Spraysen findet im Freien statt. Der Workshop kann nur bei trockenem Wetter stattfinden.

Hinweis: Dieser Kurs ist ein Einsteiger- und Experimentierkurs. Im Kurs werden keine Schriftzüge erlernt.

Bitte mitbringen: schmutzunempfindliche Kleidung. Die Farbe ist nicht auswaschbar!

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Jonathan Danigel
	Gebühr:	28,00 / 34,00 € (6-7 TN) inkl. Materialkosten in Höhe von 15,00 €
K207450S02	Termin(e):	1 x am Sa. 15.08.26, 14.00 - 17.00 Uhr
K207450S03	Termin(e):	1 x am Fr. 11.09.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Bitte melden Sie sich auch zu den Vorträgen und einteiligen Kursen unbedingt an! Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, wird die Veranstaltung abgesagt.

Airbrush

Wir bieten:

- Seminare für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Grundkurse als Voraussetzung für die Teilnahme am Airbrush-Studium,

Das Airbrush-Studium ist eine Ausbildung in Modulen - jeweils über 12 Monate - mit Zwischenprüfungen sowie dem Diplom-Abschluss „Airbrush-Designer*in vhs Rhein-Pfalz-Kreis“

Grundstudium: Erlernen aller Techniken und Vorgehensweisen vom Übertragen einer Vorlage bis hin zur Farbmischung

Hauptstudium: Umsetzen eigener Ideen und Durchführung von Großprojekten in der Gruppe, Workshop mit einem international bekannten Künstler als Gastdozenten

Meisterklasse: Spezialisierung und Finden des eigenen Stils, Vorbereitung für das Airbrush-Diplom

Diplom: Bestandene Prüfungen von Grundstudium und Hauptstudium ermöglichen die Zulassung zur Diplom-Abschlussprüfung „Airbrush-Designer*in vhs Rhein-Pfalz-Kreis“.

Weitere Informationen unter www.vhs-rpk.de.
Hier finden Sie unter dem Punkt „Airbrush-Studium“ auch ein Online-Anmeldeformular:
<https://www.vhs-rpk.de/service/downloads-1>



● Airbrush – Meisterklasse 1 – Modul 3

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Ein Angebot für alle, die das Hauptstudium mit Erfolg abgeschlossen haben. Die Meisterklasse besteht aus vier Modulen, die einzeln buchbar sind. Sie bereitet auf das Airbrush-Diplom der vhs Rhein-Pfalz-Kreis vor. In jedem Modul, das über drei Monate geht, wird ein Thema bearbeitet. Dieses Thema wird in den vorangegangenen Meisterklassen besprochen und kann beim Dozenten erfragt werden. Auch sonstige inhaltliche Informationen erhalten Sie per E-Mail an n-klug@web.de.

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema: ins Wasser fallendes Obst, Bildgenerierung mit KI, Eiswürfel mit gefrorenen Früchten (eventuell brennend), Untergrund Leinwand (100 x 120 cm)

Fortgeschrittene Airbruser*innen können die Module auch ohne das Ziel, ein Airbrush-Diplom zu erlangen, belegen. Hier ist eine vorherige Rücksprache zwingend erforderlich.

Das Airbrush-Meisterstudium findet in der Regel einmal monatlich statt. Die Höhe der zu zahlenden Gebühr richtet sich nach der Zahl der gebuchten Module und der Zahl der Teilnehmenden (ausgeschriebene Gebühr für mind. 6 Teilnehmende).

Eine Zahlung in monatlichen Raten ist möglich. Zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Norbert Klug
Gebühr:	360,00 / 300,00 € (ABO-Gebühr 4 Module) / 330,00 € (ABO-Gebühr 2-3 Module) / 30,00 € (einmalige Kleingruppenpauschale bei 3-5 TN)
	monatliche Rate: 120,00 €; bei Buchung von zwei/drei Modulen - monatliche Rate: 110,00 €; bei vier Modulen: monatliche Rate: 100,00 €. Nicht ermäßigbar.
K207507Z13 Termin(e):	Sa. 11.07.26, 10.00 - 17.00 Uhr
	So. 12.07.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Sa. 22.08.26, 10.00 - 17.00 Uhr
	So. 23.08.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Sa. 19.09.26, 10.00 - 17.00 Uhr
	So. 20.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr

● Airbrush – Meisterklasse 1 – Modul 4

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air Infos siehe oben unter K207507Z13.

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema: technische Illustration von alten historischen Objekten/Gegenständen, Untergrund ist Airbrush-Karton.

Fortgeschrittene Airbruser*innen können die Module auch ohne das Ziel, ein Airbrush-Diplom zu erlangen, belegen. Hier ist eine vorherige Rücksprache zwingend erforderlich.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Norbert Klug
Gebühr:	360,00 / 300,00 € (ABO-Gebühr 4 Module) / 330,00 € (ABO-Gebühr 2-3 Module) / 30,00 € (einmalige Kleingruppenpauschale bei 3-5 TN)
	monatliche Rate: 120,00 €; bei Buchung von zwei/drei Modulen - monatliche Rate: 110,00 €; bei vier Modulen: monatliche Rate: 100,00 €. Nicht ermäßigbar.
K207507Z14 Termin(e):	Sa. 31.10.26, 10.00 - 17.00 Uhr
	So. 01.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Sa. 14.11.26, 10.00 - 17.00 Uhr
	So. 15.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Sa. 12.12.26, 10.00 - 17.00 Uhr
	So. 13.12.26, 09.00 - 16.00 Uhr

● Airbrush-Grundkurs

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Airbrush ist kreatives Gestalten mit dem Luftpinsel, der „Spritzpistole“, einem faszinierenden Instrument, das zum Experimentieren anregt und Bilder von höchster Präzision entstehen lässt. Sie lernen die richtige Handhabung des Luftpinsels und verschiedene Grundtechniken wie Farbverläufe, Licht- und Schatteneffekte, Schablonen zeichnen und schneiden und Freihandbrushen als Basis für die eigene Arbeit.

Verwendet werden ungiftige Acrylfarben auf Wasserbasis. Es werden drei Bilder angefertigt. Alle Materialien incl. Kompressor und Druckluftpistolen werden bereitgestellt. Die Materialkosten (ca. 35,- €) werden vor Ort gezahlt.

Der Dozent studierte am „Institut für Ausbildung in bildender Kunst und Kunsttherapie“ in Bochum (IBKK) und besuchte die Meisterklasse bei Roland Kuck, Fernstudium am Airbrush Training Center in Neukirchen (ATC). Erfolgreicher Abschluss als Diplom Airbrush-Designer. Regelmäßige Weiterbildung bei internationalen Airbrush-Künstlern.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Norbert Klug
Gebühr:	60,00 / 77,00 € (6-7 TN) / 93,00 € (5 TN) zzgl. ca. 35,00 € Materialkosten
	Bitte beachten Sie die automatischen Staffelgebühren bei weniger als 8 Teilnehmenden!
K207500S22 Termin(e):	Sa. 21.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	So. 22.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr



©Bild von Matias_Luge auf Pixabay

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.

● Airbrush – Meisterklasse 2 – Modul 3

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Ein Angebot für alle, die das Hauptstudium mit Erfolg abgeschlossen haben. Die Meisterklasse besteht aus vier Modulen, die einzeln buchbar sind. Sie bereitet auf das Airbrush-Diplom der vhs Rhein-Pfalz-Kreis vor. In jedem Modul, das über drei Monate geht, wird ein Thema bearbeitet. Dieses Thema wird in den vorangegangenen Meisterklassen besprochen und kann beim Dozenten erfragt werden. Auch sonstige inhaltliche Informationen erhalten Sie per E-Mail an n-klug@web.de.

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema „Löwen-Portrait“.

Fortgeschrittene Airbrusher*innen können die Module auch ohne das Ziel, ein Airbrush-Diplom zu erlangen, belegen. Hier ist eine vorherige Rücksprache zwingend erforderlich.

Das Airbrush-Meisterstudium findet in der Regel einmal monatlich statt. Die Höhe der zu zahlenden Gebühr richtet sich nach der Zahl der gebuchten Module und der Zahl der Teilnehmenden (ausgeschriebene Gebühr für mind. 6 Teilnehmende).

Eine Zahlung in monatlichen Raten ist möglich. Zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Norbert Klug
	Gebühr:	360,00 / 300,00 € (ABO-Gebühr 4 Module) / 330,00 € (ABO-Gebühr 2-3 Module) / 30,00 € (einmalige Kleingruppenpauschale bei 3-5 TN) monatliche Rate: 120,00 €; bei Buchung von zwei/drei Modulen - monatliche Rate: 110,00 €; bei vier Modulen: monatliche Rate: 100,00 €. Nicht ermäßigbar.
K207507Z23	Termin(e):	Sa. 04.07.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 05.07.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 15.08.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 16.08.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 12.09.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 13.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr

● Airbrush – Meisterklasse 2 – Modul 4

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Infos siehe oben unter K207500S23.

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema: Airbrush-Kontrolle.

Fortgeschrittene Airbrusher*innen können die Module auch ohne das Ziel, ein Airbrush-Diplom zu erlangen, belegen. Hier ist eine vorherige Rücksprache zwingend erforderlich.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Norbert Klug
	Gebühr:	360,00 / 300,00 € (ABO-Gebühr 4 Module) / 330,00 € (ABO-Gebühr 2-3 Module) / 30,00 € (einmalige Kleingruppenpauschale bei 3-5 TN) monatliche Rate: 120,00 €; bei Buchung von zwei/drei Modulen - monatliche Rate: 110,00 €; bei vier Modulen: monatliche Rate: 100,00 €. Nicht ermäßigbar.
K207507Z24	Termin(e):	Sa. 24.10.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 25.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 07.11.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 08.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 05.12.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 06.12.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Eine Prüfung für das Airbrush-Diplom ist für Ende Februar/Anfang März 2027 geplant. Das Prüfungsthema ist mit dem Lehrgangsleiter zu besprechen. Die Prüfungsbedingungen finden sich unter www.vhs-rpk.de (https://www.vhs-rpk.de/fileadmin/user_upload/pdf/Airbrush-PDF-Dokumente/RH22-4_Vorgaben_zur_Airbrush-Diplomarbeit_2025-02-10.pdf). Die Prüfungsgebühr wird 85,- € betragen.

Bitte melden Sie sich auch zu den Vorträgen und einteiligen Kursen unbedingt an! Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, wird die Veranstaltung abgesagt.

Kalligrafie / Schriftkunst

● 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 Faltsmappe gesammelt.

Es entstehen **Materialkosten** von 5,-€ für die Arbeitsmappe und das passend vorgeschnittene 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

● Kalligrafie: Es war einmal ... ein kalligrafisches Märchen

Sie haben ein Lieblingsmärchen? Haben Sie Lust, diesen Text ganz nach Ihren Vorstellungen als kleines Büchlein zu gestalten? Dann freuen Sie sich auf diesen Kurs:

Mit Ihren Lieblingsschriften werden Sie Texte kalligrafieren, einzelnen Dialogpartnern passende Schriften zuordnen, Inhalte kreativ gestalten, in Farben schwebeln und zum Abschluss ein ganz persönliches Exemplar Ihres Lieblingsmärchens in Händen halten.

Die Kursteilnehmer sollten mindestens erste Kalligrafie-Erfahrungen haben.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Radiergummi, Lineal, Zirkel, kalligrafische Schreibwerkzeuge, Skizzenpapier, Tinten, Tuschen, Gouache und Aquarellpapier in selbstgewähltem Format;

Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Gudrun Gratz-Fister
	Gebühr:	58,00 / 85,00 € (6-7 TN)
K207723C21	Termin(e):	10 x ab Mi. 23.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Kalligrafie: Schrift und Druck

Kalligrafie, das Handwerk des schönen Schreibens, werden Sie in diesem Workshop mit einem weiteren Handwerk verbinden. Sie werden Buchstaben oder Worte mit verschiedenen Techniken drucken und dabei erkunden, wie kreativ diese beiden Themen sich verbinden lassen. Es stehen alle Materialien zum Drucken zur Verfügung (Holzbuchstaben, Druckfarben, Walzen, etc.). Sie werden aber auch selbst einen Buchstaben oder Ihr Monogramm als Stempel schneiden. Kleine kalligrafische Texte vervollständigen die verschiedenen Arbeitsblätter, die am Ende des Workshops mit Buchschrauben zu einem Arbeitsbuch zusammengefasst werden.

Materialkosten: Für Druckfarben, Gummistempel und sonstige Materialien: 10 Euro

Bitte mitbringen: einen weichen Bleistift, Lineal, Radiergummi, Skizzenpapier, einfaches Aquarellpapier, Haushaltspapier, eine Schürze und kalligrafische Schreibwerkzeuge, Tinten und Tuschen;

Alles andere steht zur Verwendung zur Verfügung.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Gudrun Gratz-Fister
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) zzgl. 10,00 € Materialkosten (an die Dozentin)
K207725S01	Termin(e):	Sa. 14.11.26, 10.00 - 16.00 Uhr So. 15.11.26, 10.00 - 13.00 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 „schnur-gerade“ 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

● Kalligrafie: Sherri Kiesel – Kalligrafische Schwungbuchstaben

Diese gezeichneten Initialen wurden ursprünglich von der Amerikanerin Sherri Kiesel entworfen. Sie bestehen aus wenigen Grundformen und lassen sich fast grenzenlos ausgestalten. Ob mit Bleistift, Fineliner, kalligrafischem Werkzeug oder Pinsel umgesetzt, lassen wir zum Kursende hin auf Aquarellpapier ein selbstgefaltetes Leporello entstehen.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Lineal, Cutter, Radiergummi, wasserfeste Fineliner, Farben nach Belieben, Filz-, Blei- und Buntstifte, Pinsel, wenn vorhanden Schreibfedern.

Papier und Federn können bei der Dozentin bei Bedarf erworben werden.

	Ort: Mutterstadt, Seniorentreff
	Referent/in: Nicole Abt
	Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN) / 37,00 € (5 TN) zzgl. 5,00 € Materialkosten
K207729M21	Termin(e): 1 x am Sa. 12.09.26, 10.00 - 16.00 Uhr

● Kalligrafie: Die Unziale Schrift

Die Unziale entstand im 2. Jahrhundert und besteht ausschließlich aus Großbuchstaben, die Majuskeln. In der Regel wird sie genauso hoch wie breit geschrieben. Wir erlernen diese Schrift Schritt für Schritt mit der Bandzugfeder. Ob nur als Schmuckbuchstaben oder als kalligrafischen Text, der Gestaltung sind uns hierbei keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Übungspapier, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Tinten und Tuschen, Pinsel, Bandzugfedern verschiedener Größen, Schmutzwasserglas und Küchenrolle.

Papier und Federn können bei der Dozentin bei Bedarf erworben werden.

	Ort: Mutterstadt, Seniorentreff
	Referent/in: Nicole Abt
	Gebühr: 21,00 / 31,00 € (6-7 TN) / 37,00 € (5 TN) zzgl. 5,00 € Materialkosten
K207729M22	Termin(e): 1 x am Sa. 14.11.26, 10.00 - 16.00 Uhr

● Skulpturen-Triennale in Bingen

Bingen lädt ein zur Triennale 2026!

Vom 16. Mai bis 4. Oktober 2026 findet in Bingen die 7. Skulpturen Triennale statt. Entlang des Rheinuferes sowie an ausgewählten Orten in der Innenstadt werden rund 20 zeitgenössische künstlerische Positionen im öffentlichen Raum zu sehen sein.

Die eingeladenen Künstlerinnen und Künstler setzen sich in ihren Arbeiten mit aktuellen Fragen nach Halt, Zusammenhalt und sozialer Stärke auseinander. Die Skulpturen reflektieren auf inhaltlicher wie auch materieller Ebene, was Menschen, Materialien oder Ideen verbindet.

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zu **Anmeldung** finden Sie unter www.vhs-bingen.de.

	Ort: Bingen, Museum am Strom
	Gebühr: 57,00€
K207729M22	Termin(e): 1 x am Sa. 15.08.26, 10.00 - 17.00 Uhr

Handwerk / Kunsthandwerk

● Schritt für Schritt zum gesteckten Adventskranz

Stecken Sie Ihren Adventskranz in diesem Jahr selbst nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Mehr braucht es nicht für eine vorweihnachtliche Stimmung für Ihr zu Hause.

Schritt für Schritt werden Sie an das Stecken des Adventskranzes herangeführt. Vorkenntnisse braucht man für diesen Kurs nicht. Alle sind herzlich willkommen, die sich bei ihrem Adventskranz kreativ ausprobieren möchten.

Auf einem bewässerten Steckschaumring (Durchmesser 30 cm) werden frische und verschiedene Sorten Tannengrün sowie Kerzen fachgerecht aufgesteckt. Wer möchte kann den Adventskranz auch mit Sukkulanten dekorieren. Anschließend können Sie Ihren Kranz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen weihnachtlich gestalten.

Steckschaumring sowie Tannengrün, Sukkulanten, Zapfen, Draht, Krampen und notwendiges Zubehör wird gegen Gebühr gestellt.

Dekomaterialien können mitgebracht werden. Die Kerzen in den gängigen Weihnachtsfarben (rot, grün, salbei, beige, rosa) sowie ausgefallene Adventskranzdeko können vor Ort gekauft werden.

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihren selbstgemachten und einzigartigen Adventskranz mit nach Hause und wissen, wie man einen Weihnachtskranz geschmackvoll steckt, dekoriert und Kerzen fachgerecht andrahtet.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole (falls vorhanden), Gartenschere und Garten- oder Gummihandschuhe

	Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in: Birgit Wersch
	Gebühr: 25,00 / 30,00 € (6-7 TN) inkl. 12,00 € Materialkosten
K208401C21	Termin(e): 1 x am Di. 17.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr
	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
K208401D21	Termin(e): 1 x am Mo. 23.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr
	Ort: Maxdorf, G8-Gymnasium, Werkraum
K208401L21	Termin(e): 1 x am Do. 19.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
K208401S21	Termin(e): 1 x am Sa. 21.11.26, 18.00 - 21.30 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. 8,00 € für Material und Werkzeugnutzung
K208412W21	Termin(e): 1 x am Sa. 24.10.26, 14.00 - 18.00 Uhr

Bild: Sonja Sattler® - Gartenleuchte

Bild: Adventskranz ©Birgit Wersch

● Bücher-Origami für Einsteiger*innen

Bücher schneiden und falten

Bücher-Origami oder „Bücher-falten“ ist eine künstlerische Tätigkeit, die alten Büchern neues Leben „einhaucht“. So entsteht ein tolles, wahrhaft kunstvolles neues Werk. Der Entstehungsprozess ist außerdem eine meditative Handlung, bei der man wunderbar abschalten kann. Bei dieser Faltkunst werden Eselsohren im Buch bewusst und exakt eingesetzt, um die gewünschten Objekte und Muster entstehen zu lassen. Und der „Hingucker“, der entsteht, entschädigt selbst Bücherfreunde, denen eine solche Bearbeitung von Druckwerken förmlich weh tut.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, gutes Lineal zwischen 20 und 30 cm, Falzbein oder Plektrum und ein Buch mit festem Einband (Hardcover) mit mindestens 400, maximal 500 Seiten, 21 cm hoch.

Passende Bücher, Lineal und Falzbein können gegen Entgelt auch bei der Kursleitung erstanden werden.

	Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
	Referent/in:	Elke Minor
	Gebühr:	11,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 20,00 € (5 TN)
K210120L21	Termin(e):	1 x am Mo. 07.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr
K210120L22	Termin(e):	1 x am Mi. 30.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Ort:	Kleinniedesheim, Schloss
K210120H21	Termin(e):	1 x am Mo. 28.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr

● Bücher-Origami für Fortgeschrittene

Bücher schneiden und falten

Fortgeschrittene, die mindestens einen Anfängerkurs besucht haben, lernen hier Tricks und Kniffe, um Bücher zu sehr beeindruckenden Kunstwerken zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, gutes Lineal zwischen 20 und 30 cm, Geodreieck 20-22 cm (ohne „Mäusezähne“), Prägestift (ersatzweise Häkelnadel), Schere (mittlere Größe), Falzbein oder Plektrum und ein Buch mit festem Einband (Hardcover) mit mindestens 400, maximal 500 Seiten, 21 cm hoch. Passende Bücher, Lineal und Falzbein können gegen Entgelt auch bei der Kursleitung erstanden werden.

	Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
	Referent/in:	Elke Minor
	Gebühr:	11,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 20,00 € (5 TN)
K210130L21	Termin(e):	1 x am Mo. 26.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Ort:	Kleinniedesheim, Schloss
K210130H21	Termin(e):	1 x am Mo. 09.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Textiles Gestalten

● 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



Bild: Anita Schweizer® - Collagieren

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: Nähadel, Schere, Sicherheitsnadeln, Stecknadeln, Stickfaden, verschiedene Stoffe oder Stoffreste, evtl. Minibügelisen 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

● Nähen von A - Z

In diesem Kurs erlernen Sie alle Grundtechniken des Zuschneidens, Anpassens und Maschinennähens. Nach freier Wahl können Kinder- und Erwachsenenkleidung angefertigt werden. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Stromverlängerungskabel (ca. 5 m) und alles an Zubehör wie Schere, Steck- und Nähadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schnitte, Stoffe

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Ariatna Elena Krebs
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN)
K209120C21	Termin(e):	Sa. 21.11.26 10.00 - 16.00 Uhr Sa. 28.11.26 10.00 - 16.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Historisches Rathaus
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	100,00 / 147,00 € (6-7 TN)
K209120M21	Termin(e):	10 x ab Mo. 31.08.26, 08.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	84,00 / 123,00 € (6-7 TN)
K209120M22	Termin(e):	10 x ab Di. 01.09.26, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	84,00 / 123,00 € (6-7 TN)
K209120M23	Termin(e):	10 x ab Mi. 02.09.26, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Historisches Rathaus
	Referent/in:	Anja Doppler
	Gebühr:	100,00 / 147,00 € (6-7 TN)
K209120M24	Termin(e):	10 x ab Do. 03.09.26, 08.45 - 11.45 Uhr

● Nähen von A - Z, auch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie alle Grundtechniken des Zuschneidens, Anpassens und Maschinennähens. Nach freier Wahl können Kinder- und Erwachsenenkleidung angefertigt werden. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

Bitte mitbringen: Schere, Steck- und Nähadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schnitte, Stoffe und Nähmaschine und ein Stromverlängerungskabel ca. 5m

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Christa Sippel
	Gebühr:	70,00 / 103,00 € (6-7 TN) / 124,00 € (5 TN)
K209120S21	Termin(e):	7 x ab Mi. 19.08.26, 17.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	80,00 / 118,00 € (6-7 TN) / 141,00 € (5 TN)
K209120S22	Termin(e):	8 x ab Mi. 21.10.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.

● Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie alle Grundtechniken des Zuschneidens, Anpassens und Maschinennähens. Nach freier Wahl können Kinder- und Erwachsenenkleidung angefertigt werden. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

Bitte mitbringen: Schere, Steck- und Nähadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schmitze, Stoffe und Nähmaschine

	Ort: Harthausen, Ludwigstraße 7
	Referent/in: Margherita Blaconá
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN)
K209121E21	Termin(e): 6 x ab Mi. 02.09.26, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 59,00 / 86,00 € (6-7 TN)
K209121S21	Termin(e): 7 x ab Mo. 31.08.26, 18.30 - 21.00 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
K209121S22	Termin(e): 5 x ab Mo. 02.11.26, 18.30 - 21.00 Uhr

● Nähworkshop

Bitte mitbringen: Nähmaschine

	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
	Referent/in: Anja Doppler
	Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
209125M21	Termin(e): 1 x am Sa. 19.09.26, 09.30 - 16.30 Uhr
	Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine
K209125M22	Termin(e): 1 x am Sa. 24.10.26, 09.30 - 16.30 Uhr
	Ort: Mutterstadt, Seniorentreff
K209125M23	Termin(e): 1 x am Sa. 21.11.26, 09.30 - 16.30 Uhr

● Patchwork – Stoffmusterquilt

Sie werden begeistert sein, wie sich Stoffdrucke in Quiltmuster, in freiem Maschinenquilt, umsetzen lassen. Wir werden vorwiegend Batikstoffe verwenden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerung, Arbeitsmaterialien (Stoffe, Garne..., eventuell erfragen)

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Elisabeth Kostov
	Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
K209205E21	Termin(e): 5 x ab Di. 01.09.26, 19.15 - 21.30 Uhr
K209205E22	Termin(e): 5 x ab Do. 03.09.26, 19.15 - 21.30 Uhr

● Patchwork – kleine Weihnachtsgeschenke

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, kleine liebenswerte Geschenke - sei es ein Kosmetiktäschchen, ein Tassenuntersetzer oder Ähnliches - herzustellen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerung, Arbeitsmaterialien (Stoffe, Garne..., eventuell erfragen)

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Elisabeth Kostov
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K209205E23	Termin(e): 5 x ab Di. 27.10.26, 19.15 - 21.30 Uhr
K209205E24	Termin(e): 5 x ab Do. 29.10.26, 19.15 - 21.30 Uhr

● Einführungsabend: Stricken wieder neu entdeckt

Für Interessent*innen des Kurses „Stricken wieder neu entdeckt!“

Die Dozentin berät über das richtige Material wie Wolle oder Nadeln. Der Einführungsabend richtet sich an Teilnehmende, die unsicher sind, welche Wolle sie für Ihr Strickprojekt benötigen. Danach können sie ggf. die entsprechende Wolle besorgen.

Bitte mitbringen - falls vorhanden: Wolle und dazu passende Stricknadeln

	Ort: Harthausen, Karl-Hufnagel-Schule
	Referent/in: Traudlinde Geil
	Gebühr: frei
K209305E20	Termin(e): 1 x am Mo. 10.08.26, 19.00 - 21.30 Uhr

● Stricken wieder neu entdeckt

Alle, die nach einer längeren Pause wieder zu den Nadeln greifen möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie werden angeleitet, wie Sie in einfachen Schritten Mützen, Schals, Dreiecktücher und Socken stricken können.

Fragen, die Sie vorab z.B. zur passenden Wolle für Ihr Strickvorhaben stellen möchten, können Sie am Einführungsabend am 10.08.26 besprechen.

Bitte mitbringen: Wolle und dazu passende Stricknadeln

	Ort: Harthausen, Karl-Hufnagel-Schule
	Referent/in: Traudlinde Geil
	Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (5 TN)
K209305E21	Termin(e): Mo. 17.08., 14.09., 19.10., 02.11. und 07.12.26, jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

● Knitting club – let's talk and knit or crochet

If you enjoy needlework and would like to improve your English, join our "Knitting Club". Bring your own project or find inspiration at Das Tapfere Schneiderlein. While crafting, we will chat in English.

We will meet four times on Oct 30, Nov 13 and 27, Dec 11, 2026.

Ihr Sprachniveau sollte auf Niveau B1 oder einer guten A2 sein. Dieser Kurs konzentriert sich auf die englische Konversation und ist keine Anleitung zu Handarbeiten. Daher sind ein gewisses Maß an Selbstständigkeit und Vorkenntnisse erforderlich.

Sprachniveau B1 oder gutes A2 ist Voraussetzung. Fokus auf englischer Konversation, keine Anleitung zu Handarbeiten. Ein gewisses Maß an Selbstständigkeit und Vorkenntnisse sind erforderlich.

Treffpunkt: Handarbeitsgeschäft "Das Tapfere Schneiderlein" in Limburgerhof, Burgunderplatz 6.

K406379K08	Termin(e): 4 x ab Fr. 30.10.26, 16.00 - 17.30 Uhr
-------------------	---

● Quilten – traditionell und modern

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. In diesem Kurs bekommen Sie Anregung und Anleitung zum Nähen von Patchwork und Quilts. Traditionelle Muster und modernes Design werden vorgestellt, aktuelle Fachliteratur diskutiert. Eine Gruppen-Challenge wird ausgewählt und bearbeitet.

Nur für fortgeschrittene Quilter*innen.

	Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mecktersheim
	Referent/in: Charlotte Kahl
	Gebühr: 14,00 €
K209260R01	Termin(e): Mi. 12.08., 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.26 jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

● Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt.

Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen.

Das Klöppeln schult „ganz nebenbei“ die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend angelegt und am besten in Folge zu besuchen. Ein Neueinstieg ist möglich. Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule, Mehrzweckraum (EG)
	Referent/in: Ursula Leber
	Gebühr: 70,00 / 103,00 € (6-7 TN)
K209502D21	Termin(e): Fr. 21.08., 04.09., 18.09., 25.09., 23.10., 06.11. und 20.11.26, jew. 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
K209502E21	Termin(e): Do. 20.08., 03.09., 17.09., 24.09., 22.10., 05.11. und 19.11.26, jew. 18.30 - 21.30 Uhr

Dieser Kurs findet im Zwei-Wochen-Rhythmus statt.

● Töpferkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aufbaukeramik und Modellieren

In diesem Kurs können Sie Ihre Kreativität frei entfalten. Ob Sie aus Ton etwas modellieren oder aufbauen möchten, bleibt Ihnen überlassen. Die Dozentin unterstützt Sie in der Ausführung Ihrer Ideen, berät Sie in der Wahl der Technik und bei der Durchführung. Die Kosten für Ton und Glasur werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Johanna Mann
	Gebühr:	64,00 / 94,00 € (6-7 TN) / 111,00 € (5 TN) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren
K210002K21	Termin(e):	Di. 18.08.26, 18.45 - 21.30 Uhr 25.08.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 01.09.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 08.09.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 22.09.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 29.09.26, 18.45 - 19.45 Uhr
	Gebühr:	75,00 / 109,00 € (6-7 TN) / 131,00 € (5 TN) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren
K210002K22	Termin(e):	Di. 20.10.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 27.10.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 03.11.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 10.11.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 17.11.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 01.12.26, 18.45 - 21.30 Uhr Di. 08.12.26, 18.45 - 19.45 Uhr

● Töpfern auf der Töpferscheibe am Abend

Werden Sie kreativ tätig und entdecken Sie die Jahrtausende alte Kulturtechnik des Töpfern. Neulinge lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Scheibentöpfens: Wie zentriere ich? Wie ziehe ich eine Gefäßwand hoch? Wie drehe ich mein Gefäß ab?

Fortgeschrittene üben und vertiefen bisher gelernte Techniken: Sie erweitern Ihre Fähigkeiten in der Gestaltung unterschiedlicher Formen und erproben verschiedene Arten der Oberflächengestaltung. Eigene Ideen sind willkommen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Empfehlung: Buchen Sie den Glasierkurs dazu, um Ihre Werkstücke weiter zu verarbeiten. Bitte einen Glasierkurs frühestens 2 Wochen nach dem Kurs buchen!

Bitte mitbringen: Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	112,00 / 160,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
K210003S21	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 19.00 - 22.00 Uhr
	Gebühr:	97,00 / 138,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
K210003S22	Termin(e):	6 x ab Do. 22.10.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Bild: IgorVetushko_Deposiphotos



● Drehen auf der Töpferscheibe am Wochenende

Töpfern nach Herzenslust, ein ganzes Wochenende lang: Ein Wochenende ist für Neulinge ein schneller, intensiver Einstieg in das Scheibendrehen und drei Wochen später sind die Werke schon zum ersten Mal gebrannt. Vom Zentrieren über das Hochziehen bis zum Abdrehen erlernen Sie alle Anfangsgründe des Scheibentöpfens an einem konzentrierten Wochenende oder vertiefen Ihre Fähigkeiten.

Der Kurs ist für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene geeignet.

Empfehlung: Buchen Sie den Glasierkurs dazu, um Ihre Werkstücke weiter zu verarbeiten! Bitte einen Glasierkurs frühestens 2 Wochen nach dem Kurs buchen!

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung, Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	53,00 / 76,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
K210004S21	Termin(e):	Sa. 15.08.26, 09.30 - 16.00 Uhr So. 16.08.26, 09.30 - 13.30 Uhr
K210004S22	Termin(e):	Sa. 29.08.26, 09.30 - 16.00 Uhr So. 30.08.26, 09.30 - 13.30 Uhr

● Langes Töpfer-Wochenende: Drehen auf der Töpferscheibe

Töpfern nach Herzenslust, ein ganzes Wochenende lang: Ein Wochenende ist für Neulinge ein schneller, intensiver Einstieg in das Scheibendrehen, und drei Wochen später kann man schon die ersten fertigen Werke in den Händen halten. Vom Zentrieren über das Hochziehen bis zum Abdrehen erlernen Sie alle Anfangsgründe des Scheibentöpfens an einem konzentrierten Wochenende oder vertiefen Ihre Fähigkeiten ganz entspannt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung, Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	72,00 / 102,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
K210004S23	Termin(e):	Sa. 26.09.26, 09.30 - 16.00 Uhr So. 27.09.26, 09.30 - 13.30 Uhr Sa. 24.10.26, 09.30 - 13.30 Uhr

● Drehen auf der Töpferscheibe am Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Wer mindestens zwei Grundkurse besucht hat oder vergleichbare Erfahrungen mitbringt, kann die bislang erworbenen Kenntnisse in diesem Kurs erweitern und vertiefen.

„Neulinge“ können ebenfalls am Kurs teilnehmen und erste Grundlagen des Scheibentöpfens erlernen. Am Sonntagstermin wird abgedreht.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung, Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr:	44,00 / 63,00 € (6-7 TN) / 75,00 € (5 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210005S21	Termin(e):	Sa. 12.09.26, 10.00 - 16.00 Uhr So. 13.09.26, 09.30 - 12.30 Uhr
K210005S22	Termin(e):	Sa. 31.10.26, 10.00 - 16.00 Uhr So. 01.11.26, 09.30 - 12.30 Uhr

● Drehen auf der Töpferscheibe am Vormittag

Erlernen oder vertiefen Sie in diesem Kurs die komplexe Technik des Scheibentöpfens: Anfangen von der Vorbereitung des Tons über das Zentrieren der Ton-Masse auf der Scheibe und dem Formen der Objekte, bis zum anschließenden Abdrehen und Glasieren der Werkstücke. Alle Schritte und Techniken können Sie in diesem Kurs erlernen oder ihre vorhandenen Kenntnisse weiter vertiefen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen.

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr: 97,00 / 139,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch Kein Kurs am 22.09.26
K210006S21	Termin(e): 6 x ab Di. 18.08.26, 08.30 - 11.30 Uhr
K210006S22	Termin(e): 6 x ab Di. 20.10.26, 08.30 - 11.30 Uhr

● Glasierkurs

Glasuren sind der Schmuck der Keramik - schmücken Sie in diesem Kurs Ihre Werke aus dem Wochenendkurs mit farbigen Glasuren. Das macht Ihre Keramik noch stabiler und leichter zu reinigen.

Bitte mitbringen: Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämmchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen.

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 22,00 / 31,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210007S21	Termin(e): 1 x am Sa. 05.09.26, 09.30 - 13.30 Uhr Bitte frühestens 2 Wochen nach dem Töpferkurs buchen!
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 22,00 / 31,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210007S22	Termin(e): 1 x am Sa. 19.09.26, 09.30 - 13.30 Uhr Bitte frühestens 2 Wochen nach dem Töpferkurs buchen!
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 31,00 / 43,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210007S23	Termin(e): 1 x am Sa. 17.10.26, 10.00 - 16.00 Uhr Bitte frühestens 2 Wochen nach dem Töpferkurs buchen!
	Referent/in: Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr: 18,00 / 25,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210007S24	Termin(e): 1 x am Di. 01.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 31,00 / 43,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210007S25	Termin(e): 1 x am Sa. 05.12.26, 10.00 - 16.00 Uhr Bitte frühestens 2 Wochen nach dem Töpferkurs buchen!
	Referent/in: Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr: 31,00 / 43,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210007S26	Termin(e): 1 x am Sa. 05.12.26, 10.00 - 16.00 Uhr
	Referent/in: Mikela Steinberger
	Gebühr: 31,00 / 43,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
K210007S27	Termin(e): 1 x am Sa. 12.12.26, 10.00 - 16.00 Uhr Bitte frühestens 2 Wochen nach dem Töpferkurs buchen!

Fotografieren

● Alte Dias und Negative neu entdecken – Kreative Wege, Erinnerungen lebendig zu halten

Irgendwo im Keller oder auf dem Dachboden schlummern sie – Schachteln voller Dias und Negative, vollgepackt mit unvergesslichen Momenten und Familiengeschichten. Doch Wärme, Feuchtigkeit und Zeit setzen diesen Schätzen zu. Höchste Zeit, sie zu retten und ihnen neues Leben einzuhauchen!

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre wertvollen analogen Bilder digitalisieren und dauerhaft bewahren. An verschiedenen Arbeitsplätzen können Sie die unterschiedlichen Digitalisierungsmethoden selbst ausprobieren und direkt vergleichen – so finden Sie die Technik, die am besten zu Ihnen passt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie aus großen Diabergen die schönsten und wichtigsten Aufnahmen gezielt auswählen und dauerhaft sichern.

Bitte mitbringen: Eigene Dias und/oder Negative sowie – wenn vorhanden – eine Kamera mit Makroobjektiv.

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)
K211000S21	Termin(e): Fr. 04.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr Sa. 05.12.26, 10.00 - 19.00 Uhr

● Fotokurs für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen des Fotografierens. Themen sind beispielsweise Kameratechnik, Objektive und ihre Anwendung, richtige Belichtung, Licht- und Filtertechnik sowie Blitztechnik. Willkommen sind alle, die eine Bridge-, System- oder digitale Spiegelreflexkamera besitzen oder sich eine solche zulegen möchten.

Der Dozent bietet außerhalb des Kurses auch Gelegenheit, das Erlernete bei einer Exkursion praktisch anzuwenden. Die Kosten dafür sind in der Gebühr nicht enthalten.

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku, leerem Speicher und Bedienungsanleitung

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Wolfgang Ritter
	Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN) / 92,00 € (4-5 TN)
K211002S21	Termin(e): 5 x ab Di. 18.08.26, 19.00 - 21.30 Uhr

● Grundlagen der digitalen Fotografie – Verstehen statt Knipsen

Gute Fotos sind kein Zufall – sie entstehen durch technisches Verständnis und bewusste Gestaltung.

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie über Ihre Kamera wissen müssen: Wie funktionieren Blende, Belichtungszeit und ISO? Wann brauche ich welchen Weißabgleich? Wie setze ich meine Objektive richtig ein? Mit diesem Wissen verlassen Sie den Automatikmodus und fotografieren bewusst und kreativ.

Vom Knipsen zum Fotografieren – Ihr Einstieg in die bewusste Bildgestaltung.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte, geladener Akku

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
K211003B21	Termin(e): Mi. 02.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr Mi. 09.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr Mi. 16.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
K211003K21	Termin(e): Di. 22.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 29.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 20.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr

● Makrofotografie & Focus Stacking – Die Welt der kleinen Dinge

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was eine Blüte, ein Insekt oder ein Wassertropfen aus nächster Nähe verbirgt? Die Makrofotografie öffnet eine faszinierende Welt, die dem bloßen Auge verborgen bleibt – und in diesem Kurs lernen Sie, sie professionell mit Ihrer Kamera einzufangen.

Sie erlernen die technischen und gestalterischen Grundlagen für beeindruckende Makroaufnahmen: optimale Kameraeinstellungen, den gezielten Einsatz von Schärfentiefe und Blende sowie das richtige Licht und die ideale Kameraposition. Wir arbeiten mit speziellen Makroobjektiven, Balgengeräten und Naheinstellschlitten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Focus Stacking: Mit dieser professionellen Technik kombinieren Sie mehrere Aufnahmen mit unterschiedlichen Fokuspunkten zu einem gestochen scharfen Gesamtbild – und überwinden so die natürlichen Grenzen der Tiefenschärfe.

Der Kurs besteht aus 2 Praxisabenden und 2 Abenden zur Bildbesprechung, damit Sie Ihre Ergebnisse reflektieren und gezielt verbessern können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der digitalen Fotografie.

Bitte mitbringen: Kamera mit makrogeeignetem Objektiv, stabiles Stativ, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten.

Balgengeräte, Naheinstellschlitten und ein Micro-Nikkor 105 mm können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 74,00 / 88,00 € (5 TN)
K211106M21	Termin(e): 4 x ab Mi. 21.10.26, 18.00 - 21.00 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, Altripper 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)
K211301A21	Termin(e): Fr. 18.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr Fr. 02.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr

● Der Natur auf der Spur – Fotoexkursion im Altripper Auwald

Kaum zu glauben, wie nah die Wildnis ist. Der Auwald bei Altrip ist eine der ursprünglichsten Naturlandschaften unserer Region – mal trocken und lichtdurchflutet, mal geheimnisvoll überschwemmt, immer voller Leben und faszinierender Motive.

Bei dieser besonderen Fotoexkursion verbinden wir Naturbeobachtung und Fotografie auf einzigartige Weise. Eine erfahrene Naturkennerin begleitet uns und öffnet den Blick für das, was wir sonst übersehen: die Stille zwischen den Bäumen, die Spuren des Wassers, das verborgene Leben im Unterholz. Denn wer die Natur versteht, fotografiert sie mit anderen Augen.

Treffpunkt für die Exkursion am 17.10.26 ist der Tennis Club Altrip, Friedrich-Ebert-Straße.

Bitte mitbringen: Kamera, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk – der Untergrund kann je nach Wasserstand feucht und uneben sein.

	Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (5 TN)
K211302A21	Termin(e): Sa. 17.10.26, 14.00 - 18.00 Uhr Di. 27.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr

● Indian Summer am Altrhein – Fotowanderung im Herbst

Wenn der Herbst die Natur in warmes Gold und leuchtendes Rot taucht, verwandelt sich der Altrhein bei Bobenheim-Roxheim in eine fotografische Traumlandschaft. Spieglendes Wasser, raschelndes Laub und die sanfte Stimmung des Indian Summer – hier entstehen Bilder, die man nicht vergisst.

Bei dieser entspannten Fotowanderung nehmen wir uns Zeit – für die Natur, für das Licht und für den perfekten Moment. Entschleunigt und bewusst erkunden wir die Ufer des Altrheins und halten die Schönheit des Herbstes fest. Und wenn wir Glück haben, beschert uns der Sonnenuntergang noch ein ganz besonderes Finale.

Treffpunkt für die Exkursion am 10.10.26 ist der Parkplatz Silbersee.

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ, evtl. Graufilter, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk – und jede Menge Muße!

	Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN)
K211303B21	Termin(e): Sa. 10.10.26, 14.00 - 19.00 Uhr Mo. 26.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr

● Mehr als nur Schnappschüsse – 1000 Tricks für bessere Smartphonefotos

Immer dabei, schnell gezückt: Millionen Fotos entstehen täglich mit dem Smartphone. Aber wie machen Sie daraus wirklich gute Bilder?

In diesem Kompaktworkshop erkunden wir die Möglichkeiten Ihrer Smartphone-Kamera und verbessern Ihre Fotos durch praktische Übungen. Sie lernen technische Funktionen kennen und trainieren gleichzeitig Ihren Blick für gute Bildgestaltung.

Vom Alltags-Schnappschuss zum bewussten Foto – holen Sie mehr aus Ihrer Hosentaschen-Kamera heraus!

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, idealerweise Powerbank

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Ulrich Oberst
	Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 44,00 € (5 TN)
K211325B21	Termin(e): Mi. 23.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr Mi. 30.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Ort: Römerberg, Altes Bürgermeisteramt, Fraktionszimmer (Hinterhaus, Eingang rechts)
K211325R21	Termin(e): Di. 01.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 08.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr



Bild von Kurt Bouda auf Pixabay

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.

Musik

● Singen mit der Liedertafel Dudenhofen e.V.

Die vhs und der Gesangsverein „Liedertafel“ laden zum Singen von bekannten Volksliedern und alten Schlägern mit Musikbegleitung ein.

Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen. Es ist möglich, nur einzelne Termine zu besuchen. Chor-Erfahrung ist nicht erforderlich. Die Texte werden zur Verfügung gestellt.

Das Angebot findet freitags einmal im Monat statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Achtung: Am **11.10.26** findet das Singen ausnahmsweise am **Kerwesonntag** statt!

	Ort: Dudenhofen, Bürgerhaus
	Gebühr: frei
K213125E02	Termin(e): Fr. 24.07., 21.08., 25.09., So. 11.10., Fr. 20.11. und 18.12.26, jew. 17.00 - 19.00 Uhr

● Liedbegleitung mit der Gitarre

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, lernen Einsteiger*innen erst die Akkorde.

Vermittelt werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen. Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen. Er soll zum eigenständigen Weiterlernen anleiten.

Unsere Gitarrenkurse bauen in mehreren Stufen aufeinander auf. Wenn Sie noch keine Vorkenntnisse haben, beginnen Sie bitte mit dem Anfängerkurs, sofern dieser im jeweiligen Semester angeboten wird. In den Aufbaukursen werden

die erlernten Techniken schrittweise vertieft und erweitert. Teilnehmende steigen in der Regel in die nächsthöhere Stufe ein; bei Unsicherheiten zur passenden Kursstufe beraten wir Sie gerne.

Bitte mitbringen: Gitarre, Plektrum, Stimmgerät/Tuner, Kapodaster

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Axel Schönerstedt

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

K213200K21 Termin(e): 7 x ab Mo. 17.08.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Aufbaustufe III

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

K213203K21 Termin(e): 7 x ab Mi. 19.08.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K213203K22 Termin(e): 9 x ab Mo. 19.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Aufbaustufe IV

Gebühr: 35,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (5 TN)
zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

K213204K21 Termin(e): 9 x ab Mi. 21.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Aufbaustufe IX

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

K213209K21 Termin(e): 7 x ab Do. 20.08.26, 19.45 - 21.15 Uhr

Aufbaustufe X

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

K213210K21 Termin(e): 7 x ab Di. 18.08.26, 19.30 - 21.00 Uhr

K213210K22 Termin(e): 9 x ab Do. 22.10.26, 19.45 - 21.15 Uhr

Aufbaustufe XI

Gebühr: 35,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (5 TN)
zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

K213211K21 Termin(e): 9 x ab Di. 20.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bild: franz. Depositphotos



Musikschule Rhein-Pfalz-Kreis



Studienvorbereitung
Wettbewerbe

Konzerte

Ensembles

Gesang

Instrumentalunterricht

Instrumentenkarussell

Notenwichtel

Eltern-Kind-Kurse

Angebote für Kinder und Jugendliche

Wir beraten gerne!

Musikschule Rhein-Pfalz-Kreis
Europaplatz 5, Ludwigshafen
Telefon 0621 5909-3410
kreismusikschule@rheinpfalzkreis.de



Verbeanzeige

● Blockflöte für Erwachsene mit Vorkenntnissen

Mit Sopran-, Alt- und Tenorblockflöten spielen Sie unter Anleitung Blockflötenliteratur aus allen Epochen der Musik. Sie vertiefen und erweitern so Ihre Kenntnisse. Gelegentlich werden Sie auf dem Klavier begleitet.

Die Teilnehmenden benötigen Vorkenntnisse.

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Rita Rössler-Buckel
	Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
K213310E21	Termin(e): 8 x ab Di. 22.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

Jugendkunstschule

Die ausführlichen Kursangaben finden sich im hinteren Teil des Hefts und online unter **www.vhs-rpk.de** (Stichwort: Jugendkunstschule).

Bitte melden Sie Ihr/e Kind/er für alle Veranstaltungen an!

Die Jugendkunstschule wird gefördert vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur.



Fantasievoll Gestalten mit LEGO®

● LEGO®-Werkstatt 2-2026

	Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Gebühr: 6,00 € pro Termin (wird abgebucht)
K909202W21	Termin(e): 1 x am Sa. 15.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W22	Termin(e): 1 x am Sa. 22.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W23	Termin(e): 1 x am Sa. 05.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W24	Termin(e): 1 x am Sa. 12.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W26	Termin(e): 1 x am Sa. 31.10.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W28	Termin(e): 1 x am Sa. 14.11.26, 10.00 - 11.30 Uhr

©Bild von Eric Spaete auf Pixabay



Malen/Zeichnen/Drucktechnik

● Offene KinderKunstWerkstatt (6-10 Jahre) am Freitag

(Anmeldung für **Einzeltermine**)

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 49,00 € für alle stattfindenden Termine, umfasst Material von 7,00 €/Termin (wird abgebucht)
K909215S30	Termin(e): 7 x ab Fr. 18.09.2026, 15:15 - 17:30 Uhr

● Mundharmonika: Bluesharp 1

Als ein idealer Einstieg ins Musizieren werden hier ohne Vorkenntnisse Einzelton- und Rhythmuspiel sowie erste Techniken aus Rock, Blues und Boogie vermittelt.

Bitte mitbringen: Mundharmonika in C-Dur (Richter-System, 10 ungeteilte Kanäle; im Kurs ab 37 € erhältlich)

	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule
	Referent/in: Didi Neumann
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
K213302D21	Termin(e): 1 x am So. 06.12.26, 11.00 - 18.00 Uhr

● Offene KinderKunstWerkstatt (6-10 Jahre) (Einzeltermine)

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 7,00 € für Material/Termin (wird abgebucht)
K909215S32	Termin(e): 1 x am Fr. 18.09.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S33	Termin(e): 1 x am Fr. 02.10.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S34	Termin(e): 1 x am Fr. 09.10.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S35	Termin(e): 1 x am Fr. 30.10.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S36	Termin(e): 1 x am Fr. 13.11.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S37	Termin(e): 1 x am Fr. 27.11.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S38	Termin(e): 1 x am Fr. 11.12.26, 15.15 - 17.30 Uhr

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

(Anmeldung für ALLE Termine vor bzw. nach den Herbstferien)

	Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller
	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
	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) in Waldsee III

(Anmeldung für **Einzeltermine**)

	Gebühr: 5,00 € für Material/Termin (wird abgebucht)
K909215W39	Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W40	Termin(e): 1 x am Mi. 24.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
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 (6-10) in Waldsee IV

(Anmeldung für **Einzeltermine**)

	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



©Bild von rawpixel auf Pixabay

● Polarlichter – Malen nach Bob Ross® für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Einführung in die Nass-in-Nass-Technik mit Ölmalen

	Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstteller
	Gebühr: 65,00 € inkl. 36,- € Materialkosten
K909220W11	Termin(e): 1 x am Do. 06.08.26, 10.00 - 15.30 Uhr

Bild: © Sonja Blügel



● Schmusekater – Malen mit Acrylfarben für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstteller

	Gebühr: 65,00 € inkl. 36,00 € 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

	Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstteller
	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

● Let's Spray it! Graffiti auf Karton und Papier (8-13-Jährige)

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 25,00 € inkl. Materialkosten
K909222S21	Termin(e): 1 x am Sa. 15.08.26, 10.00 - 13.00 Uhr
K909222S22	Termin(e): 1 x am Fr. 11.09.26, 15.15 - 18.15 Uhr

Plastisches Gestalten

● Offene Töpferwerkstatt (6-15, auch für Fortgeschrittene)

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Gebühr: 2,00 € Gebühr pro Termin zzgl. Materialkosten (wird eingesammelt/Barzahlung!)
K909242K21	Termin(e): 1 x am Mo. 17.08.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K22	Termin(e): 1 x am Mo. 24.08.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K23	Termin(e): 1 x am Mo. 31.08.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K24	Termin(e): 1 x am Mo. 07.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K25	Termin(e): 1 x am Mo. 14.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K26	Termin(e): 1 x am Mo. 21.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K27	Termin(e): 1 x am Mo. 28.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr

● Glasieren für Kinder (7-12 Jahre)

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Gebühr: 15,00 € inkl. Materialkosten
K909254K03	Termin(e): 1 x am Mo. 19.10.26, 16.30 - 18.30 Uhr

● Weihnachts-Töpferworkshop für Kinder (6-12) mit einem Eltern-/Großelternteil

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Gebühr: 74,00 / 40,00 € (weiteres Kind) inkl. Materialkosten
K909255K21	Termin(e): Fr. 06.11.26 15.00 - 18.30 Uhr Sa. 07.11.26 10.00 - 13.30 Uhr Fr. 20.11.26 15.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr: 53,00 / 29,00 € (weiteres Kind) inkl. Materialkosten
K909255K22	Termin(e): Sa. 21.11.26 10.00 - 14.00 Uhr Fr. 04.12.26 15.00 - 18.30 Uhr

Textiles Gestalten

● Herbstliche Filzwerkstatt für Kinder (ab 8)

	Ort: Limburgerhof, Domholzschele
	Gebühr: 107,00 € inkl. Materialkosten
K909268K21	Termin(e): 5 x ab Fr. 28.08.26, 16.30 - 18.30 Uhr



Bild: © Kolb-Papadopoulos

Weitere Angebote der Jugendkunstschule finden Sie online unter www.vhs-rpk.de, Stichwort: Jugendkunstschule oder JKS.

● Herbstlicher Filzworkshop – Eltern-Kind-Zeit

Für ein Elternteil mit einem Kind von 6-12 Jahren

	Ort: Limburgerhof, Domholzschele
	Gebühr: 29,00 € inkl. Materialkosten
K909268K22	Termin(e): 1 x am Sa. 26.09.26, 11.00 - 13.30 Uhr

● Halloween-Filzspaß für Kinder (ab 8)

	Ort: Limburgerhof, Domholzschele
	Gebühr: 24,00 € inkl. Materialkosten
K909268K23	Termin(e): 1 x am Fr. 30.10.26, 16.00 - 18.30 Uhr

● Weihnachtliches Filzen für Kinder (ab 8)

	Ort: Limburgerhof, Domholzschele
	Gebühr: 43,00 € inkl. Materialkosten
K909268K24	Termin(e): 2 x ab Fr. 04.12.26, 16.30 - 18.30 Uhr

Handwerk/Kunsth Handwerk

● Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur

Ferienangebot für Kinder von 6-12 Jahren (ab Grundschulalter)

	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Treffpunkt in Schauernheim: Untergasse, Ecke Lorsche Str. an der Holz-Sitzgarnitur
	Gebühr: 24,00 €
K909272D03	Termin(e): 1 x am Di. 07.07.26, 09.00 - 12.30 Uhr
K909272D04	Termin(e): 1 x am Fr. 09.10.26, 09.00 - 12.30 Uhr

Besuchte 2018
den Kurs „Fit im Alter“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Sechzig ist das neue Zwanzig. Mit Sport hältst
du dich fit, jung und gesund – bis ins hohe Alter.
Surfe jetzt durch unser vielfältiges Kursangebot.

#zukunftsor_vhs

volkshochschule.de



Gesundheit und Ernährung

Bild: www.pixabay.de,
© Jena Neosma



Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Eine kräftige Muskulatur und bewegliche Gelenke gehören ebenso zu ihren Grundlagen wie eine gepflegte Psyche, die unter anderem auf der Fähigkeit zum Genießen beruht.

Bei der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie Angebote, die Sie zum Bewegen und Entspannen anleiten, aber auch solche, die Freude an einer kreativen Ernährung vermitteln.

Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie Sie aktiv zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beitragen können, Sie bekommen auch immer wieder Tipps von Fachleuten, auf welche Weise sich Gesundheitsprobleme beheben lassen können.

- **Gesundheits-Vorträge**
- **Entspannung**
- **Bewegung**
- **Bewegung für Seniorinnen und Senioren**
- **Tanz**
- **Bewegung im Wasser**
- **Ernährung/Küchen-Wissen**
- **Trinkgenuss**

*Aktuelle Programmergänzungen
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis
finden Sie im Internet!
Nutzen Sie auch die
Online-Anmeldemöglichkeit
unter [vhs-rpk.de](https://www.vhs-rpk.de)*



● Arthrose Hüfte-Knie-Schulter

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

	Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
	Referent/in:	Prof. Dr. Johannes Stöve
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K300221D01	Termin(e):	1 x am Di. 01.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
K300221S01	Termin(e):	1 x am Do. 05.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen

Etwa jede*r zehnte Deutsche leidet an Ohrgeräuschen, von medizinischen Fachleuten Tinnitus genannt. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation.

Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik will der Dozent den Betroffenen Wege aufzeigen, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern. Er weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise auf den Umgang mit Ohrgeräuschen. Jürgen Gläßgen ist Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Mensa
	Referent/in:	Jürgen Gläßgen
	Gebühr:	5,00 €
K300232C21	Termin(e):	1 x am Do. 22.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

● Endlich erholt schlafen – mit leichten Übungen aus dem Sounder Sleep System-Programm



Einfach schlafen ist nicht immer einfach. Viele Menschen können häufig stressbedingt nicht einschlafen, schlafen unruhig und oberflächlich oder wachen in der Nacht mehrmals auf und können schlecht wieder einschlafen.

In diesem Seminar lernen Sie, was Schlafqualität fördern kann. Sie erfahren Wissenswertes über die Schlafphasen und eine hilfreiche Schlafhygiene. In entspannter Atmosphäre lernen Sie Übungen aus verschiedenen, leicht zu erlernenden Schlaf-Trainingsprogrammen wie z.B. dem Sounder Sleep System kennen.

Das Sounder Sleep System ist ein international anerkanntes Trainingsprogramm, das von dem amerikanischen Feldenkrais-Lehrer Michael Krugman entwickelt wurde. Elemente aus dem Programm sind kleine, langsame und sanfte Bewegungen in Kombination mit Atemtechniken, die beruhigend und entspannend wirken. Die Methode kann dabei unterstützen, leichter in Schlaf zu gleiten, ungestört zu schlafen und erholt aufzuwachen.

Die schlaffördernden Übungen werden im Seminar ausprobiert und können zu Hause weiter vertieft werden.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Snack für die Mittagspause

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Daniela Heil
	Gebühr:	57,00 / 83,00 € (6-7 TN)
K106012S01	Termin(e):	1 x am Sa. 07.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Jetzt auch auf
Social Media!

Facebook

Instagram



Nacheinander terminierte
Gesundheitskurse mit gleichem Titel,
Ort und Zeiten bauen aufeinander auf.
Die Bedürfnisse von neuen Teilnehmenden
werden entsprechend des
Kursniveaus berücksichtigt.

Wissenswertes rund um die Gesundheit

● Post Partum – Mothers Care



Dein / Euer Wochenbett

Mit einer Geburt wird das Bisherige ziemlich durcheinander gewürfelt. Eure Schlafrhythmen ändern sich, Bedürfnisse, Prioritäten, Energiehaushalt...

Eine ganz neue Phase, in der sich nicht nur das Kind, sondern auch die Eltern und evtl. Geschwister entwickeln und neu finden dürfen. Nach den Lehren des Ayurveda und anderer Ostasiatischen Lehren sind die ersten 40 Tage nach der Geburt eines Kindes das Fundament der nächsten 40 Lebensjahre der Frau. Die angemessene und zuträgliche Ernährung und das Wohlbefinden der „newborn mother“ ist entscheidend.

Wieso überhaupt und was es dazu braucht und was sonst noch wichtig ist, in dieser besonderen Zeit erfährst du hier. Wir sprechen über Ernährung, vor und nach der Geburt, die ein körperlich und mental sehr fordernder Prozess ist. Das Agni (Stoffwechselkraft) ist schwach und braucht Aufmerksamkeit zum Wiederaufbau. Wie kannst du und andere vorsorgen? Was bewirken Massagen und wie gestaltest du bestmöglich dein Wochenbett?

Diese Veranstaltung ist geeignet für alle die schwanger sind oder werden wollen und alle Menschen, die um dich herum sind. Damit du in dieser Zeit ein Netzwerk aufbauen kannst, das dich gut versorgt.

	Ort:	Schifferstadt, Kleines Kulturhaus
	Referent/in:	Nicole Rosemann
	Gebühr:	10,00 / 15,00 € (5-7 TN)
K300681S21	Termin(e):	1 x am Fr. 04.09.26, 18.00 - 20.00 Uhr

24 Stunden aktuelle Nachrichten

Alles Wichtige aus Ihrer Region, der Pfalz,
Deutschland und der ganzen Welt.



Lesen, wie es Ihnen passt:
abos.rheinpfalz.de

Wir leben Pfalz. **DIE
RHEINPFALZ**



Ayurveda ist eine jahrtausendealte naturheilkundliche Medizin – und weit mehr als Ölmassagen oder Gewürztee. Als ganzheitliches Gesundheitssystem vermittelt es ein tiefes Verständnis dafür, wie wir „funktionieren“ und wie wir unseren Lebensstil so ausrichten können, dass Gesundheit, Balance und Beschwerdefreiheit langfristig gefördert werden. Im Zentrum stehen die drei Doshas (Energietypen) Vata, Pitta und Kapha, deren Zusammenspiel Körper, Geist und Energie prägt.

Die Reihe führt Schritt für Schritt in die Grundlagen ein: in die Lehre der Elemente, in die Bedeutung der Geschmacksrichtungen und ihrer Eigenschaften sowie in deren Wirkung auf das individuelle Körpersystem. Sie lernen, wie sich präventive Gesundheitsfürsorge konkret gestalten lässt – durch bewusste Lebensführung (Vihara),

passende Ernährung (Ahara), eine unterstützende Geisteshaltung und angemessene Bewegung.

Ayurveda ist kein „Quick Fix“, sondern ein erlernbares, differenziertes System, das nachhaltige Orientierung bietet.

Die aufeinander aufbauenden Seminare vermitteln fundiertes Grundlagenwissen und eröffnen einen strukturierten Zugang zu dieser vielschichtigen Gesundheitslehre – praxisnah, verständlich und alltagsbezogen.

Unser erster Termin bietet einen Überblick über die Reihe und kann unabhängig von den anderen Seminaren besucht werden. Es folgt ein Seminar mit drei Terminen, in denen Wissen über den Ayurveda vertieft wird.

Die anschließenden praktischen Kochkurse können einzeln besucht werden.

Bild: Nicole Rosemann© - Ayurveda Bildungsreihe

Ayurveda-Wissen

● Einführung und Überblick

Als Einstieg in die Bildungsreihe bietet dieses Seminar einen ersten Überblick – was ist der Ayurveda, wo kommt er her, welche Bereiche umfasst er und was kann er eigentlich? Wir gehen ein wenig in die Historie und ich beschreibe dir, was das ayurvedische System wirklich ist. Und welche Relevanz es in der heutigen Zeit hat.

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Nicole Rosemann
Gebühr:	9,00 / 13,00 € (6-7 TN) / 15,00 € (5 TN)
K300610K21 Termin(e):	1 x am Di. 20.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr

● Vertiefende Seminare

Dieser Kurs bietet allen Interessierten vertiefende Einblicke in das Gesundheitssystem des Ayurveda. Wir empfehlen vorab den Besuch des Einführungsseminars.

1. Termin: Di, 27.10.26, 18:00 – 20:00 Uhr

Die 5 Elemente - ihre Bedeutung als Fundament des Ayurveda. Wie die Doshas (Energietypen) entstehen und die Geschmäcker klassifiziert sind und welche Wirkung auf das Körpersystem sie haben. Was ist Agni (Stoffwechselkraft) und warum ist es so wichtig?

2. Termin: Di, 03.11.26, 18:00 – 20:00 Uhr

Ernährung im Ayurveda - Ashtavidha Ahara - Acht Faktoren der ayurvedischen Ernährung. Welche Nahrungsmittelgruppen, Lebensmittel und Texturen, gibt es? Wie sieht eine umfassende ayurvedische Ernährung aus, welche Vorteile hat das für mich und wie gestalte ich das im Alltag?

3. Termin: Di, 10.11.26, 18:00 – 20:00 Uhr

Welche Kräuter und Gewürze gibt es und sind es alles nur indische? Welche Relevanz haben diese für die Gesundheit? Die Jahreszeiten und Rhythmen in Tag, Jahr und Leben, was meint das für den Alltag?

K300611K21 Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Nicole Rosemann
Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 44,00 € (5 TN) (Gesamt-Gebühr für alle drei Termine)

Ayurveda-Küche

● Gewürze – Zutaten – Geschmäcker

Wir stellen selbst Ghee her, verkosten und schnuppern an Gewürzen, stellen eine eigene Gewürzmischung her und kochen eine Suppe in drei verschiedenen Doshorientierten Geschmacksrichtungen. Was trinke ich?

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Spülmittel, Müllbeutel, Behälter für Kostproben und evtl. Schreibunterlagen

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Nicole Rosemann
Gebühr:	32,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN) inkl. Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 €
K300631K21 Termin(e):	1 x am Di. 17.11.26, 17.00 - 21.00 Uhr

● Frühstück und Abendessen

Was soll ich denn frühstücken außer Brot und Käse? Abendbrot? Welche Alternativen habe ich und was hat meal-prep oder vorkochen damit zu tun?

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Spülmittel, Müllbeutel, Behälter für Kostproben und evtl. Schreibunterlagen

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Nicole Rosemann
Gebühr:	32,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN) inkl. Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 €
K300632K21 Termin(e):	1 x am Di. 24.11.26, 17.00 - 21.00 Uhr

● Mittagessen

Die wichtigste Mahlzeit des Tages ist dein Essen zur Mittagszeit! Warum Mittag? Hier gibt es nochmal einen kleinen Ausflug in die Tageszeiten und welchen Einfluss das auf deine Verdauung (Agni) hat. Nährende und schmackhafte Gerichte für den Alltag.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Spülmittel, Müllbeutel, Behälter für Kostproben und evtl. Schreibunterlagen

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Nicole Rosemann
Gebühr:	32,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN) inkl. Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 €
K300633K21 Termin(e):	1 x am Di. 01.12.26, 17.00 - 21.00 Uhr

● Thali (ein Ayurvedisches Menü)

Thali - Ein vollständiges ayurvedisches Menü mit allen Komponenten aus regionalen Zutaten. Vielleicht auch eine schöne Abwechslung zum Weihnachtsmenü?

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Spülmittel, Müllbeutel, Behälter für Kostproben und evtl. Schreibunterlagen

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Nicole Rosemann
Gebühr:	32,00 / 40,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN) inkl. Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 €
K300634K21 Termin(e):	1 x am Di. 08.12.26, 17.00 - 21.00 Uhr

Ihre Anlaufstellen fürs Anmelden

Wenn Sie sich nicht online anmelden können oder möchten, wenden Sie sich bitte an die Verwaltung des Veranstaltungsortes!

Wer zuständig ist, erkennen Sie an der drittletzten Stelle der Kursnummer:

Der Buchstabe A steht für Altrip,
B für Bobenheim-Roxheim, C für Böhl-Iggelheim,
D für Dannstadt-Schauernheim, E für Dudenhofen,
H für Lamsheim-Heßheim, K für Limburgerhof,
L für Maxdorf, M für Mutterstadt, N für Neuhausen,
R für Römerberg, S für Schifferstadt und
W für Waldsee.

Handelt es sich um den Buchstaben Z, enthält die Kursbeschreibung normalerweise einen gesonderten Hinweis auf die Anmeldestelle.

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 4.

● Namaste – entspannt und klar in die Woche starten



Beginnen Sie Ihre Woche bewusst und in Ruhe: In diesem frühen Online-Kurs erwarten Sie sanfte Entspannungsübungen, Atemtechniken und kurze Impulse, die Körper und Geist in Einklang bringen. Mit einfachen Methoden, Bildern und geführten Sequenzen schaffen Sie sich einen positiven Start in den Montag – klar, ruhig und gestärkt für den Tag.

Bitte sorgen Sie auch bei sich zuhause für eine entspannte Atmosphäre. So können Sie den Kurs bestmöglich erleben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warmes Getränk

	Ort:	Online / vhs.cloud
	Referent/in:	Petra Kempf
	Gebühr:	15,00 / 18,00 € (5-7 TN)
K301201Z21	Termin(e):	4 x ab Mo. 07.09.26, 6.30 - 7.15 Uhr

● Stress ade! Entspannung ist erlernbar

Einführung in bewährte Entspannungsmethoden.

Ein entspannter Körper und Geist sind der Schlüssel zu einem gesünderen und zufriedeneren Leben. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene anerkannte Entspannungstechniken kennen, darunter die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemübungen, Achtsamkeit, Phantasie Reisen, Meditation sowie Klangschalenentspannung.

Finden Sie durch praktische Anwendung heraus, welche Methode am besten zu Ihnen passt. Mit wertvollen Tipps wird es Ihnen leichtfallen, Entspannung direkt in Ihren Alltag zu integrieren.

Ihr Kursleiter ist zertifizierter Entspannungs- und Klangentspannungstrainer.

Bitte mitbringen: geeignete Unterlage (Matte), eine Decke, Kissen für den Kopf und/oder die Knie, Getränk

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Gemeindekindertagesstätte
	Referent/in:	Thomas Zech
	Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN)
K301210B21	Termin(e):	6 x ab Di. 25.08.26, 18.30 - 19.30 Uhr

● Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine beliebte Methode, um in belastenden Situationen, schnell und effektiv zu entspannen. Durch gezieltes Anspannen, die Spannung halten und wieder Loslassen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Verspannungen, Verkrampfungen und Blockaden lösen sich auf, und das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlfühlen stellt sich immer mehr ein. Die Übungen lassen sich auch gut im Alltag anwenden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken und ein Getränk

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, KiTa „Haus der kleinen Füße“
	Referent/in:	Sibylle Stocké
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 44,00 € (5 TN)
K301230B21	Termin(e):	6 x ab Mo. 09.11.26, 18.00 - 19.00 Uhr



Bild von haengematte.ORG auf Pixabay

Schon entdeckt?

Facebook

Instagram



● Autogenes Training



Das Autogene Training ist eine wirksame, wissenschaftlich bewährte, psychoregulative Entspannungstechnik. Es wirkt im vegetativen Nervensystem, spricht gleichermaßen Körper und Seele an und arbeitet mit formelhaften Sätzen, welche Erstaunliches bewirken können. Belastende psychosomatische Symptome können kontinuierlich abgebaut werden.

Sie aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte, erhalten über die erlernten Übungen Zugang zur inneren Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Sie verbessern Ihre Atmung und Konzentrationsfähigkeit. Sie lernen körperliche und seelische Spannungen abzubauen, Ihre persönlichen Belastungsfaktoren zu identifizieren und diesen entgegenzuwirken. Sie nehmen Ihren Körper wieder bewusster wahr.

Neben dem Hauptelement Autosuggestion üben Sie: Spannungsabbau durch sanfte Körperarbeit wie einfache gymnastische Übungen, Stretching, Elemente der fernöstlichen Gesundheitslehre, Meditation, Klang-/Farbmeditation, Aufmerksamkeit, Atem-Entspannung, Fantasiereisen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Gemeindekindertagesstätte
	Referent/in:	Thomas Zech
	Gebühr:	30,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (4-5 TN)
K301230B21	Termin(e):	8 x ab Mo. 19.10.26, 18.30 - 19.30 Uhr

● Entspannung für Nacken und Kiefer



Online-Workshop

Haben Sie gelegentlich einen verspannten Nacken oder Kiefer? Pressen oder knirschen Sie unter Stress mit den Zähnen? Leiden Sie unter CMD, Kopfschmerzen oder Tinnitus?

In diesem kompakten Workshop werden Übungen demonstriert und angeleitet, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können, um akuten Beschwerden entgegenzuwirken und diesen vorzubeugen. Dazu zählen Übungen zur Körperaufrichtung und Mobilisation nach der Postura®-Methode, zur Aktivierung von Lymphen und des Vagusnervs sowie Atemtechniken zur Entspannung.

Die meisten Übungen können auf einem Stuhl sitzend oder im Stand durchgeführt werden. Bequeme Kleidung sowie die Verwendung einer Kamera wird empfohlen.

Ihre Dozentin ist Körpertrainerin, Haltungsscoach und Postura®-Practitioner.

Der Unterricht findet online statt, nähere Informationen erhalten Sie frühzeitig vor Kursbeginn. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt.

	Ort:	Online / vhs cloud
	Referent/in:	Emily Hill
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (5-7 TN)
K301270Z21	Termin(e):	1 x am Do. 03.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● Zentangle® – Entspannung mit Stift und Muster

Man kann auch entspannen – und dabei Kunst erschaffen! Mit der Zentangle®-Methode entstehen spielerisch aus Linien, Punkten und Kurven einzigartige Muster und Bilder – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Raum für Kreativität und Achtsamkeit.

Ort: Mutterstadt,
Haus der Vereine

K207050M21 Termin(e): 1 x am Sa. 26.09.26, 10.00 - 13.00 Uhr

K207051M21 Termin(e): 1 x am Sa. 07.11.26, 10.00 - 13.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 2** auf **Seite 28 und 29**.

● Collagieren mit Stoff

Kreativ mit Stoffen: Gestalten Sie bunte Collagen aus verschiedenen Materialien und vollenden Sie sie mit einfachen Handstichen – ganz ohne Nähmaschine. „Slowstitching“ eignet sich für Einsteiger*innen und erfahrene Näher*innen, um entspannt kreativ zu sein und den Alltag hinter sich zu lassen.

Ort: Altrip, Max-Schule

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

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 2** auf **Seite 34**.

Yoga

Yoga verbindet achtsame Bewegung, bewusste Atmung und Phasen der Entspannung zu einer ganzheitlichen Praxis. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung und unterstützen dabei, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Sie setzen sich zusammen aus unterschiedlichen Körperpositionen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), die in der regelmäßigen Praxis das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern können.

Unsere Yoga-Kurse richten sich an Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Erfahrungsstufen. Sie greifen verschiedene Yoga-Ausrichtungen auf und setzen unterschiedliche körperliche oder thematische Schwerpunkte. Hinweise zu inhaltlichen Besonderheiten sowie zu eventuellen Teilnahmevoraussetzungen finden Sie in der jeweiligen Kurzbeschreibung.

Im Mittelpunkt aller Kurse steht der respektvolle Umgang mit den eigenen Möglichkeiten sowie die Freude an einer regelmäßigen, gesundheitsorientierten Praxis.

Detailliertere Beschreibungen zu jedem Kurs finden Sie auf unserer Webseite unter www.vhs-rpk.de.

● Yoga für Alle

Das schrittweise Entwickeln der Yogaübungen fördert das eigene Körperbewusstsein; Flexibilität und Kraft werden aufgebaut. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbindung von Atem und Bewegung. Kleine Meditationen und kurze Einblicke in die Yogalehre laden zum Reflektieren ein und unterstützen die Achtsamkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen

Ort: Bobenheim-Roxheim,
Kath. Kindertagesstätte „Edith Stein“

Referent/in: Christine Reisinger

Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN)

K301110B21 Termin(e): 8 x ab Do. 24.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

K301110B22 Termin(e): 8 x ab Fr. 09.10.26, 16.30 - 18.00 Uhr

● Hatha-Yoga

In diesem Kurs steht das Erlernen des Hatha Yoga mit Atemübungen, Sonnengruß, Grundstellungen und abschließender Tiefenentspannung im Vordergrund. Darüber hinaus werden aber auch immer mal wieder andere Yogaausrichtungen wie z.B. Faszienyoga nach Prof. Schleip oder Kundalini Yoga vorgestellt.

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

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, OG

Referent/in: Dagmar Kopf

Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN)

K301111D21 Termin(e): 7 x ab Mo. 17.08.26, 18.15 - 19.45 Uhr

Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN)

K301111D22 Termin(e): 7 x ab Mo. 17.08.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 48,00 / 70,00 € (6-7 TN)

K301111D23 Termin(e): 9 x ab Mo. 19.10.26, 18.15 - 19.45 Uhr

Gebühr: 48,00 / 70,00 € (6-7 TN)

K301111D24 Termin(e): 9 x ab Mo. 19.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

● 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 Duschtuch für die Matte und eine leichte Decke

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Ursula Mayer-Rentschler

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN)

K301112S21 Termin(e): 7 x ab Do. 20.08.26, 09.30 - 11.00 Uhr

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

K301112S22 Termin(e): 8 x ab Do. 29.10.26, 09.30 - 11.00 Uhr

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

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN)

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

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

Gebühr: 35,00 / 52,00 € (6-7 TN)

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

● 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)

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

Detailliertere Beschreibungen
zu jedem Kurs finden Sie auf unserer
Webseite unter www.vhs-rpk.de

● Hatha-Yoga für alle – Bewegung, Atmung und Balance

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: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung; keine Sportschuhe erforderlich

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Anne und Martin Ellmer
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 02.09.26!
K301114C21	Termin(e):	6 x ab Mi. 19.08.26, 18.15 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	52,00 / 76,00 € (6-7 TN)
K301114C22	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 18.15 - 19.30 Uhr

● Hatha-Yoga – Einstieg bis leichte Mittelstufe

Ganzheitliche Yoga-Einheit mit Entspannung, Körperwahrnehmung, 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 (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)

Ganzheitliches Hatha-Yoga mit vielfältigen Übungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung fördert Stressabbau sowie körperliche Kräftigung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

	Ort:	Mutterstadt, IGS C3, Zimmer 38
	Referent/in:	Rudolf Lehner
	Gebühr:	60,00 / 88,00 € (6-7 TN)
K301123M21	Termin(e):	13 x ab Mo. 17.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Yoga (Mittelstufe)

Der Kurs vertieft vorhandene Yoga-Grundkenntnisse und verbindet sanfte Kräftigung, Entspannung und Stressabbau zur Förderung innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung.

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Memnune Kocher
	Gebühr:	104,00 / 152,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 20.10.26!
K301126E21	Termin(e):	15 x ab Di. 18.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr:	110,00 / 162,00 € (6-7 TN)
K301126S21	Termin(e):	16 x ab Do. 20.08.26, 17.30 - 19.00 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 Fortgeschrittene

Hatha-Yoga-Grundstellungen, Sonnengruß, Atemübungen und Tiefenentspannung vermitteln einen ausgewogenen Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen.

	Ort:	Fußgönheim, Schillerschule, Turnhalle
	Referent/in:	Renate Weißmann-Irmer
	Gebühr:	69,00 / 101,00 € (6-7 TN)
K301131L21	Termin(e):	13 x ab Mi. 19.08.26, 19.15 - 20.45 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

● Faszientraining mit Yoga

Gezielte Übungen wirken auf die Faszien belebend und aktivierend. Sie fördern Elastizität, Belastbarkeit und Körperwahrnehmung und unterstützen so eine ganzheitliche, kraftvolle Yogapraxis.

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

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Kerstin Szimnau
	Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K301136C21	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K301136C22	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 19.45 - 21.15 Uhr
	Gebühr:	68,00 / 99,00 € (6-7 TN)
K301136C23	Termin(e):	9 x ab Do. 22.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K301136C24	Termin(e):	9 x ab Do. 22.10.26, 19.45 - 21.15 Uhr

● Hatha Yoga für jedes Alter

Sanfte Yogaübungen vermitteln die Grundprinzipien des Yoga, schulen Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Atmung, unabhängig von Alter und Leistungsniveau.

Bitte mitbringen: eigene Liegematte

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ingrid Dietrich
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € (6-7 TN)
K301140S21	Termin(e):	12 x ab Di. 01.09.26, 09.30 - 10.30 Uhr

● Hatha-Yoga für Senior*innen

Aktiv im Alter

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

Detailliertere Beschreibungen
zu jedem Kurs finden Sie auf
unserer Webseite unter www.vhs-rpk.de

Wichtiger Hinweis:
Wer an chronischen oder akuten
physischen oder psychischen
Krankheiten leidet sollte vor der
Kursteilnahme unbedingt ärztlichen
Rat einholen

● Yoga am Morgen für Senior*innen

Aktiv im Alter

Yoga für Senior*innen kombiniert angepasste Körperhaltungen, Atemtechniken, Entspannung und einfache Gehirnübungen zur Förderung von Vitalität, Beweglichkeit und geistiger Fitness für einen energiegeladenen und gelösten Start in den Tag.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Decke, Socken

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule
	Referent/in:	Dorothea Manus
	Gebühr:	60,00 / 88,00 € (6-7 TN)
K301142D21	Termin(e):	7 x ab Mi. 19.08.26, 09.30 - 11.00 Uhr
K301142D22	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 09.30 - 11.00 Uhr

● Yoga für Senior*innen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Aktiv im Alter

Sanfte Yogaübungen stärken Rücken und Gelenke und fördern Gleichgewicht und Konzentration; keine Vorkenntnisse erforderlich, keine Altersbeschränkung, ohne Sonnengröße.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Memnune Kocher
	Gebühr:	41,00 / 59,00 € (6-7 TN)
K301143S21	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 16.00 - 17.15 Uhr
	Gebühr:	52,00 / 76,00 € (6-7 TN)
K301143S22	Termin(e):	9 x ab Do. 22.10.26, 16.00 - 17.15 Uhr

● Yoga zur Rückbildung (auch für Schwangere geeignet)

Sanfte Yogaübungen stärken Rücken und Beckenboden, fördern Entspannung und helfen, neue Energie zu finden. Ideal zur Rückbildung oder während der Schwangerschaft.

Der Kurs findet ohne Kind statt – Zeit nur für Sie selbst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, passende Kleidung, Stillkissen

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Katharina Garrecht
	Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN)
K301147R21	Termin(e):	6 x ab Fr. 28.08.26, 16.30 - 17.45 Uhr
	Gebühr:	33,00 / 48,00 € (6-7 TN) / 57,00 € (5 TN)
K301147R22	Termin(e):	7 x ab Fr. 23.10.26, 16.30 - 17.45 Uhr

● Yoga im Freien

Outdoor

Outdoor-Yoga auf der Wiese verbindet klassische Asanas, Atmung und Achtsamkeit mit herrlichen Naturerlebnissen zur Förderung von Erdung, Lebendigkeit und innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: für die Witterung adäquate Kleidung und Schuhe, Matte, Decke und Sitzkissen

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Dorothea Manus
	Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (5 TN)
K301164S21	Termin(e):	6 x ab Mi. 19.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Kraft tanken in der Wochenmitte

Gesundheit stärken mit Hatha-Yoga

Hatha-Yoga mit Asanas, Atemübungen, Anti-Stress-Techniken und Tiefenentspannung stärkt Gesundheit und Ausgeglichenheit und gibt neue Kraft für den Alltag.

Bitte mitbringen: sportliche/bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke

	Ort:	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)
	Referent/in:	Angela Kahne
	Gebühr:	80,00 / 118,00 € (6-7 TN)
K301165H21	Termin(e):	16 x ab Do. 20.08.26, 18.45 - 20.15 Uhr

● Klassisches Hatha-Yoga am Abend

Klassisches Hatha-Yoga auf Grundlage des Yoga-Sutra verbindet Asanas, fließende Bewegungen, Atemübungen und meditative Elemente mit Impulsen aus der Yogaphilosophie und fördert Beweglichkeit, Selbstwahrnehmung und innere Balance; geeignet für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen sowie für Geübte; keine Teilnahme während der Schwangerschaft.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, Kissen und/oder Yogablock (sofern vorhanden)

	Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium
	Referent/in:	Barbara Priewe-Hofmann
	Gebühr:	75,00 / 110,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 14.09.26!
K301166L21	Termin(e):	12 x ab Mo. 24.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Innere Balance, Kraft und Beweglichkeit

An Hatha-Yoga angelehnte Atem-, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannungsrituale fördern Energie, Beweglichkeit und innere Balance und richten sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Matte, Decke, wenn vorhanden: Sitzkissen/Yoga-Blöcke

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Seniorenstift Zur Dannstadter Höh'
	Referent/in:	Jutta Böse
	Gebühr:	46,00 / 67,00 € (6-7 TN)
K301170D21	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 18.15 - 19.45 Uhr
K301170D22	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 20.00 - 21.30 Uhr
K301170D23	Termin(e):	7 x ab Do. 22.10.26, 18.15 - 19.45 Uhr
K301170D24	Termin(e):	7 x ab Do. 22.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

● Yoga und Meditation mit inneren Bildern

Hatha-Yoga-Übungen werden durch Meditation und Visualisation ergänzt, um Achtsamkeit zu vertiefen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

	Ort:	Fußgönheim, Schillerschule, Turnhalle
	Referent/in:	Renate Weißmann-Irmer
	Gebühr:	69,00 / 101,00 € (6-7 TN)
K301171L21	Termin(e):	13 x ab Mi. 19.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Slow down Yoga in Achtsamkeit

Sanfte Yoga-Asanas, Atemübungen sowie Tiefenentspannung und Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und bei sich selbst anzukommen – auch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen geeignet.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Karin Ziemlich, Kurt Ziemlich
	Gebühr:	52,00 €
K301172M21	Termin(e):	10 x ab Di. 15.09.26, 17.30 - 18.45 Uhr

● Selbstfürsorge und Achtsamkeit mit Yin-und-Yang-Yoga

Eine ausgewogene Kombination aus aktivem Yang Yoga, ruhigem Yin Yoga, Atemübungen sowie Tiefenentspannung und Meditation fördert Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe – geeignet für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Karin Ziemlich, Kurt Ziemlich
	Gebühr:	62,00 €
K301173M21	Termin(e):	10 x ab Di. 15.09.26, 18.50 - 20.20 Uhr

● Kundalini-Yoga



Hybrid-Kurs (Präsenz und online)

Kundalini Yoga verbindet dynamische Asanas, bewusst geführte Atemtechniken und Meditation zu einer ganzheitlichen Praxis, die die eigene Lebensenergie spürbar aktiviert und ausgleicht.

Bitte beachten: Dieser Kurs findet alle zwei Wochen online über Teams statt. Der erste Termin ist vor Ort. Den Link zu den Online-Sitzungen erhalten Sie zeitnah vorab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sportkleidung, warme Wolldecke, Getränk

	Ort:	Mutterstadt, IGS, C38 / online
	Referent/in:	Heike Münch
	Gebühr:	71,00 / 104,00 € (6-7 TN) / 124,00 € (5 TN)
		Kein Kurs am 16. und 23.09.26!
K301174M21	Termin(e):	15 x ab Mi. 12.08.26, 19.00 - 20.15 Uhr

● BreathWalk – Laufyoga



BreathWalk (YogaWalking) kombiniert achtsames Gehen in der Natur mit Atemübungen, Fingermudras, Mantras und sanften Yoga-Elementen, um Stress abzubauen, die Vitalität zu steigern und das mentale Gleichgewicht zu fördern (der Kopf wird frei).

Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, Getränk und wetterangepasste Kleidung, Stöcke werden nicht eingesetzt

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Treffpunkt: Festplatz am Altrhein
	Referent/in:	Sibylle Stocké
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 44,00 € (5 TN)
K301175B21	Termin(e):	4 x ab Sa. 05.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

● Face-Yoga



Gesichtsmuskulatur aktivieren und entspannen

Dieser Kurs verbindet gezielte Übungen des Gesichtsyoga mit anatomischem Grundwissen und achtsamen Grifftechniken, um die Gesichtsmuskulatur zu aktivieren, die Durchblutung zu fördern und die natürliche Frische zu unterstützen.

Bitte mitbringen: Yogamatte

	Ort:	Römerberg, Zehnhaus
	Referent/in:	Marina Worf
	Gebühr:	10,00 / 13,00 € (5-7 TN)
K301177R21	Termin(e):	1 x am Sa. 05.09.26, 10.00 - 12.00 Uhr
K301177R22	Termin(e):	1 x am Sa. 07.11.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Bild von fizkes auf Depositphotos



Nacheinander terminierte
Gesundheitskurse mit gleichem Titel,
Ort und Zeiten bauen aufeinander auf.
Die Bedürfnisse von neuen Teilnehmenden
werden entsprechend des Kursniveaus
berücksichtigt.

Bitte melden
Sie sich
möglichst
frühzeitig an!

● Chakra Yoga am Samstag



Durch Yin- und Yang-Yoga-Positionen, Atemübungen, Klangschalen, Informationen und Affirmationen aktivieren und harmonisieren wir unsere sieben Hauptchakras, was uns Energie und Ausgeglichenheit schenkt. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip), Matte, Decke und Kissen, wenn vorhanden Augenkissen

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Seniorenstift Zur Dannstadter Höh
	Referent/in:	Jutta Böse
	Gebühr:	46,00 / 67,00 € (6-7 TN) / 81,00 € (5 TN)
		Kein Kurs am 19.09.!
K301178D21	Termin(e):	5 x ab Sa. 22.08.26, 10.30 - 12.30 Uhr
K301178D22	Termin(e):	5 x ab Sa. 24.10.26, 10.30 - 12.30 Uhr

● Yoga für den Rücken



Hybrid-Kurs (Präsenz und online)

Der Kurs vermittelt rückschonende Yoga-Übungen, bewusste Atemführung und Meditation, um Haltung, Stabilität und Entspannung nachhaltig zu stärken.

Bitte beachten: Dieser Kurs findet alle zwei Wochen online über Teams statt. Der erste Termin ist vor Ort. Den Link zu den Online-Sitzungen erhalten Sie zeitnah vorab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sportkleidung, warme Wolldecke, Getränk

	Ort:	Mutterstadt, IGS, C38 / online
	Referent/in:	Heike Münch
	Gebühr:	57,00 / 83,00 € (6-7 TN) / 99,00 € (5 TN)
		Kein Kurs am 16. und 23.09.26!
K301180M21	Termin(e):	15 x ab Mi. 12.08.26, 17.45 - 18.45 Uhr

● Hatha-Yoga für den Rücken

Ganzheitliche Yoga-Einheit mit Entspannung, Körperwahrnehmung, Atemtechniken sowie Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen zum Wohle des Rückens. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

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

● Yoga für den Rücken (auch Anfänger*innen)

Achtsame Körper-, Atem- und Meditationsübungen stärken den Rücken, bauen Stress ab und fördern ganzheitliche Entspannung – ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung.

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Memnune Kocher
	Gebühr:	49,00 / 71,00 € (6-7 TN)
K301182E21	Termin(e):	7 x ab Di. 18.08.26, 19.15 - 20.45 Uhr
	Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 20.10.26!
K301182E22	Termin(e):	8 x ab Di. 27.10.26, 19.15 - 20.45 Uhr

● Yoga für den Rücken (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)

Mit Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Atemtechniken, Körper und Geist etwas Gutes tun: Der sanfte Yoga-Kurs für Menschen mit und ohne Rückenbeschwerden, Bandscheiben- oder Nackenproblemen.

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

	Ort:	Mutterstadt, Walderholungsstätte (Fohlenweide)
	Referent/in:	Jutta Böse
	Gebühr:	98,00 / 143,00 € (6-7 TN)
K301183M21	Termin(e):	15 x ab Do. 20.08.26, 10.30 - 12.00 Uhr

● Yoga für den Rücken – Entspannung und neue Energie

Sanfte Bewegungsfolgen, Dehnungen und bewusste Atmung stärken den Rücken, fördern eine gesunde Aufrichtung und muskuläre Entspannung und führen zu ganzheitlichem Wohlbefinden, Regeneration und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung; keine Sportschuhe erforderlich

	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in:	Anne und Martin Ellmer
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 01.09.26!
K301184C21	Termin(e):	6 x ab Di. 18.08.26, 18.30 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	62,00 / 91,00 € (6-7 TN)
K301184C22	Termin(e):	9 x ab Di. 20.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

● Rücken yoga gegen Verspannungen und Stress

Sanfte Dehnungen, gezielte Kräftigung und achtsame Atmung entlasten den Rücken, fördern eine gesunde Haltung und helfen, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung; keine Sportschuhe erforderlich

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Anne und Martin Ellmer
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 02.09.26!
K301185C21	Termin(e):	6 x ab Mi. 19.08.26, 19.45 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	52,00 / 76,00 € (6-7 TN)
K301185C22	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 19.45 - 21.00 Uhr

Qi Gong

In China ist es seit Jahrhunderten üblich, die eigene Lebensenergie mit bestimmten Übungen zu pflegen. Das wird mit dem Begriff „Qi Gong“ bezeichnet und gehört zu den fünf Grundsäulen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin aufbaut (neben Arzneitherapie, Akupunktur, Massagetechniken und individuellen Diätetikprogrammen). Zu den Zielen gehören geistige und körperliche Entspannung sowie eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration, aber auch Krankheitsprävention und die Aktivierung von Selbstheilungskräften. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

● Qi Gong der Jahreszeiten: Herbst – stehende Bewegungen

Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der vier Jahreszeiten. Es besteht aus einfachen wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillaute, Organübungen und der Akupressur.

Herbst ist die Zeit der Klarheit. Ein richtiger Moment, um sich konkrete Ziele zu setzen und die eigene Disziplin zu fördern. Wir erfrischen Körper und Geist mit klarer Atmungsenergie.

Wichtige Organe: Lunge, Dickdarm und Nase; Stärkung: Selbstvertrauen, geistige Klarheit, Verdauung, Atmung, Geruchssinn

Die Referentin ist vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan e.V. ausgebildete, lizenzierte und zertifizierte Qi Gong-Lehrerin mit jahrelanger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	44,00 / 65,00 € (6-7 TN)
K301194C21	Termin(e):	7 x ab Mo. 19.10.26, 18.15 - 19.45 Uhr

Wichtiger Hinweis:
Wer an chronischen oder akuten physischen oder psychischen Krankheiten leidet sollte vor der Kursteilnahme unbedingt ärztlichen Rat einholen

● Muskel-Knochen-Qi Gong

Das Muskel-Knochen-QiGong besteht aus acht Übungen und wirkt besonders auf den Bewegungsapparat. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden bei Störungen des Bewegungsapparates die Meridiane Blase, Niere, Galle, Leber und Milz stimuliert. Mit den Übungen des Muskel-Knochen-QiGong werden diese Meridiane gezielt angesprochen. Die Übungen enthalten kräftigende und deh nende Elemente, so dass auch die Muskeln und die Sehnen gelockert und gestärkt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“ (Turnraum)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	44,00 / 65,00 € (6-7 TN)
K301195C21	Termin(e):	7 x ab Di. 20.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Qi Gong – GFG – Ganzkörper-Funktions-Gymnastik der sanften Art

Wir brauchen Bewegung. Bewegung, die den ganzen Körper einbezieht, die ihn in der Weise fordert, wofür er konzipiert wurde. Alles, was wir als ursprüngliches Bewegungspotential einmal erlernt und über die Jahre verloren haben, können wir wieder erlernen. Mit den Bewegungen sowie der Atemtechnik des Qi Gong und des Taiji ist GFG ein Zusammenwirken von chinesischem Gesundheits-Qi-Gong, Taiji sowie der uns bekannten Funktionsgymnastik.

Das funktionelle Training, das Sie in diesem Kurs einüben, umfasst komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Richtig angewandt, können Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus davon profitieren. Ziele sind vor allem die Leistungssteigerung, -erhaltung und -wiedererlangung, eine Steigerung der Rumpfstabilität, die Verbesserung von Balance, Flexibilität, Stabilisation und Koordination sowie die Ökonomisierung von Bewegungen. Weitere positive Effekte des GFG: Vorbeugung von Krankheiten, Lösen von Verspannungen und Blockaden, Korrektur der Körperhaltung, geistiges Sammeln, Erhöhung der Konzentration, ausgeglichene Work-Life-Balance.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Ingo J. Ellerhold
	Gebühr:	67,00 €
K301196M21	Termin(e):	10 x ab Do. 20.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Qi Gong im Herbst

Qigong ist eine Entspannungsmethode bei der Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Atmung und Meditation harmonisiert werden.

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen bestehen aus sanft fließenden Bewegungen im Stehen und Sitzen. Kombiniert werden sie mit Übungen aus der Rehabilitation und Atemübungen.

Qigong ist für jedes Alter und auch für Ungeübte gut geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule (Mensa)
	Referent/in:	Stefanie Besand-Landin
	Gebühr:	60,00 / 88,00 € (6-7 TN)
K301197B21	Termin(e):	8 x ab Do. 22.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Jetzt auch auf
Social Media!

Facebook

Instagram



● 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)
K302101W21	Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 17.00 - 18.00 Uhr
	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	25,00 / 36,00 € (6-7 TN)
K302101W22	Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 18.15 - 19.15 Uhr
	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	32,00 / 47,00 € (6-7 TN)
K302101W23	Termin(e):	9 x ab Mo. 19.10.26, 17.00 - 18.00 Uhr
	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	32,00 / 47,00 € (6-7 TN)
K302101W24	Termin(e):	9 x ab Mo. 19.10.26, 18.15 - 19.15 Uhr
	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Andrea Weickenmeier
	Gebühr:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 10.09. und 22.10.26!	
K302102R21	Termin(e):	14 x ab Do. 20.08.26, 19.00 - 20.00 Uhr

● Fit und Beweglich

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer jeden Alters.

Vorgestellt werden Übungen zur Erhaltung der Muskelkraft und Ausdauer und Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination.

Die Referentin ist lizenzierte Übungsleiterin C/B.

Bitte mitbringen: Matte und ein Handtuch

	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Eingang Schifferstadter Straße 4, links neben der Kulturhalle
	Referent/in:	Birgit Bauer
	Gebühr:	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

● 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

● Pilates trifft BodyArt®

BodyArt ist ein intensives Ganzkörpertraining, welches Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie und klassischen Atemtechniken zu einer Mischung aus Training und Entspannung verbindet. Durch funktionelle Kräftigungsübungen und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates wird die Haltung verbessert, der Körper von Verspannungen befreit und eine seelische Ausgeglichenheit spürbar.

	Ort:	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule
	Referent/in:	Dorit Gönzheimer
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
K302106H21	Termin(e):	10 x ab Di. 01.09.26, 19.00 - 20.00 Uhr

● Gymnastik (Bauch, Beine, Po)

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Konturen zu straffen und Ihre Kraft zu verbessern? Mehr Kraft bedeutet mehr Energie, mehr Wohlbefinden und oben-drein ein attraktives Äußeres! In den Kursen geht es nicht um „Bodybuilding“, sondern um die funktionale Kräftigung der Muskulatur. Damit verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, erhöhen die Belastbarkeit Ihres Bewegungssystems, formen Ihre Figur, bauen Körperfettanteile ab und leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Lernen Sie gezielte Übungen, um Ihre Muskulatur im Alltag vor allem im Bereich Bauch, Beine und Po zu straffen und damit Ihre Figur zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Hall
	Gebühr:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
K302108C21	Termin(e):	14 x ab Mo. 17.08.26, 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.

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
	Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm, Tanzraum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	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
	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Hall
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN)
K302120C21	Termin(e):	14 x ab Mo. 17.08.26, 18.30 - 19.15 Uhr
	Ort:	Neuhofen, 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
	Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
K302120N22	Termin(e):	8 x ab Mi. 21.10.26, 10.40 - 11.40 Uhr

	Ort:	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersheim
	Referent/in:	Ursula Sifflet
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
K302120R21	Termin(e):	10 x ab Di. 08.09.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
K302120S21	Termin(e):	7 x ab Mi. 19.08.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	41,00 / 59,00 € (6-7 TN) / 71,00 € (5 TN)
K302120S22	Termin(e):	8 x ab Mi. 21.10.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN)
K302120S23	Termin(e):	7 x ab Mi. 19.08.26, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	41,00 / 59,00 € (6-7 TN) / 71,00 € (5 TN)
K302120S24	Termin(e):	8 x ab Mi. 21.10.26, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in:	Konstantyn Sadovsky (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
	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in:	Konstantyn Sadovsky (Gesundheit- u. Rehasportverein e.V.)
	Gebühr:	30,00 / 43,00 € (6-7 TN)
K302120W22	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 10.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in:	Konstantyn Sadovsky (Gesundheit- u. Rehasportverein e.V.)
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K302120W23	Termin(e):	9 x ab Do. 22.10.26, 09.30 - 10.30 Uhr
	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Referent/in:	Konstantyn Sadovsky (Gesundheit- u. Rehasportverein e.V.)
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K302120W24	Termin(e):	9 x ab Do. 22.10.26, 10.45 - 11.45 Uhr



● Rücksicht auf den Rücken!

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! In diesem Kurs stärken Sie Ihre Muskulatur mit gezielten, funktionellen Übungen für Rücken, Bauch und die Körpermitte.

Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt ein abwechslungsreiches Krafttraining mit Übungen in verschiedenen Positionen, unter anderem in Bauchlage und im Vierfüßlerstand. Die Übungen sind effektiv und werden teilweise auch in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten, sodass sie individuell angepasst werden können.

Zum Abschluss der Stunde sorgen Dehneinheiten für mehr Beweglichkeit und ein angenehmes Körpergefühl. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur gezielt zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und Rückenbeschwerden im Alltag vorzubeugen.

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Anne Schäffer
	Gebühr:	30,00 / 43,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (5 TN)
K302121E21	Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 17.00 - 18.00 Uhr
K302121E22	Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 18.10 - 19.10 Uhr
K302121E23	Termin(e):	8 x ab Mo. 26.10.26, 17.00 - 18.00 Uhr
K302121E24	Termin(e):	8 x ab Mo. 26.10.26, 18.10 - 19.10 Uhr

Kein Kurs am 19.10.26!

Wichtiger Hinweis:
Wer an chronischen oder akuten
physischen oder psychischen
Krankheiten leidet, sollte vor der
Kursteilnahme unbedingt ärztlichen
Rat einholen!

● Rücksicht auf den Rücken (online)

Online

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, Übungen fürs Gesundbleiben kennenzulernen, ohne Ihr Zuhause verlassen zu müssen. Er 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.

Der Unterricht findet über die vhs Cloud statt.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein Laptop und einen Internetanschluss bzw. WLAN.

	Ort:	Online / vhs Cloud
	Referent/in:	Petra Kempf
	Gebühr:	60,00 / 88,00 € (6-7 TN) / 106,00 € (5 TN)
K302142Z21	Termin(e):	18 x ab Mo. 17.08.26, 17.30 - 18.30 Uhr

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

● 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

● Pilates-Übungen für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Rücken mit speziellen Pilatesübungen und der dazugehörigen Atemtechnik zu verwöhnen. Sie werden sehr schnell kräftiger durch die Stärkung Ihrer Körpermitte (Powerhouse), beweglicher durch Dehnübungen und durch die bessere Körperwahrnehmung auch achtsamer mit Ihrem Körper. Entsprechende Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen, Kissen, Handtuch und Decke

	Ort:	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)
	Referent/in:	Martina Paulus-Cannito
	Gebühr:	47,00 / 68,00 € (6-7 TN)
K302149H21	Termin(e):	14 x ab Do. 20.08.26, 16.30 - 17.30 Uhr
K302149H22	Termin(e):	14 x ab Do. 20.08.26, 17.30 - 18.30 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 für Anfänger mit / ohne Vorkenntnisse, Basic und Mittelstufe

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Ev. Gemeindehaus, Böhl, Schulstr. 36
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	35,00 / 48,00 € (6-7 TN)
K302162C21	Termin(e):	6 x ab Mi. 26.08.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	43,00 / 60,00 € (6-7 TN)
K302162C22	Termin(e):	8 x ab Mi. 21.10.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	35,00 / 48,00 € (6-7 TN)
K302162C23	Termin(e):	6 x ab Mi. 26.08.26, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	43,00 / 60,00 € (6-7 TN)
K302162C24	Termin(e):	8 x ab Mi. 21.10.26, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	35,00 / 48,00 € (6-7 TN)
K302162C25	Termin(e):	6 x ab Mi. 26.08.26, 20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	43,00 / 60,00 € (6-7 TN)
K302162C26	Termin(e):	8 x ab Mi. 21.10.26, 20.00 - 21.00 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:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, OG
	Referent/in:	Nicole Rosemann
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302164D21	Termin(e):	6 x ab Mi. 12.08.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K302164D22	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302164D23	Termin(e):	6 x ab Mi. 12.08.26, 16.45 - 17.45 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K302164D24	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 16.45 - 17.45 Uhr
	Ort:	Waldsee, KiTa „Im Pavillon“ (Zugang über hinteres Schulhaus)
	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

● Workshop Beckenboden nach der Postura®-Methode

Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für Haltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden. In diesem Workshop wecken wir Ihre Neugier für die Funktionsweise und Wahrnehmung des eigenen Körpers. Sie lernen die eigene Beckenbodenmuskulatur zu erspüren und sie mit allen anderen Körperstrukturen zu vernetzen sowie im Alltag für Entlastung zu sorgen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Beckenboden gezielt aktivieren und nutzen möchten – zur Vorbeugung oder bei bestehenden Beschwerden wie Inkontinenz, zur unterstützenden Begleitung während der Schwangerschaft und Rückbildung sowie zur Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Körpergefühl. Er richtet sich an Teilnehmende jeden Alters.

Ihre Dozentin ist Körpertrainerin, Haltungscoach und Postura®-Practitioner. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

	Ort:	Limburgerhof, Gemeindebücherei
	Referent/in:	Emily Hill
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 22,00 € (5 TN)
K302171K21	Termin(e):	1 x am Mo. 19.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Beckenbodenkräftigung

Der Beckenboden ist das Fundament des Körpers - für Männer wie für Frauen. Wahrgenommen wird er meist erst, wenn er nicht mehr gut funktioniert, z.B. mit Inkontinenz, Blasenentleerungsstörungen, Kreuzschmerzen, männlichen Potenzproblemen und anderen Schwierigkeiten, die auf eine Schwäche oder Funktionsstörungen des Beckenbodens zurückzuführen sind.

Die Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, die Sie in diesem Kurs erlernen, werden eingebunden in eine ganzheitliche Körper- und Muskelstärkung. Zusätzlich helfen ihnen praktische Tipps, Ihren Alltag besser zu gestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, großes Handtuch, Theraband, etwas zum Trinken

	Ort:	Römerberg, Haus am Lindenplatz Meckersheim
	Referent/in:	Ursula Sifflet
	Gebühr:	20,00 / 30,00 € (6-7 TN)
K302172R21	Termin(e):	10 x ab Mo. 07.09.26, 18.30 - 19.30 Uhr

● Jonglieren für Jung und Alt (Wochenendworkshop)

Jonglieren trägt zur Verbesserung der Motorik und der Geschicklichkeit bei; es trainiert Muskulatur und Gehirn gleichzeitig. In diesem Kurs erlernen Sie mit Spaß und Leichtigkeit die Kunst des Jonglierens - bei geeignetem Wetter unter freiem Himmel. Willkommen sind nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder ab 8 Jahren. Gearbeitet wird mit zahlreichen Requisiten wie Bällen, Ringen, Tüchern, Keilen etc. sowie verschiedenen Zirkustechniken wie Balance, Rola Bola oder Diabolospiel. Zum Schluss sollten alle Teilnehmenden das Jonglieren so beherrschen, dass es zu einem Teil ihrer Freizeitgestaltung werden kann.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: Jongliermaterialien nach Wahl

	Ort:	Schifferstadt, Jugendtreff
	Referent/in:	Katrin Winter
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
K302185S02	Termin(e):	Sa. 24.10.26 10.00 - 16.00 Uhr So. 25.10.26 10.00 - 16.00 Uhr

Schon entdeckt?

Facebook

Instagram



Nacheinander terminierte Gesundheitskurse mit gleichem Titel, Ort und Zeiten bauen aufeinander auf. Die Bedürfnisse von neuen Teilnehmenden werden entsprechend des Kursniveaus berücksichtigt.

● Bewegung mit Musik im Sitzen – Aktiv im Alter

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die auch im Sitzen beweglich und fit bleiben möchten. Mit einfachen, rhythmischen Übungen zu Musik fördern wir Beweglichkeit, Koordination, Kreislauf und Konzentration. Die im Sitzen ausgeführten Übungen sind leicht nachvollziehbar und auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Die Musik sorgt für Abwechslung und gute Laune – mal ruhig und entspannend, mal schwungvoll und fröhlich. Neben der körperlichen Aktivierung trainieren wir spielerisch auch die geistige Fitness, etwa durch Klatschübungen oder kleine Bewegungsfolgen.

Freuen Sie sich auf Bewegung, Musik, gesellige Kontakte – und jede Menge Lebensfreude!

	Ort:	Schifferstadt, Pfarrzentrum St. Jakobus
	Referent/in:	Ute Herrmann
	Gebühr:	27,00 / 40,00 € (6-7 TN)
K302201S21	Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 14.30 - 15.30 Uhr
	Gebühr:	23,00 / 34,00 € (6-7 TN)
K302201S22	Termin(e):	6 x ab Mo. 19.10.26, 14.30 - 15.30 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.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Bettina Söffte
	Gebühr:	23,00 / 34,00 € (6-7 TN)
K302203S21	Termin(e):	6 x ab Do. 20.08.26, 14.30 - 15.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr:	31,00 / 45,00 € (6-7 TN)
K302203S22	Termin(e):	8 x ab Do. 22.10.26, 14.30 - 15.30 Uhr
	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Gebühr:	23,00 / 34,00 € (6-7 TN)
K302203W21	Termin(e):	6 x ab Do. 20.08.26, 10.45 - 11.45 Uhr
	Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
	Gebühr:	31,00 / 45,00 € (6-7 TN)
K302203W22	Termin(e):	8 x ab Do. 22.10.26, 10.45 - 11.45 Uhr

● Seniorengerechte Gymnastik – Gehen, Sitzen, Stehen

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Anja Juch
	Gebühr:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
K302205R21	Termin(e):	14 x ab Mi. 19.08.26, 16.00 - 17.00 Uhr

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

● Gymnastik für Senior*innen im Stehen, Gehen und Sitzen

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

Bitte beachten Sie die Hinweise zu Übungen in Bodenlage!

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

	Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
	Referent/in:	Nicole Burmann
	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
	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Petra Karsch
	Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
		Mit Bodenübungen!
K302207E21	Termin(e):	9 x ab Do. 27.08.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Petra Karsch
	Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
		Mit Bodenübungen!
K302207E22	Termin(e):	9 x ab Do. 27.08.26, 10.15 - 11.15 Uhr

● Fit mit 55 plus: Gymnastik für Wirbelsäule, Beckenboden & Co.

Frauen und Männer, die das 55. Lebensjahr mehr oder weniger lange hinter sich haben, erfahren in diesem Kurs anhand praktischer Übungen, wie sie aktiv dazu beitragen können, dass ihre Muskeln noch möglichst lange in der Lage sind, die Gelenke zu bewegen. Das Trainingsprogramm, das sie kennenlernen, umfasst die Mobilisation sowie Übungen, die gezielt Kraft aufbauen und auch die Beckenbodenmuskulatur stärken. Ein Mix aus Dehnung und Entspannung ist ebenfalls vorgesehen.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Christa Spickermann
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 11.09. und 06.11.26!
K302211S21	Termin(e):	15 x ab Fr. 21.08.26, 08.45 - 09.45 Uhr
K302211S22	Termin(e):	15 x ab Fr. 21.08.26, 10.00 - 11.00 Uhr
K302211S23	Termin(e):	15 x ab Fr. 21.08.26, 11.15 - 12.15 Uhr

● 55-plus-Gymnastik mit Entspannungselementen

Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig, machen Spaß und bringen Zufriedenheit und Freude ins Leben. Mit den sanften Übungen, die Sie in diesem Kurs erlernen, lassen sich Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und beides lange erhalten!

Durch regelmäßiges Üben können Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit stabilisieren, Veränderungen und Verluste kompensieren. Ihr psychisches Wohlbefinden wird gefestigt und alltagsmotorische Kompetenzen werden erhalten. Muskelaufbau, Koordination und Sturzprophylaxe sind feste Bestandteile der Übungseinheiten.

Für die Teilnahme sollten Sie sich fit und gesund fühlen und Freude daran haben, mit anderen in der Gruppe gemeinsam aktiv zu sein.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Anne und Martin Ellmer
	Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 31.08.26!
K302212S21	Termin(e):	6 x ab Mo. 17.08.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
K302212S22	Termin(e):	9 x ab Mo. 19.10.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
		Kein Kurs am 31.08.26!
K302212S23	Termin(e):	6 x ab Mo. 17.08.26, 10.15 - 11.15 Uhr
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
K302212S24	Termin(e):	9 x ab Mo. 19.10.26, 10.15 - 11.15 Uhr

● Koordination und Gleichgewicht durch Tanz 55+

Tanzen trainiert das Gehirn wie kaum ein anderer Sport. Durch das Zusammenspiel von Bewegung und Wahrnehmung werden Konzentration, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination geschult. Es werden Kreistänze, Gassentänze u.s.w. getanzt.

Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Partner*in.

	Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
	Referent/in:	Inge Lange
	Gebühr:	33,00 €
K302214E21	Termin(e):	6 x ab Di. 18.08.26, 14.30 - 16.00 Uhr
	Gebühr:	44,00 €
K302214E22	Termin(e):	7 x ab Di. 27.10.26, 14.30 - 16.00 Uhr



● Fit und beweglich mit „60 plus“

Bliebe aktiv und beweglich – mit sanften, alltagstauglichen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination. Der Kurs fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden – für Körper und Geist.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in:	Anne und Martin Ellmer
	Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN) Kein Kurs am 01.09.26!
K302221C21	Termin(e):	6 x ab Di. 18.08.26, 17.15 - 18.15 Uhr
	Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
K302221C22	Termin(e):	9 x ab Di. 20.10.26, 17.15 - 18.15 Uhr

● Body und Ballett Balance

Für alle Interessierte ab 55+

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Ausdauer richtig, langanhaltend und Ihrer Konstitution entsprechend zu verbessern. Sie erfahren, wie Sie sich schnell und effektiv erwärmen und nach der Tour Ihre Muskulatur gut ausdehnen, um Muskelkater zu vermeiden. Verschieden lange Rundwege bringen den Kreislauf in Schwung.

	Ort:	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mecktersheim
	Referent/in:	Tina Tzschacksch
	Gebühr:	44,00 / 64,00 € (6-7 TN)
K302301R21	Termin(e):	13 x ab Do. 03.09.26, 08.45 - 09.45 Uhr

Helfen & Pflegen



Bitte beachten Sie folgende Veranstaltungen, die Sie mit allen Informationen im Fachbereich 1 in diesem Programmheft abgedruckt finden oder online unter www.vhs-rpk.de. Viele Themen können kostenfrei angeboten werden.

Vorträge:

- **Was macht die Gemeindeschwester plus?** Themenschwerpunkt: Schmerzen am 27.08.26 in Assenheim
- **Schenken und vererben** am 01.10.26 in Neuhofen
- **Testamentsgestaltung** am 15.09.26 in Birkenheide

- **Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung** am 18.11.26 in Maxdorf

- **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht** am 14.10.26 in Schifferstadt
- **Pflegebedürftig – Was nun?!?** Ein Überblick über das Leistungsrecht der Pflegeversicherung und die Hilfen ambulanter Versorgung in der Region am 21.09.26 in Römerberg
- **Diagnose Demenz – was tun?** – für Angehörige und ehrenamtliche Begleiter*innen von Menschen mit Demenz am 25.08.26 in Böhl-Iggelheim
- **Digitales Erbe und Sicherheit im Netz** – Risiken kennen und was man tun sollte am 12.11.26 in Limburgerhof

Seminare:

- **Hilfe beim Helfen – für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz** ab 22.09.26 in Böhl-Iggelheim
In Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. und der BARMER Pflegekasse
- **Letzte Hilfe – Am Ende wissen, wie es geht** am 15.10.26 in Limburgerhof oder am 05.11.26 in Böhl-Iggelheim
In Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst südl. Rhein-Pfalz-Kreis

Bewegungskurse und Prävention:

- **Aktiv bleiben: Bewegung und Begegnung für Senior*innen mit und ohne Rollator** ab 03.09.26 in Schifferstadt
In Zusammenarbeit mit der Gemeindeschwester plus
- **Achtung Stolperfälle: Sturzprophylaxe-Training für Senior*innen – Sicher und beweglich im Alltag bleiben** ab 01.09.26 in Böhl-Iggelheim
In Zusammenarbeit mit der Gemeindeschwester plus

Aktiv im Alter

Bewegung an der frischen Luft



● Laufend fit – Koordination und Kondition im Freien stärken

Für alle Interessierte ab 55+

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Ausdauer richtig, langanhaltend und Ihrer Konstitution entsprechend zu verbessern. Sie erfahren, wie Sie sich schnell und effektiv erwärmen und nach der Tour Ihre Muskulatur gut ausdehnen, um Muskelkater zu vermeiden. Durch unterschiedliche Bewegungsübungen verbessern Sie Ihre Koordination und Ihre Kondition unter freiem Himmel. Verschieden lange Rundwege und unterschiedliche Geschwindigkeiten bringen den Kreislauf in Schwung.

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet bei Wind und Wetter draußen statt, so dass entsprechende Kleidung notwendig ist.

	Ort:	Römerberg, Parkplatz Badensee/Sunsee Bar Mecktersheim
	Referent/in:	Tina Tzschacksch
	Gebühr:	40,00 / 59,00 € (6-7 TN) / 71,00 € (5 TN)
K302302R21	Termin(e):	12 x ab Mo. 07.09.26, 08.45 - 09.45 Uhr

● „Frischer Wind“ für die Fitness

Raus an die frische Luft und in Bewegung kommen: Mit abwechslungsreichen Übungen steigern Sie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer und bringen Ihren Körper wieder in Schwung. Der Kurs zeigt, wie sich Kräftigungsübungen effektiv und mit Freude in den Alltag integrieren lassen – für mehr Energie, Stabilität und ein rundum gutes Körpergefühl.

Der Kurs findet wetterunabhängig im Freien statt.

Bitte mitbringen: Workout-Hanteln oder 2 Flaschen Wasser als Gewichte; Getränk

	Ort:	Limburgerhof, Rückseite Schlösschen (Treffpunkt), Parkstraße 43
	Referent/in:	Petra Kempf
	Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (5 TN)
K302303K21	Termin(e):	11 x ab Mi. 19.08.26, 18.30 - 19.30 Uhr

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

● 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

Bewegung mit Tanzelementen

● Zumba®

Zumba® setzt sich aus verschiedensten Tanz- und Aerobic-Bewegungen zusammen, die zu einer Choreografie kombiniert werden. Dabei sind alle Schritte, die auf südamerikanische Musik getanzt werden, recht einfach zu erlernen. Das macht Laune und die Kalorien verfliegen im Nu. Tänzerische Vorkenntnisse sind beim Zumba® durch die relativ simplen Schrittfolgen nicht notwendig. Die Bewegungen sind meist schnell und kraftvoll. Zudem wird beim Zumba® besonders die untere Rückenmuskulatur gestärkt, da viele der Bewegungen aus der Hüfte heraus gemacht werden.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kreissporthalle
	Referent/in:	Dorit Gönzheimer
	Gebühr:	56,00 / 71,00 € (8-9 TN)
		Ab 2026 ist dieser Kurs umsatzsteuerpflichtig, daraus ergibt sich die erhöhte Gebühr. Die Gebühr wird erst nach Kursende erhoben.
K302312B21	Termin(e):	10 x ab Mi. 02.09.26, 19.15 - 20.15 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 Musikrichtungen 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

Bewegung im Wasser

● Aquafitness – Bewegung und Gymnastik im Wasser

Sie wollen Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität mit Hilfe von Wassergymnastik erhöhen? Hier sind Sie richtig:

Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Ihrer Fitness werden Koordination und Muskelkraft verbessert. Die Übungen im Wasser schonen die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers und fördern den passiven und aktiven Bewegungsapparat. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln gekräftigt, der Wasserdruck regt den Stoffwechsel an, die Haut wird besser durchblutet. Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie auch Ihre verhärteten Muskeln lockern!

Der Kurs findet sowohl im Flach- als auch im Tiefwasser statt.

	Ort:	Römerberg, Kreisbad
	Referent/in:	Anna Laura Bauer
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302400R21	Termin(e):	8 x ab Mi. 12.08.26, 17.00 - 17.45 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302400R22	Termin(e):	8 x ab Mi. 12.08.26, 17.45 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302400R23	Termin(e):	8 x ab Mi. 12.08.26, 18.30 - 19.15 Uhr
	Gebühr:	29,00 / 42,00 € (6-7 TN)
K302400R24	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 17.00 - 17.45 Uhr
	Gebühr:	29,00 / 42,00 € (6-7 TN)
K302400R25	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 17.45 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	29,00 / 42,00 € (6-7 TN)
K302400R26	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 18.30 - 19.15 Uhr

i

Bitte beachten Sie:
Unsere Kurse finden häufig
während des öffentlichen
Badebetriebs statt!



Depositphotos_125951020

Voraussetzung
für den Kursbesuch ist,
dass Sie schwimmen
können.

	Referent/in:	Petra Kempf
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
K302401R21	Termin(e):	16 x ab Sa. 15.08.26, 10.15 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
K302401R22	Termin(e):	16 x ab Sa. 15.08.26, 11.00 - 11.45 Uhr
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
K302401R23	Termin(e):	16 x ab Sa. 15.08.26, 11.45 - 12.30 Uhr

● Aquafit im Flachwasser für Geübte

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schonen Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern!

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Regina Neumann
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN)
K302404M21	Termin(e):	5 x ab Mi. 02.09.26, 10.45 - 11.30 Uhr
	Gebühr:	18,00 / 26,00 € (6-7 TN)
K302404M22	Termin(e):	6 x ab Mi. 04.11.26, 10.45 - 11.30 Uhr

● Aquafit im Flachwasser

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schonen Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

Bitte mitbringen: evtl. Wasserschuhe

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Katrin Hartkorn
	Gebühr:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
K302410M21	Termin(e):	15 x ab Mi. 26.08.26, 18.30 - 19.15 Uhr
	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Katrin Hartkorn
	Gebühr:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
K302410M22	Termin(e):	15 x ab Mi. 26.08.26, 19.20 - 20.05 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Gabi Grün
	Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN)
K302410S21	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 19.00 - 19.45 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Gabi Grün
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302410S22	Termin(e):	8 x ab Do. 22.10.26, 19.00 - 19.45 Uhr

Wasserspaß pur!

Spaß und Erholung
das ganze Jahr in
den Schwimm- und
Freizeitbädern des
Rhein-Pfalz-Kreises!

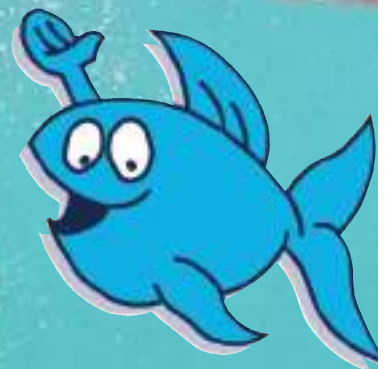
- Aquabella Mutterstadt
- Heidespaß Maxdorf-Lamsheim
- Kreisbad Schifferstadt
- Kreisbad Römerberg

Aquabella Mutterstadt
Waldstraße 59
67112 Mutterstadt
06234 94530

**Kreisbad Heidespaß
Maxdorf-Lamsheim**
Heideweg 111
67133 Maxdorf
06237 920 99 22

Kreisbad Schifferstadt
Am Sportzentrum 2
67105 Schifferstadt
06235 497590

Kreisbad Römerberg
Viehtriftstraße 106
67354 Römerberg
(Ortsteil Heiligenstein)
06232 8717343



Nähere Informationen zu Preisen und Öffnungszeiten:
www.kreisbaeder.de

Bild: adri1 auf Pixabay

● Aquapower im Flachwasser

Sie erfahren, wie ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm möglich ist, das Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie Verspannungen löst.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Im Vergleich zu normalen Aqua-Gymnastik-Kursen, muss für den „Power“-Kurs schon mehr Schnelligkeit und Ausdauer vorhanden sein.

	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Stefanie Kretner-Lichti
	Gebühr:	41,00 / 60,00 € (6-7 TN)
K302411S21	Termin(e):	13 x ab Mi. 19.08.26, 17.00 - 17.45 Uhr
K302411S22	Termin(e):	13 x ab Mi. 19.08.26, 17.50 - 18.35 Uhr
K302411S23	Termin(e):	13 x ab Mi. 19.08.26, 18.35 - 19.20 Uhr

● Aquafit im Tiefwasser

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern Sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

	Ort:	Schifferstadt, Kreisbad
	Referent/in:	Gabi Grün
	Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN)
K302420S21	Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 19.45 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302420S22	Termin(e):	8 x ab Do. 22.10.26, 19.45 - 20.30 Uhr

● Aquajogging im Tiefwasser

Aquawalking/Aquajogging im Tiefwasser ist eine gelenkschonende und ausdauerfördernde natürliche Fortbewegung gegen den Wasserwiderstand. Steigere Deine Fitness und spüre die Leichtigkeit des Körpers durch den Wasserauftrieb. Aquagürtel sind vorhanden – sicheres Schwimmen ist Voraussetzung.

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Regina Neumann
	Gebühr:	15,00 / 17,00 € (5 TN)
K302421M21	Termin(e):	5 x ab Mi. 02.09.26, 12.30 - 13.00 Uhr
	Gebühr:	17,00 / 21,00 € (5 TN)
K302421M22	Termin(e):	6 x ab Mi. 04.11.26, 12.30 - 13.00 Uhr

● Aquafit im Flachwasser 55+

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern Sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Gisela Goos
	Gebühr:	18,00 / 26,00 € (6-7 TN)
K302430M21	Termin(e):	7 x ab Mi. 19.08.26, 10.00 - 10.45 Uhr
	Gebühr:	23,00 / 33,00 € (6-7 TN)
K302430M22	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 10.00 - 10.45 Uhr

● Aquafit im Flachwasser für Senior*innen

Sie erfahren, wie ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm möglich ist, das Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie Verspannungen löst.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

	Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
	Referent/in:	Gisela Goos
	Gebühr:	18,00 / 26,00 € (6-7 TN)
K302432M21	Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 12.30 - 13.15 Uhr
	Gebühr:	23,00 / 33,00 € (6-7 TN)
K302432M22	Termin(e):	9 x ab Mo. 19.10.26, 12.30 - 13.15 Uhr

Ernährung / Küchen-Wissen

● Intuitive Ernährung – wieder auf deinen Körper hören



Viele Menschen wissen heute sehr viel über Ernährung – und fühlen sich trotzdem unsicher, was eigentlich „richtig“ ist. In diesem Online-Kurs lernst du, Ernährung wieder einfacher, bewusster und intuitiver zu gestalten. Ohne Diäten, ohne Kalorienzählen und ohne komplizierte Regeln. Stattdessen geht es darum, deinem Körper und seinen Signalen wieder mehr zu vertrauen und einen entspannteren Umgang mit Essen zu entwickeln.

Bitte beachten: Weitere Informationen zum Kursinhalt und -ablauf sowie zu den Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-rpk.de.

	Ort:	online
	Referent/in:	Anne und Martin Ellmer
	Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN)
K305010Z21	Termin(e):	6 x ab Do. 29.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Ayurveda-Küche – bewusst kochen und genießen



Besuchen Sie unsere Ayurvedischen Kochkurse, die Teil unserer neuen Ayurveda-Bildungsreihe sind. Alle Informationen finden Sie auf Seite 45 sowie online unter www.vhs-rpk.de.

Gewürze – Zutaten – Geschmäcker am 17.11.26 in Limburgerhof

Frühstück und Abendessen am 24.11.26 in Limburgerhof

Mittagessen am 01.12.26 in Limburgerhof

Thali (ein Ayurvedisches Menü) am 08.12.26 in Limburgerhof

● Vegano Italiano

veganes Italien, mediterran genießen

Vielmehr als nur Essen: Für den Sprung vom Trend zum veganen Lebensstil ist dieser Kurs die Hymne. Vegan ist chic & cool, locker & leicht, gesund & anmachend. Das bessere Essen zum besseren Leben. Ob Antipasti, Primi, Secondi oder Dolci, die wunderbare Welt der italienischen Küche lässt sich auch vegan bestens umsetzen. Vollwertige frische Zutaten und raffinierte Rezepte mit dem gewissen Etwas - zum Sattessen und Genießen - laden ein zum Urlaub in der eigenen Küche.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 19,50 Euro vor Ort in bar zu entrichten
K305109D21	Termin(e):	1 x am Di. 11.08.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Wichtig!

Bei unseren Kochkursen ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Zuzüglich zur Kursgebühr wird in der Regel am ersten Kurstag von der Kursleitung eine Lebensmittelumlage erhoben.

Erfolgt die Abmeldung nach der 7-Tagesfrist, muss die Kursgebühr ebenso wie die anteilige Lebensmittelumlage dennoch bezahlt werden.

Die Lebensmittelumlage zahlen Sie in der Regel in bar an die Kursleitung.

In der Regel mitzubringen sind eine Kochschürze, ein scharfes Messer, eine Dose oder Schüssel für restliche Speisen, ein Küchenhandtuch und Spülmittel sowie Getränke für den Eigenbedarf.

● Express-Küche

schnell, einfach & genial

Jeden Tag ein kleines Highlight ist zum Beispiel: Endlich mehr Zeit zum Entspannen haben!

Dieser Kochkurs ist die Time-Sharing-Lösung für alle, die gerne frisch und gesund kochen, aber keinen Halbtagsjob am Herd brauchen. Viel Zeit zum Entspannen, wenig Zeit zum Kochen! Die Express-Rezepte machen es möglich, sind also echte Zeitsparer für jeden Anlass und jeden Geschmack!

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 20,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305110C21	Termin(e):	1 x am Di. 18.08.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Hitzefrei – vegetarische Küche für heiße Tage

Tapas sind ein Symbol der spanischen Lebensart und eine Säule der spanischen Kultur. Trotz einiger Unterschiede in der Art und Form der Tapas in den verschiedenen Regionen ist es Tradition, mit Freunden „de tapeo“ (von Tapas-Bar zu Tapas-Bar) zu gehen, die in ganz Spanien weit verbreitet sind.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 25,50 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305111E21	Termin(e):	1 x am Mi. 16.09.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Pfälzer Tapas

Häppchen-Reigen mit Hausmacher

Wenn es sie nicht gäbe, man müsste sie glatt erfinden! TAPAS sind ein Segen für Menschen, die sich schwer entscheiden können. Viele kleine Köstlichkeiten reihen sich neben- und hintereinander, sodass Gäste viel Unterschiedliches probieren können. Und so bereichern die spanischen Spezialitäten längst die Speisekarten etlicher Lokale in der Pfalz. Und das Konzept lässt sich ganz wunderbar auf Pfälzer Hausmannskost „Snacks und Speisen im Mini-Format“ übertragen.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 23,50 Euro vor Ort in bar zu entrichten
K305112D21	Termin(e):	1 x am Di. 17.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Surf & Turf

Atemberaubende Kombinationen aus Fisch und Fleisch

Der Begriff entstand an der nordamerikanischen Atlantik-Küste. Die erste schriftliche Erwähnung war eine Anzeige aus dem Jahr 1967 in den Gelben Seiten von Buffalo, die das Restaurant Michael's House of Steaks schaltete.

In der Surf-and-Turf-Küche treffen aromatische Meeresfrüchte und Fisch auf saftiges Fleisch. Diese Kombination verspricht eine wahre Geschmacksexplosion im Gaumen! Von Amerika über Europa bis nach Asien – dieser Kochkurs nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise entlang der unterschiedlichsten Küstenregionen.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 29,50 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305113S21	Termin(e):	1 x am Do. 03.12.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Feierabend ...und keine Zeit zum Kochen

Schnelle Gerichte für mehr Freizeit

Endlich Feierabend – Zeit für leckere Gerichte, die rasch und ohne großen Aufwand zubereitet werden können. Auch in einem stressigen Alltag ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung mit frischen und gesunden Zutaten zu achten. Weil abends nicht immer viel Zeit zum Kochen bleibt, bietet dieser Kochkurs Rezepte für einfache, schmackhafte und gesunde Gerichte, die innerhalb kürzester Zeit auf dem Tisch stehen. Die Rezepte sind einfach und unkompliziert, appetitlich und leicht nachzukochen. Im Handumdrehen entstehen Suppen, Salate, vegetarische sowie Nudel-, Fleisch- und Fischgerichte - für viel entspannte Freizeit ohne kulinarische Abstriche

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 19,50 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305114M21	Termin(e):	1 x am Do. 10.12.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Die Faire Küchenparty – Genuss mit gutem Gewissen

Gemeinsam schnippeln, snacken und schnacken

In diesem interaktiven Kurs in Zusammenarbeit mit der Fairtrade-Steuerungsgruppe Mutterstadt kombinieren wir die lockere Atmosphäre einer Küchenparty mit den Werten des fairen Handels. Wir bereiten aus fairen, saisonalen und regionalen Zutaten verschiedene herzhafte sowie süße Häppchen und kleine Gerichte zu, ganz nach dem Motto: nachhaltig und lecker genießen mit gutem Gewissen! Dabei trifft der reichhaltige Gemüsegarten der Pfalz auf die Rezepte der fairen Woche. Frischer in die Hand oder auf den Teller geht es kaum, denn probiert wird direkt in der Küche.

Die Veranstaltung ist eine von verschiedenen Veranstaltungen, die von der Fairtrade-Steuerungsgruppe Mutterstadt im Zeitfenster der Fairen Woche in Mutterstadt stattfinden.

	Ort:	Mutterstadt, IGS
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	10,00 € inkl. Lebensmittel
K104030M01	Termin(e):	1 x am Do. 24.09.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Ein Abend in Indien – Kochkurs mit allen Sinnen

vegetarisch

Lass dich entführen auf eine kulinarische Reise durch die farbenfrohen Straßen Indiens – voller Düfte, Gewürze und unvergesslicher Geschmackserlebnisse. In unserem indischen Kochkurs geht es nicht nur ums Kochen – es geht ums Erleben: Das Knistern von Kreuzkümmel in der Pfanne, der Duft von frischem Koriander, das Teilen eines Essens, das mit Herz zubereitet wurde.

Zubereitet werden Tamarind Reis, Vada (Linsen Bällchen), Kadhi (in vielseitiges Curry auf Joghurtbasis), Malai Kofta (Frittierte Bällchen aus Kartoffeln und Paneer in einer reichhaltigen, cremigen, milden Soße), gewürzte Buttermilch und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für die Reste.

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Master of Science Sayani Roy-Saha
	Gebühr:	23,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 40,00 € (5 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 15,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305203S21	Termin(e):	1 x am Fr. 28.08.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Die Lebensmittelumlage zahlen Sie in der Regel in bar an die Kursleitung.

Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

● Ein Abend in Indien – Kochkurs mit allen Sinnen

mit Fleischgerichten

Ein Abend wie eine Reise durch die Paläste und Gärten Indiens: fein, stilvoll, sinnlich.

Zubereitet werden Hähnchen in Spinat Curry, Minz Reis, Pakoda, süß-saure Linsen, Rosen Lassi und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für die Reste.

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Master of Science Sayani Roy-Saha
	Gebühr:	23,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 40,00 € (5 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 20,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305204S21	Termin(e):	1 x am Fr. 25.09.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Indische vegetarische Köstlichkeiten

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet.

Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat?

Zubereitet werden. Paneer Tikka Masala (Indischer Käse), Dal Fry (Linsen), frittierte Zwiebeln, Erbsen Pilau, Papadam, Chutney und dazu gibt es das beliebte Getränk Mango Lassi/Gewürz Tee.

Hinweis: Für die Gerichte wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

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

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für die Reste.

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Master of Science Sayani Roy-Saha
	Gebühr:	23,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 40,00 € (5 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 15,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305205S21	Termin(e):	1 x am Fr. 06.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Exotisches indisches Essen

mit Fleischgerichten

Lippenschmatzendes indisches Essen, aus allen Ecken des Landes, das zu köstlich ist, um es zu verpassen. Lass uns diesmal nicht die Kalorien mitzählen!

Zubereitet werden Hähnchen Do Pyaza, Khumb Matar Malai (cremiges Pilzcurry mit Kardamom, Cashew und grünen Erbsen), Gemüse Pilaf, Kartoffeln Pakoda, Mango Lassi und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für die Reste.

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Master of Science Sayani Roy-Saha
	Gebühr:	23,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 40,00 € (5 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 20,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305206S21	Termin(e):	1 x am Fr. 04.12.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Traditionelles Brotbacken mit Sauerteig

Wenn Sie Ihr „täglich“ Brot“ zumindest gelegentlich einmal selbst backen und dabei altbewährte Methoden anwenden möchten, können Sie sich in diesem Kurs die erforderlichen Kenntnisse aneignen. Eigenhändig dürfen Sie das Kneten, Dehnen, Falten, Formen und Schwaden ausprobieren. Was es mit Ruhezeiten und dem Gären auf sich hat, erfahren Sie natürlich ebenfalls. Während der Teig „geht“, steht als „Zeitvertreib“ die Herstellung von Brotaufstrichen auf dem Programm.

Der Sauerteig, der als Grundlage für den Hauptteig dient, wird Ihnen bereits vorbereitet zur Verfügung gestellt, weil seine Züchtung mehrere Tage dauert. Einen Sauerteigansatz bekommen Sie zum Schluss auch zum Mitnehmen - einschließlich Anleitung zur weiteren Fütterung und Pflege. Damit haben Sie dann beste Voraussetzungen, um das Erlernte auch in Ihrer privaten „Backstube“ umzusetzen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Mind. 2 Behälter für Brotaufstriche, Papiertüte fürs Brot, Schneidebrett, Schneidmesser und Besteck (Messer, Löffel, Gabel), Kleines Glas mit Schraubverschluss für den Sauerteigansatz

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Tania Storfinger
	Gebühr:	25,00 / 32,00 € (6-7 TN) / 47,00 € (4-5 TN) einschl. Lebensmittel und Material
K305362D21	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 17.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
K305362D22	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 17.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
K305362D23	Termin(e):	1 x am Do. 26.11.26, 17.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium, Küche
K305362L21	Termin(e):	1 x am Do. 01.10.26, 17.30 - 21.00 Uhr
	Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium, Küche
K305362L22	Termin(e):	1 x am Do. 10.12.26, 17.30 - 21.00 Uhr

● Asiatische Küche: Japan – gesund, vielseitig und lecker

Japanisches Essen muss nicht mit Sushi gleichgesetzt werden. Lassen Sie sich mit alternativen Gerichten überraschen: Aus der Fülle der Möglichkeiten, Fleisch, Gemüse oder Sojaprodukte zu kombinieren, bereitet die Dozentin gemeinsam mit Ihnen einige Beispiele zu. Oft wird „Dashi“ - ein japanischer Fischsud - zur Abstimmung der Gerichte verwendet. Auf exotische Spezialitäten aus Asia-Shops kann man zumeist verzichten, wenn man auf alternative Zutaten aus dem Supermarkt zurückgreift.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke und - wenn vorhanden - das persönliche Lieblingsmesser

	Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in:	Sumi Aramaki-Dittrich
	Gebühr:	31,00 / 38,00 € (6-7 TN) einschl. Lebensmittelkosten
K305580S02	Termin(e):	1 x am Mi. 02.09.26, 18.00 - 21.30 Uhr

● Kochen in der Männerrunde

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse bei der Zubereitung neuer Gerichte. Der Kurs richtet sich an Männer, die bereits Kocherfahrung haben, und dient dazu die erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen.

Die Kursgebühr beinhaltet KEINE Kosten für die verwendeten Lebensmittel. Dieser Kostenaufwand wird als Lebensmittelumlage an jedem Kurstermin an die Kursleitung gezahlt (ca. 8-12 Euro).

Anmeldung nur über die Außenstelle Römerberg-Dudenhofen möglich!

	Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in:	Fritz Mang
	Gebühr:	105,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
K305620E21	Termin(e):	9 x ab Do. 22.10.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Weitere Kochkurse finden Sie online unter www.vhs-rpk.de.

Tea & Scones – A Celebration of British Afternoon Tea

Afternoon Tea is a traditional British mini-meal enjoyed in the late afternoon. Prepare and taste a variety of scones – sweet and savory – while learning about recipes, tea, and this cultural tradition. Activate your English in a relaxed setting, enjoy good conversation, and indulge in tea and freshly baked treats. Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (A2/B1).

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche

Termin(e): 1 x am Do. 24.09.26, 17.00 - 19.30 Uhr

Further information can be found in **Department 4** (page 70) under course number **K406299C02**.

Let's have Tea! Englische Afternoon Tea-Kultur entdecken und genießen

Ein genussvoller Abend rund um die englische Afternoon-Tea-Kultur: Entdecken Sie ihre Geschichte und Tradition, bereiten Sie typische Spezialitäten wie Scones und Sandwiches zu, erweitern Sie spielerisch Ihren Wortschatz und tauchen Sie mit kleinen Szenen und britischem Flair in diese besondere Welt ein. Vorkenntnisse in Englisch auf A2/ B1 Niveau sind von Vorteil.

A delightful evening посвящён to English afternoon tea culture: discover its history and traditions, prepare classic specialties such as scones and sandwiches, expand your vocabulary in a playful way, and immerse yourself in this unique world through small scenes and a touch of British flair.

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Termin(e): 1 x am Di. 22.09.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 4** (Seite 70), unter der Kursnummer **K406299E01**.

Slice and Bake Cookies for Christmas

Prepare a simple, versatile dough and create delicious slice-and-bake cookies with ingredients like pistachios and cranberries or white chocolate and macadamia nuts. While baking different variations, we'll talk about recipes, British and American Christmas traditions, and personal experiences.

There will be enough to take them home, so bring boxes!

Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (B1).

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Termin(e): 1 x am Di. 08.12.26, 17.00 - 19.00 Uhr

Further information can be found in **Department 4** (page 70) under course number **K406399E01**.

Tapas sabrosas – spanische (Wissens-)happchen

Sie lieben Spanien, seine Kultur, Sprache und Küche? In diesem Kurs verbinden Sie alles miteinander: Bereiten Sie typische Tapas nach spanischen Rezepten zu, lernen Sie dabei Küchenvokabular kennen und erfahren Sie Wissenswertes über Geschichte, regionale Unterschiede und die spanische Genusskultur. Vorkenntnisse in Spanisch auf A2/B1 Niveau sind empfehlenswert.

¿Te gusta España, su cultura, lengua y cocina? En este curso lo combinarás todo: prepararás deliciosas tapas con recetas en español, aprenderás vocabulario culinario y descubrirás la historia, las diferencias regionales y la forma de servirlos.

Se recomienda tener conocimientos previos de español en el nivel A2/B1.

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

K422396E06 Termin(e): 1 x am Do. 24.09.26, 17.30 - 21.00 Uhr

Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche

K422396S01 Termin(e): 1 x am Mo. 30.11.26, 17.30 - 21.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 4** auf Seite 82.

El lado dulce de España - Süßes Spanien

„Für ein bisschen Nachtisch ist noch Platz!“ – Entdecken Sie die süße Welt spanischer Desserts: Bereiten Sie typische Leckereien nach spanischen Rezepten zu, lernen Sie Küchenvokabular und erfahren Sie Wissenswertes über regionale Spezialitäten und Gewürze. Vorkenntnisse in Spanisch auf A2/B1 Niveau sind empfehlenswert.

«Para postre siempre hay sitio»: descubre los dulces españoles, prepara recetas en español y aprende vocabulario culinario mientras conoces las tradiciones y especias de cada región. Se recomienda tener conocimientos previos de español de nivel A2/ B1.

Ort: Mutterstadt, IGS

Termin(e): 1 x am Do. 22.10.26, 17.30 - 21.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 4** (Seite 83), unter der Kursnummer **K422396M01**.

Trinkgenuss

Wein

● 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 Schieferhängen der Mosel über die sonnenverwöhnten Lagen des Rheingaus bis hin zur Bodenvielfalt der Pfalz. Auch weniger bekannte Anbaugebiete 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.

Gerne können Sie bei Bedarf Unterlagen für eigene Notizen mitbringen.

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: Maxdorf, Haus der Begegnung (Hauptstr. 62)

Referent/in: Sascha Adam

Gebühr: 45,00 / 53,00 € (6-7 TN) / 58,00 € (5 TN) inklusive Lebensmittelumlage

K305706L21 Termin(e): 1 x am Sa. 05.09.26, 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Waldsee, Kath. Pfarrzentrum

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 Facettenreich-



Bild von pics_kartub auf pixabay

tum 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.

Gerne können Sie bei Bedarf Unterlagen für eigene Notizen mitbringen.

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:	Maxdorf, Haus der Begegnung (Hauptstr. 62)
	Referent/in:	Sascha Adam
	Gebühr:	45,00 / 53,00 € (6-7 TN) / 58,00 € (5 TN) inklusive Lebensmittelumlage
K305707L21	Termin(e):	1 x am Fr. 13.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
K305707W21	Termin(e):	1 x am Sa. 29.08.26, 17.00 - 20.00 Uhr

● Wein-Workshop

Weinproben werden erläutert, und es gibt praktische Ratschläge für das passende Essen dazu. Aktive Mitarbeit ist erwünscht. Sehr gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
K305700D21	Termin(e):	Di. 20.10.26, 19.00 - 21.15 Uhr Di. 03.11.26, 19.00 - 21.15 Uhr Di. 17.11.26, 19.00 - 21.15 Uhr Di. 01.12.26, 19.00 - 21.15 Uhr

● Wein-Kultur-Seminar

Weinproben und passendes Essen, Informationen schwerpunktmäßig zu Weinkultur und -geschichte.

Aktive Mitarbeit erwünscht.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben.
K305701D21	Termin(e):	Mo. 19.10.26, 19.00 - 21.15 Uhr Mo. 02.11.26, 19.00 - 21.15 Uhr Mo. 16.11.26, 19.00 - 21.15 Uhr Mo. 30.11.26, 19.00 - 21.15 Uhr,

● Wein – Repetitorium I

Geboten werden Weinproben und passendes Essen, Informationen zu Rebsorten und Weingesetz.

Aktive Mitarbeit erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	bei der Dozentin (Adresse nach Anmeldung)
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
K305702D21	Termin(e):	Mo. 26.10.26, 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 09.11.26, 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 23.11.26, 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 07.12.26, 20.00 - 22.15 Uhr

● Wein – Repetitorium II

Lernen Sie Rebsorten, Anbauggebiete und Wein unter neuen Blickrichtungen kennen!

Aktive Mitarbeit erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
K305702D22	Termin(e):	Di. 27.10.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 10.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 24.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 08.12.26 19.00 - 21.15 Uhr

Whisky

An einem Seminar-Abend werden Informationen zum Herstellungsprozess, zur Landeskunde, Whisky als finanzielle Anlagemöglichkeit sowie historische Fakten zu den Destillieren in einer Powerpoint-Präsentation gezeigt. Ebenso gibt es verschiedene Sensorik- Schwerpunkte, die direkt praktisch angewendet werden können. Dazu werden in der Regel 6 x 2cl Whisky aus verschiedenen Whiskybrennereien verkostet. Zum Whisky reichen wir Weißbrot und stilles Wasser. In gemütlicher Atmosphäre kann man herausfinden, welchen Whisky man bevorzugt und welche verschiedenen Sorten es von einzelnen Brennereien gibt. Daher gibt es immer verschiedene Themen-Seminare, bei denen sich zwar die Brennereien ab und zu wiederholen, aber nicht die Abfüllungen. Wichtiger Hinweis: Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen, da der Whisky vorab vom Dozent gekauft wird. Sollte ein TN dennoch nicht zum Seminar kommen können, bekommt der TN den Whisky in kleine Flaschen abgefüllt und kann diese beim Dozenten bzw. bei der örtlichen Leitung abholen.

● Whisky- Seminar: Rundreise – Deutsche Brennereien

Bei diesem Tasting verkosten wir ausschließlich Whiskies aus Deutschland. Vielen Whiskyliebhabern ist Splys ein Begriff und in der Pfalz kennt man auch unter Umständen den Whisky aus dem Hause Sippel. Aber kennen Sie auch die Whiskies von der

Schwäbischen Alb oder vom Bodensee. Kommen Sie zur Rundreise durch Deutschland. An diesem Abend geht es vor allem um die Geschmackssensorik 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:	Römerberg, Zehnthaus
	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.)
K305722R21	Termin(e):	1 x am Fr. 06.11.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Wenn Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse geben, können wir Sie schnell über Änderungen oder neue Kursangebote informieren.

● 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 Geschmackssensorik 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
	Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
K305723S21	Termin(e):	1 x am Fr. 30.10.26, 19.00 - 22.00 Uhr

● Whisky-Seminar: Brennereien aus den Ost-Highlands

Kommen Sie mit auf eine Reise zu den Brennereien der Ost Highlands. Die Brennereien aus dieser Region sind nicht so bekannt und werden deshalb an diesem Whisky-Seminar in den Mittelpunkt gerückt. Es gibt Informationen rund um die verschiedenen Brennereien der Östlichen Highlands wie z.B. Glen Garioch, Fettercairn oder auch Ardmor. Lassen Sie sich überraschen, welche Whiskies wir auswählen. Neben dem flüssigen Gold aus Schottland widmen wir uns ein paar Nosing-Techniken. Begleitet wird das Seminar mit Bildern und Hintergründen zu Land und Leuten. Es ist geeignet für Interessierte und Einsteiger, aber auch Liebhaber des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

	Ort:	Römerberg, Zehnthaus
	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.)
K305724R21	Termin(e):	1 x am Fr. 16.10.26, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
K305724S21	Termin(e):	1 x am Fr. 02.10.26, 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
	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
K305729B21	Termin(e):	1 x am Sa. 12.12.26, 19.00 - 22.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
K305729S21	Termin(e):	1 x am Sa. 05.12.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Weiterbildung für die Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleitungen

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet jedes Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleitungen an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Lehren und Lernen
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bleiche 38
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de
www.vhs-rlp.de

Jetzt auch auf
Social Media!

Facebook

Instagram





Sprachen und Integration

©AdobeStock_Kateryna Kovarzh



Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkompetenzen ermöglichen das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit gegenüber anderen Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und eine Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die vhs den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

• Sprache und ...

... Film / kochen / Kunst / Wissenschaft

- | | |
|---------------|----------------------------|
| • Arabisch | • Niederländisch |
| • Englisch | • Schwedisch |
| • Französisch | • Spanisch |
| • Italienisch | • Sprachen der Welt |
| • Japanisch | • Deutsch als Zweitsprache |
| • Latein | • Integration |

*...damit wir uns
richtig verstehen!*

Sprachen lernen mit System - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs Stufen, denen unsere Kurse zugeordnet sind und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Jede Stufe hat definierte Lernziele für die Bereiche Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Die Beschreibung der Stufen gibt Ihnen Orientierung für die Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenz und hilft Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

A1	Hören:	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
	Lesen:	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
	Schreiben:	Ich kann kurze, einfache Postkarten schreiben und Formulare ausfüllen.
	Sprechen:	Ich kann mich in knappen Worten verständigen.
A2	Hören:	Ich kann das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.
	Lesen:	Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Anzeigen, persönliche Briefe).
	Schreiben:	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
	Sprechen:	Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in einfachen Situationen des Alltags verständigen.
B1	Hören:	Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
	Lesen:	Ich kann Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt.
	Schreiben:	Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.
	Sprechen:	Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.
B2	Hören:	Ich kann längeren Redebeiträgen und den meisten Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist.
	Lesen:	Ich kann Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen.
	Schreiben:	Ich kann detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.
	Sprechen:	Ich kann mich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen.
C1	Hören:	Ich kann mühelos längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
	Lesen:	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.
	Schreiben:	Ich kann mich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
	Sprechen:	Ich kann mich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.
C2	Hören:	Ich kann ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.
	Lesen:	Ich kann alle Texte mühelos lesen.
	Schreiben:	Ich kann anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.
	Sprechen:	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Wendungen verwenden.

Damit Ihre Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar und grenzüberschreitend anerkannt sind, setzt die vhs Rhein-Pfalz-Kreis den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein.

Mit der vhs.cloud schaffen wir gemeinsam ein neues Lernerlebnis.

Mit den Kursangeboten in der vhs.cloud gehört das Lernen im digitalen Raum selbstverständlich zum vhs Weiterbildungsangebot.

Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Mit der vhs.cloud können in Blended-Learning Konzepten Präsenzkurse ergänzt werden, indem die Teilnehmer*innen Zugriff auf weitere Inhalte zur Vertiefung, Erweiterung oder Wiederholung haben. Ein vhs.cloud Kurs kann aber auch ein reiner online Kurs sein und einen Präsenzkurs ersetzen. Sie treffen sich dann mit Ihrer Kursleitung und den anderen Teilnehmer*innen ausschließlich im virtuellen Klassenraum.

Für eine Teilnahme in einem vhs.cloud Kurs benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen PC oder Laptop mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da:
sabine.weber@rheinpfalzkreis.de



**Lernraum der Zukunft
zum Mitgestalten**

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

Sprachen lernen mit unterschiedlichen Zielen

Für die Mehrzahl der Kurse gilt eine normale, durchschnittliche Lerngeschwindigkeit. Kurse mit entspanntem Lerntempo sind in ihren Kursbeschreibungen entsprechend gekennzeichnet. In diesen Kursen lassen Sie sich Zeit und lernen schrittweise mit vielen Wiederholungen und Übungen, ohne dass bis zu einem bestimmten Zeitpunkt ein festgelegtes Lernziel erreicht werden muss.

- | | | | |
|--|--|---|--|
|  | Neue Konzepte und Angebote finden Sie mit dieser Kennzeichnung. |  | Wissenschaftliche Themen werden in Kursen oder Vorträgen in der Fremdsprache angeboten, so dass ein eher fachsprachliches Vokabular und das Sachthema im Vordergrund stehen. |
|  | Kurse, die darauf fokussieren vorhandenes Wissen aufzufrischen und lebendig zu halten. |  | Unsere online Kurse finden vorzugsweise in der vhs.cloud statt. Sie benötigen dafür eine stabile Internetverbindung, Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon bzw. Headset. |
|  | Kurse mit dem Fokus auf Sprechfertigkeit und den mündlichen Austausch über aktuelle und interessante Themen. |  | Lernen ganz nebenbei: Mit speziellen Angeboten wie z.B. Filme im Original oder dem Improtheater verbessern Sie so „ganz nebenbei“ Ihre Sprachkenntnisse. |
|  | Landestypische Rezepte zubereiten und dabei die Fremdsprache anwenden und Neues lernen. |  | Kursangebote, die an Wochenenden stattfinden. |
|  | Intensiver Sprachaufenthalt im Land der Zielsprache | | |



Depositphotos_499072140



Wenn Sie vor Anmeldung eine Beratung wünschen, dann wenden Sie sich gerne an Sabine Weber, (Mo.- Do. vormittags) sabine.weber@rheinpfalzkreis.de oder Tel. 0621 5909 3470

Was kostet mein Kurs?

Mit min. 4 und max. 12 Teilnehmenden findet unser Unterricht in kleinen Lerngruppen statt.

Für die Berechnung der Gebühr gilt die Zahl der Anmeldungen am ersten Kurstermin. Kurse unter 4 Teilnehmenden werden in der Regel abgesagt.

Kursgebühren für einen Kurs mit 10 Terminen: 55,00 (ab 8 TN) | 81,00 (6-7 TN) | 97,00 (5 TN) | 144,00 (4 TN)

Bei abweichender Terminanzahl finden Sie die Gebühr direkt unter der Kursbeschreibung.

Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage vhs-rpk.de finden Sie immer die aktuellsten Kursangebote.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir richten auch bei ausreichender Nachfrage neue Kurse für Sie ein!

Sabine Weber, 0621 5909 3470
sabine.weber@rheinpfalzkreis.de

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Damit Sie sich weder unter- noch überfordert fühlen, ist die Wahl des richtigen Kurses ein wichtiger erster Schritt. Wir unterstützen Sie dabei.

Selbsteinschätzung und online Einstufungstest

Auf unserer Internetseite finden Sie unter dem Reiter „**Tests, Prüfungen und Zertifikate / Sprache**“ Sprachen, die Online-Einstufungstests. Das Ergebnis des kostenlosen Online-Einstufungstests gibt Ihnen eine Antwort, auf welchem Sprachniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen Ihre Sprachkenntnisse einzuordnen sind. Den Einstufungstest finden Sie auch unter www.sprachtest.de

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C1 entsprechend dem „**Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen**“ GER sortiert. Ergänzend zum Sprachniveau ist bei vielen Kursen angegeben, ob der jeweilige Kurs im ersten, zweiten oder dritten Drittel der Niveaustufe einzuordnen ist, also beispielsweise A1.1; A1.2 oder A.1.3.

Auf Seite 66 finden Sie eine Hilfe zur ersten groben Selbsteinschätzung Ihres Sprachniveaus.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

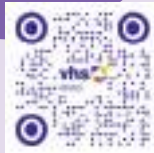


Aktuelle Informationen
auf der Homepage der
vhs Rhein-Pfalz-Kreis
vhs-rpk.de

Sprache und Film

● Kinolingo

Leider können wir im zweiten Semester das OmU Kino nicht mehr wie bisher anbieten. Für den Herbst ist eine Aktion mit dem Arbeitstitel Kinolingo in Planung. Aktuelle Informationen gibt es auf unserer Homepage www.vhs-rpk.de



www.vhs-rpk.de

Arabisch

● Arabisch entdecken: Salam! (Schnupperkurs)



Arabisch entdecken - Dein Einstieg ohne Vorkenntnisse.

Arabisch ist eine klangvolle und faszinierende Sprache - und viel zugänglicher als viele denken.

In diesem Kurs können Sie mit der arabischen Sprache ganz von vorne beginnen - ganz ohne Vorkenntnisse. Wir nähern uns Schritt für Schritt der arabischen Schrift und entdecken, wie Buchstaben geschrieben und gelesen werden und üben auch von Anfang an Hören und Sprechen. Ein erstes Gefühl für den Rhythmus, den Klang und die Logik der Sprache wird sich entwickeln.

Die Freude und Neugier am Ausprobieren stehen im Vordergrund! Darüber hinaus verbinden sich in diesem Kurs auch Sprache und Kultur - kleine Einblicke in den arabischen Alltag und die Lebensweise runden unseren Einstieg in die arabische Sprache ab.

Der Kurs kann mit weiteren zehn Terminen ab 23. September fortgesetzt werden (KursNr. K401101M04) bzw. der Schnupperkurs ist keine Voraussetzung für die Teilnahme!

Salam! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe Arabisch; Kursbuch mit Audios inkl. ISBN 978-3-12-528998-7

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Widad Daanoun
	Gebühr: 11,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 20,00 € (5 TN) / 29,00 € (4 TN)
K401101M03	Termin(e): 2 x ab Mi. 09.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Arabisch entdecken: Salam!

Arabisch entdecken - Dein Einstieg ohne Vorkenntnisse. Der Schnupperkurs ist keine Voraussetzung für die Teilnahme!

Salam! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe Arabisch, Kursbuch mit Audios inkl. ISBN 978-3-12-528998-7, ab Lektion 1

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Widad Daanoun
K401101M04	Termin(e): 10 x ab Mi. 23.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

Englisch

Englisch für Anfänger*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

● Get started! Englisch für Anfänger*innen A1



Für alle, die mit einem Englischkurs bei „Null“ anfangen möchten und keine bzw. nur geringste Vorkenntnisse haben. Wir arbeiten uns entspannt durch das Buch „At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ A1 und bauen uns in gemütlicher Runde spielerisch ein stabiles Fundament für ein brauchbares Alltagsenglisch, das uns zu einfachen Unterhaltungen befähigt.

Lerntempo: entspannt

At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A1, Hueber Verlag
ISBN 978 3 19 009599 5, ab Lektion 1

	Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.
	Referent/in: N.N.
K406101N01	Termin(e): 10 x ab Mi. 11.09.24, 19.00 - 20.30 Uhr

● Step into English! - A1.3 (Folgekurs)

Folgekurs. Wir arbeiten uns entspannt durch das Buch „At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ A1 und bauen uns in gemütlicher Runde ein stabiles Fundament für ein brauchbares Alltagsenglisch, das uns zu einfachen Unterhaltungen befähigt.

Lerntempo: entspannt

At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A1, Hueber Verlag
ISBN 978 3 19 009599 5, voraussichtlich ab Lektion 6

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Carmen Haag
K406121M12	Termin(e): 10 x ab Mi. 26.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Englisch A1.3 Folgekurs

Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag, ab Lektion 8; ISBN 978-3-12-501651-4

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Sybille Maas-Müller
K406131S12	Termin(e): 10 x ab Mo. 10.08.26, 09.00 - 10.30 Uhr



Foto von Ling App auf Unsplash

Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage vhs-rpk.de
finden Sie immer die aktuellsten Kursangebote.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir richten auch bei
ausreichender Nachfrage neue Kurse für Sie ein!

Sabine Weber, 0621 5909 3470 oder
sabine.weber@rheinpfalzkreis.de

Nehmen Sie sich
ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr
aktuelles Sprachniveau **vor der Anmeldung**
mit dem **kostenlosen und unverbindlichen**
Einstufungstest. Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der
jeweiligen Fremdsprache finden Sie den für Sie passenden Kurs.

Gehen Sie dazu auf unsere Homepage
www.vhs-rpk.de oder auf **www.sprachtest.de**

Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

● Englisch A1.3

Wir trainieren in entspannter Atmosphäre vorwiegend Aussprache und Grammatik im Anfängerbereich. Das Vokabular ist übersichtlich und orientiert sich an den kulturellen Themen und Alltagssituationen, die in unserem Kursbuch „Let's Enjoy English A1.2“ aufgegriffen werden.

Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag, letzte Lektionen

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
	Referent/in: Bhavna Mehta
	Gebühr: 83,00 / 121,00 € (6-7 TN) / 146,00 € (5 TN) / 210,00 € (4 TN)
K406131B13	Termin(e): 15 x ab Mi. 19.08.26, 16.00 - 17.30 Uhr

Englisch - A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

● Train your Brain - Stay fit with English

Mit diesem Online-Kurs am Nachmittag können Sie Englisch lernen und gleichzeitig Ihre geistige Fitness erhalten. Das Erlernen einer Sprache hält das Gehirn flexibel, verbessert das Gedächtnis und fördert klares Denken.

Der Kurs richtet sich an Lernende ab dem Sprachniveau A2. Wir konzentrieren uns auf einfaches, praktisches Englisch.

In einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre trainieren wir die Bereiche Sprechen, Hören und Wortschatz. Jede Lektion bietet eine Mischung aus kurzen Gesprächen, einfachen Übungen und interaktiven Aktivitäten, die Spaß machen.

Nehmen Sie sich am Nachmittag eine Stunde Zeit, um Ihren Geist zu erfrischen, geistig fit zu bleiben und mit Englisch Spaß zu haben!

In this friendly afternoon online course, you will learn english and keep your mind active at the same time. Learning a language helps your brain stay flexible, improves memory and supports clear thinking.

This course is designed for learners from A2 level. We focus on simple, practical English. We will practise speaking, listening and vocabulary in a relaxed and supportive atmosphere. Each lesson offers a mix of short conversations, easy exercises and interactive activities in an enjoyable manner.

Join us for an hour in the afternoon to refresh your mind, stay mentally fit and have fun with English!

The teacher will provide the material.

	Ort: Online
	Referent/in: Sibilla Besser-Dieckmann
	Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (5 TN) / 77,00 € (4 TN)
K406212Z01	Termin(e): 8 x ab Do. 10.09.26, 16.00 - 17.00 Uhr

● Join us! - Englisch A2.2

Wir bauen uns in gemütlicher Runde spielerisch ein stabiles Fundament für ein brauchbares Alltagsenglisch, das uns zu grundlegenden Unterhaltungen befähigt.

Lerntempo: entspannt

*At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A2, Hueber Verlag
ISBN 978 3 19 109599-4, voraussichtlich ab Lektion 7*

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof
Schrittmacher, EG

	Referent/in: Carmen Haag
K406221D06	Termin(e): 10 x ab Do. 27.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K406221D16	Termin(e): 10 x ab Do. 27.08.26, 11.45 - 13.15 Uhr

● Englisch A2.2

Fortsetzungskurs. Mit „Let's Enjoy English A2.2“ als Grundlage arbeiten wir uns entspannt durch die Inhalte des Buches. Der Unterricht ist lebendig und wird durch Spiele, Rollenspiele, Zusatzübungen und Wiederholungen ansprechend gestaltet. Über das Buch hinaus werden viele zusätzliche Materialien eingesetzt - auch über die vhs.cloud.

Vorkenntnisse erforderlich. Quereinsteiger sind nach Rücksprache, Einstufungstest bzw. abgeschlossenem A1 Niveau herzlich willkommen.

*Let's enjoy English A2.2, Klett Verlag; ISBN 978-3-12-501669-9,
voraussichtlich ab Lektion 5*

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Sabine Weber
K406221K16	Termin(e): 10 x ab Mi. 02.09.26, 17.45 - 19.15 Uhr

● English for Fun & Travel - A2/B1

This fun and relaxed English course A2/B1 is for people who want to improve their English with fun and without pressure. It helps you feel more confident when you speak English - for travel or daily life. You will enjoy learning English with fun activities, interesting material, real-life situations in a friendly group.

Come and join us! You will feel good speaking English!

Voraussetzungen für die Teilnahme: Bereitschaft zum Sprechen, grundlegende Kenntnisse in English bzw. fortgeschrittene Anfänger*innen.

	Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in: Jutta Blankenburg
K406272K04	Termin(e): 10 x ab Di. 18.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Jetzt auch auf
Social Media!

Facebook

Instagram



Wenn Sie vor
Anmeldung eine Beratung
wünschen, dann wenden Sie sich gerne an
Sabine Weber, (Mo.- Do. vormittags)
sabine.weber@rheinpfalzkreis.de
oder Tel. 0621 5909 3470

● Tea & Scones - A Celebration of British Afternoon Tea

Kochen & Sprache

Afternoon Tea is a British ritual. It is a mini-meal in the late afternoon, which is meant to be bridging the time until dinner at 8 p.m. Scones are very often part of the afternoon tea. They are served with clotted cream and jam - but there are many more variants, which we will get to know in this course: plain, with dried fruit, with cheddar, herbs etc. While cooking and preparing we will be talking about the recipes, tea and this British tradition.

Learn more about this British ceremony, activate your English and find an opportunity to talk - and last but not least have fun and enjoy a good cup of tea and delicious scones. Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (A2/B1).

Please bring some boxes for left overs.

A lump-sum for food of about 5 EUR will be paid directly to the teacher.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche
Referent/in:	Saskia Müller
Gebühr:	10,00 / 15,00 € (6-7 TN) / 18,00 € (5 TN) / 26,00 € (4 TN) + Lebensmittelpauschale
K406299C02	Termin(e): 1 x am Do. 24.09.26, 17.00 - 19.30 Uhr

● Let's have Tea! Englische Afternoon Tea-Kultur entdecken und genießen

Neu Kochen & Sprache

Let's have Tea! Englische Afternoon Tea-Kultur entdecken und genießen

An diesem Abend wird sich alles um die Entstehung und die Tradition des Afternoon Tea drehen. Es werden typische Speisen hierfür selbst hergestellt: z.B. Scones, Shortbread, Victoria Sandwich, einen Battenberg Cake und ein paar typische Sandwiches wie den Cucumber Sandwich, Smoked Salmon und Roastbeef oder Sausage Rolls.

Dabei werden passende Vokabeln und Sätze sowie einige landeskundliche und geschichtliche Hintergründe kennengelernt. Afternoon Tea diente in seinen Anfängen dem gesellschaftlichen Austausch - insbesondere auch von Klatsch und Tratsch. Auf unterhaltsame Weise werden wir in die Welt des Afternoon Tea à la Bridgerton eintauchen und in der Gruppe klassische Szenen angeleitet nachspielen, dabei ein Rätsel lösen und typische britische Köstlichkeiten genießen.

Bitte Behälter für die restlichen Leckereien zum Mitnehmen mitbringen.

Etwa 3 EUR für Lebensmittel werden direkt an die Dozentin gezahlt.

Vorkenntnisse in Englisch auf A2/ B1 Niveau sind von Vorteil.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine vegetarische Variante bevorzugen.

Let's have Tea! Discover and enjoy the tradition of English afternoon tea

This evening will focus entirely on the origins and traditions of afternoon tea. We will make typical afternoon tea treats ourselves, such as scones, shortbread, Victoria sponge, a Battenberg cake and a few classic sandwiches, including cucumber, smoked salmon and roast beef, as well as sausage rolls.

We will learn relevant vocabulary and phrases, as well as some cultural and historical background. In its early days, afternoon tea served as a social occasion - particularly for the exchange of gossip. In an entertaining way, we will immerse ourselves in the world of Afternoon Tea à la Bridgerton and, as a group, act out classic scenes under guidance, solve a puzzle and enjoy typical British delicacies.

Please bring some boxes for left overs. When you register, let us know if you would prefer a vegetarian option.

A lump-sum for food of about 3 EUR will be paid directly to the teacher.

Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
Referent/in:	Marta Hernandez Nagore
Gebühr:	10,00 / 15,00 € (6-7 TN) / 18,00 € (5 TN) / 26,00 € (4 TN) + Lebensmittelpauschale
K406299E01	Termin(e): 1 x am Di. 22.09.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Mutterstadt, IGS
K406299M02	Termin(e): 1 x am Fr. 25.09.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Englisch - B1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

● Slice and Bake Cookies for Christmas

Neu Kochen & Sprache

We are going to prepare a fairly simple dough into which you can mix various ingredients, such as pistachios and cranberries, or white chocolate and macadamia nuts, or nuts and raisins. Perfect for delicious and easy-to-make cookies which will convince even cookie experts! The dough is shaped into a large log and simply sliced.

In this course, we're going to try some variations.

While preparing and baking different cookie types we will be talking about the recipes, American or British Christmas traditions and own experiences.

There will be enough to take them home, so bring boxes!

Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (B1).

Please bring something to drink.

Eine Lebensmittelpauschale von 5 EUR wird direkt von der Dozentin eingesammelt.

Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
Referent/in:	Saskia Müller
Gebühr:	8,00 / 11,00 € (6-7 TN) / 14,00 € (5 TN) / 20,00 € (4 TN) + Lebensmittelpauschale
K406399E01	Termin(e): 1 x am Di. 08.12.26, 17.00 - 19.00 Uhr

● Go for it! B1

Go for it! B1 (Hueber Verlag)

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
Referent/in:	Bhavna Mehta
Gebühr:	83,00 / 121,00 € (6-7 TN) / 146,00 € (5 TN) / 210,00 € (4 TN)
K406311B08	Termin(e): 15 x ab Do. 20.08.26, 13.00 - 14.30 Uhr

● Englisch B1/B2 Standard

Go for it! B1 (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 5/6

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in:	Dr. Joachim Feldes
K406321D18	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 08.15 - 09.45 Uhr



Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

● Let's Enjoy English B1.2

In diesem Kurs wird es weitergehen mit dem zweiten Band von Let's Enjoy English, B1. Wir erarbeiten wir uns Schritt für Schritt die Grundlagen der englischen Sprache.

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

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:	Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
Referent/in:	Uwe Schulz
Gebühr:	77,00 / 113,00 € (6-7 TN) / 136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)
K406321N18	Termin(e): 14 x ab Do. 27.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Englisch B1.3

The text book Let's enjoy English B1.2 is the basis for our course but also conversation and information about the Anglo-Saxon world.

Lerntempo: entspannt

Let's Enjoy English B1.2, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 5 ISBN: 978-3-12-501711-5

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Uwe Schulz
Gebühr:	77,00 / 113,00 € (6-7 TN) / 136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)
K406332S12	Termin(e): 14 x ab Mo. 24.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Talking Time - English Conversation B1/B2

Konversation

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

● English in Practice B1/B2

Do you want to refresh your English skills? Come and join our lively conversation course. We talk about current topics, read short articles, short stories and song lyrics. Sometimes we visit an English film or theatre together. Material will be distributed in class. We look forward to meeting you!

Voraussetzung für die Teilnahme: Fortgeschrittene Kenntnisse der englischen Sprache

Lerntempo entspannt

Ort:	Großniedesheim, Friedenshalle
Referent/in:	Margarete Durand
Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K406372H14	Termin(e): 5 x ab Mo. 02.11.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Speak Easy - English Conversation B1/B2

Konversation

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

Jetzt auch auf
Social Media!

Facebook

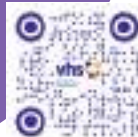


Instagram



Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis
im Internet!

- mit aktuellem Semesterprogramm -
Nutzen Sie die Online-Anmelde-
möglichkeit unter vhs-rpk.de



● Knitting club - let's talk and knit or crochet

Nebenbei

English Conversation - all wool and a yard wide.

Whether knitting, crocheting or embroidering, do you enjoy needlework and would also like to brush up on your English? Then come to our „Knitting Club“. Bring your own ideas or find inspiration for your knitting & crochet or embroidery in the store „Das Tapfere Schneiderlein.“ Wool and materials should be purchased directly from the store. We'll chat in English during the needlecraft, exchanging tips and ideas. The instructor will provide inspiration for interesting topics in the foreign language and give linguistic feedback.

We will meet four times on Oct 30, Nov 13 and 27, Dec 11, 2026.

Ihr Sprachniveau sollte auf Niveau B1 oder einer guten A2 sein. Dieser Kurs konzentriert sich auf die englische Konversation und ist keine Anleitung zu Handarbeiten. Daher sind ein gewisses Maß an Selbstständigkeit und Vorkenntnisse erforderlich. Wir treffen uns in der Kaffee-Ecke des Handarbeitsgeschäfts „Das Tapfere Schneiderlein“ in Limburgerhof, Burgunderplatz 6.

Die Kooperation zwischen dem Tapferen Schneiderlein und der vhs Rhein-Pfalz-Kreis bedingt, dass die Teilnehmer*innen Wolle, Garn und Material bitte im Geschäft „Das Tapfere Schneiderlein“ Limburgerhof kaufen.

Ort:	Limburgerhof, Das Tapfere Schneiderlein
Referent/in:	Saskia Müller
Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN) + Material
K406379K08	Termin(e): 4 x ab Fr. 30.10.26, 16.00 - 17.30 Uhr

● An Afternoon with Shakespeare

Neu

Shakespeare in the afternoon:

Let's meet William Shakespeare! You will hear about his life and family. You immerse in one of his famous plays, read, play, and discuss parts of it. Enjoy a wonderful afternoon in 16th century England.

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in:	Saskia Müller
Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN) + Material
K406384D01	Termin(e): 1 x am Sa. 29.08.26, 15.00 - 17.30 Uhr

● Escape Game in English

Neu Nebenbei

Escape Rooms are already very popular and escape games at home draw more and more attention. Let's play an escape game in English. With a group of a max. of 4 people you will need to disarm a bomb before a catastrophe happens. Solve riddles and logic quizzes, work in a team and beat the clock. Improve your English and have fun.

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in:	Saskia Müller
Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN) + Material
K406399D01	Termin(e): 1 x am Mo. 24.08.26, 19.00 - 21.00 Uhr



Foto von Tim Wildenth auf Unsplash

Englisch - B2

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B2 können Sie fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

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

Let's Talk About Water! A short conversation course + excursion



This short conversation course is for people who like to discuss current topics. So why not talk about the river Rhine and find out fascinating facts about the nature of this river and its environment? How can we use drinking water more sustainably?

The lecturer is a nature guide and is looking forward to talking about many interesting topics with you. Come along and join us.

One of the sessions will take place outdoors along the banks of the river Rhine. Language level B2 recommended.

The lecturer provides the material.

	Ort: Großniedesheim, Friedenshalle
	Referent/in: Margarete Durand
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K406399H01	Termin(e): 5 x ab Mo. 17.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr

Englisch B2 Standard

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Christina Poggel
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)
K406421M14	Termin(e): 8 x ab Mi. 26.08.26, 18.45 - 20.15 Uhr

Let's talk: English for Refresher B2

We talk about any topic of interest, either based on what is happening in our area or the world. We laugh a lot, sometimes listen to music, and also to texts presented by native speakers to improve our listening comprehension. We also do a bit of grammar. In our discussions we learn about differences between Germany and other cultures, especially in English speaking countries.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Bereitschaft zum Sprechen, B2 Niveau

Eingesetzte Materialien: aktuelle Texte aus unterschiedlichen Medien; Audio-Material (B2.2)

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Jutta Blankenburg
K406451M18	Termin(e): 10 x ab Mo. 17.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

English - Refresher Course B2

Lerntempo: entspannt

A New Start - Refresher B2 (Cornelsen)

	Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der Vfl-Gaststätte
	Referent/in: Dr. Joachim Feldes
K406452N24	Termin(e): 10 x ab Di. 25.08.26, 09.00 - 10.30 Uhr

English Conversation B2

Konversation

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 Scholl
	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

English - C1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus C1 können Sie mühelos längere, komplexe Texte auf Englisch verstehen. Sie sind in der Lage sich präzise, spontan und strukturiert auszudrücken. Auf dieser Niveaustufe wird ausschließlich Englisch gesprochen

English B2-C2 - Conversation for advanced learners

Konversation

You should have a good standard of conversational English and wish to improve and practice through talking, listening and reading. Many different topics will be discussed and magazine and newspaper articles will be read. Come along and have fun speaking English in a relaxed atmosphere!

Recommended Level: B2-C2

Lerntempo: entspannt

	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule (1. OG)
	Referent/in: Michelle Poulton
K406472D02	Termin(e): 10 x ab Di. 08.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr
	Ort: Mutterstadt, Seniorentreff
K406472M17	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Einführung in die Mangakunst / Introduction to the art of drawing manga

Online Sprache & Kunst

The online class will be taught in English and is a collaboration project between Volkshochschulen Bad Dürkheim, Ludwigshafen, Neustadt und Rhein-Pfalz-Kreis. Please sign up for the workshop at vhs Ludwigshafen. A direct link to the workshop will be sent to you upon registration.

Are you a fan of manga, anime, and Japanese culture? Do you dream of creating your own manga? Then this is the perfect workshop for you! Artist Pochanun „Wan“ Waenpetch will guide you from the basics of drawing and character creation to writing your own narratives, so you too can create and illustrate your own manga, comic, or visual novel. This workshop is especially designed for young people with lots of creative energy. All you need is a sketchbook and pencils.

Anmeldungen direkt über / registration via www.vhs-lu.de

Bei Fragen / for questions: 0621/504-2625

	Ort: Online / Zoom
	Referent/in: Waenpetch, Pochanun
	Gebühr: 59,00 €
K207471Z21	Termin(e): 4 x ab Do. 22.10.26, 18.00 - 20.15 Uhr

Kinolino

Leider können wir im zweiten Semester das OmU Kino nicht mehr wie bisher anbieten. Für den Herbst ist eine Aktion mit dem Arbeitstitel Kinolino in Planung. Aktuelle Informationen gibt es auf unserer Homepage www.vhs-rpk.de.



www.vhs-rpk.de

Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage vhs-rpk.de finden Sie immer die aktuellsten Kursangebote.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir richten auch bei ausreichender Nachfrage neue Kurse für Sie ein!

Sabine Weber, 0621 5909 3470,
sabine.weber@rheinpfalzkreis.de

Kursgebühren für 10 Termine:

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

Es gilt die Zahl der Anmeldungen
am ersten Kurstermin.

Französisch

Französisch für Anfänger*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

● Bienvenue - Französisch von Anfang an

Entdecken Sie Französisch – neue Begegnungen, intensivere Reisen und eine schöne Gelegenheit einmal in der Woche etwas für die geistige Fitness zu tun. Der Kurs richtet sich speziell an Anfängerinnen und Anfänger und bietet Ihnen eine freundliche, praxisnahe Lernumgebung, in der Sie Schritt für Schritt Französisch sprechen und verstehen lernen.

Grundlagen wie Aussprache, Grundwortschatz und einfache Sätze für den Alltag werden thematisiert. Kommunikation steht von Anfang an im Fokus: kurze Dialoge, Rollenspiele und echte Anwendungssituationen

Bringen Sie Neugier, Offenheit und Freude am Lernen mit – wir unterstützen Sie dabei, diese schöne Sprache zu erlernen!

Voyages neu, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529647-3

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
Referent/in:	Goedele Pollentier
Gebühr:	61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K408101B01	Termin(e): 11 x ab Mi. 19.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Arsène Lupin - ein Detektivroman auf Französisch - ab A1/A2 Niveau

Bei einem misslungenen Einbruch, an dem Arsène Lupin beteiligt ist, geschieht ein Mord und zwei seiner Komplizen werden verhaftet. Der berühmte Meisterdieb muss herausfinden was genau passiert ist und vor allem klären welche Rolle der Flaschenstöpsel aus Kristallglas spielt, der ihm beim Einbruch zusteckt wurde und dann verschwand.

In diesem kleinen Lektürekurs werden die 80 Seiten des Taschenbuchs gelesen und besprochen, was eine Teilnahme ab abgeschlossenem A1 Niveau voraussetzt.

Dieser Kurs ist ideal für diejenigen, die in der Vergangenheit schon einmal Kurse auf Anfängerniveau (A1/A2) besucht haben und einen unterhaltsamen Wiedereinstieg in die französische Sprache suchen.

Arsène Lupin. Le bouchon de cristal von Maurice Leblanc. Eine Detektivgeschichte mit Audio-Online ISBN 978-3-12-500206-7

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Michael Deneux
Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K408103S01	Termin(e): 5 x ab Fr. 06.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau **vor der Anmeldung mit dem kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest**. Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der jeweiligen Fremdsprache finden Sie den für Sie passenden Kurs. Gehen Sie dazu auf unsere Homepage www.vhs-rpk.de oder auf www.sprachtest.de
Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

● Rencontres en français A1 - Französisch von Anfang an

Frisch, leicht, aktuell: Mit dem Kursbuch Rencontres en français gelingt der leichte Einstieg in die französische Sprache mit leicht verständlichen Texten und Informationen zu Land und Leuten.

Rencontres en français, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ort:	Maxdorf, Haus im Horst, OG
Referent/in:	Goedele Pollentier
K408111L03	Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 09.00 - 10.30 Uhr

● Voyages! Französisch A1.1 (Folgekurs)

Erster Folgekurs des im April 2026 begonnenen Anfänger*innenkurses.

Wir vertiefen erste bereits erworbene sprachliche Kenntnisse, um uns in Frankreich zurechtzufinden sowie erste Kontakte zu knüpfen. Wir hören uns dabei verschiedene Alltagssituationen auf Französisch an, trainieren damit kontinuierlich unser Hörverstehen und lesen diese dann in Partner- oder Gruppenarbeit nach, sodass sich Satzstrukturen, Vokabular und richtige Aussprache ganz spielerisch einprägen.

Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12-529077-8, ca. ab Lektion 3

Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.
Referent/in:	Brigitte Desrochers
Gebühr:	77,00 / 113,00 € (6-7 TN) / 136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)
K408111S02	Termin(e): 14 x ab Di. 25.08.26, 18.30 - 20.00 Uhr

● Französisch A1.2

Wir vertiefen erste bereits erworbene sprachliche Kenntnisse, um uns in Frankreich zurechtzufinden sowie erste Kontakte zu knüpfen. Wir hören uns dabei verschiedene Alltagssituationen auf Französisch an, trainieren damit kontinuierlich unser Hörverstehen und lesen diese dann in Partner- oder Gruppenarbeit nach, sodass sich Satzstrukturen, Vokabular und richtige Aussprache ganz spielerisch einprägen.

Voyages neu A1, Klett Verlag ab ca. Lektion 5, ISBN: 978-3-12-529077-8

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Brigitte Desrochers
Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K408121M03	Termin(e): 10 x ab Fr. 21.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr
K408121M04	Termin(e): 5 x ab Fr. 20.11.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Französisch A1.3 (Folgekurs)

Zweiter Folgekurs des Ende August 2025 gestarteten Kurses für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt gehen wir die Grundlagen der französischen Sprache an und lernen dabei nicht nur die ersten einfachen Sätze, sondern erfahren auch einiges über Land und Kultur. Praxisnahe Übungen ermöglichen bereits eine ganz einfache, kleine Alltagskommunikation auf Französisch.

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

Ort:	Neuhofen, Sitzungszimmer über der Vfl-Gaststätte
Referent/in:	Uwe Schulz
Gebühr:	77,00 / 113,00 € (6-7 TN) / 136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)
K408131N04	Termin(e): 14 x ab Do. 27.08.26, 19.15 - 20.45 Uhr



Foto von Bastien Niv auf Unsplash

● Französisch Auffrischung und Wiederholung A1.3

Sie haben bisher Französischkurse auf A1-Niveau besucht bzw. abgeschlossen, sind aber noch nicht bereit für die nächsthöhere Sprachstufe? Dieser Kurs verbleibt noch auf dem A1 Niveau und wiederholt relevante Grammatik und Vokabular und festigt somit die grundlegende Sprachstruktur. Sie gewinnen Sicherheit und Selbstvertrauen in der französischen Sprache.

Voraussichtlich werden noch die letzten beiden Lektionen aus „Perspectives A1“ beendet und dann entscheidet die Gruppe über das weitere Material (neues/anderes A1 Buch oder selbsterstellte Materialien).

Perspectives A1/A2, Cornelsen Verlag. Kurs- und Übungsbuch. letzte Lektionen und voraussichtlich Übergang auf ein neues A2 Buch

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
	Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)
K408215S26	Termin(e): 12 x ab Fr. 04.09.26, 11.30 - 13.00 Uhr

Französisch - A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

● Rencontres en français A2 -

Französisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

Frisch, leicht, aktuell: Mit dem Kursbuch Rencontres en français A2 verfestigen und erweitern wir Grundkenntnisse in der französischen Sprache mit leicht verständlichen Texten und Informationen zu Land und Leuten.

Rencontres en français, Klett Verlag, A2 ab Lektion 1

	Ort: Maxdorf, Haus im Horst, OG
	Referent/in: Goedele Pollentier
K408211L03	Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 10.45 - 12.15 Uhr

● Déjà-vu - ein Wiedersehen mit Französisch A2

Auffrischung

Vous avez déjà atteint le niveau A2 en français?

Rafraîchissez vos connaissances et entraînez-vous à parler! Dans ce cours nous révisons le vocabulaire et la grammaire à travers des thèmes pratiques : les vêtements, les vacances, les fêtes et la santé. Le cours démarre à Unité 3 du livre Déjà-vu A1-A2. Pas sûr(e) de votre niveau? Faites gratuitement un test de placement!

Haben Sie bereits das Niveau A2 in Französisch erreicht? Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und üben Sie das Sprechen! In diesem Kurs wiederholen wir den Wortschatz und die Grammatik anhand praktischer

Themen: Kleidung, Urlaub, Feste und Gesundheit. Der Kurs beginnt mit Einheit 3 des Buches Déjà-vu A1-A2.

Déjà-vu A1-A2, ISBN 978-3-12-529633-6, Klett Verlag, ab Lektion 3

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Goedele Pollentier
K408235B01	Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Französisch A2.3

Frankreich und die französischsprachige Welt kommen direkt in Ihren Kursraum!

Sie erleben einen kommunikationsorientierten Unterricht. In abwechslungsreichen Einheiten erarbeiten wir uns ein Grundgerüst in der französischen Sprache. Die Arbeit mit dem Buch Perspectives A2 beinhaltet sehr viele herausfordernde Grammatikpunkte, die intensiv geübt werden sollen (conditionnel, subjonctif...).

Das Lerntempo ist in diesem Kurs sehr entspannt. Bienvenue!

Perspectives - Allez-y A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520184-1, letzte Lektionen

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
	Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)
K408311S18	Termin(e): 12 x ab Di. 01.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr
K408311S26	Termin(e): 12 x ab Fr. 04.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Französisch - B1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

● Französisch B1.1

Perspectives A2 wird in diesem Kurs abgeschlossen und wir werden mit dem neuen Kursbuch B1 beginnen. Neuzugänge auf passender Niveaustufe sind willkommen.

voraussichtlich Voyages neu B1, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-529097-6

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
	Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K408312E16	Termin(e): 11 x ab Mo. 07.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr

● Französisch B1.1 Standard

Petit à petit mais toujours plus et mieux...

Vous pouvez vous exprimer, de manière simple, sur des sujets familiers, suivre de petites discussions si le rythme n'est pas trop rapide et souhaitez élargir vos connaissances dans une atmosphère détendue? Alors vous êtes à la bonne adresse.

Kurs- und Arbeitsbuch Chapeau ! B1 (Hueber - 978-3-19-383434-8)

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Marie-Sophie Brouty-Walter
K408312K22	Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 20.00 - 21.30 Uhr

● Französisch B1.2 Standard

Bâtissons sur vos acquis et jouons avec la langue...

Vous pouvez lire, écrire des textes simples, vous exprimer assez spontanément sur des sujets familiers et faire part de vos expériences en français. Vous souhaitez pratiquer et parallèlement améliorer votre grammaire, enrichir votre vocabulaire, vous perfectionner à l'oral ainsi que (re)découvrir la culture et la civilisation françaises. Alors ce cours est pour vous!

Ce cours reprend les thèmes du niveau B1 à la demande du groupe.

Lehrmaterialien: Chapeau ! B1, ISBN 978-3-19-383434-8

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Marie-Sophie Brouty-Walter
K408321K20	Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 18.15 - 19.45 Uhr



Foto von Jimmy Woo auf Unsplash

Schon entdeckt?

Facebook

Instagram



Kursgebühren für 10 Termine:

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

Es gilt die Zahl der Anmeldungen am ersten Kurstermin.

● Le Petit Prince - une lecture en français

„Der kleine Prinz“ gehört zu den meistgelesenen Büchern im 20. Jahrhundert - zumindest im Französischunterricht. Die rührende Geschichte rund um Freundschaft, Liebe und Verantwortung wurde in mehr als 200 Sprachen übersetzt. Antoine de Saint-Exupéry verwendet eine einfache, kindgerechte Sprache und möchte seine Leser*innen im Herzen erreichen.

In diesem kleinen Lektürekurs werden die 84 Seiten des Taschenbuchs gelesen und vor allem besprochen, was eine Teilnahme ab abgeschlossenem A2 Niveau voraussetzt.

In dieser Ausgabe »Des kleinen Prinzen« ist natürlich der originale Text in französischer Sprache enthalten, aber auch ein Glossar, das über 1300 Vokabeln mit deutschen Worterklärungen bereitstellt.

Auf jeder Seite sind Text und zugehörige Worterklärungen zu finden, was lästiges Nachschlagen vermeidet und ein schnelles Arbeiten am Text ermöglicht. Die erklärten Vokabeln, Redewendungen und Phrasen gehören zum Aufbauwortschatz Französisch, enthalten aber ferner vereinzelt auch Wörter aus dem Grundwortschatz. Um das Erlernen der Wörter und das Übersetzen des Textes besser zu unterstützen, werden mitunter Wörter in den entsprechenden Passagen, wo sie erneut auftauchen, wiederholt.

Le Petit Prince, Antoine de Saint-Exupéry, ISBN 978-3-946571-02-5; Aionas Verlag (deutsch-französische Ausgabe, i.e. mit dt. Glossar)

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Michael Deneux
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K408383S01	Termin(e): 5 x ab Fr. 04.09.26, 17.00 - 19.00 Uhr

● Lernen wie Gott in Frankreich: Zoom sur l'actualité à Dijon et en France

Bildungswoche und Französisch Intensivkurs im Maison Rhénanie Palatinat - Haus Rheinland-Pfalz in Dijon

Intensivkurs in Frankreich insbesondere für die Niveaustufen B1, B2, C1 vermittelt vom vhs-Landesverband: Gemeinsam mit dem Maison de Rhénanie-Palatinat/ Haus Rheinland-Pfalz in Dijon, Frankreich bieten wir wieder die Bildungswoche „Lernen wie Gott in Frankreich“ für 2026 an.

Das Haus Rheinland-Pfalz in Dijon bietet in Zusammenarbeit mit dem vhs-Verband wieder den beliebten einwöchigen Französisch-Intensivkurs „Lernen wie Gott in Frankreich“ an, der in diesem Jahr von 30. August bis 4. September 2026 stattgefunden wird. Der Kurs kann im Rahmen einer Bildungsfreistellung als Weiterbildungsmaßnahme anerkannt werden. Anerkennungsziffer Bildungsfreistellung: 5125/1316/25

Diesmal widmen wir unseren Sprachkurs den gegenwärtigen Entwicklungen im (Nachbar-)Land und wagen den »Zoom sur l'actualité à Dijon et en France«, indem wir uns mit ganz aktuellen gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Themen und Ereignissen auseinandersetzen werden.

Was beschäftigt die Menschen in Frankreich und Dijon im Jahr 2026? Welche aktuellen Entwicklungen sind zu verzeichnen? Wie ist die allgemeine Lage? Und vor allem: Was gibt es Neues in Dijon?

Während Ihres Aufenthalts werden Sie interessante Begegnungen mit Einwohnern und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens machen, die viel Wissenswertes über ihre Stadt zu berichten haben. So erhalten Sie wertvolle Informationen aus erster Hand. Ergänzend hierzu wird natürlich beispielsweise auch die Berichterstattung der regionalen und überregionalen Presse in unseren Unterrichtsstunden eine Rolle spielen. Bei alledem sollte Ihnen noch genügend Zeit zur Verfügung stehen, die Stadt und, wenn gewünscht, die nahe Umgebung zu erkunden.

Zur Vorbereitung aller Sprechsituationen bieten wir Ihnen Französischunterricht in zwei Niveaugruppen im Haus Rheinland-Pfalz an. Außerdem begleiten wir Sie bei den Begegnungen mit Ihren französischen Partnern, die im Anschluss ausgewertet und vertieft werden. Insgesamt umfasst der Kurs 30 Unterrichtseinheiten.

30.08. - 04.09.2026

- Anreise und Auftakt 30.08.2026 mit Begrüßungsapéro um 18:00 Uhr
- Kursbeginn 31.08.2026 um 09:00 Uhr
- Kursende 04.09.2026 um ca. 15:00 Uhr

Die Kosten für das Lernprogramm betragen 320 EUR inkl. 15 EUR Vermittlungsgebühr für die vhs Rhein-Pfalz-Kreis.

Die Fahrt-, Unterakunfts-, Verpflegungs- und Besichtigungskosten sind nicht im Preis enthalten, um Ihnen möglichst viel Spielraum bei der Gestaltung zu lassen. Dijon können Sie mit dem Zug oder dem Auto erreichen. Wir helfen Ihnen

Neu



Foto von Dany Messina (Red velvet AG) auf Unsplash

gern beim Organisieren von Fahrgemeinschaften und bei der Auswahl Ihrer Unterkunft.

Weitere Informationen bei der Fachbereichsleiterin Fremdsprachen, Sabine.Weber@rheinpfalz-kreis.de bzw.

0621 5909 3470 oder auch fuss@maison-rhenanie-palatinat.org

Registrierung bis **spätestens 15. Juli 2026** bei der vhs Rhein-Pfalz-Kreis.

Nach ihrer Registrierung erhalten Sie von uns das Anmeldeformular des Maison de Rhénanie-Palatinat/ Centre franco-allemand.

	Ort: Maison Rhénanie Palatinat, Dijon, France
	Gebühr: 15,00 / 305,00 € (Lernprogramm (über vhs Verband))
K408399Z04	Termin(e): 6 x ab So. 30.08.26, 18.00 - 15.00 Uhr

Französisch - B2

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B2 können Sie fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

● 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.

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

● Französisch für die Reise B1.3

Mit lebendigen Themen wecken wir die Lust auf Französisch und behalten dabei typische Urlaubssituationen im Blick. Bon voyage!

Voyages neu B1 und Übergang auf das neue B2 Buch.

	Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
	Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)
K408431D21	Termin(e): 12 x ab Mi. 02.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr

● Französisch B2.3 Conversation

Konversation

Vous pouvez vous exprimer presque couramment en français et souhaitez pratiquer la langue tout en vous perfectionnant? N'hésitez pas à venir nous rejoindre! Tous les sujets nous intéressent et sont source de discussions, vous permettant d'enrichir vos connaissances, d'améliorer votre aisance à l'oral sans oublier une révision des principales structures syntaxiques et formes grammaticales si nécessaire; le tout dans une ambiance décontractée.

Die Dozentin stellt das Material.

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Marie-Sophie Brouty-Walter
K408471M15	Termin(e): 10 x ab Mi. 02.09.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Was Sie suchen ist nicht dabei?
Auf unserer Homepage vhs-rpk.de finden Sie immer
die aktuellsten Kursangebote.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir richten auch bei
ausreichender Nachfrage neue Kurse für Sie ein!

Sabine Weber, 0621 5909 3470 oder
sabine.weber@rheinpfalzkreis.de

Französisch - C1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus C1 können Sie mühelos längere,
komplexe Texte auf Französisch verstehen. Sie sind in der Lage sich präzise,
spontan und strukturiert auszudrücken. Auf dieser Niveaustufe wird aus-
schließlich Französisch gesprochen

Französisch C1.3 Conversation

Echangeons, partageons, débattons...

Vous possédez de solides connaissances en français, vous permettant de vous
exprimer couramment sur une grande gamme de sujets et souhaitez pratiquer?
Venez nous rejoindre! Au coeur de notre programme: le plaisir de converser en
langue étrangère sur des thèmes d'actualité et de société.

Die Dozentin stellt das Material.



	Ort: Limburgerhof, Gemeindebücherei
	Referent/in: Marie-Sophie Brouty-Walter
K408572K19	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Kinoling

Leider können wir im zweiten Semester das
OmU Kino nicht mehr wie bisher anbieten.
Für den Herbst ist eine Aktion mit dem
Arbeitstitel Kinoling in Planung.
Aktuelle Informationen gibt es auf
unserer Homepage www.vhs-rpk.de.



www.vhs-rpk.de

Italienisch

Italienisch für Anfänger*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrü-
cke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und
andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf
einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

● Italienisch A1 für Anfänger*innen

Einsteigerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: N.N.
K409101M01	Termin(e): 10 x ab Mi. 23.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr
	Ort: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20
	Referent/in: N.N.
K409101R01	Termin(e): 10 x ab Fr. 28.08.26, 17.00 - 18.30 Uhr

Kursgebühren für 10 Termine:
55,00 / 81,00 € (6-7 TN)
97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)
Es gilt die Zahl der Anmeldungen
am ersten Kurstermin.

Bitte kaufen
Sie das Lehrbuch erst,
wenn Sie genau wissen,
dass der von Ihnen
gebuchte Kurs
stattfindet.

● Italienisch A1 Folgekurs

Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Fatjola Gundersdorff
K409111B02	Termin(e): 10 x ab Fr. 18.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Italienisch A1.3 Folgekurs

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

*Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-319-005647-7 voraussichtlich ab Lektion 7
oder 8.*

	Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in: Deborah Ferreri
	Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)
K409131K04	Termin(e): 12 x ab Di. 18.08.26, 17.30 - 19.00 Uhr
	Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
K409131N05	Termin(e): 12 x ab Mo. 17.08.26, 09.00 - 10.30 Uhr

Italienisch - A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person
und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen,
Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben
und verstehen und Informationen austauschen.

● Buongiorno Italia! Italienisch am Vormittag A2.1/ A2.2

Online

Folgekurs. Der Dozent führt sie live aus Italien in entspannter Lernatmosphäre
durch das Buch *Dieci A2* (ab Lektion 3) und baut mit ihnen ein solides Funda-
ment in der italienischen Sprache auf.

Der Kurs wird über die vhs.cloud angeboten. Sie werden automatisch von uns
in Ihren Kursraum eingebucht.

Dieci A2, Hueber Verlag; ab Lektion 3.

	Ort: Online
	Referent/in: Nicola Iori
K409216Z07	Termin(e): 10 x ab Do. 20.08.26, 10.30 - 12.00 Uhr

● Italienisch A2.2 Standard

Erweitern Sie mit Texten, Hördialogen und Spielen Ihre Italienischkenntnisse.
Die Kommunikation steht im Vordergrund und wird in Partner- und Gruppenar-
beit eingeübt. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien,
seine Regionen und Kultur. Bis bald. A presto. Ciao ciao!

*Con piacere Nuovo A2 hybride Version ISBN 978-3-12-525209-7,
voraussichtlich ab Lektion 7*

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Rosa Mennella
K409221E17	Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr



Foto von Nataliya Melnychuk auf Unsplash

● Buongiorno Italia! Italienisch am Vormittag A2.2

Online

Folgekurs. Der Dozent führt sie live aus Italien in entspannter Lernatmosphäre durch das Buch Dieci A2 (voraussichtlich ab Lektion 5) und baut mit Ihnen ein solides Fundament in der italienischen Sprache auf.

Der Kurs wird über die vhs.cloud angeboten. Sie werden automatisch von uns in Ihren Kursraum eingebucht.

Dieci A2, Hueber Verlag; voraussichtlich ab Lektion 5

	Ort: Online
	Referent/in: Nicola Iori
	Gebühr: 33,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN) / 87,00 € (4 TN)
K409226Z08	Termin(e): 6 x ab Do. 12.11.26, 10.30 - 12.00 Uhr

● Italienisch A2.3

In questo corso usiamo il manuale 10 lezioni di italiano. Procediamo lentamente per dar spazio a ripassi, ascolti, confronti e scambi tra i partecipanti.

Dieci - lezioni di italiano A2, Hueber Verlag

	Ort: Neuhausen, 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

● Italienisch A2 - Konversationskurs

Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, mit etwas fortgeschrittenen Italienischkenntnissen (A2.3). Durch Spiele, Videos und Hörverstehen werden Sie Ihre Kenntnisse vertiefen. Unser Schwerpunkt ist Kommunizieren, welches wir in einer lockeren Atmosphäre üben. Prendi la parola!

Dieser Kurs ist ein Folgekurs, doch ein Quereinstieg ist möglich.

Dieci A2 (Hueber) - zweisprachige Ausgabe, ISBN: 978-3-19-015647-4 voraussichtlich ab Lektion 10

	Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Meckersheim
	Referent/in: Rosa Mennella
K409271R21	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

● Ciak, seconda! - Italienisch lernen mit Filmszenen

Neu

Nach dem erfolgreichen Ciak, prima! Klappe, die erste! fahren wir mit dem Angebot Italienisch lernen mit Filmszenen - Klappe, die zweite! fort!

In diesem Kurs schauen wir wieder gemeinsam ausgewählte Szenen aus italienischen Filmen des 20. Jahrhunderts an. Die Szenen sind so gewählt, dass man die Sprache gut verstehen und sofort im Alltag anwenden kann. Wir üben vor allem das Sprechen, Redewendungen und die richtige Aussprache. Ein bisschen Grammatik zur Auffrischung gibt es auch – aber der Schwerpunkt liegt ganz klar auf der praktischen Sprache. Dieses Kursangebot richtet sich an die Niveaustufen A2-C2 - also von Anfänger*innen bis zu den Fortgeschrittenen, denn alle können von diesem Format profitieren.

Die Kursleiterin stellt die Materialien bereit.

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Maria Basta
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K409299M02	Termin(e): 5 x ab Mo. 07.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

Italienisch - B1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

● Ciak, seconda! - Italienisch lernen mit Filmszenen

Online

Ciak, seconda! Italienisch lernen mit Filmszenen - Klappe, die zweite! jetzt auch online!

In diesem Kurs schauen wir wieder gemeinsam ausgewählte Szenen aus italienischen Filmen des 20. Jahrhunderts an. Die Szenen sind so gewählt, dass man die Sprache gut verstehen und sofort im Alltag anwenden kann.

Wir üben vor allem das Sprechen, Redewendungen und die richtige Aussprache. Ein bisschen Grammatik zur Auffrischung gibt es auch – aber der Schwerpunkt liegt ganz klar auf der praktischen Sprache. Dieses Kursangebot richtet sich an die Niveaustufen A2-C2 - also von Anfänger*innen bis zu den Fortgeschrittenen, denn alle können von diesem Format profitieren

Die Kursleiterin stellt die Materialien bereit.

	Ort: Online
	Referent/in: Maria Basta
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K409299Z01	Termin(e): 5 x ab Mo. 02.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Vivere l'Italia: Sprache und Kultur auf B1-Niveau

Neu

Wochenende

Miglioriamo la nostra comunicazione in italiano, impariamo cose nuove e approfondiamo la grammatica italiana. Non mancano poi approfondimenti sulla cultura e lo stile di vita italiani.

Wir verbessern unsere Kommunikation auf Italienisch, lernen Neues dazu und haben tieferen Einblick in die italienische Grammatik. Dabei kommen Einblicke in die italienische Kultur und Lebensweise nicht zu kurz.

Vorkenntnisse ab abgeschlossenem A2/B1 sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Nuovo Espresso 3. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online ab Lektion 1; ISBN 978-3-19-225440-6

	Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in: Fatjola Gundersdorff
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)
K409314B01	Termin(e): 8 x ab Sa. 19.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Italienisch B1.3 Standard

Il corso è rivolto a chi ha già raggiunto un livello di competenza linguistica B1.1 e desidera, parlando, leggendo e ascoltando, continuare a scoprire la lingua e la cultura italiana.

Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7; voraussichtlich ab Lektion 9

	Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Meckersheim
	Referent/in: Rosa Mennella
K409321R08	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 11.30 - 13.00 Uhr

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau **vor der Anmeldung mit dem kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest**. Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der jeweiligen Fremdsprache finden Sie den für Sie passenden Kurs. Gehen Sie dazu auf unsere Homepage www.vhs-rpk.de oder auf www.sprachtest.de

Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

Italienisch - B2

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B2 können Sie fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

● Roma „Regina dell'acqua“: tra fasto monumentale e quotidianità

Neu

Accanto alla magnificenza dei marmi del Bernini scopriremo una dimensione più intima, quella delle 2500 fontanelle pubbliche, chiamate dai romani i „Nasoni“, simbolo di ospitalità romana. L'importanza dell'acqua fin dall'antichità nella „Città Eterna“ sarà il filo conduttore di questo corso. Attraverso questo patrimonio unico di ingegneria d'avanguardia, propaganda politica e arte barocca, viaggeremo linguisticamente attraverso la storia e le curiosità di Roma. Il requisito per partecipare è una conoscenza avanzata della lingua italiana a partire dal livello B1.

Neben der Pracht von Berninis Marmorwerken entdecken wir eine intimere Dimension, nämlich die der 2500 öffentlichen Trinkbrunnen, die von den Römern „Nasoni“ genannt werden und ein Symbol für römische Gastfreundschaft sind. Die Bedeutung des Wassers seit der Antike in der „Ewigen Stadt“ wird der rote Faden dieses Kurses sein. Anhand dieses einzigartigen Erbes aus avantgardistischer Ingenieurskunst, politischer Propaganda und barocker Kunst begeben wir uns auf eine sprachliche Reise durch die Geschichte und die Kuriositäten Roms.

Voraussetzung für die Teilnahme sind fortgeschrittene Italienischkenntnisse ab Niveau B1.

	Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in: Dr. Carmen Letizia
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K409399K03	Termin(e): 5 x ab Di. 22.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Roma-G.L. Bernini e F. Borromini: Due geni rivali

Neu

Le due personalità opposte e avversarie hanno dato vita al linguaggio del Barocco romano. Infatti è proprio all'interno della Roma seicentesca che i due artisti si trovarono a dividersi la scena, scontrandosi continuamente e „beffeggiandosi“ attraverso le loro opere. Il corso d'italiano è un viaggio alla scoperta di storie nascoste, della loro proverbiale rivalità non solo artistica, ma radicata in caratteri divergenti, che influenzarono il loro successo e il loro destino. Gossip, aneddoti, fattacci che ci sono stati tramandati tramite alcune delle loro opere più note di quell'epoca.

Quali sono queste opere famose? Lo andremo a scoprire durante il corso tramite foto, video e reportage che ci daranno lo spunto per approfondire il linguaggio.

È necessaria una buona conoscenza dell'italiano a partire dal livello B1.

Die beiden gegensätzlichen und rivalisierenden Persönlichkeiten haben die Sprache des römischen Barocks geprägt. Tatsächlich war es gerade im Rom des 17. Jahrhunderts, wo sich die beiden Künstler die Bühne teilten, ständig miteinander konkurrierten und sich durch ihre Werke gegenseitig „verspotteten“.

Der Italienischkurs ist eine Reise auf der Suche nach verborgenen Geschichten, nach ihrer sprichwörtlichen Rivalität, die nicht nur künstlerischer Natur war, sondern in ihren unterschiedlichen Charakteren verwurzelt lag und ihren Erfolg und ihr Schicksal beeinflusste. Klatsch, Anekdoten und Skandale, die uns durch einige ihrer bekanntesten Werke jener Zeit überliefert wurden. Welche sind diese berühmten Werke? Das werden wir im Laufe des Kurses anhand von Fotos, Videos und Reportagen herausfinden, die uns den Anstoß geben, die Sprache zu vertiefen.

Gute Italienischkenntnisse ab Niveau B1 sind erforderlich.

	Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in: Dr. Carmen Letizia
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K409399K04	Termin(e): 5 x ab Di. 27.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● CineRoma - La magia di Cinecittà, azione!

Neu

Roma come personaggio raccontata da registi che hanno reso eterna la città del Cinema italiano: da Fellini a Rossellini, a Monicelli a Nanni Moretti, Pasolini, Sorrentino e tanti altri. Scopriremo anche i grandi Colossal di registi internazionali che hanno girato „l'antica Roma“ negli Studios di Cinecittà, come „il Gladiatore“ e „Ben-Hur“.

Piazze e vicoli romani, sono stati spesso immortalati sul grande schermo, come nelle scene famose di „Vacanze romane“ con Audrey Hepburn e il suo tour in Vespa tra i monumenti della città. Sarà un viaggio attraverso vari stili ed epoche, Neorealismo, commedie o grandi Colossal, e attraverso anche i più grandi Maestri iconici:

- da Fellini, che con la „Dolce Vita“ ha creato il mito di Via Veneto e della Fontana di Trevi - a Pier Paolo Pasolini che con „l'Accattone“ e „Mamma Roma“ ha raccontato la Roma più „autentica“ e „borgatara“.

È necessario una conoscenza della lingua italiana a partire dal livello B1.

Rom als Figur, erzählt von Regisseuren, die die Stadt im italienischen Kino verewigt haben: von Fellini über Rossellini und Monicelli bis hin zu Nanni Moretti, Pasolini, Sorrentino und vielen anderen. Wir werden auch die großen Blockbuster internationaler Regisseure entdecken, die das „antike Rom“ in den Studios von Cinecittà gedreht haben, wie „Gladiator“ und „Ben-Hur“.

Römische Plätze und Gassen wurden oft auf der großen Leinwand verewigt, wie in den berühmten Szenen aus „Ein Herz und eine Krone“ mit Audrey Hepburn und ihrer Tour auf der Vespa zwischen den Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Es wird eine Reise durch verschiedene Stile und Epochen sein, Neorealismus, Komödien oder große Blockbuster, und auch durch die größten ikonischen Meister:

- von Fellini, der mit „La Dolce Vita“ den Mythos der Via Veneto und des Trevi-Brunnens schuf, - bis hin zu Pier Paolo Pasolini, der mit „L'Accattone“ und „Mamma Roma“ das „authentischere“ und „vorstädtische“ Rom erzählte.

Italienischkenntnisse ab Niveau B1 sind erforderlich.

	Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in: Dr. Carmen Letizia
	Gebühr: 28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K409399K05	Termin(e): 5 x ab Di. 01.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Italienisch B2.1

Il corso è rivolto a chi ha già raggiunto un livello di competenza linguistica B1 e desidera, parlando, leggendo e ascoltando, continuare a scoprire la lingua e la cultura italiana.

Con piacere Nuovo B1+/B2, ISBN: 978-3-12-525219-6 voraussichtlich ab Lektion 3

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Rosa Mennella
K409411E21	Termin(e): 10 x ab Di. 01.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● Buona sera, Italia! B2.1 (online)

Online

Se amate la lingua italiana e volete migliorare la pronuncia, la comprensione orale, la lettura e la grammatica o lavorare per raggiungere il prossimo livello linguistico B2, potete farlo in questo corso online in un'atmosfera allegra e motivante. Il libro di testo, Dieci lezioni di italiano - B2, Il docente vi insegnerà in diretta dall'Italia.

Wenn Sie die italienische Sprache lieben und Ihre Aussprache, Ihr Hörverständnis, Ihr Leseverständnis und Ihre Grammatik verbessern oder auf das nächste Sprachniveau B2 hinarbeiten wollen, können Sie dies in diesem Online-Kurs in einer fröhlichen und motivierenden Atmosphäre tun. Das Lehrbuch „Dieci - B2“ dient als Leitfaden für den gesamten Kurs, der durch eine Reihe von Zusatzmaterialien bereichert wird. Der Dozent wird Sie live aus Italien unterrichten.

Der Kurs wird über die vhs.cloud angeboten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, Headset/ Mikrofon und Kamera. Sie werden nach Ihrer Anmeldung von uns direkt in den vhs.cloud Kurs eingebucht.

Dieci Lezioni di Italiano - B2,

	Ort: Online
	Referent/in: Nicola Iori
K409416Z07	Termin(e): 10 x ab Mo. 17.08.26, 19.45 - 21.15 Uhr
	Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 101,00 € (4 TN)
K409416Z08	Termin(e): 7 x ab Mo. 09.11.26, 19.45 - 21.15 Uhr

Kursgebühren für 10 Termine:

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

Es gilt die Zahl der Anmeldungen
am ersten Kurstermin.

Bitte kaufen
Sie das Lehrbuch erst,
wenn Sie genau wissen,
dass der von Ihnen
gebuchte Kurs
stattfindet.

● Corso di Italiano Livello B2

Manuale: 10 lezioni di italiano Lezione 6, spaziando su altre idee e temi.

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Cristina Tonon-Kretzer
K409421M25	Termin(e): 10 x ab Mi. 16.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● Italienisch B2.3 Standard

Il corso è rivolto a chi ha già raggiunto un livello di competenza linguistica B2 e desidera, parlando, leggendo e ascoltando, continuare a scoprire la lingua e la cultura italiana.

Dieci B2 (Hueber Verlag) - einsprachige Ausgabe; ISBN 978-3-19-055476-8, voraussichtlich ab Lektion 7

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Rosa Mennella
K409431M21	Termin(e): 10 x ab Mi. 02.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● Voglia di italiano - B2

Ti piace parlare italiano e scambiare idee con gli altri in questa bellissima lingua? Questo corso offre agli studenti di italiano avanzati molte opportunità per mettere in pratica le loro conoscenze e imparare cose nuove. Il libro Dieci sarà il filo conduttore del corso, ma rimaniamo anche flessibili per nuovi testi dalla stampa, argomenti attuali e richieste dei partecipanti. Prerequisito per la partecipazione è una buona conoscenza dell'italiano - almeno un livello B1 completato!

Dieci B2 - einsprachige Ausgabe, Kurs- und Arbeitsbuch;
ISBN 978-3-19-055476-8; voraussichtlich ab Lektion 3

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Dr. Carmen Letizia
K409455K02	Termin(e): 10 x ab Mi. 16.09.26, 17.30 - 19.00 Uhr

● A ruota libera B2 - Querbeet durch die italienische Sprache

A ruota libera – Querbeet durch die italienische Sprache.

Non abbiamo libro e non seguiamo un percorso prefissato: ci divertiamo con la lingua italiana muovendoci dal racconto giallo all'esercitazione dell'ascolto, dal momento grammaticale all'attività ludica, dallo stimolo visivo agli imprevisti della creatività.

Manuale: 10 lezioni di italiano Lezione 6

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Cristina Tonon-Kretzer
Gebühr:	61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K409532M26	Termin(e): 11 x ab Di. 15.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr

● Kinolingo

Leider können wir im zweiten Semester das OmU Kino nicht mehr wie bisher anbieten. Für den Herbst ist eine Aktion mit dem Arbeitstitel Kinolingo in Planung. Aktuelle Informationen gibt es auf unserer Homepage www.vhs-rpk.de.



www.vhs-rpk.de

Japanisch

● Japanisch kennenlernen **Neu** Online mit Manga (online)

Entdecke Japanisch auf spannende Art durch Manga!

Manga sind japanische Comics oder Graphic Novels und gehören zur japanischen Popkultur! Sie werden meist in schwarz-weiß auf Papier gezeichnet - werden oft von rechts nach links gelesen und decken nahezu jedes Genre ab - von Action und Fantasy bis hin zum Alltag. Manga sind ein idealer Einstieg um die japanische Sprache und Kultur lebendig kennenzulernen.

Mit kostenlosem online Material der Japan Foundation öffnet die japanische, deutschsprachige Kursleiterin eine Tür zu einer besonderen Welt und besonderen Sprache!

Ort:	Online
Referent/in:	Fumiko Inada
Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K410101Z01	Termin(e): 5 x ab Sa. 22.08.26, 10.30 - 12.00 Uhr
K410101Z02	Termin(e): 5 x ab Di. 29.09.26, 20.00 - 21.30 Uhr



Foto von Roman Empire Times auf Unsplash

Latein

● Dicamus! Eine Einführung in die lateinische Sprache **Neu**

In diesem Sprachkurs lernen Sie Schritt für Schritt das Übersetzen einfacher Texte auf Latein. Ganz nebenbei festigen Sie Ihre Kenntnisse in der deutschen Grammatik und erweitern Ihre Formulierungskunst.

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Silke Bewert
K411101M01	Termin(e): 10 x ab Mo. 21.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Glücklich wie die Römer **Neu**

Ausgehend von den Gedanken des römischen Dichters Lucius A. Seneca tauchen wir gemeinsam in die Philosophie der Stoa ein und erkunden Wege zu einem glücklichen Leben.

Da alle Texte in deutscher Übersetzung vorliegen, sind Kenntnisse der lateinischen Sprache nicht notwendig.

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Silke Bewert
Gebühr:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN) / 49,00 € (5 TN) / 72,00 € (4 TN)
K411199M01	Termin(e): 5 x ab Di. 01.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr

Niederländisch

● Welkom! Niederländisch A1 ohne Vorkenntnisse **Neu**

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger*innen ohne oder mit nur ganz geringen Vorkenntnissen in Niederländisch, die sich z.B. für einen Kurztrip nach Amsterdam oder den Strandurlaub ein wenig sprachlich vorbereiten und erste Schritte in die Kommunikation vor Ort unternehmen möchten.

Welkom! neu A1-A2, Kurs- und Übungsbuch, Hybride Ausgabe.
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528829-4

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Harald Kuiken
Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN) / 74,00 € (5 TN) / 108,00 € (4 TN)
K414101K03	Termin(e): 7 x ab Mo. 10.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Foto von GR Stocks auf Unsplash



● **Welkom!** **Niederländisch A1.1**

Dieser Kurs ist der erste Folgekurs des Anfang Februar 2026 und im August 2026 gestarteten Kurses für Anfänger*innen.

Quereinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen in Niederländisch sind herzlich willkommen. Im Kurs werden erste einfache Sprechsituationen auf z.B. für einen Kurztrip nach Amsterdam oder den Strandurlaub sprachlich vorbereitet und erste Schritte in die Kommunikation vor Ort unternommen.

Welkom! neu A1-A2, Kurs- und Übungsbuch, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528829-4, voraussichtlich ab Lekt. 3

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Harald Kuiken
Gebühr:	60,00 / 88,00 € (6-7 TN) / 106,00 € (5 TN) / 154,00 € (4 TN)
K414111K03	Termin(e): 10 x ab Mo. 19.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● **Welkom! Niederländisch A1.2**

Dieser Kurs baut auf dem Kurs für Anfänger*innen ohne oder mit nur ganz geringen Vorkenntnissen in Niederländisch auf und ist der zweite Folgekurs des Anfang Februar 2026 gestarteten Kurses. Wir machen weiter bei Kapitel 5 oder 6 des Buchs „Welkom! neu Niederländisch für Anfänger“ aus dem Klett-Verlag und kommen unserem Ziel mit Niederländer*innen in der Landessprache zu kommunizieren näher.

Welkom! neu A1, Kurs- und Übungsbuch, Hybride Ausgabe, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528829-4, voraussichtlich ab Lektion 5 oder 6

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Harald Kuiken
Gebühr:	60,00 / 88,00 € (6-7 TN) / 106,00 € (5 TN) / 154,00 € (4 TN)
K414121K06	Termin(e): 10 x ab Mo. 19.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Schwedisch

● **Hej Sverige! Schwedisch für Anfänger*innen**

Kennen Sie schon „hej“, „tack“ und „fika“? Dann sprechen Sie schon ein bisschen Schwedisch!

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich auf Schwedisch vorstellen und im Urlaub oder Alltag ein wenig zurechtfinden. Sie üben einfache Gespräche, zum Beispiel: „Jag heter Anna. Hur mår du?“ (Ich heiße Anna. Wie geht es Ihnen?) Sie entdecken, warum die Schweden so gerne „fika“ machen – das ist die gemütliche Kaffeepause mit Freunden – und was „lagom“ bedeutet, das Lieblingswort für „nicht zu viel und nicht zu wenig“. Gleichzeitig öffnet der Kurs den Blick auf die Vielfalt Europas. Jede Sprache ist ein eigener Zugang zu Kultur, Denken und Zusammenleben.

Wer Schwedisch lernt, lernt nicht nur Wörter, sondern auch, die europäische Gemeinschaft in ihrer Unterschiedlichkeit besser zu verstehen. Sprache schafft Nähe – über Grenzen hinweg. Natürlich darf auch ein kleiner Spaß nicht fehlen: Wir sprechen über Elche auf der Straße, Möbel mit seltsamen Namen und den Mythos vom ewigen Sommer beim Mittsommerfest. Ganz nebenbei lernen Sie, die Aussprache richtig zu treffen und einfache Texte zu verstehen.

Der Kurs ist perfekt für alle, die keine oder wenige Vorkenntnisse haben und die Sprache mit Freude entdecken möchten. Melden Sie sich jetzt an und sagen Sie bald selbstbewusst: „Jag kan prata lite svenska!“ – Ich kann ein bisschen Schwedisch!

Buchbestellung: Westermann Logistik GmbH, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig, Tel. 0531 123 25 445; bestellung@westermann-logistik.de

Tala Svenska A1 plus Lehrbuch 978-3933119049 und A1 plus Übungsbuch 978-3933119148; Groa Verlag; ab Lektion 1.

Zur Kursgebühr kommen ca. € 5 Kopierkosten dazu für weiteres Grammatik-material u.ä. Diese werden von der Dozentin direkt eingesammelt.

Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
Referent/in:	Brigitte Kremb
K420101L11	Termin(e): 10 x ab Di. 25.08.26, 19.45 - 21.15 Uhr

● **Hej Sverige! Schwedisch A1 - Folgekurs (Terminänderungen möglich)**

Zweiter Folgekurs des Ende Januar 2026 gestarteten Anfänger*innenkurses.

Tala Svenska A1 plus Lehrbuch 978-3933119049 und A1 plus Übungsbuch 978-3933119148; Groa Verlag, voraussichtlich ab Lektion 6 oder 7

Zur Kursgebühr kommen ca. € 5 Kopierkosten dazu für weiteres Grammatik-material u.ä. Diese werden von der Dozentin direkt eingesammelt.

Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
Referent/in:	Brigitte Kremb
K420111L03	Termin(e): 10 x ab Di. 25.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Spanisch

Spanisch für Anfänger*innen - A1

Mit Erreichen des Sprachniveaus A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

● **Spanisch für die Reise - Seniorenkurs**

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Senioren, die sehr gerne in spanischsprachige Länder verreisen - auf die Themen, die bei einer Reise anfallen, möchte man sich hauptsächlich konzentrieren (Reservierung, Restaurant, Bar, Strand, Apotheke, etc.). Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen bzw. Teilnehmenden mit ganz geringen Vorkenntnissen.

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ort:	Maxdorf, Haus im Horst, OG
Referent/in:	Carolina Schmitt
K422101L06	Termin(e): 10 x ab Mi. 16.09.26, 10.00 - 11.30 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.

Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner Schule
Referent/in:	Olga Leticia Barth
K422101W01	Termin(e): 10 x ab Mi. 19.08.26, 19.45 - 21.15 Uhr

● **Spanisch für die Reise A1 (ohne Vorkenntnisse)**

Möchten Sie etwas über die spanischsprachigen Kulturen erfahren, um zu reisen oder Freunde und/oder Verwandte in Spanien oder Lateinamerika zu besuchen? In diesem Kurs können Sie auf unterhaltsame Weise schnelle Fortschritte in der spanischen Sprache erzielen. Im Unterricht führen wir Aktivitäten durch, die reale Situationen auf Reisen darstellen. Wir legen besonderen Wert auf die mündliche Kommunikation.

Die Teilnehmer lernen auch die Kultur der spanischsprachigen Länder kennen und erfahren, welche Aktivitäten sich in den Ferien anbieten. Sie erhalten außerdem zahlreiche Informationen zu Sehenswürdigkeiten, typischen Gerichten, Festen und Traditionen.

Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist Motivation.

Buch: Vivan Las Vacaciones (New) ISBN 978-3-19-317243-3

Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
Referent/in:	Chary Estefany Vargas Bedoya
Gebühr:	83,00 / 121,00 € (6-7 TN) / 146,00 € (5 TN) / 216,00 € (4 TN)
K422141L01	Termin(e): 15 x ab Di. 18.08.26, 18.30 - 20.00 Uhr

● Spanisch Anfängerkurs A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und findet online über Zoom statt. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher.

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre E-Mail Adresse an den Dozenten weitergegeben wird.

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5146716, ab Lektion 1

Ort:	Online
Referent/in:	Raul Miñarro Garrido
Gebühr:	77,00 / 113,00 € (6-7 TN) / 136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)
K422101Z02	Termin(e): 14 x ab Di. 01.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr



Foto von Sam Williams auf Unsplash

● Spanisch Anfängerkurs A1.1 Langsames Tempo

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse die langsam lernen möchten, mit Wiederholungen und zusätzlichen Aktivitäten. Der Kurs findet online über Zoom statt. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher.

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre E-Mail Adresse an den Dozenten weitergegeben wird.

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5146716, ab Lektion 1

Ort:	Online
Referent/in:	Raul Miñarro Garrido
Gebühr:	77,00 / 113,00 € (6-7 TN) / 136,00 € (5 TN) / 201,00 € (4 TN)
K422102Z11	Termin(e): 14 x ab Di. 01.09.26, 08.30 - 10.00 Uhr

● Spanisch A1.1 - Primeros pasos en español (Folgekurs)

Erster Folgekurs des im April 2026 begonnenen Kurses .Primeros pasos en español - Erste Schritte in Spanisch! Dieser Kurs lädt alle Interessierte an der spanischen Sprache ein, diese Fremdsprache in angenehmer Lernatmosphäre Schritt für Schritt, Lektion für Lektion zu erlernen.

Angesprochen sind Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Impresiones A1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 3

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Liesbeth Leona Van Vreckem
Gebühr:	83,00 / 121,00 € (6-7 TN) / 146,00 € (5 TN) / 216,00 € (4 TN)
K422111K02	Termin(e): 15 x ab Mi. 19.08.26, 18.30 - 20.00 Uhr

● Spanisch A1.2 Primeros pasos en español (Folgekurs)

Primeros pasos en español - Erste Schritte in Spanisch! Es geht weiter in diesem Folgekurs mit unserem Kursbuch „impresiones“ voraussichtlich ab Lektion 5. In angenehmer Lernatmosphäre erarbeiten wir uns Schritt für Schritt Grundkenntnisse in Spanisch.

Impresiones A1, Hueber Verlag - voraussichtlich ab Lektion 5/6

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Liesbeth Leona Van Vreckem
K422121M03	Termin(e): 15 x ab Do. 20.08.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühren für 10 Termine:

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

Es gilt die Zahl der Anmeldungen am ersten Kurstermin.

● Spanisch A1.2

Folgekurs. Primeros pasos en español - Erste Schritte in Spanisch!

Schritt für Schritt gehen wir die Grundlagen der spanischen Sprache an und lernen dabei nicht nur die ersten einfachen Sätze, sondern erfahren auch einiges über Land und Kultur. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger*innen mit nur geringsten Vorkenntnissen. Ein Quereinstieg ist möglich. Sprechen Sie uns an!

Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag - ab Lektion 5

Ort:	Römerberg, Altes Bürgermeisteramt, Fraktionszimmer (Hinterhaus, Eingang rechts)
Referent/in:	Graciela Puebla
K422121R02	Termin(e): 10 x ab Mi. 16.09.26, 09.00 - 10.30 Uhr

● Spanisch A1.3

Impresiones A1, von Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-304545-4

Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.
Referent/in:	Guillermo Grote
K422121S05	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Spanisch - A2

Mit Erreichen des Sprachniveaus A2 können Sie Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

● ¡Viva! – Spanisch A2

Wenn schon vorhandene Spanischkenntnisse ausgebaut werden sollen, bietet dieser Kurs die Gelegenheit das nächste Sprachniveau A2 zu erarbeiten. Basiswissen wird wiederholt, Neues kommt dazu - mit dem zweiten Band der Lehrbuchreihe Impresiones! Mit handlungsorientierten und kommunikativen Übungen, interessanten Texten und in einem abwechslungsreichen Unterricht macht Spanischlernen Spaß!

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossenes A1 Niveau.

Impresiones A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
Referent/in:	Marta Hernandez Nagore
Gebühr:	66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)
K422211E01	Termin(e): 12 x ab Mi. 16.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Spanisch A2.3

Folgekurs. Quereinstieg möglich für Teilnehmer*innen zur Erarbeitung des A2 Niveaus.

Impresiones A2, Hueber Verlag; voraussichtlich ab Lektion 7.

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Guillermo Grote
K422231K16	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr

● Spanisch - A2

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

Con Gusto Nuevo, Klett Verlag, A2 ab Lektion 1

Ort:	Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21
Referent/in:	Olga Leticia Barth
K422211W08	Termin(e): 10 x ab Mi. 19.08.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Español A2: curso de repaso

Spanisch lernen und die spanischsprachige Welt erkunden - hier wird lebendige Sprachpraxis mit kulturellem Einblick kombiniert. Der Fokus liegt auf mündlicher Kommunikation mit lebendigen Übungen und realen Gesprächssituationen, was eine aktive Teilnahme voraussetzt. Mit gezieltem Sprech- und Hörtraining wird das bereits vorhandene Wissen auf A2-Niveau aufgefrischt und erweitert. Die Einblicke in lateinamerikanische und spanische Lebensweisen und Traditionen runden den Unterricht ab.

Voraussetzungen: Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 sowie Interesse und Motivation, die Sprache und Kultur zu entdecken.

Ort:	Maxdorf, Hauptstraße 66
Referent/in:	Chary Estefany Vargas Bedoya
Gebühr:	83,00 / 121,00 € (6-7 TN) / 146,00 € (5 TN) / 216,00 € (4 TN)
K422239L01	Termin(e): 15 x ab Di. 18.08.26, 13.30 - 15.00 Uhr

Spanisch - B1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B1 können Sie in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

● Spanisch B1.1

Impresiones B1, Hueber Verlag

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Silvia Albert Abella
K422311M23	Termin(e): 10 x ab Di. 08.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr



Foto von Jon Tyson auf Unsplash

● ¡Hola Mundo! Spanisch B1

Konversation

¡Hola Mundo!

Möchten Sie auf Spanisch freier sprechen und echte Gespräche führen?

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen Sicherheit beim Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie lernen, über Alltag, Reisen und Kultur zu sprechen und entdecken dabei die Vielfalt der spanischsprachigen Welt – von Madrid bis Mexiko. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (Niveau A2) und findet in einer kleinen, aktiven Gruppe statt.

	Ort: Maxdorf, Hauptstraße 66
	Referent/in: Guillermo Grote
K422312L21	Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 09.00 - 10.30 Uhr

● Spanisch B1.2

Neben dem Kursbuch wird mit zusätzlichem Material, das die Dozentin mitbringt, gearbeitet, wie z.B. Videos, Spielen, Texten, Lesungen, Übungen, etc.

Quereinsteiger*innen sind mit passender Niveaustufe willkommen.

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

	Ort: Neuhoften, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in: Silvia Albert Abella
K422321N21	Termin(e): 10 x ab Mo. 07.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Conversación español B1

Konversation

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.

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

● Spanisch B1: Club de Lectura

Online

Leseratten und Spanisch Fans sind in unserem Lesecub herzlich willkommen. Einmal im Monat treffen wir uns in familiärer Atmosphäre, um über das gelesene Buch zu diskutieren. Wir wählen die Bücher, die wir lesen, von einer Bücherliste (Niveau B1), aber neue und interessante Buchvorschläge sind erlaubt und ausdrücklich erwünscht!

Teilnahmevoraussetzung: Spanischkenntnisse auf B1 Niveau.

Termine: 04.09., 02.10., 30.10., 27.11. Dieser Kurs wird über die vhs.cloud angeboten. *Gemeinsame Auswahl der Lektüren über eine Buchliste bzw. Buchvorschläge seitens der Teilnehmer*innen.*

	Ort: Online
	Referent/in: Silvia Albert Abella
	Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN)
K422381Z12	Termin(e): 4 x ab Fr. 04.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

● Tapas sabrosas - spanische (Wissens-)Häppchen

Kochen & Sprache

Sie lieben Spanien, die Kultur und Sprache und natürlich auch die spanische Küche? Während dieses Kurses haben Sie die Möglichkeit, beides zu kombinieren. An diesem Abend dreht sich alles um köstliche Tapas, die in spanischen Bodegas serviert und dort zu Bier, Wein, Sherry, Wermut oder Portwein im Stehen verzehrt werden. Sie werden vieles in spanischer Sprache zur Geschichte der Tapas, den regionalen Unterschieden und der Art, wie sie serviert werden, erfahren. Sie stellen diese kleinen Appetithäppchen anhand von Rezepten, die in spanischer Sprache geschrieben sind, selbst her und werden das spanische Rezept- und Küchenvokabular kennenlernen und anwenden. Vorkenntnisse in Spanisch auf A2/B1 Niveau sind empfehlenswert.

¿Te gusta España, la cultura y la lengua y, por supuesto, la cocina española? Durante este curso tendrás la oportunidad de combinar ambos. Esa tarde se tratará de deliciosas tapas, servidas en bodegas españolas y consumidas de pie para tomar cerveza, vino, jerez, ajeno u oporto. Aprenderás mucho sobre la historia de las tapas, las diferencias regionales y la forma en que se sirven. Usted mismo hará estos aperitivos usando recetas escritas en español y aprenderá y usará el vocabulario español de recetas y cocina.

Se recomienda tener conocimientos previos de español en el nivel A2/B1.

Bitte ein Handtuch, einen Stift, ein Getränk und Behälter zum Mitnehmen der restlichen Häppchen mitbringen. Eine Lebensmittelpauschale von 10 EUR pro Person wird von der Dozentin direkt eingesammelt.

Sollten Allergien bestehen, geben Sie diese bitte bei der Anmeldung an.

	Ort: Dudenhofen, Realschule plus
	Referent/in: Marta Hernandez Nagore
	Gebühr: 13,00 / 19,00 € (ab 6-7 TN) / 22,00 € (ab 5 TN) / 33,00 € (ab 4 TN) + Lebensmittelpauschale
K422396E06	Termin(e): 1 x am Do. 24.09.26, 17.30 - 21.00 Uhr
	Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
	Referent/in: Marta Hernandez Nagore
	Gebühr: 13,00 / 19,00 € (ab 6-7 TN) / 22,00 € (ab 5 TN) / 33,00 € (ab 4 TN)
K422396S01	Termin(e): 1 x am Mo. 30.11.26, 17.30 - 21.00 Uhr



Foto von Veronika Hradilová auf Unsplash

Schon entdeckt?

Facebook



Instagram



● El lado dulce de España - Süßes Spanien



„Für ein bisschen Nachtisch ist noch Platz!“ Während dieses Kurses werden Sie an die süße Welt der spanischen Desserts herangeführt und können die spanische Esskultur erleben. An diesem Abend erfahren Sie in der Fremdsprache alles über die spanischen Desserts der verschiedenen Regionen und der Geschichte der Gewürze in Spanien, die in diesen Gerichten verwendet werden. Sie stellen diese süßen Speisen anhand von Rezepten, die in spanischer Sprache geschrieben sind, selbst her und lernen das Küchen- und Rezeptvokabular kennen. Vorkenntnisse in Spanisch auf A2/ B1 Niveau sind empfehlenswert.

„Para postre siempre hay sitio“ - Durante este curso se introducirá en el dulce mundo de los postres españoles y experimentará la cultura gastronómica española. Durante esta tarde aprenderá todo sobre los postres españoles de las diferentes regiones y la historia de las especias utilizadas en estos platos en España. Preparará usted mismo estos platos dulces con recetas escritas en español y aprenderá el vocabulario de la cocina y de las recetas. Se recomienda tener conocimientos previos de español de nivel A2/B1.

Bitte ein Handtuch, einen Stift, ein Getränk und Behälter zum Mitnehmen der Süßspeisen mitbringen. Eine Lebensmittelpauschale von 10 EUR pro Person wird von der Dozentin direkt eingesammelt.

Sollten Allergien bestehen, geben Sie diese bitte bei der Anmeldung an.

	Ort: Mutterstadt, IGS
	Referent/in: Marta Hernandez Nagore
	Gebühr: 13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 22,00 € (5 TN) / 31,00 € (4 TN) + Lebensmittelpauschale
K422396M01	Termin(e): 1 x am Do. 22.10.26, 17.30 - 21.00 Uhr

Spanisch - B2

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus B2 können Sie fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

● Spanisch am Vormittag B2.3

„Con Gusto“ le invitamos a seguir descubriendo el mundo del español y a profundizar sus conocimientos para comunicarse de forma fluida y natural en español.

Libro „Con Gusto nuevo B2“. También trabajaremos con la revista ECOS para conversar y discutir sobre temas de actualidad.

Con Gusto Nuevo B2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 9

	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in: Graciela Puebla
K422432S17	Termin(e): 10 x ab Di. 15.09.26, 08.45 - 10.15 Uhr

Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage vhs-rpk.de finden Sie immer die aktuellsten Kursangebote.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir richten auch bei ausreichender Nachfrage neue Kurse für Sie ein!

Sabine Weber, 0621 5909 3470 oder sabine.weber@rheinpfalzkreis.de

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

● Español Conversación B2

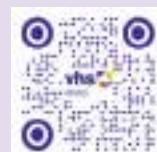
Konversation

En este curso leeremos un libro y hablaremos sobre el mismo. Se harán presentaciones, las cuales las/los participantes elaborarán durante el curso.

	Ort: Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
	Referent/in: Martha Huber
	Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) / 173,00 € (4 TN)
K422472L18	Termin(e): 12 x ab Mo. 17.08.26, 18.30 - 20.00 Uhr

● Kinolingo

Leider können wir im zweiten Semester das OmU Kino nicht mehr wie bisher anbieten. Für den Herbst ist eine Aktion mit dem Arbeitstitel Kinolingo in Planung. Aktuelle Informationen gibt es auf unserer Homepage www.vhs-rpk.de.



www.vhs-rpk.de

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau mit dem **kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest**.

Mit Kenntnis Ihrer Niveaustufe in der jeweiligen Fremdsprache können Sie sich besser für Ihren passenden Kurs anmelden. Sie finden den Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-rpk.de sowie unter www.sprachtest.de

Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

Schon entdeckt?

Facebook

Instagram



Sprachen der Welt

● KOS: Kooperation online Sprachkurse



KOS - Ihr Netzwerk für besondere Online-Sprachkurse: Wir sind nicht irgendein Spracheninstitut oder eine x-beliebige Lernapp!

Wir sind ein deutschlandweiter Verbund der Volkshochschulen,

- mit laufend neuen Online-Angeboten in vielen Sprachen und auf allen Niveaustufen,
- mit qualifizierten und innovativen Dozierenden,
- auf dem neuesten Stand der digitalen Didaktik,
- mit technischem Support für Ihren unkomplizierten Einstieg in alle Kurse,
- für interessante Begegnungen mit Sprachenliebhaber*innen aus aller Welt.

Schon mehr als 50 Volkshochschulen kooperieren um als Qualitätsnetzwerk die Volkshochschule mit hochwertigen Kursangeboten zum zentralen Ort für digitale Weiterbildung zu entwickeln. Die drei Säulen sind Innovation, Qualität und Solidarität. Mit einer gemeinsamen Programmplanung, einer Fortbildungsreihe für Online-Dozent*innen und einer Transfertechnologie in Form des KOS-Portals bietet der Verbund ein ganzheitliches Konzept, das vielerorts erfolgreich umgesetzt wird. Gerne überzeugen wir Sie von den Vorzügen und enormen Potentialen der Kooperation.



Foto von Greg Rosente auf Unsplash

Profitieren Sie von unserem gemeinsamen Sprachenangebot und der Möglichkeit weitere Sprachen wie

Arabisch, (Brasilianisches) Portugiesisch, Finnisch, Koreanisch, Japanisch, Polnisch, Russisch, Schwedisch ... und viele weitere mehr zu erlernen.

Schauen Sie auf unserer Homepage und finden unter **Sprachen/Sprachen der Welt** ein immer wieder neu aktualisiertes online Kursangebot an weiteren Sprachen!

Kontaktieren Sie bei Fragen gerne die Fachbereichsleiterin Fremdsprachen, Sabine Weber, Telefon 0621 5909 3470 bzw. Sabine.Weber@rheinpfalzkreis.de.



Zitat Humboldt

Sprache ist der Schlüssel zur Welt.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

Deutsch als Zweitsprache

Beratung, Anmeldung, Antragsstellung und Einstufung ist NUR nach voriger Terminvereinbarung möglich!
Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de und teilen Sie uns Ihr Anliegen mit!

Bitte bringen Sie zum Beratungstermin folgende Unterlagen mit:

- Ihren gültigen amtlichen Lichtbildausweis/Pass/Aufenthaltstitel
- Eine Berechtigung im Original (ausgestellt durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder das Jobcenter) oder
- Eine Berechtigung im Original (ausgestellt durch das Bundesverwaltungsamt) oder
- Eine Verpflichtung im Original (ausgestellt durch die Ausländerbehörde oder durch den Träger der Leistungen nach Asylbewerberleistungsgesetz)
- Eine Bestätigung über die Kostenbefreiung (falls vorhanden)
- Nachweise über belegte Kurse/abgelegte Prüfungen
- Ihren aktuellen Leistungsbezug SGB II (Bürgergeld), SGB III (Arbeitslosengeld) oder SGB XII (Leistungen zum Lebensunterhalt)
- Ihre aktuelle Gehaltsabrechnung/Ihren gültigen Arbeitsvertrag, wenn Sie berufstätig sind.

Termine für Anmeldung, Antragsstellung, Beratung werden in der Regel vergeben:
mittwochs und donnerstags 9 - 15 Uhr

Beratungssprachen:

Deutsch, Englisch, Russisch, Türkisch

Einstufungstests zur Feststellung der Sprachkenntnisse finden nach Bedarf statt.

Bitte informieren Sie sich online unter www.vhs-rpk.de

Fachbereichsleitung:

Volha Baschnagel, volha.baschnagel@rheinpfalzkreis.de
Tel. 0621 5909 3490

Verwaltung:

Sarmila Mahendran, kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de
Tel. 0621 5909 3480

Emine Yilmaz, kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de
Tel. 0621 5909 3481

Integration und Sprache

Das Erlernen der deutschen Sprache ist ein wichtiger Schlüssel zur Integration. Die deutsche Sprache ermöglicht es, sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden, soziale Kontakte zu knüpfen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Sprachkenntnisse fördern nicht nur das Verständnis für die Kultur und die Werte des Landes, sondern tragen auch zu einem harmonischen Zusammenleben bei.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet Deutschkurse an, die auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Vorkenntnisse der Teilnehmenden abgestimmt sind. Hier haben Sie die Möglichkeit, die deutsche Sprache in einem unterstützenden Umfeld zu erlernen.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern, Ihre Sprachfähigkeiten zu entwickeln und neue Perspektiven zu eröffnen! Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg gehen!

Sie sind Dozent*in mit einer Zulassung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge?

Bewerben Sie sich
als freiberufliche Honorarkraft
bei uns!

Wir freuen uns auf Sie.

Bild mit KI erstellt über ChatGPT_2026-24-02-prompted by vhs RPK





Integrationskurse



Was ist ein Integrationskurs?

Ein Integrationskurs ist ein staatlich gefördertes Angebot zum Erwerb der deutschen Sprache. Er vermittelt Deutschkenntnisse für Alltag und Beruf sowie Grundlagen zu Geschichte, Kultur, politischem System und gesellschaftlichen Werten in Deutschland.

Der Kurs ist modular aufgebaut und besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Jedes Modul umfasst 100 Unterrichtseinheiten (1UE = 45 Minuten).

Die Abschlussprüfungen sind der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ, Niveau A2/B1) und der Test „Leben in Deutschland“. Bei erfolgreichem Bestehen beider Prüfungen wird **das Zertifikat "Integrationskurs"** vergeben.

Der allgemeine Integrationskurs

Der allgemeine Integrationskurs richtet sich an Erwachsene, die bereits in lateinischer Schrift lesen und schreiben können und ihre Deutschkenntnisse bis zum Niveau B1 ausbauen möchten. Der allgemeine Integrationskurs dauert 700 UE und besteht aus einem Sprachkurs (600 UE) und einem Orientierungskurs (100 UE). Im Sprachkurs lernen Sie sich im Alltag und in verschiedenen Lebenssituationen auf Deutsch sicher zu verständigen. Der Orientierungskurs vermittelt grundlegendes Wissen über Geschichte, Politik, Kultur und das gesellschaftliche Leben in Deutschland.

Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5	Modul 6	Modul 7
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE
insgesamt 300 UE			insgesamt 300 UE			insgesamt 100 UE

Welche Kursformate gibt es noch?

Je nach individuellem Lernbedarf gibt es Integrationskurse für spezielle Zielgruppen:

- Alphabetisierungskurs
- Zweitschriftlernerkurs
- Integrationskurs für gering Literalisierte
- Intensivkurs

Informationen zu verschiedenen Kursformaten finden Sie, wenn Sie die QR-Codes scannen:



Alphabetisierungskurs



Zweitschriftlernerkurs



Integrationskurs
für gering Literalisierte

Was brauche ich für den Integrationskurs?

Sie brauchen eine Berechtigung/eine Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs. Diese bekommen Sie bei der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem Sozialamt.

Was kostet der Integrationskurs?

Wenn Sie Geld vom Staat bekommen, ist der Kurs auf Antrag gebührenfrei. Wenn Sie oder Ihr(e) Ehepartner(in) selbst Geld verdienen, müssen Sie einen Teil der Kosten selbst bezahlen. Im Moment sind dies für 100 Stunden **229 €**. Wenn Sie **keine Berechtigung/Verpflichtung haben, beträgt die Gebühr für die Neuanmeldungen seit dem 1. März 2026 352 € pro Modul**.

Wie kann ich mich anmelden?

Bitte schicken Sie uns Ihren Terminwunsch oder Ihr Anliegen möglichst per E-Mail unter kvsh-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de zu. Dann erhalten Sie von uns einen Terminvorschlag.

Was mache ich nach dem Integrationskurs?

Nach Abschluss des Integrationskurses haben Sie verschiedene Möglichkeiten, Ihre Deutschkenntnisse weiter auszubauen.

Mit B1-Niveau:

Ein Berufssprachkurs ist der nächste Schritt. Dort vertiefen und erweitern Sie Ihr Deutsch gezielt für Ausbildung und Beruf. Informationen zu Berufssprachkursen finden Sie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Ohne B1-Niveau:

Wenn Sie das B1- Niveau in der Prüfung nicht erreicht haben, können Sie einzelne Module (mit oder ohne Förderung) wiederholen, erneut an der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ teilnehmen oder einen landesgeförderten Deutschkurs „Sprachziel Deutsch“ besuchen. Gerne beraten wir Sie individuell zu Ihren persönlichen Anschlussmöglichkeiten.

Sprachberatung und Einstufungstest

In der Sprachberatung nehmen wir uns ausreichend Zeit für Sie. Wir prüfen Ihre Deutschkenntnisse mit einem Einstufungstest (mündlich und schriftlich) und besprechen das Ergebnis gemeinsam.

• Kosten:

kostenlos bei Vorlage einer Berechtigung/Verpflichtung zum Integrationskurs oder 45 € für Selbstzahlende

• Anmeldung:

Terminanfrage per E-Mail unter kvsh-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de

Auf Grundlage des Testergebnisses empfehlen wir Ihnen den passenden Kurs. Dabei klären wir auch, ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll ist, wenn Sie Unterstützung beim Lesen und Schreiben benötigen. Im persönlichen Gespräch beraten wir Sie zu Kursart, Zeiten und Intensität und melden Sie direkt in einem Kurs an. Falls wir aktuell keinen passenden Kurs für Sie haben, erhalten Sie eine Übersicht über andere Sprachschulen in der Region.



Bild von Eurologos-toronto über Pixabay

Wir bieten aktuell keine telc-Deutschprüfungen an. Informieren Sie sich bei einem Prüfungszentrum von telc, wenn Sie eine telc-Prüfung ablegen möchten.



Bild: Depositphotos

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

g.a.s.t.

● g.a.s.t. Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist zugelassene Prüfstelle des BAMF für die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ).

Der **Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)** ist eine standardisierte Sprachprüfung zur Feststellung von Deutschkenntnissen auf den Niveaus A2 und B1 des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)**. Der Test dient als abschließende Sprachprüfung in Integrationskursen. Die Vorbereitung auf den Abschlusstest erfolgt im letzten Kursabschnitt des Integrationssprachkurses.

Der **Deutsch-Test für Zuwanderer** besteht aus 2 Teilen: einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Die schriftliche Prüfung (Hören, Lesen, Schreiben) dauert ca. 100 Minuten. Die mündliche Prüfung (Sprechen) dauert insgesamt ca. 16 Minuten. Sie erhalten ein DTZ-Zertifikat, wenn Sie Leistungen **auf den Niveaus A2 und B1** erbringen. Liegen Ihre Leistungen **unter dem Niveau A2**, erhalten Sie nur einen DTZ-Ergebnisbogen.

Folgende Personengruppen können ab dem **01.01.2023** an der Prüfung teilnehmen:

- Personen mit einer Teilnahmeberechtigung/Verpflichtung für Integrationskurse
- Personen ohne Teilnahmeberechtigung oder Verpflichtung, die mindestens einen Kursabschnitt im Integrationskurs auf eigene Kosten besucht haben (Nachweis erforderlich).

Personen außerhalb des Integrationskurssystems können NICHT am DTZ teilnehmen.

Anmeldeverfahren:

Der Anmeldeschluss beträgt **6 Wochen vor dem Prüfungstermin**. Die Prüfungsanmeldung erfolgt persönlich in der Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis (Europaplatz 5, Ludwigshafen) unter Vorlage eines gültigen amtlichen Lichtbildausweises. Bitte vereinbaren Sie einen Termin (telefonisch oder per E-Mail):
E-Mail: kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de
Tel.: 0621 5909 3480/ 0621 5909 3481

Wichtig: Externe Teilnehmende müssen bei der Prüfungsanmeldung eine Teilnahmeberechtigung/Teilnahmeverpflichtung mit BAMF-Kennziffer vorlegen.

Prüfungsgebühr:

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernimmt die Kosten für DTZ-Prüfungen für geförderte Teilnehmende im Erst- und Wiederholerverfahren.

Teilnehmende, die ihren kostenlosen DTZ-Versuch, der vom BAMF übernommen wird, bereits in Anspruch genommen haben und die Prüfung wiederholen möchten, zahlen eine Prüfungsgebühr von **170 Euro**. Auch für Teilnehmende, die als „Selbstzahlende“ an einem Integrationskurs teilgenommen haben, beträgt die Prüfungsgebühr **170 Euro**.

Nähere Informationen zum Inhalt und Ablauf der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“, FAQ für Teilnehmende sowie kostenlose Übungssätze finden Sie hier:

(BAMF: Informationen zur Sprachprüfung)



(g.a.s.t.: FAQ für Teilnehmende)



(g.a.s.t.: Vorbereitungsmaterialien)



● Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest ist ein wichtiger Schritt für alle, die die deutsche Staatsbürgerschaft erwerben möchten. Der Einbürgerungstest besteht aus insgesamt 33 Fragen. Diese Fragen decken verschiedene Themen ab, darunter die deutsche Geschichte, Kultur, Gesellschaft und das politische System. Drei Fragen beziehen sich auf das Bundesland, in dem man den Erstwohnsitz hat. Um den Test zu bestehen, müssen mindestens 17 Fragen richtig beantwortet werden.



Anmeldung

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist **nur schriftlich und persönlich** möglich. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin unter kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de. Die Anmeldefrist beträgt **vier Wochen** vor einem Prüfungstermin. Die Prüfungsgebühr beträgt 25,00 €. Für die Anmeldung ist ein gültiges Personaldokument (Personalausweis, Pass etc.) mit einem Lichtbild erforderlich.

Ablauf der Prüfung

Der Einbürgerungstest dauert 60 Minuten. Sie erhalten einen personalisierten Testfragebogen und markieren darauf während der Bearbeitungszeit zu jeder Aufgabe eine der vier angebotenen Antworten. Ihre Antworten dürfen Sie ausschließlich mit einem blauen, nicht radierbaren Kugelschreiber markieren. Das Verwenden anderer Schreibutensilien wie Bleistifte oder radierbare Kugelschreiber ist verboten.

Zertifikat

Sie bekommen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis. Diese wird Ihnen per Post zugeschickt. Die Auswertung des Einbürgerungstests dauert mehrere Wochen, manchmal auch Monate. Über den aktuellen Bearbeitungsstand der Testauswertung können Sie sich auf der Webseite des BAMF informieren: www.bamf.de. Der Bearbeitungsstand wird wöchentlich aktualisiert.

Vorbereitung auf die Prüfung

Damit Sie sich optimal auf den Einbürgerungstest vorbereiten können, scannen Sie bitte die QR-Codes. Diese führen Sie zu weiterführenden Informationen und Übungsmaterialien.

(Gesamtfragebogen)



(Interaktiver Fragenkatalog)



(Testfragebogen Beispiel)



Ort: Ludwigshafen, Kreishaus am Europaplatz

Gebühr: 25,00 €

K102404

Termin(e): 13.07.26, 21.09.26, 23.11.26, 9:00 und 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: **je 4 Wochen vor Prüfungsbeginn**

Auf Anfrage richten wir auch Kurse für Firmen und Ihre Mitarbeitenden ein.

Sprechen Sie uns an!

Wenn Sie einen Integrationskurs besucht haben, müssen Sie sich für den Test „**Leben in Deutschland**“ anmelden.

Besuchte 2023 den Kurs
„Besser lesen lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Wir sorgen für Alphabetisierung. Das Lesen schreibt
die schönsten Geschichten und man kann es auch als
Erwachsener noch lernen – gut für die ganze Familie.

Beruf und Qualifizierung



Beruf und Qualifizierung



Bild: IgorTishenko / Depositphotos.com

Erfolgreiche Berufsfindung und Bewältigung beruflicher Anforderungen sind ohne ausreichende Qualifizierung nicht möglich. Wichtig ist, nicht nur das einmal Erlernte zu erhalten, sondern sich auch weiterzubilden und neue berufliche Kompetenzen zu entwickeln.

Dies sichert Ihren Arbeitsplatz und ermöglicht Ihnen das Übernehmen qualifizierter Aufgaben.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis will Sie mit ihren Angeboten für Ihren Job fit machen.

Weil auf dem Arbeitsmarkt sehr oft die Notwendigkeit gegeben ist, berufliche Qualifikationen nachzuweisen, bereiten viele unserer Angebote auf die Teilnahme an einer Abschlussprüfung vor oder dienen dem Erwerb eines Zertifikats.

- **Kommunikation - Persönlichkeitsentwicklung - Arbeitstechniken**
- **Organisation - Management - Marketing**
- **Rechnungswesen**
- **Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege**
- **Kita-Verpflegung**
- **Pädagogische Fortbildungen und Lehrgänge**
- **Kooperation mit Marte Meo Pfalz**
- **Fachlehrgänge Hauswirtschaft**
- **Weiterbildung für Betriebe**

**Unter bestimmten
Voraussetzungen können
Berufstätige einen Zuschuss
zur beruflichen Weiterbildung
erhalten (Qualischeck).
Informationen dazu unter**

www.berufliche-weiterbildung.rlp.de

Kommunikation – Persönlichkeitsentwicklung – Arbeitstechniken

● Brandschutzhelfer*in nach DGUV 205-023

In der Ausbildung zum/zur Brandschutzhelfer*in werden die Kenntnisse aller relevanten Aspekte des vorbeugenden, abwehrenden und organisatorischen Brandschutzes nach den Vorgaben der DGUV 205-023 vermittelt. Neben einem Überblick über die aktuellen Rechtsvorschriften lernen Sie Grundlagen des betrieblichen Brandschutzes kennen – vom baulichen Brandschutz über die zu ergreifenden Maßnahmen im Brandfall bis hin zum Umgang mit Feuerlöschern. Auch die zu erwartenden Gefahren bei einem Brand sowie die Räumung eines Gebäudes werden thematisiert. Als Brandschutzhelfer*in können Sie nicht nur Brände mit den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln löschen, Sie wissen auch, wo sich die Flucht und Rettungswege befinden und wie die Räumung eines Gebäudes zu erfolgen hat.

Für den praktischen Teil werden an einem Feuerlöschsimulationsgerät Feuerlöscher zum Einsatz gebracht. Jede*r wird in die Handhabung der Geräte eingewiesen und kann diese ausprobieren.

Zum Abschluss werden für den erforderlichen Leistungsnachweis einige Fragen beantwortet.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Rainer Daumann
	Gebühr:	72,00 € inkl. Gerätenutzung und Verbrauchsmaterial
K500005S02	Termin(e):	1 x am Fr. 02.10.26, 14.00 - 17.00 Uhr

● Schriftsteller werden – von der Idee zum eigenen Buch

Grundlagenseminar

Sie möchten ein Buch schreiben, wissen aber nicht, wo Sie beginnen sollen? In diesem Schreibseminar begleitet Sie der erfahrene Romanautor Uwe Ittensohn auf Ihrem Weg – von der ersten Idee bis hin zum fast fertigen Manuskript.

Der Kurs bietet praktische Hilfestellungen für jede Phase des Schreibprozesses: Ideen entwickeln, handwerkliche Grundlagen erlernen, Texte überarbeiten und sich mit dem Literaturmarkt vertraut machen. Egal ob Sie ganz am Anfang stehen oder bereits an Ihrem Manuskript feilen – Sie erhalten konkrete Tipps, mit denen Sie typische Hürden vermeiden und motiviert weiterschreiben können. Ittensohn arbeitet individuell, unterstützt Ihre kreativen Schritte und öffnet Einblicke in die Praxis eines professionellen Autors. Viele frühere Teilnehmende konnten bereits erste Erfolge feiern – von abgeschlossenen Manuskripten bis hin zu Verlagsverträgen.

Wer Lust hat, endlich die eigene Buchidee anzupacken, ist hier genau richtig. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript als Nachschlagewerk für die spätere praktische Arbeit.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch in digitaler Form

	Ort:	Mutterstadt, Seniorentreff
	Referent/in:	Uwe Ittensohn
	Gebühr:	80,00 / 118,00 € (6-7 TN) / 141,00 € (5 TN)
K201020M21	Termin(e):	Sa. 07.11.26 09.00 - 13.00 Uhr Sa. 14.11.26 09.00 - 13.00 Uhr Sa. 21.11.26 09.00 - 13.00 Uhr Sa. 28.11.26 09.00 - 13.00 Uhr



Bild von congedesign über Pixabay

● „Du musst doch sicher viel lesen...“ – Mythen und Möglichkeiten im Berufsfeld Bibliothek

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum (LBZ) Speyer Arbeiten in einer Bibliothek – heißt das wirklich, den ganzen Tag zu lesen und Bücher einzusortieren? Dieser Kurs wirft einen Blick hinter die Kulissen eines vielseitigen und oft unterschätzten Berufsfeldes. Bibliotheken sind heute lebendige Bildungs- und Begegnungsorte, digitale Kompetenzzentren und kulturelle Veranstaltungsräume. Entsprechend vielfältig sind die Aufgaben.

Der Kurs informiert über Ausbildungs- und Studienwege, notwendige Kompetenzen sowie aktuelle Entwicklungen im Bibliothekswesen. Er richtet sich an alle, die sich beruflich orientieren möchten oder ganz einfach neugierig sind, wie das Berufsfeld in der Praxis aussieht.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232 9006 224 oder E-Mail info.plb@lbz.rlp.de ist erwünscht.

	Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
	Referent/in:	Dr. Daniel Fromme, Annika Kohl
	Gebühr:	frei
K500009Z01	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 17.00 - 18.00 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.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500030Z01	Termin(e):	1 x am Fr. 23.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

● Resilienz im Ehrenamt – Kraft bewahren, Engagement stärken



Vortrag

Ehrenamtliches Engagement ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres gesellschaftlichen Zusammenhalts. Ob in der sozialen Arbeit, im Sport, in der Nachbarschaftshilfe oder im Katastrophenschutz – überall leisten Freiwillige einen entscheidenden Beitrag für das Gemeinwohl. Sie stärken Solidarität, fördern Teilhabe und übernehmen Verantwortung dort, wo staatliche und wirtschaftliche Strukturen allein nicht ausreichen.

Doch dieses Engagement bringt auch Herausforderungen mit sich: Wer sich dauerhaft für andere einsetzt, braucht nicht nur Motivation, sondern auch die Fähigkeit, gut für sich selbst zu sorgen.

Mit dem interaktiven Vortrag werden Ehrenamtliche dabei unterstützt, ihre persönliche Resilienz zu stärken und ihr Engagement langfristig gesund und erfüllend zu gestalten.

Inhalte des Vortrags:

- Reflexion typischer Belastungen und Herausforderungen im Ehrenamt
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft im Umgang mit Stress
- Früherkennung persönlicher Stresssignale
- Bewusster Umgang mit inneren Antreibern und Erwartungen
- Aktivierung persönlicher und sozialer Ressourcen

Durch kurze Übungen und gezielte Reflexionsimpulse erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, neue Perspektiven für ihren ehrenamtlichen Alltag zu entwickeln und ihre eigene Rolle bewusster zu gestalten.

Der Vortrag richtet sich an alle ehrenamtlich Engagierten, die ihre Motivation, ihre Gesundheit und ihre Wirksamkeit langfristig erhalten und stärken möchten. Denn nachhaltiges Engagement braucht starke Menschen: Wer gut für sich selbst sorgt, kann auch dauerhaft für andere da sein – und leistet damit einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Barbara Bender
	Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K100012S01	Termin(e):	1 x am Di. 22.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr

● Klar sprechen. Besser verstehen. Kommunikation bewusst gestalten in jeder Lebensphase



Ob Berufswechsel, familiäre Veränderungen, neue Rollen als Eltern, Konflikte im Alltag oder das Leben im Ruhestand: Überall, wo Menschen zusammenkommen, entscheidet Kommunikation über Verständnis, Nähe und Zusammenarbeit. Missverständnisse entstehen selten aus böser Absicht, sondern aus unterschiedlichen Erwartungen, inneren Antreibern oder unausgesprochenen Bedürfnissen.

Dieses Seminar bietet Raum, das eigene Kommunikationsverhalten bewusst zu reflektieren. Mit praxisnahen Übungen werden Gesprächsmuster, Reaktionsweisen und Konflikt dynamiken sichtbar und verständlich. Kommunikation wird nicht theoretisch analysiert, sondern konkret erfahrbar und alltagstauglich trainiert. Die Teilnehmenden gewinnen mehr Sicherheit, Klarheit und Gelassenheit im Umgang mit anderen. 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:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Diana Schwarzmüller
	Gebühr:	31,00 €
K500010S01	Termin(e):	2 x ab Di. 10.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr



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



Du willst in schwierigen Situationen gelassener bleiben, Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen? Du hast genug von endlosen Diskussionen, Missverständnissen oder unausgesprochenem Ärger – sei es im Job, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich.

In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie Konflikte entstehen, wie du ihnen vorbeugen kannst und wie du sie zielorientiert und konstruktiv bewältigst – ohne dich zu verbiegen. Du bekommst klare Werkzeuge, um sicherer aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten. Für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen wollen.

Das erwartet dich:

- Konfliktursachen verstehen und eigene Anteile erkennen
- Konflikten souverän begegnen – statt ihnen auszuweichen
- Strategien zur Deeskalation und Gesprächsführung
- Typische Reaktionsmuster und Eskalationsstufen
- Umgang mit Widerstand, Angriff und Schuldzuweisungen
- Austausch, Reflexion, Übungen und sofort anwendbare Tools

Seminarinhalte sind: Selbsttest: Wie gehe ich mit Konflikten um?, Eskalationsdynamiken erkennen und stoppen, Konfliktarten und ihre Auswirkungen im Alltag und Beruf, Vorbeugen durch klare Kommunikation und Körpersprache, Deeskalation: Strategien für schwierige Gesprächssituationen, Empathie, aktives Zuhören und Argumentationstechniken, Umgang mit Gruppenwiderstand und Machtspielen, Reflexion, Praxistipps und individuelles Konfliktprofil.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die in Beruf und Alltag häufiger mit Konflikten zu tun haben – ob im Team, in der Familie, im Ehrenamt oder in leitender Funktion. Es ist geeignet für Menschen ab ca. 25 Jahren, die ihre Kommunikationsstärke ausbauen und in kritischen Situationen gelassener und wirksamer agieren 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.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500018Z01	Termin(e):	1 x am Fr. 03.07.26, 18.30 - 21.30 Uhr



● 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.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500012Z01	Termin(e):	1 x am Do. 03.12.26, 18.30 - 21.30 Uhr



Bild von marish / Depositphotos.com



● 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.

	Ort: Online
	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.

	Ort: Online
	Referent/in: Matthias Dahms
	Gebühr: 65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500017Z01	Termin(e): 1 x am Mo. 23.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Bei uns zählt nicht, wo man herkommt. Sondern wo man hin will.

Nutzen Sie die Weiterbildungsangebote der Handwerkskammer der Pfalz.

- Betriebswirt HwO
- Ausbildung der Ausbilder (AdA)
- Schweißtechnik
- Kfz-Technik
- Elektrotechnik
- Klima- und Umwelttechnik
- TREI-Lehrgang u.v.m.

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da!

Team Weiterbildung

0621 53824-14 (Ludwigshafen)
 0631 3677-315 (Kaiserslautern)
 06341 9664-23 (Landau)
 0631 3677-173 (Meisterwesen, Betriebswirt)
weiterbildung24@hwk-pfalz.de



Die neue Weiterbildungsbroschüre 2026 finden Sie auch zum Download unter:
www.hwk-pfalz.de/weiterbildung

Handwerkskammer
der Pfalz





● 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.

	Ort:	Online
	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.

	Ort:	Online
	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.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500022Z01	Termin(e):	1 x am Di. 20.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

● 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

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

	Ort:	Waldsee, 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

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!



● Expertenwissen Vertrieb - praxisnah und auf den Punkt!

Praxisorientierte Methoden für erfolgreiche Gespräche und den zielgerichteten Abschluss

Verkaufen will gelernt sein! Kommunikation ist der Schlüssel, doch auch technische und kaufmännische Profis im Vertrieb haben oft Potential zur Weiterentwicklung ihrer Verkaufsmethoden. Hier setzt das praxisnahe Seminar an.

Inhalte:

- Kundentermine meistern: Vorbereitung, Gesprächsführung, Beziehungspflege
- Kunden verstehen: Bedürfnisse erkennen, gezielt argumentieren
- Mit Einwänden souverän umgehen: Preisverhandlungen, überzeugende Antworten
- Zum Abschluss führen: Kaufsignale deuten, Abschlusstechniken nutzen

Methodik: Impulsvorträge vermitteln Wissen, Praxisübungen und Gruppenarbeit sorgen für Vertiefung und nachhaltigen Lernerfolg

Für wen? Angesprochen sind Vertriebsleiter*innen und Verkäufer*innen im B2B-Bereich. Teilnehmen können sowohl Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene, die ihr Know-how vertiefen möchten.

Der Dozent Peter Kuntz verfügt über jahrelange Erfahrung in Führungsfunktionen im Vertrieb und als Key-Accountmanager in einem internationalen Unternehmen. Er ist außerdem zertifizierter Vertriebscoach.

Jetzt durchstarten - verkaufen mit System!

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Peter Kuntz
	Gebühr:	247,00 / 354,00 € (5-7 TN) inkl. Kursbegleitmaterial
K507001S02	Termin(e):	2 x ab Sa. 21.11.26, 09.00 - 16.45 Uhr

Rechnungswesen

Xpert Business (XB)

XPert Business (XB) ist das bundesweite vhs-System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung.

Alle Lehrgänge sind praxisorientiert. Der modulare Aufbau ermöglicht einen Einstieg mit unterschiedlichen Vorkenntnissen - auch ganz ohne Vorkenntnisse und Berufserfahrung ist der Einstieg möglich. Jedes Modul kann mit einer freiwilligen Prüfung abgeschlossen werden (Gebühr: 75,00 €). Für jede bestandene Prüfung wird ein Einzelzertifikat ausgestellt. Bestimmte Zertifikate lassen sich zu Xpert Business-Abschlüssen kombinieren, z.B. Xpert Business Finanzbuchhalter*in.

Wenden Sie sich an uns unter Tel. 0621 5909 3451 oder E-Mail tina.mueller@rheinpfalzkreis.de, wenn Sie Fragen zu Angeboten haben oder wenn Sie eine Beratung wünschen.

XPert Business

● XB: Finanzbuchführung Grundlagen (1) für Frauen

Dieser Kurs ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Er ist aber auch zur Auffrischung bereits vorhandener Kenntnisse geeignet.

Nach dem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Kursinhalte:

Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis

XPert Business



Bild von AndreyPopov / Depositphotos.com

gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen.

Im Anschluss an dieses Seminar können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten), über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bei Anmeldung zur Prüfung ist eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 75,00 Euro zu entrichten.

Prüfungstermin: voraussichtlich Sa., 23.01.27, 9-12 Uhr

Die bestandene Prüfung ist u.a. Teilqualifikation zum Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“.

Die vhs lädt Interessentinnen zu einem Infoterminal am Donnerstag, 13.08.26, um 18 Uhr ins Bildungszentrum Schifferstadt ein. Bitte geben Sie unter E-Mail tina.mueller@rheinpfalzkreis.de oder Tel. 0621 5909 3451 Bescheid, wenn Sie zum Infoterminal kommen möchten.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Sabine Dromnitzki
	Gebühr:	162,00 € inkl. Lehrbuch im Wert von 25,95 € und Übungsbuch im Wert von 28,95 €
		Der Kurs wird zusätzlich aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau gefördert und kann deshalb zu einer ermäßigten Gebühr angeboten werden. Weitere Ermäßigungen können nicht gewährt werden.

K505012S01 Termin(e): 15 x ab Sa. 05.09.26, 09.00 - 12.00 Uhr

Der Folge-Kurs
„Finanzbuchführung (2) für Frauen“
wird bei ausreichendem Interesse im
ersten Halbjahr 2027 angeboten.

Unter bestimmten
Voraussetzungen können Berufstätige
einen Zuschuss zur beruflichen
Weiterbildung erhalten (Qualischeck).
Informationen dazu unter
www.berufliche-weiterbildung.rlp.de

● XB: Finanzbuchführung (3) EDV mit DATEV (für Frauen)



Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV Buchführungssoftware.

Inhalte: Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen.

Ziele des Kurses sind das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung mit DATEV am PC, die Fertigkeit, mit der DATEV Software selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu buchen, die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren sowie Abschlüsse durchzuführen.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie sie in den Modulen Xpert Business Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt werden.

Im Anschluss an dieses Seminar können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten), über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bei Anmeldung zur Prüfung ist eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 80,00 Euro zu entrichten.

Prüfungstermin: Sa., 12.12.2026, 9 bis 12 Uhr

Die bestandene Prüfung ist u.a. Teilqualifikation zum Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 16.10.2026 für diesen Kurs an. Es gilt die Rücktrittsfrist für Angebote der beruflichen Bildung.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Marina Duus
	Gebühr:	158,00 € inkl. Lehrbuch im Wert von 28,95 €
		Der Kurs wird zusätzlich aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau gefördert und kann deshalb zu einer ermäßigten Gebühr angeboten werden. Weitere Ermäßigungen können nicht gewährt werden.
K505015S01	Termin(e):	8 x am Fr. 23.10.26, 17.00 - 21.00 Uhr

Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege

In Zusammenarbeit mit dem Jugendamt Rhein-Pfalz-Kreis qualifiziert die vhs Kindertagespflegepersonen.

Wenn Sie Interesse an der Tätigkeit als Kindertagespflegeperson haben, kann ein Beratungsgespräch mit den zuständigen Mitarbeiterinnen der Fachstelle Kindertagespflege bei der Entscheidungsfindung helfen.

Information und Beratung:
Rhein-Pfalz-Kreis, Jugendamt, Sabine Asal-Frey,
Tel. 0621 5909 1340, E-Mail sabine.asal-frey@rheinpfalzkreis.de

Fortbildungen für tätige Kindertagespflegepersonen finden ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt statt.

Aktuelle Infos zu den Angeboten finden Sie unter www.vhs-rpk.de

Fortbildungsangebote für tätige Kindertagespflegepersonen finden in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt statt. Das Fortbildungsheft wird jährlich an im Rhein-Pfalz-Kreis tätige Kindertagespflegepersonen versendet. Aktuelle Angebote sind unter www.vhs-rpk.de zu finden.

Kita-Verpflegung

Das Angebot einer Mittagsverpflegung gehört heute zum Standard der meisten Kindertageseinrichtungen. In vielen Kitas und Tagespflegeeinrichtungen wird dabei täglich frisch gekocht. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist ein abwechslungsreiches, kindgerechtes Speisenangebot besonders wichtig. Idealerweise orientiert sich die Zusammenstellung der Mahlzeiten an dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.

Die Seminarreihe „Kita-Verpflegung - gesund und lecker“ richtet sich an Hauswirtschaftskräfte und Tagespflegepersonen, die mit der Gestaltung und Zubereitung des Mittagessens in der Tageseinrichtung in Rheinland-Pfalz betraut sind. Die Seminarreihe bietet Unterstützung in der täglichen Arbeit, um die immer größer werdenden Anforderungen an die besondere Qualität einer vollwertigen, kindgerechten Verpflegung zu bewältigen.

In sechs Praxis-Modulen werden unterschiedliche Themenfelder bearbeitet. Zu den grundlegenden Inhalten gehören das Basiswissen „Kochen“, Warenkunde, sowie Praxistipps zur Arbeitsorganisation und Speisenplanung. In allen Bereichen wird Bezug auf den DGE-Qualitätsstandard genommen.

Folgemodule werden mit veränderten Rezepten, Schwerpunkten und Praxisinformationen angeboten.

Die Modulreihe ist ein Kooperationsprojekt des Landesverbandes der Volkshochschulen mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung am FACHZENTRUM ERNÄHRUNG Rheinland-Pfalz. Die Fortbildungen werden gefördert vom Ministerium für Bildung. Die Seminare können einzeln oder als Kursreihe belegt werden.



● Kita-Verpflegung – gesund und lecker: gesunde Desserts und Zwischenmahlzeiten



Kochpraxis: Zubereitung von gesunden Desserts und Zwischenmahlzeiten

Bitte melden Sie sich bis spät. 26.08.26 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

	Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in:	Julia Frary-Schantz
	Gebühr:	10,00 €
		Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.
K503307Z01	Termin(e):	1 x am Mi. 02.09.26, 17.30 - 20.30 Uhr



Bild von Igor Vetusko / Depositphotos.com

● **Kita-Verpflegung – gesund und lecker: Eintöpfe, die auch Kinder gerne essen**



Kochpraxis: Zubereitung von Eintöpfen

Bitte melden Sie sich bis spät. 14.10.26 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Elvira Wirt
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.

K503308Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 21.10.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung – gesund und lecker: Der Herbst ist da: regional – saisonal – vegetarisch – lecker! (Modul II)**

Kochpraxis: Zubereitung von saisonalen Suppen, Saucen und herzhaften Snacks mit „sichtbarem“ und „unsichtbarem“ Gemüse

Bitte melden Sie sich bis spät. 21.10.26 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Christiane Groß
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.

K503309Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 28.10.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung – gesund und lecker: Neue Ideen fürs Backen: süß – herzhaft – kindgerecht (Modul IV)**



Kochpraxis: kindgerecht und gesund Backen (süß und herzhaft)

Bitte melden Sie sich bis spät. 11.11.26 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Christiane Groß
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.

K503310Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 18.11.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung – gesund und lecker: Praktische Umsetzung von Hygieneregeln (inkl. Hygieneschulung und Belehrung nach § 43 Infektionsschutzgesetz)**

Kochpraxis: Küchenpraxis anhand ausgewählter Rezepturen von „fitkid“ DGE, praktische Umsetzung der Hygieneregeln

Das Modul schließt die jährliche Hygieneschulung (Verordnung Nr. 852/2004) und die Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz § 43 ein.

Bitte melden Sie sich bis spät. 09.09.26 für diesen Kurs an.

Bitte mitbringen: Kochschürze, 5 Geschirrhandtücher, Spüllappen, Müllbeutel, Behälter für evtl. entstehende Essensreste, etwas zum Trinken

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Christiane Groß
Gebühr:	10,00 €
	Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss keine kostenfreie Stornierung mehr möglich ist.

K503311Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 16.09.26, 17.30 - 20.30 Uhr

Anmeldungen für Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten bei Anja Gerent-Schneider, E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de, bei Rückfragen Tel. 0621 5909 3492 (vorm.)



● **Kita-Verpflegung: Die Milch macht's – Ein Update zu Empfehlungen, Inhaltsstoffen und Einfluss auf die Gesundheit (online)**



Milch und Milchprodukte stehen seit jeher im Fokus der Ernährungsdiskussion – doch was gilt heute wirklich? In diesem kostenfreien Seminar erhalten hauswirtschaftliche Kräfte aus Kitas ein aktuelles und praxisnahes Update rund um das Thema Milch.

Im Mittelpunkt stehen die neuen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Rolle von Milch und Milchprodukten in der Kinderernährung sowie die Einordnung verbreiteter Mythen und Fakten. Darüber hinaus werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Milch und Pflanzendrinks mit Blick auf Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte verständlich erläutert.

Abgerundet wird das Seminar durch alltagstaugliche Rezeptideen für die Kitaverpflegung – als Inspiration für neue Lieblingsgerichte mit Milch und Milchprodukten.

Bitte melden Sie sich bis zum 28.10.26 für dieses Seminar an.

Ort:	online
Referent/in:	Yvonne Riede, Kerstin Awan
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
K503312Z01	Termin(e): 1 x am Mi. 11.11.26, 14.00 - 16.00 Uhr

Pädagogische Fortbildungen und Lehrgänge

● **Fachkraft für Kinderperspektive im Kita-Beirat (FaKiB)**

Qualifizierung für Erzieher*innen und pädagogische Fachkräfte

Kindertageseinrichtungen sind Orte FÜR und VON Kindern. Das neue Kita-Gesetz möchte diese Tatsache stärker berücksichtigen und hat daher den Kita-Beirat ins Leben gerufen. Dort kommen Vertreter*innen von Träger, Einrichtung und Eltern zusammen. Damit auch die Perspektive der Kinder nicht vergessen wird, wurde die neue Stelle „Fachkraft für Kinderperspektiven“ geschaffen. Diese bringt die Ansichten und Meinungen der Kinder mit ein.

Als Fachkraft für Kinderperspektiven setzen Sie sich dafür ein, dass Kinder sich mit ihrer Kita identifizieren, sie mitgestalten und Spuren hinterlassen. In dieser eintägigen Basisfortbildung lernen Sie, die Kita mit Kinderaugen zu sehen. Intensives Hinhören, genaues Beobachten und festhalten, auf Schatzsuche gehen sind methodische Schlüssel, die in der Fortbildung vermittelt werden. Außerdem beschäftigen Sie sich mit Methoden der Partizipation wie z.B. dem Gruppenrat oder dem Kinderparlament und mit Möglichkeiten der Ermutigung, so dass der „Stärkekoffer“ der Kinder gefüllt wird.

Ziel der Fortbildung ist es, die Sichtweise von Kindern erfassen, interpretieren und analysieren zu können, sowie die Interessen der Kinder im Kita-Beirat vertreten zu können. Nach dem Besuch der Fortbildung können Sie von Ihrer Einrichtung als „Fachkraft für Kinderperspektiven“ in den Kita-Beirat entsandt werden.

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, Erwachsenenbildnerin, systemischer ElternCoach

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Ulrike Strubel
Gebühr:	88,00 / 75,00 € (ab 10 TN)
K503450Z02	Termin(e): 1 x am Di. 24.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu entrichten.



Übergänge im Kita-Alltag

Der Übergang von der Familie in die Kita oder später in die Grundschule kann ein wichtiges Erleben und eine Herausforderung für das Kind sein. In den Einrichtungen werden deshalb Eingewöhnungskonzepte und Kooperationen mit den Grundschulen umgesetzt. Verschiedene Modelle und deren Umsetzung werden besprochen.

Ergebnisse der Bindungsforschung zeigen die Bedeutung über den Aufbau von Bindung und Beziehung zwischen Kind und Pädagoge auf. Wie kann eine gute Beziehung zu den Kindern gelingen?

Bildung in der Kita

Die Kita als Ort der ganzheitlichen Bildung der Kinder. Was bedeutet dies in der Kita?

Was bedeutet Bildung in den Alltagssituationen und den Aktivitäten? Welche Bildungsbereiche sind relevant und sollten in den päd. Alltag integriert werden? Die alltagsintegrierte sprachliche Bildung ist ein weiteres Thema.

Lernen und Spielen

Die Bedeutung des Spiels für Kinder im Kindergartenalter ist enorm. Wie entwickelt sich das kindliche Spiel in den verschiedenen Altersspannen? Welche Lernformen und Spielformen benutzen Kinder in den verschiedenen Bildungsbereichen? Welche Bedeutung hat eine vorbereitete Umgebung für die Spielaktivität der Kinder?

Inklusion und Diversität

Die Inklusion von Kindern mit Handicap ist eine Aufgabe der Kita, die immer öfter Alltag wird. Welche Modelle der Inklusion gibt es, wie kann sie gelingen? Die verschiedenen Lebenswelten der Kinder kann die Entwicklung von Kindern beeinflussen. Wie kann die Kita dem entgegenwirken?

Kinder mit herausforderndem Verhalten sind oft eine Belastung für die pädagogischen Fachkräfte. Wie kann ein Umgang mit ihnen gelingen? Was ist hilfreich, was nicht?

Beobachtung und Dokumentation

Beobachtungen und Dokumentationen sind die Grundlagen pädagogischen Handelns. Es gibt sehr viele Beobachtungsverfahren auf dem Markt. Ein Überblick soll die Orientierung erleichtern und die Notwendigkeit von Beobachtungen erläutern.

Kooperation und Vernetzung

Elternarbeit: Was muss / kann sein? Gute Wege in der Zusammenarbeit werden aufgezeigt.

Die profilergänzenden Fachkräfte sind ein Teil eines Gesamtteams. Welche Erwartungen, Rollen und Konflikte können in einem Team entstehen?

Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen ist Alltag in der Kita. Welche Formen und Projekte gibt es?

In diesem Modul findet der Abschluss der Basisqualifizierung statt.

Die Reflexion der Fortbildung und die Übergabe des Zertifikats sind Bestandteil des letzten Tages.

● Pädagogische Basisqualifizierung im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Kindertageseinrichtungen

Angesprochen sind Personen, die im Sinne der Fachkräftevereinbarung als profilergänzende Kräfte in einer Kindertageseinrichtung tätig sind oder tätig werden bzw. von der Fachkräftevereinbarung aufgrund ihrer Qualifikation zugelassen sind.

Ein multiprofessionelles Team in der Kita ist eine Bereicherung für die Arbeit und Betreuung der Kinder in jeder Einrichtung. Mit der neuen Fachkräftevereinbarung in Rheinland-Pfalz können je nach Konzeption einer Kita Expert*innen oder Fachleute, sogenannte profilergänzende Kräfte, zur Bildung von multiprofessionellen Teams eingesetzt werden. Parallel zur Aufnahme dieser Tätigkeit muss die profilergänzende Kraft eine pädagogische Basisqualifizierung absolvieren. Die Basisqualifizierung soll im ersten Jahr nach Aufnahme der Tätigkeit begonnen und innerhalb von zwei Jahren nach Beginn der Qualifizierung abgeschlossen werden.

Ziele der Qualifizierung:

- Zentrale Grundlagen der pädagogischen Arbeit in Kitas kennenlernen
- Die eigene Rolle und das Selbstverständnis reflektieren und entwickeln
- Grundkenntnisse pädagogischen Handelns erwerben
- Sensibilisierung für die Gestaltung der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft

Die Qualifizierung findet in 10 zweitägigen Modulen statt. Die Inhalte richten sich nach der Rahmenvereinbarung zur Gestaltung von pädagogischen Basisqualifizierungen im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz.

Modulinhalte:

Entwicklung eines pädagogischen Selbstverständnisses

Welche berufliche Motivation bringen die Teilnehmer*innen mit? Wie beeinflusst die berufliche Identität die Arbeit in der Kita und welche Rolle nehmen sie in der pädagogischen Arbeit ein?

Rechtliche Grundlagen der rheinland-pfälzischen Kitas

Die gesetzlichen Grundlagen der Betreuung in Rheinland-Pfalz werden besprochen. Welche rechtlichen Rahmenbedingungen sind wichtig in der Arbeit mit Kindern?

Aufsichtspflicht in der Kita: Was ist zu beachten?

Die Bildungs- und Erziehungsempfehlungen in Rheinland-Pfalz als Grundlage des pädagogischen Handelns sind ebenfalls Thema.

Pädagogische Grundlagen

Das Bild vom Kind hat sich stark verändert. Heute spricht man von Kindern als Akteure ihrer Entwicklung. Was bedeutet dies für die pädagogische Fachkraft in der Begleitung der Kinder? Welcher professionelle Erziehungsstil wird in den Kitas umgesetzt? Die pädagogischen Konzepte der Einrichtungen werden diskutiert.

Entwicklungspsychologie

In den ersten sechs Lebensjahren finden grundlegende Entwicklungen in den Bereichen Motorik, Kognition, sozial-emotionales Verhalten, Sprache, Sinne und Wahrnehmung statt. Diese sind oft grundlegend für die Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes. Das Wissen über Entwicklungsschritte in diesen Bereichen ist für die Planung von pädagogischen Angeboten von Bedeutung. Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich bei der Begleitung durch die pädagogische Fachkraft?

**Anmeldungen für Fortbildungen
für Fachkräfte in Kindertages-
stätten bei Anja Gerent-Schneider,
E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@
vhs-rpk.de, bei Rückfragen
Tel. 0621 5909 3492 (vorm.)**

**Unter bestimmten
Voraussetzungen können
Berufstätige einen Zuschuss
zur beruflichen Weiterbildung
erhalten (Qualischeck).
Informationen dazu unter
www.berufliche-weiterbildung.rlp.de**

Anmeldungen für
Fortbildungen für Fachkräfte
in Kindertagesstätten bei
Anja Gerent-Schneider,
E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de,
bei Rückfragen
Tel. 0621 5909 3492 (vorm.)

Ein Rücktritt ist bei
Fortbildungen für Fachkräfte in
Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor
Kursbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt
ist die volle Gebühr zu entrichten.

Wissensvermittlung findet im Wechsel von Plenum, Kleingruppenarbeit und Einzelarbeit statt. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich über Erfahrungen und Probleme im Alltag auszutauschen.

Die Volkshochschule stellt nach Kursende und erfolgreicher Teilnahme eine Bestätigung über das Absolvieren der pädagogischen Basisqualifizierung nach der Rahmenvereinbarung des Landes Rheinland-Pfalz aus.

Es wird erwartet, dass die Teilnehmenden aktiv mitarbeiten und sich einbringen. Der Besuch aller Module ist Voraussetzung für das Zertifikat.

Bitte beachten Sie, dass die pädagogische Basisqualifizierung nicht für sich alleine steht, sondern immer bereits vorhandene Abschlüsse ergänzt. Sie richtet sich ausschließlich an Personen, die von der Fachkräftevereinbarung, die für Rheinland-Pfalz gilt, dafür vorgesehen sind.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Heidi Gadinger-Moser
	Gebühr:	1.550,00 / 1.350,00 € (ab 10 TN) nicht ermäßigbar
K503500Z01	Termin(e):	Di. 08.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 09.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 10.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 11.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 01.12.26, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 02.12.26, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 12.01.27, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 13.01.27, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 02.02.27, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 03.02.27, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 02.03.27, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 03.03.27, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 06.04.27, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 07.04.27, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 27.04.27, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 28.04.27, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 18.05.27, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 19.05.27, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 08.06.27, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 09.06.27, 09.00 - 16.00 Uhr

Unter bestimmten
Voraussetzungen können
Berufstätige einen Zuschuss
zur beruflichen Weiterbildung
erhalten (Qualischeck).
Informationen dazu unter
www.berufliche-weiterbildung.rlp.de



Bild von Erich Westendarp über Pixabay

● Qualifizierung zur Praxisanleitung für Erzieher*innen in Kindertages- stätten

Die Anleitung einer Praktikantin bzw. eines Praktikanten ist eine vielfältige und komplexe Anforderung für jede erfahrene Fachkraft. Die Anleiterin oder der Anleiter ist Kollegin/Kollege, aber auch erstes berufliches Rollenvorbild. Sie/Er vermittelt auf dem Hintergrund

ihrer/seiner beruflichen Erfahrung Wissen über die Einrichtung und die pädagogische

Arbeit, leitet in konkreten Praxissituationen an, fördert die Entwicklung zur Erzieherpersönlichkeit und beurteilt die Leistungen im Praktikum. Sie/Er gestaltet aktiv den Anleitungsprozess, führt beratende Gespräche und arbeitet mit der zuständigen Fachschule zusammen. Diese Aufgabe erfordert Einfühlungsvermögen sowie persönliche und fachliche Kompetenz.

In der Fachschulverordnung Sozialwesen von 2005, bzw. der aktualisierten Neufassung vom 15. August 2022, ist die Zusatzqualifikation „Praxisanleitung“ als verbindlich für diejenigen festgeschrieben, die Erzieher*innen und Heilerziehungspfleger*innen im Berufspraktikum ausbilden wollen.

Die Fortbildung ist für Erzieher*innen in Kindertagesstätten konzipiert, die sich nach zweijähriger Berufserfahrung für die Anleitung von Praktikant*innen qualifizieren wollen. Sie gibt einen Einblick in das neue, handlungsorientierte Lernfeldkonzept, das dem Lehrplan für die Erzieher*innen-Ausbildung seit dem Schuljahr 2024/25 zugrunde liegt. Es werden Rollen-, Methoden- und Reflexionskompetenz zur Vorbereitung, Gestaltung, Vertiefung des Anleitungsprozesses vermittelt.

Die Teilnehmenden erstellen einen einrichtungsspezifischen Ausbildungsplan. Die Fortbildung findet in zwei Blöcken statt, der erste Block umfasst 4 Tage, der zweite Block 3 Tage.

Folgende Themen werden bearbeitet:

Block 1:

- Rahmenbedingungen, Lehrplan der Erzieherausbildung in Rheinland-Pfalz, Gestaltung der Kooperation mit der Fachschule und Hochschule.
- Planung des Ausbildungsprozesses, Gestaltung des Ausbildungsprozesses, Planung und Anleitung in verschiedenen Phasen, einrichtungsspezifische Ausbildungsplanung und -steuerung.

Block 2:

- Aufbau und Gestaltung einer tragfähigen Beziehung zur Praktikantin/zum Praktikanten, Modelle der Kommunikation, verschiedene Gesprächsanlässe, Einschätzung und Beurteilung des Bildungs- und Entwicklungsprozesses anhand des Ausbildungsplanes, den Anforderungen der Praxis und den schulischen Beurteilungskriterien.
- Gestaltung von Abschiedsprozessen, Präsentation der Ausbildungsplanung.

Methoden:

Theoretischer Input, Gruppen- und Einzelarbeit, Übungen, Fallarbeit, Methodentraining, kollegiale Beratung

Für das Zertifikat sind die aktive Mitarbeit und die Teilnahme an allen sieben Kurstagen erforderlich.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Heidi Gadinger-Moser
	Gebühr:	595,00 € nicht ermäßigbar
		Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu entrichten.
K503892Z02	Termin(e):	Mo. 21.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 22.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 23.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr Do. 24.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr Di. 27.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr Mi. 28.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr Do. 29.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr

● Update Praxisanleitung – Entwicklungen in Ausbildung und Berufspraktikum für zertifizierte Anleiter*innen



Die Praxisanleitung in Kindertageseinrichtungen, Hort und Einrichtungen der Jugendhilfe hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Neue Ausbildungsformen und aktualisierte Ausbildungsinhalte stellen Praxisanleiter*innen vor Herausforderungen.

Mit dem Update erhalten erfahrene Praxisanleitungen, die bereits die Qualifizierung nach der Trägerübergreifenden Rahmenvereinbarung von Rheinland-Pfalz absolviert haben, einen aktuellen Überblick über die Neuerungen in der Erzieher*innen-Ausbildung sowie Impulse für eine zeitgemäße Praxisanleitung. Darüber hinaus bietet das Seminar Raum für Austausch und Vernetzung mit anderen Praxisanleiter*innen.

Inhalte sind:

- Neuer Lehrplan der Erzieher*innen-Ausbildung
- Neuer Rahmenplan für das Berufspraktikum sowie der individuelle Ausbildungsplan
- Modellversuch praxisintegrierte Ausbildung zur Sozialpädagogischen Assistent*in
- Möglichkeiten der Ausbildungsverkürzung
- Literaturtipps und praxiserprobte Methoden für die Praxisanleitung
- Erfahrungsaustausch aus dem Praxisalltag

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Heidi Gadinger-Moser
	Gebühr:	85,00 € nicht ermäßigbar
K503894Z01	Termin(e):	1 x am Di. 15.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr



Weiterbildung für die Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiter*innen

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Lehren und Lernen
- Weblernen
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

www.vhs-rlp.de/fortbildungen/veranstaltungen-fuer-kursleitende/



Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.
Hintere Bleiche 38
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de
www.vhs-rlp.de



● Leitungsqualifizierung im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Kindertageseinrichtungen

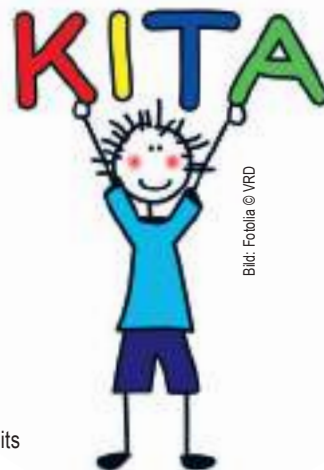


Bild: Fotolia © VRD

Eine Kita zu leiten eröffnet vielfältige Möglichkeiten, pädagogische Visionen umzusetzen und Prozesse wirkungsvoll zu gestalten. Die Leitungsqualifizierung unterstützt dabei, Führungskompetenzen auszubauen, organisatorische Abläufe zu optimieren und Entscheidungen souverän zu treffen – unabhängig davon, ob die Leitungsfunktion gerade übernommen wurde oder bereits viele Jahre ausgeübt wird.

Die Weiterbildung entspricht mit ihren Inhalten der Rahmenvereinbarung zur Gestaltung von Leitungsqualifizierungen im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz. An 15 Präsenztagen werden praxisnahe Methoden und fachliches Wissen vermittelt und durch ein persönliches Einzel-Coaching ergänzt, das auf Ihre individuellen Fragestellungen eingeht. Übungen, Austausch mit anderen Leitungskräften, Fallberatung und Impulse zu aktuellen Leitungsthemen sorgen dafür, dass Sie gestärkt aus der Weiterbildung hervorgehen.

Zielgruppe: Kita-Leitungen, stellvertretende Leitungen und interessierte pädagogische Fachkräfte.

Fortbildungsinhalte:

- Modul 1: Rechtlicher Kontext (2 Tage)
- Modul 2: Persönliche Rollenklärung und Vergewisserung der eigenen persönlichen und pädagogischen Ziele (2 Tage)
- Modul 3: Ausgestaltung der Kooperation mit dem Träger (1 Tag)
- Modul 4: Personalführung (4 Tage)
- Modul 5: Konzeptionelle Ausrichtung sowie deren Steuerung (4 Tage)
- Modul 6: Zusammenarbeit mit Eltern/Erziehungsberechtigten (1 Tag)
- Modul 7: Mitwirkung und Vertretung der Einrichtung (1 Tag)

Eine konkrete Beschreibung der Kursinhalte sowie die Fortbildungsziele finden Sie in der Rahmenvereinbarung auf der Webseite des Bildungsministeriums Rheinland-Pfalz unter <https://kita.rlp.de/>.

Umfang der Fortbildung:

15 Fortbildungstage (= 120 Unterrichtseinheiten)

Rahmenbedingungen/Zertifikat:

Im Laufe der Weiterbildung ist von allen Teilnehmenden verpflichtend eine schriftliche Ausarbeitung zu einem selbstgewählten Praxisprojekt anzufertigen. Dieses wird im Kursverlauf vor der Gruppe präsentiert.

Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt. 2 versäumte Tage sind für den Erhalt der Teilnahmebescheinigung unschädlich. Die Module des Kurses bauen didaktisch aufeinander auf. Eine eigenverantwortliche Nacharbeit der Kursinhalte anhand des Skripts und der weiteren Kursunterlagen wird erwartet.

Nach erfolgreichem Kursabschluss erhalten Sie ein Zertifikat.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Christiane Engländer
	Gebühr:	1.990,00 € nicht ermäßigbar
K503950Z01	Termin(e):	Di. 03.11.26, 09.00 - 16.30 Uhr Mi. 04.11.26, 09.00 - 16.30 Uhr Di. 15.12.26, 09.00 - 16.30 Uhr Mi. 16.12.26, 09.00 - 16.30 Uhr Do. 17.12.26, 09.00 - 16.30 Uhr Di. 16.02.27, 09.00 - 16.30 Uhr Mi. 17.02.27, 09.00 - 16.30 Uhr Di. 16.03.27, 09.00 - 16.30 Uhr Mi. 17.03.27, 09.00 - 16.30 Uhr Di. 20.04.27, 09.00 - 16.30 Uhr Mi. 21.04.27, 09.00 - 16.30 Uhr Di. 25.05.27, 09.00 - 16.30 Uhr Mi. 26.05.27, 09.00 - 16.30 Uhr Di. 22.06.27, 09.00 - 16.30 Uhr Mi. 23.06.27, 09.00 - 16.30 Uhr

Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu entrichten.

● Kinder im Autismus-Spektrum...wenn manches einfach anders ist und trotzdem gut



Tagesseminar für pädagogische Fachkräfte

Autismus ist ein „Spektrum“, in dem sich jeder autistische Mensch voneinander unterscheidet und einzigartig ist. Es wird angenommen, dass diese neurologische Entwicklungsstörung in unterschiedlichen Ausprägungen zu etwa 0,6 bis 1 Prozent weltweit vorkommt.

Häufig besitzen Kinder im Autismus-Spektrum eine andere Art der Wahrnehmungsverarbeitung, des Denkens und des sozialen Miteinanders. Menschen mit Autismus sind „neurodivergent“, d.h. ihr Gehirn arbeitet anders als der „neurotypische“ Durchschnitt. Manchmal zeichnen sie sich durch besondere Verhaltensweisen aus, die für nicht-autistische Menschen auf den ersten Blick nicht verständlich sind.

Lernen Sie Kinder im Autismus-Spektrum besser verstehen und erhalten Sie wertvolle Impulse, diese Kinder im pädagogischen Alltag zu unterstützen.

Sie erfahren in interaktiven Inputs und Praxisanregungen mehr darüber

- was Autismus-Spektrum-Störungen sind und welche Einteilung es gibt.
- welche Herausforderungen in den Bereichen Wahrnehmung, zentrale Kohärenz, Sprache, soziale Interaktion, Motorik u.a. damit verbunden sein können.
- wie Strategien des TEAACH-Ansatzes Selbstständigkeit und Stärken fördern.
- welche Unterstützungsmöglichkeiten hilfreich sein können.

Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte wie z.B. Kita-Leitungen, Erzieher*innen, aber auch Integrationshelfer*innen, Logopäd*innen, Ergotherapeuten*innen.

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-geschaefsstelle@vhs-rpk.de an.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Daniela Heil
Gebühr:	80,00 / 110,00 € (6-7 TN)
K508005Z01	Termin(e): 1 x am Mo. 16.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Im Fachbereich 1 in diesem Programm finden Sie einen Vortrag speziell zum Thema PDA im Autismus-Spektrum, der sich sowohl für pädagogische Fachkräfte als auch für Eltern oder alle, die Kinder begleiten, eignen:

- PDA verstehen: Wenn „Nein“ die einzige Antwort ist - Pathological Demand Avoidance im Autismus-Spektrum am Mi, 21.10.2026, 18.30 bis 20.30 Uhr in Bobenheim-Roxheim

Alle Infos dazu finden Sie in diesem Programmheft auf S. 20 oder online unter www.vhs-rpk.de (Kursnummer K105017B01)



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-geschaefsstelle@vhs-rpk.de an.

Ort:	Online
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

Kooperation mit Marte Meo Pfalz

● Marte Meo Practitioner

In Zusammenarbeit mit Marte Meo Pfalz



Zielgruppe

Der Kurs ist für Fachkräfte aus sozialen, erzieherischen, therapeutischen und pflegerischen Arbeitsbereichen entwickelt, die mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Erwachsenen, Menschen mit Beeinträchtigung oder alten Menschen arbeiten. In ihrer Arbeit möchten sie diese bei der Ausbildung bzw. dem Erhalten notwendiger kommunikativer, sozialer und emotionaler Fähigkeiten unterstützen.

Ziel der Ausbildung

Diese Ausbildung bietet Fachpersonal die Möglichkeit, erworbene Marte Meo Basisinformationen in ihren persönlichen Arbeitsalltag und -kontext zu integrieren. Anhand von arbeitsnahen Videos werden Marte Meo Informationen sehr individuell erläutert und Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt, die der Entwicklungsunterstützung gesunder Klienten ebenso zu Gute kommen wie Klienten mit besonderen Bedürfnissen und / oder auffälligem Verhalten.

Kursinhalte

- Basisinformation Marte Meo (Vorstellung der Methode)
- Information der Marte Meo Elemente im Zusammenhang mit der kindlichen Entwicklungsunterstützung bzw. dem Erhalt von Fähigkeiten
- Verbindung der Marte Meo Elemente zum jeweiligen Arbeitsfeld
- Vorstellung unterschiedlicher Marte Meo Verhaltensmodelle
- Trainieren und Umsetzen der Marte Meo Technik anhand eigener Videoclips
- Vorstellung der Interaktionsanalyse

Die Ausbildung umfasst sechs Kurstage.

Die Erstellung von Videoclips ist erforderlich.

Bei kompletter Teilnahme und Vorstellen eigener Clips erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat von Marte Meo International, Eindhoven, Niederlande

Kursort: Marte Meo Pfalz, Herderstr. 23, Limburgerhof

Referentin: Sabine Herrle, lic. Marte Meo Supervisorin

Gebühr: 720,00 Euro inkl. Kursunterlagen und Zertifikat

Unterstützung zur Finanzierung: Förderung über Qualischeck

Anmeldung mit Qualischeck: Tina Müller, Tel. 0621 5909 3451, E-Mail kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de

Weitere Informationen: <https://martemeo-pfalz.de>

Ort:	Limburgerhof, Marte Meo Pfalz
Referent/in:	Sabine Herrle
Gebühr:	720,00 € inkl. Kursunterlagen und Zertifikat nicht ermäßigbar, Förderung über Qualischeck möglich
K508099Z02	Termin(e): Do. 27.08.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Do. 24.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Mi. 21.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Mi. 25.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Fr. 18.12.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Mi. 27.01.27, 09.00 - 16.00 Uhr

● Marte Meo Therapist / Trainer

In Zusammenarbeit mit Marte Meo Pfalz

Dieser Ausbildungsgang eignet sich besonders für alle Fachleute, die in beratender Funktion Klienten oder Fachpersonal begleiten oder individuelle Prozesse bei Kindern, Jugendlichen und/oder Erwachsenen anregen und unterstützen. Der Lehrgang befähigt dazu, Klient*innen unterschiedlichen Alters und Problemstellung zu beraten und zu begleiten.

Ausbildungsinhalte, Teilnahmevoraussetzungen und Ablauf:

Grundsätzlich baut die Ausbildung auf dem Praktikerkurs und dem dort erreichten Basiswissen über die Marte Meo Methode auf. Voraussetzung für die Teilnahme am Therapist- / Trainerkurs ist deshalb immer das international anerkannte Zertifikat vom Marte Meo Practitioner. Die Voraussetzung für die Ausbildung zum Marte Meo Therapist ist eine beratende bzw. therapeutische Tätigkeit.

Im Einzelnen umfasst die Ausbildung folgende Inhalte:

- Handhabung der Videotechnik - Kenntnisse über das Marte Meo Konzept zur kindlichen Entwicklung und unterstützendes Verhalten seitens des Erwachsenen
- Erlernen der Interaktionsanalyse aus den Videoclips
- Verbindung von Marte Meo und dem eigenen Arbeitsalltag
- Erstellen einer professionellen Entwicklungsdiagnose nach Marte Meo
- Verknüpfung der Marte Meo Information mit dem Entwicklungs- / Unterstützungsbedarf des Klienten
- Erstellen einer Marte Meo Arbeitsliste für das professionelle Handeln
- Fähigkeit entwicklungs-fördernde Videobilder zu erkennen und auszuwählen
- Übungen zum Beratungsgespräch nach Marte Meo (Review)
- Ablauf einer Marte Meo Beratungseinheit
- Verknüpfung der Marte Meo Information

Das Erstellen von Entwicklungsdiagnosen und der Umgang mit Marte Meo Checklisten zur Erarbeitung von Interaktionsanalysen wird im Rahmen der Ausbildung neben der Einübung der Marte Meo Beratungsgespräche (der so genannten Reviews) gelernt.

Während der Seminar- und Supervisionstage wird mit Alltagsvideos der Teilnehmenden gearbeitet. Dies ist die Kraft der sehr individuellen Methode. Fachleute untereinander profitieren von dieser Art der ganz persönlichen Video-Supervision und haben Trainingsmöglichkeiten, die sofort in ihren jeweiligen Arbeitsalltag integrierbar sind.

Die Möglichkeit, Videoclips im eigenen Arbeitskontext zu erstellen, ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Ausbildung umfasst 14 Kurstage (jeweils 8 UE; 13 Fortbildungs-/Supervisionstage + 1 Tag Abschlusspräsentation)

Die Ausbildung zum Trainer entspricht im Wesentlichen dem Ausbildungsgang des Marte Meo Therapeuten und empfiehlt sich dann, wenn verschiedene Fachkräfte im selben Team den gleichen Arbeitsauftrag haben und durch die Marte Meo Methode gleichermaßen profitieren. Ebenso können sie Eltern und Angehörige aus dem eigenen Arbeitsbereich mit Marte Meo beraten.

Abschluss: Die Ausbildung schließt mit einer Zertifikationsarbeit (schriftliche Dokumentation von vier bis sechs erfolgreichen Marte Meo Prozessen aus dem persönlichen Arbeitsbereich) und einer Videoverlaufspräsentation eines Prozesses ab.

Die regelmäßige Teilnahme an den vereinbarten Seminar- bzw. Supervisionstagen wird vorausgesetzt und ist Bedingung für den Erhalt des Zertifikats.

Kursort: Marte Meo Pfalz, Herderstr. 23, Limburgerhof

Referentin: Sabine Herrle, lic. Marte Meo Supervisorin

Gebühr: 1800,00 Euro inkl. Kursunterlagen und Zertifikat.

Unterstützung zur Finanzierung: Förderung über Qualischeck

Anmeldung mit Qualischeck: Tina Müller, Tel. 0621 5909 3451, E-Mail kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de oder tina.mueller@rheinpfalzkreis.de

Weitere Informationen: <https://martemeo-pfalz.de>

	Ort:	Limburgerhof, Marte Meo Pfalz
	Referent/in:	Sabine Herrle
	Gebühr:	1.800,00 € inkl. Kursunterlagen und Zertifikat
K508100Z02	Termin(e):	Mi. 26.08.26, 09.00 - 16.00 Uhr
		Fr. 18.09.26, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 20.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 17.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mo. 21.12.26, 09.00 - 16.00 Uhr
		Fr. 29.01.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 02.03.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 13.04.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Do. 13.05.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Di. 15.06.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Do. 19.08.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Mo. 20.09.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Fr. 22.10.27, 09.00 - 16.00 Uhr
		Do. 18.11.27, 09.00 - 16.00 Uhr



Hauswirtschaftliche Fachlehrgänge

● Hauswirtschafter*in (Vorbereitungslehrgang auf die Externenprüfung – Berufsabschluss)

Der Lehrgang der vhs Rhein-Pfalz-Kreis bereitet auf die externe Abschlussprüfung im Ausbildungsberuf Hauswirtschafter*in vor. Prüfungsinstitution: Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz (ab 01.08.2025)

Angesprochen sind Personen, die ungelernt im hauswirtschaftlichen Bereich oder in angrenzenden Tätigkeitsbereichen wie Reinigung oder Gastronomie arbeiten oder über mindestens 4,5 Jahre gearbeitet haben.

Die Inhalte richten sich nach der Neuordnung im Ausbildungsberuf Hauswirtschafter*in, die zum 01.08.2020 in Kraft getreten ist.

Themenschwerpunkte sind:

- Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsbedarfe personen-, zielgruppen- und situationsorientiert ermitteln
- Hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen erbringen
- Verpflegung planen sowie Speisen und Getränke zubereiten und servieren
- Räume und Wohnumfeld reinigen, pflegen und gestalten
- Textilien einsetzen, reinigen, pflegen
- Hauswirtschaftliche Produkte und Dienstleistungen kalkulieren, erstellen und vermarkten
- Im Team arbeiten, mit angrenzenden Zuständigkeitsbereichen kooperieren, Personen anleiten und bei der Personaleinsatzplanung mitwirken
- Wirtschafts- und Sozialkunde

Voraussetzung: 4,5 Jahre Tätigkeit im hauswirtschaftlichen Bereich

(Ein entsprechender Nachweis muss bei der Prüfungsmeldung vorgelegt werden, bitte nehmen Sie bei Unklarheiten unbedingt vor Lehrgangsbeginn Kontakt auf!)

Beginn: 1. März 2027

Lehrgangsdauer: ca. 1,5 Jahre bis 18 Monate (berufsbegleitend)

Unterrichtszeit: montags, jeweils 17.30-21.30 Uhr (5 UE), Zusätzlich nach Bedarf einige wenige Termine an einem anderen Wochentag oder samstags. Die Schulferien RLP sind unterrichtsfrei.

Unterrichtsort: Realschule Limburgerhof, Neuhofener Str. 81d und vhs-Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2 (wenige Termine)

Gebühr: 1870,00 Euro (Ratenzahlung in 10 monatlichen Raten zu je 187,00 Euro und Förderung über Qualischeck grundsätzlich möglich)

Kursnummer: L508061Z01

Infoabend: Montag, 25.01.27, 17:30 Uhr, Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der Fachbereichsleitung Tina Müller, E-Mail tina.mueller@rheinpfalzkreis.de oder kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de, Tel. 0621 5909 3451 für den Infotermin an.

Infos und Beratung: Tina Müller, Tel. 0621 5909 3451,

E-Mail tina.mueller@rheinpfalzkreis.de, vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Anmeldung: Ulrike Ehmann, Tel. 0621 5909 3420, E-Mail ulrike.ehmann@rheinpfalz-kreis.de, Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

Unter bestimmten Voraussetzungen können Berufstätige einen Zuschuss zur beruflichen Weiterbildung erhalten (Qualischeck). Informationen dazu unter www.berufliche-weiterbildung.rlp.de



Bild von Lenets_Tatiana / Depositphotos.com





Weiterbildung für Betriebe



Sie möchten die interne oder die externe Kommunikation Ihrer Firma verbessern? Sie benötigen eine fremdsprachlich-kulturelle Kompetenzerweiterung für Ihre Mitarbeiter/innen? Sie brauchen eine spezifische Weiterbildung für Ihre betrieblichen Erfordernisse?

Die vhs des Rhein-Pfalz-Kreises bietet Ihnen - auch kurzfristig - ein speziell auf Ihre betrieblichen Bedürfnisse zugeschnittenes Weiterbildungsprogramm an.

Wir verfügen über einschlägige Erfahrungen in der Weiterbildung speziell für Firmen, über ein Jahrzehnte langes, profundes wie aktuelles Know-how und über einen qualifizierten Dozentenpool.

- EDV
- Sprachen
- Social Media
- Konfliktmanagement
- Rhetorik
- Präsentations- und Moderationstechniken
- u.v.m.

Kontakt über:
Marlena Keller
Tel. 0621 5909 3500
E-Mail: marlena.keller@rheinpfalzkreis.de

Wenn Sie uns
bei der Anmeldung
Ihre E-Mail-Adresse geben,
können wir Sie schnell über
Änderungen oder neue
Kursangebote informieren.



Grundbildung



Bild: www.Fotolia.de, © Karin & Uwe Annas

Nicht alle Menschen hatten die Möglichkeit, ausreichend lesen und schreiben zu lernen.

Nutzen Sie Ihre Chance bei der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, wenn Sie lesen und schreiben lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

• Lesen und Schreiben

Die Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis bietet
keine
Schulabschluss-Lehrgänge mehr an:
Ansprechpartnerin für Fragen ist
Tina Müller,
Tel. 06235 6022, E-Mail
tina.mueller@rheinpfalzkreis.de.

Lesen und Schreiben

● Lerncafé im Bildungszentrum Schifferstadt - Grundbildung und Alphabetisierung für Erwachsene

Haben Sie Schwierigkeiten in Lesen, Schreiben und Rechnen? Brauchen Sie Hilfe beim Umgang mit Computer und Internet? Die Lerncafé-Leiterin unterstützt und berät Sie. Interessante Lernmaterialien, Bücher in einfacher Sprache und Computer sorgen für eine angenehme Lernumgebung. Bringen Sie gerne Freunde und Bekannte mit oder machen Sie Personen, die Sie kennen, auf das Angebot aufmerksam.

Das Lerncafé ist kostenfrei und steht allen interessierten Personen offen.

Es ist ein Ort

- zum Lernen und Plauschen
 - zum Beraten und Unterstützen
 - zum Fragen und Verstehen
- und soll einen Einstieg in den Lernprozess erleichtern.

Eine Anmeldung für das Lerncafé ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach dienstags ab 16.30 Uhr im Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2 vorbei.

**Ansprechpartnerin
bei der vhs:
Volha Baschnagel
Tel. 0621 5909 3490,
E-Mail: volha.baschnagel@
rheinpfalzkreis.de**



Bild von StockSnap auf Pixabay



Das Projekt „GrubiNetz - Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz“ bietet in Rheinland-Pfalz modellhaft 15 Lerncafés an.

Das Projekt GrubiNetz wird gefördert durch den Europäischen Sozialfonds und das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz.



Bild vhs Rhein-Pfalz-Kreis

Die App IRM GARD

Die erste Alphabetisierungs- App für Erwachsene

- Kostenloses App-Format
- Abwechslungsreiche und spannende Lerninhalte
- Sichere und vertrauensvolle Lernumgebung ohne Schamgefühl
- 9 Level mit über 600 Übungen
- Darstellung der Aufgaben in Form von Bildern, Animationen oder Videos
- Keine Vorkenntnisse notwendig

Machen Sie den ersten Schritt und starten Sie Ihre Reise in die Welt der Buchstaben, Wörter und Sätze!





EDV und Medien

Bild: © Depositphotos_GaudiL

Digitale Medien und Netzwerke sind aus dem privaten und beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken.

Wir unterstützen Sie dabei, den Umgang mit verschiedenen Medien, EDV und Internet zu erlernen und zu vertiefen. Dabei bieten wir Einsteiger*innen und Fortgeschrittenen Kurse an und greifen regelmäßig aktuelle Themen für Sie auf.

- PC-Grundlagenkurse
- MS Office (Word, Excel, Outlook, PowerPoint)
- Smartphone und Tablet
- PC-Sprechstunde und PC-Treffs
- Internet und Multimedia
- Bitcoin
- Kreativ am PC

**Anmeldungen erfolgen
über die örtlichen vhs
(Ansprechpartner*innen auf Seite 4)**

Sie haben Fragen zu den Kursinhalten?

Ihre Ansprechpartnerin:

Sibylle Rösner | Tel. 06235 9573 345

E-Mail: sibylle.roesner@rheinpfalzkreis.de

● PC – Einzelsprechstunden (gebührenpflichtig)

Sie haben bestimmte Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Dann sind Sie bei uns immer richtig.

Sie erhalten in unseren PC-Einzelsprechstunden ganz individuelle technische Beratung, rund um die Bedienung und Anwendung der Software. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet und Laptop.

Passt kein Termin? Dann melden Sie sich bitte bei der örtlichen vhs (Ansprechpartner*innen auf Seite 4). Wir werden mit der Dozentin gerne weitere Termine absprechen.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	75,00 € / 90 min.
K800016S45	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 13.00 - 14.30 Uhr
K800016S46	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 14.30 - 16.00 Uhr
K800016S47	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 13.00 - 14.30 Uhr
K800016S48	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 14.30 - 16.00 Uhr
K800016S49	Termin(e):	1 x am Do. 26.11.26, 13.00 - 14.30 Uhr
K800016S50	Termin(e):	1 x am Do. 26.11.26, 14.30 - 16.00 Uhr
K800016S51	Termin(e):	1 x am Do. 10.12.26, 13.00 - 14.30 Uhr
K800016S52	Termin(e):	1 x am Do. 10.12.26, 14.30 - 16.00 Uhr

● Computer für Einsteiger*innen – EDV Grundlagen

Die zunehmende Digitalisierung erfordert grundlegende Computer- und Internetkenntnisse. Dieser Kurs vermittelt praxisorientiert die wichtigsten Kompetenzen für den sicheren Umgang mit digitalen Medien: Von den Grundlagen der Computerbedienung über die Textverarbeitung bis hin zur Videotelefonie. Es wird das Betriebssystem Windows 11 erklärt.

Die Inhalte werden anhand von PCs am Schulungsort vermittelt. Wenn Sie den Umgang mit Ihrem eigenen Laptop erlernen möchten, dann bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät inkl. Ladekabel mit.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	51,00 / 75,00 € (6-7 TN) / 90,00 € (5 TN) / 127,00 € (4 TN)
K800017S02	Termin(e):	3 x ab Do. 19.11.26, 08.30 - 12.15 Uhr

● Der leichte Umstieg von Windows 10 auf Windows 11

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bereits einen Laptop/Rechner mit dem Betriebssystem Windows 11 gekauft haben oder noch kaufen möchten.

Es wird kompakt erklärt, welche Neuerungen und Änderungen Windows 11 hat.

- Erklärung von Startleiste, Taskmenü, Widget und die Möglichkeiten der individuellen Einstellungen

- Virtuelle Fenster anlegen und sinnvoll nutzen

- Barrierefreiheit und die möglichen Anpassungen

- Einfache Nutzung von Microsoft Teams für Videoanrufe

- Einstellung des Datenschutzes

- Update zur Sicherheit verstehen und vornehmen

Es gibt vor Ort eine Möglichkeit, die Dateien, Bilder, Videos und Musik über ein spezielles Kabel direkt vom alten Laptop auf den neuen Laptop zu übertragen. Das Kabel bringt die erfahrene Dozentin mit und stellt es Ihnen vor.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden bitte eigenen Laptop mit dem Betriebssystem WIN 10 oder WIN 11 mitbringen, um die Einstellungen gleich an dem eigenen Gerät vornehmen zu können. Es stehen aber auch ausreichend Schulungsrechner zur Verfügung, falls nicht am eigenen Gerät probiert werden möchte.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	17,00 / 27,00 € (6-7 TN) / 34,00 € (5 TN) / 44,00 € (4 TN)
K800018S03	Termin(e):	1 x am Do. 27.08.26, 08.30 - 12.15 Uhr

Textverarbeitung mit Word

● MS WORD Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken der Textverarbeitung an konkreten praxisnahen Beispielen, um ansprechende Dokumente wie Briefe, Lebensläufe, Einladungen etc. erstellen zu können.

Inhalte: Arbeitsoberfläche - Markieren - Erfassen und Bearbeiten von Texten - Korrektur - Textbausteine - Dateiverwaltung - Formatieren von Dokumenten - Aufzählung und Nummerierung - Kopf- und Fußzeilen - Layout - Drucken

Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit, um Ihre Arbeiten zu sichern.

	Referent/in:	Michael Kus
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN) / 84,00 € (4 TN) / 112,00 € (3 TN)
K801001S05	Termin(e):	1 x am Sa. 29.08.26, 09.00 - 16.00 Uhr
K801001S07	Termin(e):	1 x am Sa. 10.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr
K801001S08	Termin(e):	1 x am Sa. 05.12.26, 09.00 - 16.00 Uhr
	Gebühr:	48,00 / 71,00 € (6-7 TN) / 85,00 € (5 TN) / 117,00 € (4 TN)
K801001S06	Termin(e):	3 x ab Mo. 14.09.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● MS WORD Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Inhalte des MS Word-Grundkurs vertieft.

Inhalte sind u.a.:

- Serienbrieffunktion
- Dokumente mit Tabellen und Grafiken verknüpfen
- Gliederung und Gliederungsansicht
- wichtige Gestaltungsregeln
- weitere Layoutfunktionen
- Erweiterte Kopf- und Fußzeilen Funktionen

Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit, um Ihre Arbeiten zu sichern.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN) / 84,00 € (4 TN) / 112,00 € (3 TN)
K801006S02	Termin(e):	1 x am Sa. 28.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Tabellenkalkulation mit Excel

● MS EXCEL Grundkurs

Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation MS-Excel eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Mit zahlreichen Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von MS Excel. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von MS EXCEL und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte: Bedienungsgrundlagen - Aufbau des Arbeitsblattes - Steuerung - Zellen - Zellinhalte und Bezüge - Tabellen gestalten - einfache Formeln und Funktionen - Filtern und Sortieren - Diagramme erzeugen - Druckoptimierung.

Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit, um Ihre Arbeiten zu sichern.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	48,00 / 71,00 € (6-7 TN) / 85,00 € (5 TN) / 117,00 € (4 TN)
K801020S04	Termin(e):	3 x ab Di. 18.08.26, 17.30 - 20.30 Uhr
K801020S06	Termin(e):	3 x ab Mi. 21.10.26, 17.30 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN) / 84,00 € (4 TN) / 112,00 € (3 TN)
K801020S05	Termin(e):	1 x am Sa. 12.09.26, 9.00 - 16.00 Uhr

Zu allen Kursen
können Sie auch Ihr eigenes Gerät
(Laptop, Smartphone, iPad, iPhone)
mit Akku und Ladekabel mitbringen.

● MS EXCEL Aufbaukurs

Spezielle Funktionen einsetzen, professionelle Diagramme erstellen, komplexe Auswertungen mithilfe von Pivot-Tabellen und vieles mehr: In diesem Seminar erlernen und vertiefen Sie die professionellen Arbeitstechniken im Umgang mit Microsoft Excel und lernen, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können.

Inhalte: Listenfunktion und Filter - Weiterführende Funktionen - Daten konsolidieren - Pivot-Tabellen - Datentabelle - Zielwertsuche - Szenarien erstellen - Spezielle Diagramme.

Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit, um Ihre Arbeiten zu sichern.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN) / 84,00 € (4 TN) / 112,00 € (3 TN)
K801026S03	Termin(e):	1 x am Sa. 17.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr
K801026S04	Termin(e):	1 x am Sa. 14.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Auf unserer Website
finden Sie immer das
aktuelle Programm:
www.vhs-rpk.de

Smartphone und Tablet

● Fit im Umgang mit dem Smartphone und Tablet (Android/iOS-Apple)

Sie haben ein Smartphone und/oder Tablet, wissen aber nicht, wie Sie es für Ihre Bedürfnisse richtig nutzen und bedienen können? In diesem Kurs soll sich das ändern. Sie lernen die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps - welche macht was und woher bekomme ich sie? In kleinen Schritten und mit ausführlichen Erläuterungen erfahren Sie, welche Möglichkeiten in diesem kleinen Gerät stecken.

Sie lernen, wie Sie die Geräte individuell einrichten, SMS, Telefon und Kalenderfunktion nutzen, im Internet surfen, E-Mails und kurze Notizen schreiben, Filme und Fotos machen und das Mobilgerät mit einem PC oder Laptop verbinden. In diesem Kurs werden neue Apps installiert und bedient.

Als Voraussetzung für diesen Kurs, sollte man einen Grundlagenkurs über das Smartphone besucht haben oder sich selbst die Grundlagen erarbeitet haben. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, inkl. Ladekabel und möglichst alles, was Sie beim Kauf des Gerätes erhalten haben. Bitte denken Sie auch an die PIN Ihrer SIM-Karte (Telefonkarte).

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	51,00 / 76,00 € (6-7 TN) / 90,00 € (5 TN)
K802004S03	Termin(e):	3 x ab Do. 03.09.26, 08.30 - 12.15 Uhr

● Fotos von Smartphone Laptop in der Cloud sichern (Android/iOS-Apple)

Dieser Kurs ist für Senior*innen, die wissen wollen, wie sie Fotos zwischen Smartphone und Laptop übertragen und die Cloud für das Speichern der Fotos nutzen können.

Es werden verschiedene Möglichkeiten besprochen, wie man die digitalen Bilder übertragen und so die Erinnerungsstücke sichern kann.

- Wie kann man die Bilder von einem Smartphone auf den Laptop und umgekehrt übertragen?
- Welche Cloud-Dienste gibt es (iCloud, Google Fotos, Dropbox) und wie kann man die Fotos dorthin speichern?
- Welche Cloud nutzen Sie schon und wissen es nicht?
- Auf was ist dabei zu achten?

Bitte bringen Sie das eigene Smartphone (Android oder iOS-Apple) mit, inkl. Ladekabel und möglichst alles, was man beim Kauf des Gerätes erhalten haben. Bitte auch PIN der SIM-Karte (Telefonkarte) sowie die PIN der Bildschirmsperre.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	17,00 / 27,00 € (6-7 TN) / 34,00 € (5 TN) / 44,00 € (4 TN)
K802011S03	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 08.30 - 12.15 Uhr



lakovetna123-depositphotos.com

Weitere Office-Anwendungen

● Microsoft Outlook – Mail- und Terminmanagement

Outlook ist das meistbenutzte E-Mail Programm der Welt. Aber Outlook geht weit über die E-Mail Verwaltung hinaus. Neben der klassischen Funktion als reines E-Mail-Programm hilft Ihnen Outlook, Termine professionell zu verwalten, Aufgaben zu planen, Termine einzuhalten, Kunden in einer Datenbank zu pflegen.

Inhalte: Grundlagen und Bedienoberfläche - Kontakte verwalten - Adressbuch nutzen und Verteilerlisten erstellen - Termine und Besprechungen planen - elektronischen Kalender nutzen - Aufgaben einrichten und verwalten - Posteingang organisieren und grundlegende E-Mail-Funktionen verwenden - Journale zur Dateiverwaltung nutzen und mit Notizen arbeiten.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Michael Kus
	Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN) / 84,00 € (4 TN) / 112,00 € (3 TN)
K801060S02	Termin(e):	1 x am Sa. 24.10.26, 09.00 - 16.00 Uhr
K801060S03	Termin(e):	1 x am Sa. 21.11.26, 09.00 - 16.00 Uhr

PC-Einzelsprechstunden (gebührenpflichtig)

Sie möchten individuelle Fragen rund um die Bedienung Ihres Smartphones oder Laptops klären? Buchen Sie einen Einzeltermin. Alle Termine finden Sie auf Seite 106. Die Gesamtkosten belaufen sich pro 90 min. auf 75,00 Euro.

Wir setzen auf

HERDT

Schulungsmaterialien

www.herd.com

Hinweis: Damit Kurse bereits ab 3 bzw. 4/5 Teilnehmer*innen stattfinden können, werden die Gebühren „gestaffelt“ berechnet.

Das heißt, dass sich die Gebühr nach der Zahl der Anmeldungen richtet (3 TN, 4-5 TN, 6-7 TN, ab 8 TN).



● Wie Bitcoins aus dem Nichts erschaffen werden

Vortrag

In wirtschaftlich unsicheren Zeiten suchen viele Anleger nach sicheren Geldanlagen. Bitcoins, andere Kryptowährungen und die Blockchain rückten dabei in den letzten Jahren in den Mittelpunkt des Interesses, weil sie, unbeeinflusst von Politik und Zentralbanken, eine stabile Währung für alle versprechen. Doch wie vertrauenswürdig kann eine Währung, die von Unbekannten aus dem Internet quasi aus dem Nichts erschaffen wird, eigentlich sein? Dieser Vortrag wird „die Blockchain entwirren“ und das wunderbare mathematische System, das dem Bitcoin-Mining zugrunde liegt, in einfachen Beispielen für jedermann verständlich erklären.

Prof. Dr. Oliver Hummel ist Professor für Big Data an der Hochschule Mannheim und arbeitete zuvor als Entwicklungsleiter bei einer Software-Firma.

	Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
	Referent/in:	Oliver Hummel
	Gebühr:	10,00 €
K803050D01	Termin(e):	1 x am Do. 22.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Internet und Multimedia

● Online Banking und kontaktloses Bezahlen



Die Digitalisierung hat unseren Alltag stark verändert – auch im Bereich der Finanzen. Online Banking (auch Internetbanking genannt) ermöglicht es Kundinnen und Kunden, ihre Bankgeschäfte über das Internet zu erledigen – per Computer, Tablet oder Smartphone. Gleichzeitig ermöglicht kontaktloses Bezahlen ein schnelles und unkompliziertes Einkaufen ohne Bargeld. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen von Online Banking und kontaktlosem Bezahlen sowie wichtige Sicherheitsaspekte.

Als Voraussetzung für diesen Kurs, sollte man einen Grundlagenkurs über das Smartphone besucht haben oder sich selbst die Grundlagen erarbeitet haben. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android) mit, inkl. Ladekabel und möglichst alles, was Sie beim Kauf des Gerätes erhalten haben. Bitte denken Sie auch an die PIN Ihrer SIM-Karte (Telefonkarte).

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	34,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 85,00 € (4 TN)
K802011S02	Termin(e):	2 x ab Do. 05.11.26, 08.30 - 12.15 Uhr

● Computer für Einsteiger*innen – Internet und E-Mail verstehen



Sie möchten den Computer/Laptop besser verstehen und wissen, wie Sie E-Mails versenden und sich sicher im Internet bewegen? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der EDV und die wichtigsten Internetanwendungen.

Die Inhalte werden anhand von PCs am Schulungsort vermittelt. Wenn Sie den Umgang mit Ihrem eigenen Laptop erlernen möchten, dann bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät inkl. Ladekabel mit.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Andrea Haalboom
	Gebühr:	36,00 / 53,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5) / 90,00 € (4 TN)
K803001S02	Termin(e):	2 x ab Do. 10.12.26, 08.15 - 12.15 Uhr

PC-Einzelsprechstunden (gebührenpflichtig)

Sie möchten individuelle Fragen rund um die Bedienung Ihres Smartphones oder Laptops klären? Buchen Sie einen Einzeltermin. Alle Termine finden Sie auf Seite 106. Die Gesamtkosten belaufen sich pro 90 min. auf 75,00 Euro.

● Künstliche Intelligenz leicht gemacht



ChatGPT & Co. sicher im Alltag nutzen

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – aber wie nutzt man sie sinnvoll und ohne Technikfrust? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie verständlich was KI kann (und was nicht) und wie Sie Tools wie ChatGPT als „Entwurfshelfer“ für Texte, Ideen, Zusammenfassungen oder E-Mails einsetzen. In einem kleinen Praxisteil probieren wir gemeinsam einfache Beispiele aus und üben, wie man gute Fragen stellt, damit die Ergebnisse wirklich hilfreich werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich – Sie nehmen praktische Formulierungsvorlagen und eine kleine Sicherheitsroutine (Datenschutz, Prüfen, Kontrolle behalten) mit.

Inhalte:

- Einführung in KI: ChatGPT & Co. kennenlernen
- KI-Magie: Prompting-Grundlagen für gute Ergebnisse
- Praktisch anwenden: ChatGPT & Co. als Helfer im Alltag
- Austausch mit anderen Teilnehmenden und individuelle Unterstützung

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Marc Todesco
	Gebühr:	14,00 / 20,00 € (6-7 TN) / 24,00 € (5 TN) / 33,00 € (4 TN)
K803052S02	Termin(e):	1 x am Di. 15.09.26, 17.30 - 20.00 Uhr
K803052S03	Termin(e):	1 x am Di. 17.11.26, 17.30 - 20.00 Uhr

PC Sprechstunde und Treffs

Sie sind neu am PC oder haben sich gerade ein Handy gekauft? Sie haben bestimmte Fragen zur Bedienung Ihres Gerätes oder zu verschiedenen Programmen? Dann sind Sie bei uns immer richtig.

Sie erhalten an unseren offenen PC-Sprechstunden ganz individuelle technische Beratung. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Laptop.

Kontaktieren Sie die unten aufgeführten Ansprechpartnerinnen und vereinbaren Sie Ihren Termin zu Ihren Fragen.

Limburgerhof*

Donnerstag: 15.00 bis 18.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin (10 € je Termin).

Ort: im Jugendkulturzentrum Limburgerhof, Hans-Sachs-Str. 21, Medienraum

Tel.: 06236 61381 | Dagmar Hohlüchte

Aktuelle Informationen finden Sie hier: <http://jukuz-limburgerhof.de/mt>



Waldsee*

Mittwoch: 9.00 bis 12.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin.

Ort: Jugendhaus Waldsee, Schwanenplatz

Tel.: 0171/343 70 95 | Ihre Ansprechpartnerin: Inge Lange

*) in Kooperation mit der Gemeinde Waldsee und dem Mehrgenerationenhaus Limburgerhof.



its
interactive testing studio

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist zertifiziertes
Xpert-Schulungs- und Prüfungszentrum.

Ihr Ansprechpartnerin: Sibylle Rösner
Tel. 06235 9573 345



Auf unserer
Website finden Sie immer
das aktuelle Programm:
www.vhs-rpk.de

Anmeldungen erfolgen
über die örtlichen vhs
(Ansprechpartner*innen auf Seite 4)

Sie haben Fragen zu den Kursinhalten?

Ihre Ansprechpartnerin:

Sibylle Rösner | Tel. 06235 9573 345

E-Mail: sibylle.roesner@rheinpfalzkreis.de

PC-Einzelsprechstunden (gebührenpflichtig)

Sie möchten individuelle Fragen rund um die Bedienung Ihres Smartphones oder Laptops klären? Buchen Sie einen Einzeltermin. Alle Termine finden Sie auf Seite 106. Die Gesamtkosten belaufen sich pro 90 min. auf 75,00 Euro.

Wie funktioniert eigentlich Datenverschlüsselung?

Vortrag

Schon Cäsar benutzte nach der Überlieferung einen einfachen Verschlüsselungsalgorithmus, um den Inhalt von Nachrichten vor Asterix und Co. zu verbergen. Die moderne Computertechnik ist allerdings leicht in der Lage, dieses und ähnliche Verfahren zu knacken, so dass neue, sicherere Verschlüsselungen entwickelt wurden, die nur durch funktionierende Quantencomputer zu brechen wären. Dieser Vortrag gibt einen unterhaltsamen Einblick in das Reich geheimer Botschaften und macht die dahinter liegenden Verfahren für alle verständlich, die zumindest in der Grundschule Mathematik erfolgreich absolvieren konnten.

Prof. Dr. Oliver Hummel ist Professor für Big Data an der Technische Hochschule Mannheim und arbeitete zuvor als Entwicklungsleiter bei einer Software-Firma.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Oliver Hummel
	Gebühr:	10,00 €
K803055S01	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Kreativ am PC

Einführung in Adobe Photoshop Lightroom Classic

Adobe Photoshop Lightroom ist ein Werkzeug für produktive Digitalfotografen - die digitale Dunkelkammer mit Archivschrank zur komfortablen Bildverwaltung und -entwicklung. Die übersichtliche Lightroom-Bibliothek verschafft einen raschen Blick auf große Bildbestände durch Verschlagworten, Bewerten, Gruppieren und Filtern. In Lightroom führen Sie alle wichtigen Korrekturen wie Weißabgleich, Tonwertkorrekturen, Rauschreduktion, Schärfung etc. durch. Oft arbeiten Fotografen hierbei mit RAW-Dateien, aber auch JPEG-Dateien können Sie in Lightroom verbessern. Auch für die Ausgabe als Fotobuch, Diashow oder Webgalerie hat Lightroom die passenden Werkzeuge an Bord.

Voraussetzung für den Kurs sind solide Computerkenntnisse.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit Lightroom Classic mit oder laden Sie sich vor Kursbeginn eine 7-Tage-Testversion auf Ihr Notebook herunter. Diese ist erhältlich auf der Website des Anbieters: www.adobe.com.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ulrich Oberst
	Gebühr:	64,00 / 93,00 € (6-7 TN) / 111,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K804020S02	Termin(e):	Fr. 25.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr Sa. 26.09.26, 10.00 - 18.00 Uhr Mo. 28.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr



R. K. by „Rosel Eckstein_pivello.de

Einsteiger-Workshop ins FineArt Printing – Drucken Sie Ihre Weihnachtskarten selbst

Sie wollen Ihre digitalen Bilder selbst drucken und haben mehr Fragen als Antworten! Wie bereite ich Bilder für den Druck auf? Wie binde ich Farbprofile richtig in meinen Workflow ein? Wie schärfe ich und wie schaffe ich es, meine Bilder bestmöglich zu drucken.

Mit Unterstützung von Epson (Drucker), Hahnemühle und Ilford (FineArt Papier) werden wir im Workshop diese und weitere Fragen ausführlich beantworten.

Wir drucken auf verschiedene FineArt Medien in A3 und im Postkartenformat mit dem Epson SureColor P800.

Materialkosten von 10 Euro sind in den Gebühren mit einkalkuliert.

Bitte bringen Sie 2-3 eigene Dateien auf einem USB-Stick mit. Bitte achten Sie darauf, dass die Dateien ausreichende Dateigröße haben (mind. 400 dpi).

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ulrich Oberst
	Gebühr:	83,00 (6 TN) / 98,00 € (5 TN) / 134,00 € (4 TN) inkl. Materialkosten in Höhe von 10 Euro
K804060S01	Termin(e):	Fr. 06.11.26 18.00 - 21.00 Uhr Sa. 07.11.26 10.00 - 18.00 Uhr

Einführung in den 3D-Druck mit Druckerlebnis

In diesem Kurs lernen Sie zuerst die Grundlagen des 3D-Drucks (FDM):

Wie funktioniert das Ganze? Worauf kommt es beim Drucken an? Und wo bekommt man passende Hard- und Software?

Danach können Sie selbst einen 3D-Druck live ausprobieren - der Dozent bringt dafür einen eigenen kompakten Drucker mit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und Lust, kreativ zu werden!

	Referent/in:	Frank Wester
	Gebühr:	11,00 / 18,00 € (6-7 TN) / 22,00 € (5 TN) / 30,00 € (4 TN) / 39,00 € (3 TN)
	Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
K805051L02	Termin(e):	1 x am Sa. 24.10.26, 13.00 - 15.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
K805051S02	Termin(e):	1 x am Sa. 19.09.26, 13.00 - 15.30 Uhr

Hinweis:

Damit Kurse bereits ab
3 bzw. 4/5 Teilnehmer*innen stattfinden können,
werden die Gebühren „gestaffelt“ berechnet.

Das heißt, dass sich die Gebühr nach der
Zahl der Anmeldungen richtet
(3 TN, 4-5 TN, 6-7 TN, ab 8 TN).

Adobe Creative Cloud



Adobe Creative Cloud Pro®

**Jetzt zum SONDERPREIS
für VHS-Kursteilnehmer!**

Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie/Videobearbeitung,
die nicht länger als 6 Monate zurückliegen.



Erwecken Sie Ihre kreativen Ideen zum Leben, mit Ihren Lieblingswerkzeugen von Adobe für Fotografie, Video, Design und Web.

Informieren Sie sich über Adobe-Kurse an unserer VHS. KursteilnehmerInnen erhalten beim Kauf von Creative Cloud bis zu 68 % * Bildungsrabatt.

Weitere Informationen zum Bezug von Adobe Creative Cloud Pro:

www.cobra-shop.de/adobe-vhs oder Tel.: 07531 / 892360

* VHS-Kursteilnehmer erhalten einen um 67% rabattierten Preis pro Jahr, in Relation zum regulären Preis (UVP Adobe) ohne Bildungsrabatt. Adobe, das Adobe-Logo und Creative Cloud sind Marken oder eingetragene Marken von Adobe Systems Incorporated in den USA und/oder anderen Ländern. Alle anderen Marken und Bilder sind Eigentum der jeweiligen Inhaber. cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH übernimmt keine Haftung für eventuelle Druckfehler.



Junge vhs



Foto: © Depositphotos / Carballo

Lebenslanges Lernen beginnt schon vor dem Erwachsenenalter. Daher will die „Junge vhs“ Kindern und Jugendlichen im Rhein-Pfalz-Kreis ein spannendes Angebot bieten, in dem Lernen (fast) nebenbei passiert, Freude bereitet und die persönliche Entwicklung fördert.

Ob Selbstverteidigung, Lerntechniken oder die vielseitigen kreativen Möglichkeiten in der Jugendkunstschule – hier gibt es ein kunterbuntes Angebot aus allen Fachbereichen und darüber hinaus.

Gerne entwickeln wir für Gruppen passgenaue Projekte z.B. in der politischen Bildung oder zum Thema Nachhaltigkeit.

- **TalentCAMPus**
- **In der Gesellschaft leben**
- **Lernen mit Spaß**
- **Jugendkunstschule:**
 - **Fantasievoll Gestalten mit LEGO®**
 - **Malen/Zeichnen/Drucktechnik**
 - **Plastisches Gestalten**
 - **Handwerk/Kunsth Handwerk**

*Aktuelle Programmergänzungen
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis
finden Sie im Internet!
Nutzen Sie auch die
Online-Anmeldemöglichkeit
unter vhs-rpk.de*



TalentCAMPus 2026:

● TalentCAMPus Sommerferien 2026: Wir sind sichtbar! Jugend im öffentlichen Raum – 13.-24.07.2026

Kostenfreies Angebot in den Sommerferien in Zusammenarbeit zwischen vhs Rhein-Pfalz-Kreis, dem Jugend- und Kulturzentrum Limburgerhof und weiteren Kooperationspartner*innen. Ein Angebot aus dem Programm "Kultur macht stark", gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Wir sind sichtbar! Dein Sommer. Deine Bühne. Dein Style.

In den Sommerferien warten sechs kreative Workshops auf dich: Graffiti, Rap & Poetry Slam, Songwriting, Streetdance, Event-Management inkl. DJing und coole Street-Sports wie Basketball oder Soccer in gemischten Teams.

Du willst zeigen, was in dir steckt? Dann mach mit! Ob beim Flashmob auf dem Marktplatz, einem Mural an der Schulweg-Wand oder einem selbst geplanten Mini-Event im Park – ihr gestaltet euren Raum selbst. Und macht dabei klar:

Wir sind da. Wir gehören dazu. Wir sind sichtbar.

Das Ferienprogramm setzt ein Zeichen: Kinder und Jugendliche sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft – kreativ, stark, engagiert. Mit euren Ideen und Aktionen macht ihr auf euch aufmerksam und zeigt, was euch bewegt.

Mitmachen können alle – egal ob du schon Erfahrung hast oder einfach neugierig bist. Die Workshops sind offen und machen Spaß. Gemeinsam entwickeln wir Projekte mit echtem Impact – für euch, von euch, mit euch.

Jetzt anmelden und Teil des Sommers werden, der wirklich zählt!

Hinweis für die Eltern: Das TalentCAMPus-Angebot ist kein Betreuungsangebot für die Ferien, sondern ein Programm, für das sich die Kinder und Jugendlichen selbst entscheiden.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich bei der vhs Limburgerhof oder im JugendKulturZentrum.

Nähere und aktuelle Infos unter www.vhs-rpk.de bzw. der Homepage des JugendKulturZentrums Limburgerhof. Hier findet sich auch das Anmeldeformular für Teilnehmer*innen.

	Ort:	Limburgerhof, JugendKulturZentrum
	Referent/in:	Michael Müller
	Gebühr:	frei
K909001K01	Termin(e):	10 x ab Mo. 13.07.26, 09.00 - 16.45 Uhr

Anmeldung nur schriftlich bei der vhs Limburgerhof in der Gemeindeverwaltung oder im MGH Limburgerhof.



In der Gesellschaft leben

● 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

	Gebühr:	27,00 / 33,00 € (6-7 TN) inkl. Begleitheft „Papperlapapp! - Das Magazin für starke Kinder“
	Ort:	Dannstadt-Schauenheim, Kulturhof Schrittmacher, OG
	Referent/in:	Simone Schalkowsky
K909178D02	Termin(e):	4 x ab Mi. 18.11.26, 16.30 - 17.30 Uhr
	Ort:	Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
	Referent/in:	Astrid Sturm
K909178N02	Termin(e):	4 x ab Fr. 23.10.26, 14.30 - 15.30 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Simone Schalkowsky
K909178S02	Termin(e):	4 x ab Fr. 23.10.26, 15.00 - 16.00 Uhr

● Effektive Selbstverteidigungstechniken für Kinder und Jugendliche (10-15)

In diesem Kurs werden intensiv Techniken geübt, um sich im Alltag bei Angriffen wehren bzw. behaupten zu können.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Turnschuhe, Schreibblock und Stift, Matte

	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Thomas Rapp
	Gebühr:	25,00 / 34,00 € (6-7 TN)
K909183R02	Termin(e):	1 x am Sa. 14.11.26, 10.00 - 13.00 Uhr

Bild von Olena über Pixabay



Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit. So können wir Sie am schnellsten informieren!

Lernen mit Spaß

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

	Referent/in:	Karen Keller
	Gebühr:	24,00 / 30,00 € (6-7 TN) / 35,00 € (5 TN) inkl. 5,00 Euro für Kopien und Pizza
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
K909609S02	Termin(e):	1 x am Sa. 24.10.26, 09.00 - 13.30 Uhr
	Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20
K909609W01	Termin(e):	1 x am Sa. 26.09.26, 09.00 - 13.30 Uhr

● Vokabeln lernen mit Spaß und Erfolg (ab 5. Klasse)

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen spielerischen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die Besten probiert ihr auch gleich aus. Am besten meldet ihr euch mit einem Freund/einer Freundin zusammen an, der oder die mit euch in die gleiche Klasse geht.

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

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

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

	Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
	Referent/in:	Karen Keller
	Gebühr:	13,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 20,00 € (5 TN)
K909610C01	Termin(e):	1 x am Sa. 21.11.26, 09.30 - 12.30 Uhr

● Kopf oder Zettel – Merktechniken für alle (ab 16 Jahre)

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

Wie kann man sich problemlos Namen merken? Kleine Rechenaufgaben ohne Taschenrechner lösen, mit kleinen Übungen für Jung und Alt gelingt es. Oder mal wieder den Einkaufszettel vergessen? Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen trainieren? Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Die Teilnehmenden erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training

Der Referent ist Gedächtnistrainer, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

	Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
	Referent/in:	Harald Drescher
	Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN)
K106031B01	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Bild von Einar / Depositphotos.com



Jugendkunstschule

Die Jugendkunstschule (JKS) bietet in einigen Kreisgemeinden Kurse im Kreativbereich für verschiedene Altersgruppen bis zu 17 Jahren an.

Unter der Woche finden nach Möglichkeit Offene Werkstätten statt.

Vor allem in den Ferien und am Wochenende gibt es besondere Kurse: Malen, Graffiti, kreative Gestaltung, Filzen, Töpferei und vieles mehr.

Bitte melden Sie Ihr/e Kind/er für alle Veranstaltungen an!

Wir planen möglichst weitere Angebote für Kinder. Alle zusätzlichen Veranstaltungen finden sich dann online unter www.vhs-rlp.de unter Programm/junge vhs oder dem Stichwort „Jugendkunstschule“.

Neue Kursleitungen mit künstlerischen Ausbildungen und pädagogischen Kenntnissen sind uns sehr herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin:

Dr. Juliane Kerzel-Kohn, Tel 0621 5909 3511.

Die Jugendkunstschule wird gefördert vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur.

Die Angebote in Limburgerhof werden in Zusammenarbeit mit MGH und Jugendzentrum Limburgerhof durchgeführt.



© Soleg/Depositphotos.com



Fantasievoll Gestalten mit LEGO®

● LEGO®-Werkstatt 2-2026

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

Es gibt regelmäßig 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 € pro Termin (wird abgebucht)

● LEGO®-Werkstatt: Seilbahn (6-12)

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

● LEGO®-Werkstatt: Wasserfahrzeuge (6-12)

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

● LEGO®-Werkstatt: Landschaften (6-12)

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

● LEGO®-Werkstatt: Freizeitpark (6-12)

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

● LEGO®-Werkstatt: Phantasiewelt (6-12)

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

● LEGO®-Werkstatt: Städte (6-12)

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



©Bild von Eric Spaete auf Pixabay

Malen/Zeichnen/Drucktechnik

● Offene KinderKunstWerkstatt (6-10 Jahre) am Freitag

(Anmeldung für ALLE sieben Termine, Einzelanmeldung bitte unter der Kursnummer für den jeweiligen Termin)

In der Offenen KinderKunstWerkstatt dürft ihr Malen, Zeichnen, Schnippeln und Kleben. Ihr lernt einfache Drucktechniken kennen und könnt Skulpturen aus verschiedenen Materialien herstellen. Jonathan Danigel bringt immer ein paar Ideen für euch mit. Wenn ihr jedoch etwas anderes arbeiten wollt - in einer anderen Technik oder zu einem anderen Thema - hilft er euch, diese Ideen umzusetzen.

Die KinderKunstWerkstatt bietet einen wettbewerbsfreien, geschützten Rahmen zum künstlerischen Arbeiten und Experimentieren. Sie findet außerhalb der Schulferien ungefähr alle zwei Wochen statt.

Wir bitten um Anmeldung. Danke!

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für einen Kurs mit Unterkursen anmelden. Die Unterkurse sind als einzelne Termine buchbar. Die Termine der Unterkurse werden im Web/auf unserer Homepage unter „Kurstermine“ angezeigt.

Die Gebühren werden über die einzelnen Termine berechnet. Wenn Sie Ihr Kind nur für einzelne Termine anmelden wollen, machen Sie das bitte über die Unterkurse/Einzeltermine.

Bitte mitbringen: einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und tragt alte Kleidung.

Die Gebühr umfasst die Materialkosten von 7,00 €/Termin.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Jonathan Danigel
	Gebühr:	49,00 € für alle stattfindenden Termine, umfasst Material von 7,00 €/Termin (wird abgebucht)
K909215S30	Termin(e):	7 x ab Fr. 18.09.2026, 15:15 – 17:30 Uhr

● Offene KinderKunstWerkstatt (6-10 Jahre)

(Einzeltermine, „Unterkurse“)

Wir bitten um Anmeldung. Danke!

Bitte mitbringen: einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und tragt alte Kleidung.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Jonathan Danigel
	Gebühr:	7,00 € für Material/Termin (wird abgebucht)
K909215S32	Termin(e):	1 x am Fr. 18.09.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S33	Termin(e):	1 x am Fr. 02.10.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S34	Termin(e):	1 x am Fr. 09.10.26, 15.15 - 17.30 Uhr (Ferientermin!)
K909215S35	Termin(e):	1 x am Fr. 30.10.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S36	Termin(e):	1 x am Fr. 13.11.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S37	Termin(e):	1 x am Fr. 27.11.26, 15.15 - 17.30 Uhr
K909215S38	Termin(e):	1 x am Fr. 11.12.26, 15.15 - 17.30 Uhr



Bild: Iconfinder auf Depositphotos



Kursleitungen für die Jugendkunstschule gesucht!

Wir suchen dringend eine Nachfolgerin/einen Nachfolger mit künstlerischer Ausbildung auf Honorarbasis für die Nähwerkstatt in Limburgerhof oder andere Kreativangebote.

Interessent*innen wenden sich bitte an Dr. Juliane Kerzel-Kohn, Tel: 0621-5909 3511

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

● Offene Kreativwerkstatt (6-10) in Waldsee

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.

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)

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

(Anmeldung für ALLE sieben Termine bis zu den Herbstferien, Einzelanmeldung bitte unter der Kursnummer für den jeweiligen Termin)

Bitte beachten Sie, dass Sie sich hier für einen Kurs mit Unterkursen anmelden. Die Unterkurse sind als einzelne Termine buchbar. Die Termine der Unterkurse werden im Web/auf unserer Homepage unter „Kurstermine“ angezeigt.

Die Gebühren werden über die einzelnen Termine berechnet. Wenn Sie Ihr Kind nur für einzelne Termine anmelden wollen, machen Sie das bitte über die Unterkurse/Einzeltermine.

	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) in Waldsee III

(Anmeldung für **Einzeltermine**)

	Gebühr:	5,00 € für Material/Termin (wird abgebucht)
K909215W39	Termin(e):	1 x am Mi. 17.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W40	Termin(e):	1 x am Mi. 24.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
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 acht Termine nach den Herbstferien, Einzelanmeldung bitte unter der Kursnummer für den jeweiligen Termin)

Bitte beachten Sie, dass Sie sich hier für einen Kurs mit Unterkursen anmelden. Die Unterkurse sind als einzelne Termine buchbar. Die Termine der Unterkurse werden im Web/auf unserer Homepage unter „Kurstermine“ angezeigt.

Die Gebühren werden über die einzelnen Termine berechnet. Wenn Sie Ihr Kind nur für einzelne Termine anmelden wollen, machen Sie das bitte über die Unterkurse/Einzeltermine.

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) in Waldsee IV

(Anmeldung für Einzeltermine)

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 bestehen 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. 36,00 € Materialkosten

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



© Sonja Blügel

● 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, Kunstkeller
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

Weitere Angebote der
Jugendkunstschule finden
Sie online unter www.vhs-rpk.de,
Stichwort: Jugendkunstschule
oder JKS.

● Let's Spray it! Graffiti auf Karton und Papier (8-13-Jährige)

Wir lernen den Umgang mit Sprühfarben

Du wolltest schon immer einmal deine Kreativität im Sprayen von Graffiti beweisen?

Hier hast du die Gelegenheit! Wir sprayen auf unterschiedliche Materialien. Am Ende entstehen bunte Postkarten, ausgefallene Plakate und coole Accessoires fürs eigene Zimmer.

Das Sprayen kann nur bei trockenem Wetter stattfinden, da wir draußen arbeiten. Falls es regnet, gestalten wir mit Graffiti-Stiften Schriftzüge und lustige Karikaturen und sprayen nicht!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird zur Verfügung gestellt und ist in der Gebühr inbegriffen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt eine Handy-Nummer an!

Bitte mitbringen: alte, schmutzunempfindliche Kleidung.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Jonathan Danigel
	Gebühr:	25,00 € inkl. Materialkosten
K909222S21	Termin(e):	1 x am Sa. 15.08.26, 10.00 - 13.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
K909222S22	Termin(e):	1 x am Fr. 11.09.26, 15.15 - 18.15 Uhr

Plastisches Gestalten

● Offene Töpferwerkstatt (6-15, auch für Fortgeschrittene)

Hier könnt ihr nach Herzenslust eigene Ideen in Ton verwirklichen - unterstützt von Mikela. Denn Ton ist das ideale Material, um die eigene Kreativität zu erproben und nebenbei die Feinmotorik zu trainieren. Ihr entwickelt aus Grundformen erste plastische Figuren, bekommt Vorschläge für Skulpturen und Gefäße oder arbeitet frei nach eigenen Ideen. Die getrockneten Plastiken werden gebrannt.

Für das offene Angebot werden Fördermittel des Landes eingesetzt. Zu zahlen ist lediglich ein kleiner Kostenbeitrag in Höhe von 2,00 €/Termin zzgl. Materialkosten.

Bitte melden Sie Ihr Kind an, damit nicht mehr Kinder kommen, als wir unterbringen können und dürfen. Gleichzeitig erfassen wir damit wie vorgeschrieben die Teilnehmerdaten.

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	2,00 € Gebühr pro Termin zzgl. Materialkosten (wird eingesammelt/Barzahlung!)
K909242K21	Termin(e):	1 x am Mo. 17.08.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K22	Termin(e):	1 x am Mo. 24.08.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K23	Termin(e):	1 x am Mo. 31.08.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K24	Termin(e):	1 x am Mo. 07.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K25	Termin(e):	1 x am Mo. 14.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K26	Termin(e):	1 x am Mo. 21.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K27	Termin(e):	1 x am Mo. 28.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr

● Glasieren für Kinder (7-12 Jahre)

Kinder, die beim offenen Töpfern in Limburgerhof teilgenommen haben, können hier ihre Werke schön bunt glasieren.

Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Getränk

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	15,00 € inkl. Materialkosten
K909254K03	Termin(e):	1 x am Mo. 19.10.26, 16.30 - 18.30 Uhr

● Weihnachts-Töpferworkshop für Kinder (6-12) mit einem Eltern-/Großelternteil

- NICHT für Erwachsene allein -

Kinder mit einem Eltern-/Großelternteil, egal ob Einsteiger*innen oder Fortgeschrittene, können sich in diesem Tonkurs gemeinsam kreativ auf die Weihnachtszeit einstimmen: eine eigene Krippe unter dem Weihnachtsbaum mit Maria, Josef, dem Jesuskind; Schäfchen, Ochs und Esel, Hirten; Engel oder kleine aus Ton geformte Weihnachtsgeschenke.

Die gebrannten Werke werden glasiert. Materialkosten inklusive.

Kinder, die selbstständig arbeiten, können auch ohne Erwachsene teilnehmen. Erwachsene ohne Kinderbegleitung können nicht zugelassen werden.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu Trinken (vor allem) für die Kinder sowie Kleidung, die auch Schmutz (Ton) verträgt.

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	74,00 / 40,00 € (weiteres Kind) inkl. Materialkosten
K909255K21	Termin(e):	Fr. 06.11.26, 15.00 - 18.30 Uhr Sa. 07.11.26, 10.00 - 13.30 Uhr Fr. 20.11.26, 15.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	53,00 / 29,00 € (weiteres Kind) inkl. Materialkosten
K909255K22	Termin(e):	Sa. 21.11.26, 10.00 - 14.00 Uhr Fr. 04.12.26, 15.00 - 18.30 Uhr

Textiles Gestalten

● Herbstliche Filzwerkstatt für Kinder (ab 8)

Wir filzen uns den Herbst herbstlich kunterbunt

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives Potenzial bietet und selbst Unerfahrenen sehr schnell Erfolgserlebnisse verschafft.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Wollarten in herrlichen Farben und werden verschiedene Filztechniken kennenlernen und ausprobieren. Dabei entstehen filzfröhliche Wesen, Tiere, Blumen, Blätter und mit Sicherheit auch Herbstliches in allen wunderbaren Farben dieser Zeit. Lasst Euch überraschen!

Gefilzt wird vorwiegend in Nassfilztechnik, daher bitte ein mittelgroßes Handtuch mitbringen. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Liebe Eltern, falls Ihr Kind allergisch auf Seife reagiert, geben Sie ihm bitte die Seife mit, die es verträgt!

Bitte mitbringen: ein mittelgroßes Handtuch (ca. 50 x 100 cm), etwas zu trinken.

	Ort:	Limburgerhof, Domholzscheule
	Referent/in:	Nicole Kolb-Papadopoulos
	Gebühr:	107,00 € inkl. Materialkosten
K909268K21	Termin(e):	5 x ab Fr. 28.08.26, 16.30 - 18.30 Uhr

**Aktuelle Programmergänzungen
der vhs Rhein-Pfalz-Kreis
finden Sie im Internet!
Nutzen Sie auch die
Online-Anmeldemöglichkeit
unter [vhs-rpk.de](https://www.vhs-rpk.de)**



**Bitte teilen Sie uns
Ihre E-Mail-Adresse mit.**

**So können wir Sie am
schnellsten informieren!**



Weitere Angebote der
Jugendkulturschule finden
Sie online unter www.vhs-rpk.de,
Stichwort: Jugendkulturschule
oder JKS.

● Herbstlicher Filzworkshop – Eltern-Kind-Zeit mit Kindern von 6-12 Jahren

Der Herbst zeigt sich in seinen
schönsten Farben – und wir holen diese

Wärme direkt auf den Filztisch.

In diesem liebevollen Eltern-Kind-Workshop gestalten kleine und große Hände
gemeinsam ein herbstliches Filzwerk.

Mit weicher Märchenwolle, warmen Farbtönen und kindgerechter Anleitung
entstehen kleine herbstliche Begleiter, die jedes Zuhause schmücken und an
eure gemeinsame Kreativzeit erinnern.

Was euch erwartet:

- Spielerisches Kennenlernen von Nass- und Nadelfilztechniken
- Kreatives Arbeiten mit farbenfroher Wolle
- Gemeinsames etwas Schönes mit eigenen Händen erschaffen
- Gemeinsame kreative Auszeit

Der Kurs ist für Kinder ab 6 bis max. 12 Jahren in Begleitung eines Erwachse-
nen. Kein Kurs für Erwachsene allein. Erwachsene lernen, ihre Kinder anzulei-
ten und zu unterstützen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: ein mittelgroßes Handtuch (ca. 50 x 100 cm), etwas zu trinken.

	Ort:	Limburgerhof, Domholzsche
	Referent/in:	Nicole Kolb-Papadopoulos
	Gebühr:	29,00 € inkl. Materialkosten
K909268K22	Termin(e):	1 x am Sa. 26.09.26, 11.00 - 13.30 Uhr

● Halloween-Filzspaß für Kinder (ab 8)

Wir filzen unsere eigenen zauberhaf-
ten, bunten Halloween-Hexen aus
allerfeinsten Merinowolle.

In diesem fantasievollen Work-
shop tauchen die Kinder in
die Welt des Filzens ein und
gestalten unter Anleitung ihre
ganz persönliche Halloween-
Hexe. Dabei lernen sie zwei
spannende Techniken kennen:

- Nassfilzen: Mit warmem Was-
ser, Seife und allerfeinsten,
bunter Wolle entsteht die
Grundform.
- Nadelfilzen: Mit speziellen Filzna-
deln werden Details wie Hut, Haare,
Gesicht oder kleine Accessoires ausgear-
beitet.

Liebe Eltern, falls Ihr Kind allergisch auf Seife reagiert,
geben Sie ihm bitte die Seife mit, die es verträgt!

Bitte mitbringen: ein mittelgroßes Handtuch (ca. 50 x 100 cm), etwas zu trinken.

Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

	Ort:	Limburgerhof, Domholzsche
	Referent/in:	Nicole Kolb-Papadopoulos
	Gebühr:	24,00 € inkl. Materialkosten
K909268K23	Termin(e):	1 x am Fr. 30.10.26, 16.00 - 18.30 Uhr



● Weihnachtliches Filzen für Kinder (ab 8)

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives
Potenzial bietet und selbst Unerfahrenen sehr schnell
Erfolgslebnisse verschafft.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Wollarten in herrlichen
Farben und werden verschiedene Filztechniken kennenlernen
und ausprobieren. Dabei entstehen (vor-) weihnachtliche
Besonderheiten. Lasst Euch überraschen!

Gefilzt wird vorwiegend in Nassfilztechnik, daher bitte ein mittelgroßes
Handtuch mitbringen. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Liebe Eltern, falls Ihr Kind allergisch auf Seife reagiert, geben Sie ihm bitte die
Seife mit, die es verträgt!

Bitte mitbringen: ein mittelgroßes Handtuch (ca. 50 x 100 cm), etwas zu trinken.

	Ort:	Limburgerhof, Domholzsche
	Referent/in:	Nicole Kolb-Papadopoulos
	Gebühr:	43,00 € inkl. Materialkosten
K909268K24	Termin(e):	2 x ab Fr. 04.12.26, 16.30 - 18.30 Uhr

Handwerk/Kunsth Handwerk

● Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur

Ferienangebot

In Kooperation mit dem Pfäl-
zer Lamahof bietet die vhs
Rhein-Pfalz-Kreis Kindern
von 6-12 Jahren (ab
Grundschulalter) einen
kreativen Tag mit Lamas.
Ihr lernt die freundlichen
Tiere aus nächster Nähe
kennen. Ihr dürft sogar beim
Saubermachen, Füttern und
Ausbilden der Tiere helfen.
Dabei lernt Ihr viel über Natur,
Pflanzen, Naturschutz und natürlich
auch über die Haltung der Hoftiere, denn
auf dem Lamahof gibt es ebenfalls Hühner und
ein Pony.

Außerdem wird gebastelt: Wir nutzen dafür Naturmaterialien und Lama-
wolle. Was Ihr gebastelt habt, dürft Ihr zur Erinnerung mit nach
Hause nehmen.

Outdoorveranstaltung: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und
lange Hosen erforderlich!

Bitte mitbringen:

- Dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe (z.B.
Wander- oder Turnschuhe, lange Hosen). Die Veran-
staltung findet draußen statt!
- Zur Stärkung bringt bitte ein kleines Frühstück und
Getränke für den Vormittag mit.
- Je nach Wetter an Sonnenschutz denken: Sonnencreme und
eine Kopfbedeckung!

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Treffpunkt in Schauernheim: Untergasse, Ecke Lorsche Str. an der Holz-Sitzgarnitur
	Referent/in:	Karin Eichler
	Gebühr:	24,00 €
K909272D03	Termin(e):	1 x am Di. 07.07.26, 09.00 - 12.30 Uhr
K909272D04	Termin(e):	1 x am Fr. 09.10.26, 09.00 - 12.30 Uhr



Melden Sie sich immer an,
auch zu Vorträgen. Nur dann können
wir Ihnen Bescheid geben, wenn
der Vortrag oder der Kurs ausfällt.



Kursleitungen für die Jugendkunstschule gesucht!

Wir suchen eine Nachfolgerin/einen Nachfolger mit künstlerischer Ausbildung auf Honorarbasis für die Nähwerkstatt in Limburgerhof oder für andere Kreativangebote.

Interessent*innen wenden sich bitte an Dr. Juliane Kerzel-Kohn,
Tel.: 0621-5909 3511, E-Mail: dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de

Unser Tipp

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein der vhs?

Verschenken Sie Bildung!

Sie können bei uns einen Gutschein über einen bestimmten Betrag, einen Kurs oder Einzelveranstaltungen erhalten.

Wir informieren und beraten Sie gerne persönlich oder unter Telefon 0621 5909 3500.

Besuchen Sie uns unter:
vhs-rpk.de



Eröffne anderen Perspektiven.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

Studienfahrten Exkursionen



Studienfahrten Exkursionen



Foto: © vhs

Foto: © vhs

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis veranstaltet regelmäßig Studienfahrten sowie Exkursionen in die nähere Umgebung.

Ziele sind historisch bedeutende Städte und Regionen, wichtige Kunstausstellungen, Theateraufführungen, aber auch landschaftlich und naturkundlich sehens- und schützenswerte Areale, Orte der Industriekultur und vieles mehr.

Wenn Sie Interesse haben, lassen Sie sich in unseren Verteiler aufnehmen.



Ihre Ansprechpartnerin:
Martha Ackermann-Schneider
Telefon: 0621 5909 3421
Montag bis Donnerstag,
8:00 bis 13:00 Uhr
E-Mail:
martha.ackermann-schneider
@rheinpfalzkreis.de



9

Region entdecken – Deutschland, Europa und ferne Länder

© stattreisen Karlsruhe e.V.

● Hüter der Verfassung und Einbuße an Weiblichkeit

Frauenfahrt zum Bundesverfassungsgericht nach Karlsruhe

Auf dem Programm der Frauenfahrt in diesem Jahr steht am Vormittag der Besuch beim **Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe**. Es ist das oberste Gericht in Deutschland, wenn es um die Verfassung geht. Als „Hüter der Verfassung“ hat das Gericht eine herausragende Stellung im deutschen Rechtssystem. Es wacht darüber, dass Gesetze und Entscheidungen der Politik mit dem Grundgesetz vereinbar sind. Es besteht aus zwei Senaten mit 16 Richtern, die für 12 Jahre gewählt werden. Nach einem Einführungsreferat erhalten die Besucherinnen Einblicke über Stellung, Organisation und Aufgaben des Bundesverfassungsgerichts.

Wichtig ist, dass alle teilnehmenden Personen am Besuchstag ein amtliches und gültiges **Ausweispapier** (Pass, Personalausweis) bei sich führen. Weiterhin ist die vhs aufgrund allgemeiner Sicherheitsbestimmungen verpflichtet, dem Gericht die Vor- und Zunamen sowie das Geburtsdatum jeder teilnehmenden Person mitzuteilen.

Der **Themenrundgang** am Nachmittag „**Einbuße an Weiblichkeit? Spurensuche in Karlsruher Hinterhöfen**“ rundet das Programm ab: Schon 1872 wurde in einer Denkschrift eine ebenbürtige Bildung für Frauen gefordert, „damit der deutsche Mann nicht durch die geistige Kurzsichtigkeit und Engherzigkeit seiner Frau an der häuslichen Herde gelangweilt und in seiner Hingabe an höhere Interessen gelähmt werde“. Hedwig Kettler gründete in Karlsruhe 1893 allerdings aus ganz anderen Gründen das erste Mädchengymnasium Deutschlands. Interessanterweise erfolgte die Schulgründung von einem Frauenverein mit Sitz in Hannover. Warum das erste Mädchengymnasium nicht in Hannover, sondern ausgerechnet in Karlsruhe gegründet wurde, werden Sie während der Führung erfahren. Vorbehalte gegen das Abitur von Mädchen und gegen ein Frauenstudium gab es viele, besonders von Seiten der Ärzteschaft, die als Erste die weibliche Konkurrenz fürchten musste. Die Männer der Kaiserzeit stellten sich zudem die Frage: Leidet letztendlich nicht die Weiblichkeit unter so viel Gelehrsamkeit?

Tagesprogramm:

07:30 Uhr: Abfahrt ab Ludwigshafen, Hbf. Busbahnhof, Fahrt im Reisebus

08:00 Uhr: Abfahrt ab Speyer Hbf. Busbahnsteig 1

10:30 Uhr: Führung durch das Bundesverfassungsgericht (90 Min.)

14:00 Uhr: Themenrundgang: „Einbuße an Weiblichkeit“ (120 Min.)

16:30 Uhr: Rückfahrt nach Ludwigshafen und Speyer

Gebührenfreier Rücktritt möglich bis zum 06.08.2026

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Diese Studienfahrt ist ein Angebot für Frauen und findet in Kooperation und mit finanzieller Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Pfalz-Kreises statt.

Bundesverfassungsgericht Karlsruhe
© Bundesverfassungsgericht |
foto USW. Uwe Stohrer, Freiburg



Anmeldungen online unter www.vhs-rpk.de oder schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle, Martha Ackermann-Schneider, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen, Tel. 0621 5909 3421 (Mo.-Do., vormittags), E-Mail: martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext

Referent/in: Kornelia Tildmann

Gebühr: 49,00 €

K908009Z05 Termin(e): Do. 03.09.2026, 07:30 bis 18:30 Uhr

● Skulpturen-Triennale in Bingen

Bingen lädt ein zur Triennale 2026!

Interessierte können sich über die vhs Bingen zu einem begleitenden Tagesprogramm anmelden.

Vom 16. Mai bis 4. Oktober 2026 findet in Bingen die 7. Skulpturen Triennale statt. Entlang des Rheinuferes sowie an ausgewählten Orten in der Innenstadt werden rund 20 zeitgenössische künstlerische Positionen im öffentlichen Raum zu sehen sein.

Die eingeladenen Künstlerinnen und Künstler setzen sich in ihren Arbeiten mit aktuellen Fragen nach Halt, Zusammenhalt und sozialer Stärke auseinander. Die Skulpturen reflektieren auf inhaltlicher wie auch materieller Ebene, was Menschen, Materialien oder Ideen verbindet.

Programm:

10.00 Uhr: Rundgang über die Skulpturen-Triennale mit dem Kurator der Ausstellung: Das soll Kunst sein?

Gemeinsam mit dem Kurator der Ausstellung Lutz Driever, haben Sie die Möglichkeit spannende Hintergründe zu den ausgestellten Werken und Kunstschaffenden zu erfahren, Kritik zu äußern und Fragen zu stellen.

12.00 Uhr: Snack in der Vinothek am Rhein

14.00 Uhr: Besuch des Historischen Museums am Strom

Tauchen Sie in die historische Welt der Hildegard von Bingen ab und entdecken Sie ihre Visionen und Verbundenheit zur Natur und Medizin. Neben der Ausstellung zu einer der faszinierendsten Frauen ihrer Zeit, widmet sich das Historische Museum am Strom zudem noch der Römerzeit mit dem berühmten Ärztebesteck und der Rheinromantik.

15.30 Uhr: Picknick im Park am Mäuseturm

Wir lassen den Tag in Bingen im Park am Mäuseturm kulinarisch ausklingen mit einer kleinen Weinprobe und Aufstrichen, die auf Rezepte Hildegards zurückgehen.

Weitere Informationen unter service@vhs-bingen.de, 06721 30 88 5 0 oder vhs-bingen.de: Hier gelangen Sie zur Anmeldung **über die vhs Bingen**. (Kursnummer: D20625)

Ort: Bingen, Museum am Strom

Gebühr: 57,00 € (Selbstanreise)

K908100Z02 Termin(e): 1 x am Sa. 15.08.26, 10.00 - 17.00 Uhr

Aktuelle Programmergänzungen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis finden Sie im Internet! Nutzen Sie auch die Online-Anmeldemöglichkeit unter vhs-rpk.de





● Genüssliche Weinbergs- und Ortsführung Kleinniedesheim

Erleben Sie mit den Kultur- und Weinbotschaftern Beate und Christian Hilbert eine rund zweistündige Führung entlang der Kleinniedesheimer Weinberge mit Weinproben und kulinarischen Kleinigkeiten sowie vielen Informationen zum Wein, zum Ort und zur Pfalz.

Treffpunkt: Protestantische Kirche, Großniedesheimer Straße 16, 67259 Kleinniedesheim

Anmeldungen online unter www.vhs-rpk.de oder bei der vhs-Geschäftsstelle: Martha Ackermann-Schneider, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen/Rhein, Telefon 0621 5909 3421 (Mo.-Do., vormittags), E-Mail: martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de

	Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
	Referent/in:	Christian Hilbert, Beate Hilbert
	Gebühr:	39,00 € inkl. Probe von 1x Sekt, 3x Wein, Wasser und verschiedenen kulinarischen Kleinigkeiten
K908200Z05	Termin(e):	1 x am Sa. 12.09.26, 14.30 - 16.30 Uhr

● Kunsthistorisches und NS-Zeit in Nürnberg

Studienfahrt in das Germanische Nationalmuseum und zum Reichsparteitagsgelände

Germanisches Nationalmuseum

Der Behaim-Globus ist der älteste erhaltene Erdglobus der Welt und wurde etwa 1492-1494 in Nürnberg erstellt. 2023 wurde er in das UNESCO-Weltdokumentenerbe aufgenommen. Er zeigt die damals bekannte Welt mit Europa, Afrika und Asien, jedoch ohne Amerika: Die Entdeckung durch Christoph Kolumbus hatte damals gerade erst stattgefunden.

2023 erhielt das Germanische Nationalmuseum eine große Dauerleihgabe der Stiftung Spengler mit Kunstwerken



©Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände

der letzten gut 70 Jahre. Ihr verbindendes Element: Sie alle thematisieren den menschlichen Körper in unterschiedlichen Facetten. Die Sonderausstellung „Body Aspekte des Körperlichen“ zeigt ausgewählte Werke der Stiftung. Ein Teil der Ausstellung widmet sich künstlerischen Darstellungen des Körpers und befasst sich mit der Frage, wie wir Körper anderer wahrnehmen. Der zweite Abschnitt stellt uns Kunstwerken gegenüber, die eine direkte sinnliche Wirkung auf unseren eigenen Körper entfalten und eigene Erfahrungen bewusst machen.

Dokumentationszentrum und Reichsparteitagsgelände

Das ab 1933 konzipierte Reichsparteitagsgelände in Nürnberg gehört zu den bekanntesten Beispielen nationalsozialistischer Monumentalarchitektur. Das weitläufige Areal diente als Rahmen für die Reichsparteitage der NSDAP und war Schauplatz nationalsozialistischer Veranstaltungen. Noch heute zeugen die Reste der damals errichteten Großbauten von der Inszenierung dieser Propagandaschaue. In einer zweistündigen Führung über das ehemalige Reichsparteitagsgelände erfahren die Teilnehmenden, welche Bauten die Nationalsozialisten auf dem Areal geplant hatten und was tatsächlich realisiert wurde. Der Rundgang informiert darüber hinaus über Ablauf und Funktion der Reichsparteitage sowie Nürnbergs Umgang mit dem nationalsozialistischen Erbe nach 1945. Anschließend haben Sie die Möglichkeit eigenständig im Dokumentationszentrum die neue Dauerausstellung „Nürnberg und die Reichsparteitage“ zu erkunden.

Tagesprogramm:

07:00 Uhr: Abfahrt ab Ludwigshafen Hbf. Busbahnhof, Fahrt im Reisebus

07:30 Uhr: Abfahrt ab Speyer Hbf. Busbahnsteig 1

11:00 Uhr: Führung durch die Ausstellung: Body Aspekte des Körperlichen und Erläuterung zum Behaim-Globus (Dauer 60 Min.). Anschließend freie Mittagszeit in der Nürnberger Altstadt.

14:30 Uhr: Führung auf dem Reichsparteitagsgelände (120 Min.). Danach können Sie eigenständig die neue Dauerausstellung im Dokumentationszentrum besuchen.

17:30 Uhr: Rückfahrt nach Ludwigshafen und Speyer

Gebührenfreier Rücktritt möglich bis zum 24.09.2026

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Anmeldungen online unter www.vhs-rpk.de oder schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle, Martha Ackermann-Schneider, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen, Tel. 0621 5909 3421 (Mo.-Do., vormittags), E-Mail: martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de

	Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
	Referent/in:	Heribert Werner
	Gebühr:	109,00 € (Wichtig: Aufgrund der aktuellen Lage behält sich das Busunternehmen vor, den Preis anzupassen, falls der Dieselpreis am Tag der Fahrt über 2,50 € pro Liter steigt). Die daraus entstehenden Mehrkosten müssen wir anteilig an Sie weitergeben.
K908300Z05	Termin(e):	1 x am Do. 22.10.26, 07.00 - 20.30 Uhr

Sollten weitere Fahrten durchgeführt werden, finden sich diese im Internet oder werden in der Presse angekündigt. Bei der vhs im Verteiler für Studienfahrten erfasste Stammtteilnehmer und Stammtteilnehmerinnen werden dann individuell informiert.

Eventuelle Aktualisierungen online unter www.vhs-rpk.de

Besuchte 2023 den Kurs
„Zukunft gestalten mit
künstlicher Intelligenz“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Gemeinsam das Morgen gestalten. Egal, wie die Zukunft spielt: Du solltest nicht nur zuschauen, sondern auch den Takt angeben. Unsere Kurse bereiten dich darauf vor.

#zukunftsor_t_vhs

volkshochschule.de



Landesverband
Rheinland-Pfalz

Weiterbildung für die Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleitungen

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet jedes Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleitungen an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Lehren und Lernen
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bleiche 38
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30
E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de
www.vhs-rlp.de



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis

Kontakte einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen in der Pfalz sowie der Mannheimer Abendakademie und der Pfalzakademie Lambrecht

Volkshochschule Frankenthal

Tel.: 06233 349 203, Fax -205,
E-Mail: info@vhs-ft.de

Volkshochschule Heidelberg

Tel.: 06221 9119 11, Fax -1651 33,
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Ludwigshafen

Tel.: 0621 504 2238, Fax -2640,
E-Mail: info@vhs-lu.de

Volkshochschule Neustadt/Weinstraße

Tel.: 06321 855 1564, Fax -1595,
E-Mail: volkshochschule@neustadt.eu, vhs.neustadt.eu

Volkshochschule Speyer

Tel.: 06232 1413 60, Fax -79,
E-Mail: vhs@stadt-speyer.de, www.vhs-speyer.de

Volkshochschule der Stadt Worms

Tel.: 06241 853-4256, E-Mail: vhs@worms.de, www.vhs-worms.de

Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim

Tel.: 06322 961 2401, Fax -82401,
E-Mail: kvhs@kreis-bad-duerkheim.de

Kreisvolkshochschule Germersheim

Tel.: 07274 53 319 oder -334, Fax -15319,
E-Mail: vhs@kreis-germersheim.de

Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße

Tel.: 06341 940 188, Fax -500,
E-Mail: vhs@suedliche-weinstraesse.eu, www.vhs-suew.de

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Tel.: 0621 1076 0, Fax -172,
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Pfalzakademie - eine Einrichtung des Bezirksverband/Pfalz

Tel.: 06325 1800 0,
E-Mail: info@pfalzakademie.bv-pfalz.de

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung der Anmeldung, der verwaltungstechnischen Abwicklung und der Kursdurchführung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr - sowie bei der Onlineanmeldung - Geschlecht, E-Mail, Telefonnummer und IBAN) kann keine Anmeldung erfolgen. Ihren Geburtstag benötigen wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein, z.B. wenn sie sich an spezielle Zielgruppen richtet.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Durchführung der Teilnahme verwendet.

Durch Angabe von IBAN und Name des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch zur Geschäftsabwicklung gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden teilweise durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch rechtlich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Werbeinformationen

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs wie einen Newsletter zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und gegebenenfalls Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies schließt die Kontaktaufnahme bei Änderungen (z.B. kurzfristige Verhinderung der Kursleitung) ein.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhaltung, Schulabschlüsse) leiten wir die hierfür erforderlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum, Geburtsort, Geschlecht) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf rechtlichen Verpflichtungen.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Wenn Sie sich für Online-Kurse oder Kurse mit digitalen Anteilen anmelden, gelten unsere Datenschutzbestimmungen nicht. Bitte beachten Sie dann die Datenschutzbestimmungen des Anbieters. Mit der Teilnahme am digitalen Unterricht stimmen Sie der Nutzung der jeweiligen Plattform zu.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung der Anmeldung, der verwaltungstechnischen Abwicklung und der Kursdurchführung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten unter Berücksichtigung der gesetzlichen Aufbewahrungspflichten gelöscht. Die gesetzlichen Aufbewahrungspflichten sehen eine Aufbewahrung von bis zu 10 Jahren vor. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbeförderung der vhs gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Anmelde-/Teilnahmezwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderes übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: torsten.zimmer@rheinpfalzkreis.de, Telefon: 0621 5909 5280

Gebührensatzung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

§ 1 Allgemeines, Gebührenpflicht

Der Rhein-Pfalz-Kreis erhebt zur Mitfinanzierung des im Zusammenhang mit dem Betrieb der Volkshochschule entstehenden Aufwandes Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung.

§ 2 Gebührenschuldner

Gebührensschuldner ist die angemeldete Teilnehmerin/der angemeldete Teilnehmer, bei Minderjährigen deren Erziehungsberechtigte/r.

§ 3 Gebührenhöhe

Es gilt die zur jeweiligen Veranstaltung veröffentlichte Gebühr.

§ 4 Fälligkeit

Die Gebühr wird drei Werktage nach dem ersten Kurstermin fällig. Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung, sowie für Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

§ 5 Zahlungsweise

- (1) Die Gebühren werden grundsätzlich durch Lastschrift eingezogen, in begründeten Fällen mit Zahlschein.
- (2) Bei Vortragsveranstaltungen wird die Gebühr vor Ort in bar erhoben.

§ 6 Ermäßigung und Befreiung von Teilnehmergebühren

- (1) Die Ermäßigungsregel findet nur bei Kursen Anwendung, die mit mindestens 20 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind, und soweit sie im Einzelfall bei der Veröffentlichung nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird. Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnehmergebühr nur einmal ermäßigt.

Auf schriftlichen Antrag und mit entsprechendem Nachweis der genannten Voraussetzung wird die Kursgebühr herabgesetzt:

um 25 %

- a) für Student*innen, Schüler*innen, Auszubildende.
- b) bei Familien, Lebensgemeinschaften und Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern im gleichen Kurs ab dem 2. Mitglied.
- c) Schwerbehinderte (ab 80 %).

um 10 %

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

Die Ermäßigungen werden rückwirkend längstens für das zurückliegende Kalenderhalbjahr gewährt. Die für zusätzliche Aufwendungen (z. B. Materialkosten) erhobenen Zuschläge werden nicht ermäßigt.

- (2) In besonderen Fällen, insbesondere bei nachgewiesener finanzieller Notlage einer/eines Teilnehmenden, können die Gebühren ganz oder teilweise erlassen werden.

§ 7 Rücktritt, Gebührenrückzahlung

- (1) Ein Rücktritt ist 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. Der Rücktritt erfordert die Textform. Für besonders gekennzeichnete Veranstaltungen, Prüfungen und für Studienreisen gelten gesonderte Regelungen.

- (2) Wird eine angekündigte Veranstaltung seitens der Kreisvolkshochschule abgesagt, werden geleistete Gebühren in voller Höhe erstattet. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

§ 8 Bescheinigungen

Für das Ausstellen von Bescheinigungen über geleistete Zahlungen wird eine Gebühr von 4,00 Euro erhoben.

§ 9 Teilnehmerzahl

Es gelten die jeweils ausgeschriebene Mindestteilnehmerzahl und Höchstteilnehmerzahl. Die zur Verfügung stehenden Kursplätze werden in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben.

§ 10 Inkrafttreten

Diese Satzung tritt zum 29.06.2022 in Kraft.

Leitung
Jugendkunstschule

Dr. Juliane Kerzel-Kohn
Telefon 0621 5909 3511, dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de



Dr. Juliane Kerzel-Kohn

Kultur und Gestalten
Gesundheit und Ernährung

Christian Laber-Ganter
Bildungszentrum Schifferstadt, Telefon 0621 5909 3491,
christian.laber-ganter@rheinpfalzkreis.de



Christian Laber-Ganter

Fremdsprachen

Sabine Weber
Montag bis Donnerstag, vormittags
Telefon 0621 5909 3470, sabine.weber@rheinpfalzkreis.de



Sabine Weber

Sprachförderung Deutsch & Integrationskurse
Grundbildung

Volha Baschnagel
Zimmer B349 (nach Terminvereinbarung), Telefon 0621 5909 3490,
volha.baschnagel@rheinpfalzkreis.de



Volha Baschnagel

Gesellschaft und Umwelt
Beruf und Qualifizierung
Schulabschlüsse

Tina Müller
Bildungszentrum Schifferstadt, Telefon 0621 5909 3451,
tina.mueller@rheinpfalzkreis.de



Tina Müller

EDV und Medien

Sibylle Rösner
Bildungszentrum Schifferstadt, Telefon 06235 9573 345,
Dienstag bis Donnerstag, sibylle.roesner@rheinpfalzkreis.de



Sibylle Rösner

Geschäftsführung
Weiterbildung für Betriebe

Marlena Keller
Telefon 0621 5909 3500, marlena.keller@rheinpfalzkreis.de



Marlena Keller

Veranstaltungsabrechnung
Studienreisen

Martha Ackermann-Schneider
Montag bis Donnerstag, vormittags, Telefon 0621 5909 3421,
martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de



Martha Ackermann-Schneider

Abrechnung des Programmbereichs Beruf
Veranstaltungsabrechnung

Ulrike Ehmann
Telefon 0621 5909 3420, ulrike.ehmann@rheinpfalzkreis.de



Ulrike Ehmann

Geschäftsstelle Bildungszentrum
Veranstaltungsabrechnung

Anja Gerent-Schneider
Telefon 0621 5909 3492, vormittags, Fax 06235 959393,
anja.gerent-schneider@rheinpfalzkreis.de



Anja Gerent-Schneider

Abrechnung der Schulabschlüsse u. Integrationskurse
Veranstaltungsabrechnung
Gebührenerhebung | Rücklastschriften

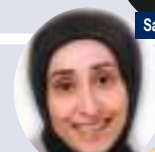
Sarmila Mahendran
Telefon 0621 5909 3480, sarmila.mahendran@rheinpfalzkreis.de



Sarmila Mahendran

Abrechnung Integrationskurse

Emine Yilmaz
Telefon 0621 5909 3481, vormittags
emine.yilmaz@rheinpfalzkreis.de



Emine Yilmaz

Veranstaltungsabrechnung Jugendkunstschule,
Mundartwettbewerb, Vorlesewettbewerb

Anja Fischer
Montag bis Donnerstag, vormittags
Telefon 0621 5909 3531, anja.fischer@rheinpfalzkreis.de



Anja Fischer



Altrip | VG Rheinauen

Bürgerhaus "alta Ripa", Ludwigstraße 42
Max-Schule, Maxstraße 20
Sporthalle am Rheindamm, Ludwigsplatz 5a

Bobenheim-Roxheim

Gemeindekindertagesstätte, Breslauer Straße 24
Grundschule Rheinschule, Rheinstraße 32
Heimattmuseum, Friedrich-Ebert-Straße 43
Kath. Kindertagesstätte "Edith Stein", Pfälzring 59
Kreissporthalle, Grünstadter Straße 6
Kurpfalztreff unter den Arkaden, Pfälzring 43
Pfarrheim St. Antonius, Roxheimer Straße 6
Realschule plus, Grünstadter Straße 6

Böhl-Iggelheim

Grundschule Böhl, Kirchenstraße 12
Grundschule Iggelheim, Langgasse 12
Kita „Römerstraße“, Römerstraße 22
Peter Gärtner Realschule plus, Am Schwarzweiher 1

VG Dannstadt-Schauernheim

Historisches Rathaus Assenheim, Langstraße 25
Kulturhof Schrittmacher OT Dannstadt, Kirchenstr. 17
Kurpfalzhalle OT Dannstadt, Zufahrt über Haardtstraße
Kurpfalzscheule OT Dannstadt, Kurpfalzstraße 2
Rathaus Dannstadt, Am Rathausplatz 1
Seniorenstift zur Dannstadter Höh, OT Schauernheim, Ute-Ruhnke-Straße 2
Zentrum Alte Schule OT Dannstadt, Hauptstr. 139-141

Dudenhofen | VG Römerberg-Dudenhofen

Bürgerhaus, Konrad-Adenauer-Platz 6
Festhalle Dudenhofen, Albrecht-Dürer-Straße 5, 67373 Dudenhofen
Grundschule Hanhofen, Schulstraße 1
Grundschule Harthausen, Schulstraße 1
Historischer Tabakschuppen Harthausen, In den Hohlwiesen 1, 67376 Harthausen
Kulturscheune Hanhofen, Hauptstr. 38 a, 67374 Hanhofen
Realschule Plus, Iggelheimer Straße 33



Neuhausen | VG Rheinauen

Bürgerhaus „Neuer Hof“, Sitzungszimmer, (Eingang VfL-Gaststätte), Jahnstraße 20
Sporthalle, Jahnstraße 25

Römerberg | VG Römerberg-Dudenhofen

Altes Bürgermeisteramt, Fraktionszimmer, Berghäuser Straße 48
Grundschule Heiligenstein, Am Rathaus 6
Grundschule Mecktersheim, Schwarzwaldweg 3
Haus am Lindenplatz, OT Mecktersheim
Kreisbad, Viehtriftstraße 106
Mediathek, OT Berghausen, Berghäuserstraße 38b
Realschule plus, OT Berghausen, Gutenbergstraße 15
Zehnhaus, OT Berghausen, Berghäuserstraße 48a

VG Lambsheim-Heßheim

Friedenshalle Großniedesheim, Hauptstraße 13
Großsporthalle Großniedesheim, In den Moltersgärten 16
GS Heßheim, Schulstraße 3
Karl-Wendel-Schule, Neustadter Straße 23
Rathaus, Hauptstraße 14
Rathaus, Mühltorstraße 25

Limburgerhof

Capitol LichtspielTheater, Speyerer Straße 107
Carl-Bosch-Schule, Carl-Bosch-Straße 9
Domholzscheule, Hermann-Löns-Weg 21
Gemeindebücherei, Carl-Bosch-Straße 9, 1. OG
JugendKulturZentrum, Hans-Sachs-Straße 21
Kirche Jesu Christi der Heiligen letzten Tage, Karl-Räder-Straße 14
Praxis für Physiotherapie Naumann, Mühlweg 45
Rathaus, Burgunder Platz 2
Rudolf-Wihr-Realschule Plus, Neuhoferer Straße 81 D
Schlösschen, Parkstraße 43

Maxdorf | VG Maxdorf

Bürgerhaus Fußgönheim, Hauptstraße 62a
Dorfgemeinschaftshaus Birkenheide, Eysersheimer Straße 11
G8-Gymnasium Maxdorf Schulstraße 4
Haus der Begegnung Maxdorf, Hauptstraße 62
Haus im Horst, Im Horst 16
Justus von Liebig Realschule, Schulstraße 1
Kreisbad Heidespaß, Heideweg 111
Rathaus Maxdorf, Hauptstraße 79

Mutterstadt

Haus der Vereine, Schulstraße 8
IGS Mutterstadt, Stuhlbruderhofstraße 12
Kreisbad Aquabella, Waldstraße 59
Neue Pforte, Ludwigshafener Straße 3
Rundsporthalle, Stuhlbruderhofstraße 12 (IGS)
Seniorentreff, Jahnstraße 4
Walderholungsstätte, An der Fohlenweide

Schifferstadt

Adlerstube, Kirchenstraße 17
Altes Rathaus, Am Marktplatz 2
Deutscher Kinderschutzbund, Rehbachstraße 4
Jugendtreff, Neustückweg 1
Kleine Kapellenstraße 4
Kreisbad, Am Sportzentrum 2
vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2
Paul-von-Denis-Schulzentrum, Neustückweg 12
Pfarrheim Herz Jesu, Salierstraße 104
Pfarrzentrum St. Jakobus, Kirchenstraße 10
Rex-Kino-Center, Zeppelinstraße 6
Salischer Hof, Burgstr. 12-14
Stadtarchiv, Kirchenstraße 20
TV 1885, Am Waldfestplatz 5

Waldsee | VG Rheinauen

Altes Rathaus, Ludwigstraße 17
Grundschule Otterstadt, Luitpoldstraße 1
Hermann-Gmeiner-Schule, Mehrzweckraum, Schifferstadter Straße 2, Eingang links neben der Kulturhalle
Jugendkeller Otterstadt, Speyerer Straße (hinter Remigiushaus)
Jugendkunstscheule in der Hermann-Gmeiner-Schule, Eingang Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38, Gebäudeteil links, zum Untergeschoss, Tür links unter der Überdachung
Kommunale Kindertagesstätte "Im Pavillon", Schifferstadter Straße 2a
Neues Rathaus, Ludwigstraße 99
Remigiushaus Otterstadt, Speyerer Straße 18
Rheinauenhalle, Wörthstraße 1
Sommerfesthalle, Otterstadt, Kollerstraße

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis im Internet!

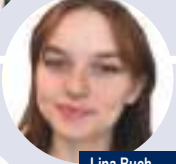
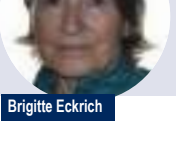
- mit aktuellem Semesterprogramm -
Online-Anmeldemöglichkeit
unter vhs-rpk.de



Leiter*innen der örtlichen Volkshochschulen

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort - keine Anmeldung!

(Anmeldung bitte bei der veranstaltenden Außenstelle; siehe Seite 4)

Altrip	Sibylle Hagedorn E-Mail: hagedorn.sibylle@t-online.de	 Sibylle Hagedorn
Bobenheim-Roxheim	Manuela Lemster Tel. 0152 28936341, E-Mail: manuela.lemster@vhs-rpk.de	 Manuela Lemster
Böhl-Iggelheim	Petra Baum Tel. 06324 9810090, E-Mail: petra.baum@rheinpfalzkreis.de	 Petra Baum
Dannstadt-Schauernheim Dannstadt-Schauernheim, Hochdorf-Assenheim, Rödersheim-Gronau	Lutz Wölbe Tel. 0171 2119428 E-Mail: lutz.woelbe@vhs-rpk.de	 Lutz Wölbe
Dudenhofen Dudenhofen, Hanhofen, Harthausen	Marita Detzner Tel. 06232 621802, E-Mail: marita@detzner.eu	 Marita Detzner
Lambsheim-Heßheim Lambsheim, Heßheim, Klein- und Großniedesheim, Beindersheim, Heuchelheim	Lina Buch Telefon: 06233 3791 326 E-Mail: l.buch@lambsheim-hessheim.de	 Lina Buch
Limburgerhof	Heike Lange Tel. 06236 691 139, E-Mail: lange@limburgerhof.de	 Heike Lange
Maxdorf Maxdorf, Birkenheide, Fußgönheim	Petra Schreck Tel. 06237 4010, E-Mail: petra.schreck@vg-maxdorf.de	 Petra Schreck
Mutterstadt	Eva Heyder Tel. 0160 934 753 62, E-Mail: heyder.eva@t-online.de	 Eva Heyder
Neuhofen	Fabienne Ciciarello Tel. 0151 2508 2209, 06236 4182 101, E-Mail: fabienne.ciciarello@vg-rheinauen.de	 Fabienne Ciciarello
Römerberg	Iris Schmaderer Tel. 0157 31578804, E-Mail: iris.schmaderer@vhs-rpk.de	 Iris Schmaderer
Schifferstadt	Sabine Sold Tel. 0151 2405 7259, E-Mail: sabine.sold@web.de	 Sabine Sold
Waldsee Waldsee, Otterstadt	Brigitte Eckrich Tel. 0176 28760006, E-Mail: gittaeckrich@gmail.com	 Brigitte Eckrich

A

Achtsamkeit	28, 46 f., 49 f.
Acrylmalen für Kinder	115
Advent/Adventskranz	9, 33
Airbrush	31 f.
Aktien	14
Alzheimer	16
Antike	11
Aquafitness	57 ff.
Aquarellmalerei	28, 30
Arabisch	68
Archivieren	37
Argumentationstraining	92
Aromatherapie	17
Arthrose	44
Atem	50
Ätherische Öle	17 f.
Autismus	20 f., 100
Autogenes Training	46
Autoren	9, 90
Ayurveda	45

B

Backen	61 f., 82
Balance	49, 56
Bargeldlos Bezahlen	108
Basteln	117
Bauen	19
Beckenboden/Beckenbodengymnastik	49, 54 f.
Beruf	90 ff.
Bestattungsrecht	15
Betreuungsverfügung	15
Beweglichkeit	48 ff.
Bewegung unter freiem Himmel	49, 56
Bibliothek	90
Bitcoins	108
Blockflöte	40
Bob Ross®	29, 41, 115
Börsenwissen	14
Brandschutz/Brandschutzhelfer*in	90
Britische Teekultur	62
Brotbacken	61
Bücher	8, 28, 90
Bücherfalten/-Origami	34

C

ChatGPT	9, 108
Cloud	107
Collage	34
Comic/Comiczeichnen	29, 41, 79, 115
Computer	106 ff.

D

3D-Druck	109
Datenverschlüsselung	109
Demenz	16
Dessert (spanisch)	62
Deutsch	85 ff.
Deutsch-Prüfungen	87
Dias	37
Digitaler Druck	109
Digitalfotografie	37
Drucken/Drucktechniken	29, 114 f.
DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)	86 f.

E

E-Mails	108
Edelmetalle	14
EDV	106 ff.
EDV für den Beruf	106 f.
EDV-Aufbaukurs	107
Ehrenamt	8
Einsamkeit	8
Eltern	20 ff., 44, 91
Eltern-Kind-Kurse	116 f.
E-Mail	108
Energie	19
Englisch	68 ff.
Englisch-Konversation	71 f.
Entspannung	46 ff., 50 f., 55
Entspannungstechniken	46 f.
Erben	15
Ernährung	59 ff.
Erziehung	20 ff., 97 ff.
Escape Game (englisch)	71
ETF	14
Excel	106 f.
Exkursionen	24, 38, 72

F

Faire Geldanlage	18
Faire Woche	18
Familie	20 ff.
Familienforschung	8
Faszientraining	48
Filzen	116 f.
Finanzbuchführung	94 f.
Finanzen	14, 18, 94 f.
Firmenschulungen	102
Fischrezepte	60
Fitness	47 ff.
Flachwasser	57, 59
Flechten mit Weide	33
Focusing	22
Fotobearbeitung	37, 109
Fotoexkursionen	38
Fotografie	37 f.
Fotos	109
Französisch	73 ff.
Frauen	13 f., 23, 24, 57, 94 f., 120
Freiluftangebote	49, 56
Fremdsprachen	65 ff.
Fremdsprachen, online	69, 72, 76 f., 78 f., 81 f., 84
Führung(skraft)	93
Führungen	24, 120 f.

G

Ganzkörpertraining	51 f., 54
Gartenleuchten flechten	33
Gedächtnistraining	23, 113
Gemeindeschwester plus	15 f.
Geschichte	11 f.
Gesichtsyoga (Face-Yoga)	50
Gesundheitsvorträge	8, 44
Gitarre	39
Glasieren/Glasurkurse	37, 116
Gleichgewicht	16, 55 f.
Glück	22
Gold	14
Graffiti	30, 41, 116
Grundkurs EDV	106 f.
Gymnastik	51 ff.
Gymnastik für Ältere	16, 55 f.

H

Halloween	64, 117
Handarbeiten	34, 71
Handwerk	33
Hatha-Yoga	47 ff.
Haustiere	25
Hauswirtschaft	95 f., 101
Hauswirtschaftler*in	101
Heimische Küche	60
Heizen	19
Herbst	41, 116 f.
Hochsensibilität	21
Hüfte	44
Hula Hoop	52
Hundehaltung	25

I

Indische Küche	60 f.
Inneres Team	22
Instrumente	39 f.
Integrationskurs	85 ff.
Internet	108
Italienisch	76 ff.
Italienische Küche	59
Italienische Vorträge	78

J

Japanisch	79
Japanische Küche	61
Jonglieren	54
Judentum (Literatur, Geschichte)	11, 12
Jugendkunstschule (JKS)	113 ff.
Jugendliche	29, 108 f.
Junge vhs	111 ff.

K

Kalligrafie	32 f.
Karlsruhe	120
Keramik	36 f., 116
KI (Künstliche Intelligenz)	10, 108
Kinder	20 f., 41 ff., 113 ff.
KinderKunstWerkstatt	114
Kindertagespflege	95
Kitabeirat	96
Kita-Qualifizierungen/Fortbildungen	96 ff.
Kita-Verpflegung	95 f.
Klimaschutz	18 f.
Klimawandel	19
Klimawoche	19
Klöppeln	35
Kochen	45, 59 ff., 82 f.
Kochkulturen	59 ff.
Kommunikation	23, 91 ff.
Konfliktlösung	91 f.
Konversation	71, 83
Korbflechten	33
Kranzstecken	33
Kräuter	17
Kreativität entwickeln	40, 114
Kritikgespräche führen	93
Kultursommer	38
Kundalini-Yoga	50
Kunst	28 ff., 114 ff.

L

Lama-Tag (Kinder)	117
Länderkunde	24
Landesbibliothekszenrum	8 f.
Latein	79
Laufen/Laufyoga	50, 56
LEGO®	113
Lektüre	73, 82, 75
Lern-Café	104
Lerntechniken	113
Lesen	73, 82, 75
Lesen und Rechnen	104
Letzte Hilfe	16
Liedbegleitung	39
Literatur	28
Literatur in Fremdsprachen	71, 73, 75
London, Jack	9

M

Malen	28 ff., 114 ff.
Manga	72, 79
Männer	53 f., 61
Männlichkeit	10
Marte Meo	100 f.
Meditation	46, 47, 49
Mediterrane Küche	59 f.
Merktechniken	23, 113
Mitarbeiterführung	93
Mobilität	19
Moderation	93
Motorsägenkurs	18
MS Excel	106 f.
MS Office	106 f.
MS Outlook	107
MS Word	106
Mundharmonika	40
Musizieren	39 ff.
Muskelentspannung	46

N

Nachhaltigkeit	17, 72, 117
Nähen	34 ff.
Nass in Nass-Technik	29, 115
Nationalmuseum	121
Nationalsozialismus	9, 11, 121
Naturerlebnis	38, 117
Naturmaterialien	33, 117
Naturwissenschaften	12
Neurodiversität	20, 21
Niederländisch	79 f.
Nordic Walking	56
Normandie	24
Nürnberg	121

O

Offenes Singen	39
Office	106 f.
Ölmalerei	29, 115
Online-Banking	108
Outlook	107

Auf unserer Website
finden Sie immer das
aktuelle Programm:
www.vhs-rpk.de

P

Pädagogik (Kita-Qualifizierungen)	96 f.
Papierkunst	34
Pastellmalen	29
Patchwork	34 f.
PC-Einzelsprechstunden	106
PC-Grundlagen	106, 108
PC-Sicherheit	108 f.
Persönlichkeitsbildung	24
Pfälzische Geschichte	9
Pflege/Pflegende Angehörige	15 f.
Pflegeversicherung	15
Philosophie	79
Photoshop (Adobe)	109
Photovoltaik	19
Pilates	52 ff.
Pilze	17
Pilzwanderung	17
Politik	12
Problemzonengymnastik	52
Progressive Muskelentspannung	46

Q

Qi Gong/Qigong	51
Quilten	35

R

Radierung	29
Räuchern	17
Raunächte	17
Rechnungswesen	94
Recht	15
Reiseberichte	24
Rente	93
Resilienz	8, 21, 23
Rhetorik	90, 92 f.
Rückbildung	49, 54
Rücken/Rückengymnastik	50 ff.
Ruhestand	93

S

Schenken	15
Schlaf-Training	22
Schlagfertigkeit	91
Schnelle Küche	60
Schreiben (Bücher)	28
Schreiben lernen	104
Schriftsteller	9, 90
Schwangerschaft	44, 49, 54
Schwedisch	80
Selbstbehauptung	24, 112
Selbstfürsorge	22, 23
Selbstmanagement	22
Selbstmitgefühl	22
Selbstständigkeit	90
Selbstverteidigung (Kinder)	112
Selbstvertrauen	92
Senior*innen	16, 48 f., 55 f.
Shakespeare, W. (englisch)	71
Singen	39
Sitzgymnastik	55
Smartphone	38, 107
Sounder Sleep System	22
Spanisch	80 ff.
Sprachen	65 ff.
Sprachen (Linguistik)	11
Stadtarchiv	8
Sterbebegleitung	16
Stoizismus	79
Stonehenge	11
Stress	22, 46
Stricken	35, 71
Sturzprävention	16

T

Tabellenkalkulation	106 f.
Tablet	107
Tanz	55, 57
Tapas	60, 62
Testament	15
Tiefwasser	59
Tinnitus	44
Töpfern	36 f., 116

U

Urban Sketching	29
-----------------	----

V

Vegetarisch Kochen	59 ff.
Verkaufsgespräche (Beruf)	94
Verspannungen	46
Vertrieb	94
vhs.wissen live	10 ff.
Vokabeln lernen	113
Vorsorge	15
Vorsorgevollmacht	15

W

Wärmepumpe	19
Wasser/Water (englisch)	72
Wassergymnastik	57 ff.
Wassergymnastik für Ältere	59
Wechseljahre	23
Weihnachten/Weihnachtliches	9, 18, 33, 35, 41, 64, 109, 116 f.
Wein/Weinwissen	24, 62 f.
Weinbergführung	24
Whisky	63 f.
Wildkräuter	17
Windows 10	106
Windows 11	106
Wissenschaft	10
Word	106
Workout	52

Y

Yoga	47 ff.
------	--------

Z

Zeichnen	28 f., 114 f.
Zentangle®	28 f.
Zivilcourage	8
Zumba®	57

Allgemeine Teilnahmebedingungen mit Widerrufsbelehrung

1. Anmeldung, Bestätigung, Zahlungsmodalitäten

- 1.1. Voraussetzung für die Teilnahme an einer Veranstaltung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis [im Folgenden „vhs“] ist eine vorherige Anmeldung.

Die Anmeldung erfolgt persönlich, schriftlich per Post*, Fax* oder E-Mail* bei der veranstaltenden Kommune (örtlichen Volkshochschule), online* oder mittels Weitermeldung mit Anmeldeformular. Die Anmeldung ist gültig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben eingegangen bzw. die digitale Anmeldung bestätigt worden ist.

Eine telefonische Anmeldung ist nur für gebührenfreie Angebote möglich.

*Mit der Anmeldung wird die Widerrufsbelehrung Bestandteil der Teilnahmebedingungen.

Für Lehrgänge der beruflichen Bildung und für Schulabschlussslehrgänge ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Veranstaltungsdurchführung entsprechend der DSGVO gestattet. Der/die Teilnehmende kann dem jederzeit widersprechen.

- 1.2. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Der/die Teilnehmende erhält nach der Anmeldung in der Regel eine Anmeldebestätigung.

Wenn keine Absage erfolgt, können Teilnehmende 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.

- 1.3. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der vhs ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.

Die Gebühr ist mit Veranstaltungsbeginn fällig und wird per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht, in begründeten Fällen per Überweisung nach Zahlungsaufforderung durch die vhs. Nach Möglichkeit wird auch ein elektronischer Zahlungsverkehr angeboten. Ist der Lastschrifteinzug trotz Erteilung der Einzugsermächtigung nicht möglich, so sind die anfallenden Kosten, die nicht von der vhs Rhein-Pfalz-Kreis zu verantworten sind, von Ihnen zu tragen.

Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung, sowie für Studienfahrten kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

- 1.4. Die **Teilnahme** an einer Veranstaltung **gilt als Anmeldung**. Sie verpflichtet zur **Zahlung der vollen Gebühr**.

2. Teilnahmevoraussetzungen

- 2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- 2.2. Mit der Anmeldung zu bzw. der Teilnahme an einer Veranstaltung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis werden die Teilnahmebedingungen anerkannt. Es kommt ein öffentlich-rechtliches Teilnahme-/Nutzungsverhältnis zustande.
- 2.3. Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, welche erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Teilnahmezusage durch die vhs.

3. Persönliche Teilnahme und „Ersatz“

- 3.1. Mit der Teilnahme/Anmeldung Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der/dem Anmeldenden begründet.
- 3.2. Die/der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis vorher namentlich zu benennen.
Eine Änderung dieser Person bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern. Für die/den andere*n Teilnehmende*n bzw. die „Ersatzperson“ gelten sämtliche Regelungen der Teilnahmebedingungen gleichermaßen.
- 3.3. Die vhs darf die Teilnahme an Veranstaltungen von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Leistungsumfang

Was Sie bei den Angeboten der vhs inhaltlich erwartet, Beginn und Dauer der Veranstaltung, ist ausschließlich in der Ausschreibung angegeben. **Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich.**

Die Kursleitungen sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt. Bei einem verspäteten Kurseinstieg gilt die ausgeschriebene Gebühr.

Es wird keine „Ermäßigung“ auf seitens des/der Teilnehmenden verpasste Termine gewährt.

5. Gebühren

- 5.1. Die Gebühr ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis. Die meisten Angebote sind mit **zwei Kursgebühren** ausgeschrieben: eine Gebühr ab 8 Teilnehmenden und eine Gebühr für 6 bis 7 Teilnehmende. Die Zahl der am ersten Veranstaltungstermin angemeldeten Teilnehmenden legt fest, welche der Kursgebühren zu zahlen ist.
- 5.2. Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung sowie für Studienfahrten, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden. Bei diesen Veranstaltungen ist - sofern in der Ausschreibung angegeben - eine Ratenzahlung möglich.
- 5.3. Ermäßigungen werden nach § 6 der Gebührensatzung gewährt.

6. Organisatorische Änderungen

- 6.1. Es besteht kein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Lehrkraft, selbst dann nicht, wenn diese namentlich angekündigt wurde.
- 6.2. Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann aus sachlichem Grund und in einem zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- 6.3. Muss ein Termin aus von der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise bei Erkrankung der Lehrkraft), kann dieser nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Kann der Termin nicht nachgeholt werden, werden Kleinbeträge nach der Landeshaushaltsordnung (LHO) RLP nicht zurückerstattet, sondern in der Regel als Guthaben fortgeführt. Dies gilt nicht für ausgefallenen Unterricht im Bereich der schulischen Weiterbildung.

7. Rücktritt/Absage durch die Volkshochschule

- 7.1. Die Mindestteilnehmerzahl liegt in der Regel bei 8 Personen. Für kleinere Kursgruppen können andere Gebührensätze anfallen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die vhs Rhein-Pfalz-Kreis von der Veranstaltung zurücktreten, ebenso bei Ausfall einer Kursleitung oder anderer von der vhs nicht zu vertretenden Gründe. 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.
- 7.2. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die vhs die angemeldeten Personen unverzüglich informieren. Am ehesten ist eine zeitnahe Benachrichtigung möglich, wenn Sie bei der Anmeldung eine Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, oder Ihre E-Mail-Adresse angegeben haben. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich ggf. bei der örtlichen Volkshochschule (Außenstelle), ob die Veranstaltung stattfindet.
- 7.3. Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis kann unter den Voraussetzungen des § 4 BGB die Teilnahme verweigern. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Er-/Abmahnung und Androhung des Ausschlusses durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebs durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt eines kompletten Ausschlusses kann die vhs den/die Teilnehmer*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Anspruch der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis auf die Gebühr wird durch einen solchen Ausschluss nicht berührt.

8. Abmeldung

- 8.1. 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. Danach ist im Falle eines Rücktritts die volle Kursgebühr zu zahlen.
- 8.2. **Sonderregelungen:** Eine Abmeldung von Kochkursen ist bis zu fünf Werktagen, bei Fortbildungen für Erzieher*innen und bei Angeboten der

Allgemeine Teilnahmebedingungen mit Widerrufsbelehrung

schulischen und beruflichen Bildung bis zu zehn Werktagen vor dem Termin möglich. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist (Anmeldeschluss) genannt, gilt diese(r).

- 8.3. **Eine Abmeldung bedarf der Textform** und ist an die veranstaltende örtliche Volkshochschule zu richten. Eine telefonische Abmeldung ist nicht möglich.
- 8.4. Bei Lehrgängen, für die eine schriftliche Anmeldung erforderlich ist, muss die Abmeldung bis zur genannten Frist schriftlich bei der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis eingegangen sein.
- 8.5. Für besonders gekennzeichnete Veranstaltungen, Prüfungen und für Studienreisen gelten gesonderte Regelungen.
- 8.6. Im Falle eines Rücktritts nach Abs. 1-3 werden ggf. bereits gezahlte Gebühren erstattet.
- 8.7. **Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.** Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

9. Haftung

- 9.1. Die Haftung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.
- 9.2. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis keine Haftung.
- 9.3. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalls alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

10. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden gegen eine Gebühr von 5,00 € bis maximal ein Jahr nach Veranstaltungsende ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

11. Urheberrechtsschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

12. Hinweise

(1.) Ferien | Feiertage

An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. In den Schulferien findet nur Unterricht statt, wenn dies in der Kursankündigung angegeben oder mit den Teilnehmenden vereinbart ist.

(2.) Hausordnung

- Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist Gast in den Schulen und öffentlichen Gebäuden des Kreises und der Kommunen. Die Hausordnung der Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmenden bindend. Selbiges gilt für die Befolgung einrichtungsbezogener Hygienemaßnahmen.
- Die Hausordnung des Bildungszentrums ist in den Räumen ausgehängt.
- In öffentlichen Gebäuden besteht ein generelles Rauchverbot.
- Mit der Einhaltung der Regelungen tragen Sie dazu bei, dass die vhs weiterhin die öffentlichen Räume für ihren Kursbetrieb nutzen kann.

(3.) Beratung | „Schnupperstunden“

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich von den Fachbereichsleitungen beraten zu lassen. Für Sprachkurse besteht die Möglichkeit, einen Sprachtest zu machen.

Ein Kursbesuch auf Probe („Schnupperstunde“) ist nicht möglich.

(4.) Online-Kurse/Online-Unterricht

Für Online-Unterricht nutzt die vhs verschiedene Online-Werkzeuge und -Plattformen (z.B. Zoom, BigBlueButton, vhs.cloud). Diese werden in der jeweiligen Kursbeschreibung genannt oder können bei der zuständigen Fachbereichsleitung erfragt werden. Die Datenschutzregelungen externer Anbieter stimmen nicht mit der Datenschutzerklärung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis überein. Mit der Teilnahme am digitalen Unterricht stimmen Sie der Nutzung der jeweiligen Plattform zu.

Für die Teilnahme an Online-Kursen benötigen Sie einen Internet-Zugang, ein Headset (alternativ Kopfhörer oder Ohrhörer mit Mikrofon) sowie ggf. eine Webcam. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Dieser wird an die E-Mail-Adresse versendet, die Sie bei der Anmeldung angegeben haben. Bitte prüfen Sie ggf. den Spamordner!

(5.) Umlage für Materialien/Eintrittsgeld

In der Kursausschreibung ist angegeben, ob etwaige Kosten für Material oder Eintrittsgeld in der Gebühr enthalten oder zuzüglich zur Gebühr bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Die Kursleitungen besorgen das Material in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Reklamationen bezüglich des Materials sind deshalb an die Kursleitung zu richten.

Kosten für verderbliche Materialien (z.B. Lebensmittel) sind auch dann zu zahlen, wenn keine fristgerechte Abmeldung erfolgt.

Auf Materialkosten wird keine Ermäßigung gewährt.

(6.) Werbung und Datenschutz

Die Dozent*innen der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis sind freiberufliche Lehrkräfte. Sie verpflichten sich mit ihrem Honorarvertrag, die Datenschutzbestimmungen einzuhalten und Ihre kursbezogenen erhaltenen Daten (Ihren Namen, Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse) nur für Kurszwecke zu verwenden. Nach Kursende dürfen die Dozent*innen nur auf Ihren ausdrücklichen Wunsch Kontakt zu Ihnen aufnehmen. Die Dozent*innen dürfen sich in ihren Kursen sachbezogen zu Vor- und Nachteilen von Materialien (z.B. Malfarben, Gymnastikmaterial, PC-Programme) äußern. Sie sind als Teilnehmende in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Die vhs bittet Sie bei Missachtung dieser Regelungen um eine umgehende Information!

(7.) Qualitätsverbesserung

Mit ihrer Testierung nach LQW verpflichtete sich die vhs zur kontinuierlichen Qualitätsentwicklung.

Wenn Sie uns etwas zum Kursverlauf oder dem Service mitteilen möchten, wenden Sie sich bitte an die jeweilige Außenstelle. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter „Mitarbeiter der Außenstellen“ auf der Homepage oder im Programmheft der vhs Rhein-Pfalz-Kreis.

13. Schlussbestimmungen

- 13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- 13.2. Ansprüche gegen die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis sind nicht abtretbar.
- 13.3. Sollten einzelne Bestimmungen der Teilnahmebedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Teilnahmebedingungen nicht berührt.
- 13.4. Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis behält sich vor, diese Teilnahmebedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
- 13.5. Mit der Bekanntgabe dieser Allgemeinen Teilnahmebedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Ludwigshafen/Rhein-Pfalz-Kreis, 01.06.2026

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis
Europaplatz 5
67063 Ludwigshafen
Fax: 06235-959393
E-Mail: kvhs-geschaeftsstelle@vhs-rpk.de

Der Widerruf kann auch online unter vhs-rpk.de per Formular über den Widerrufsbutton unten erfolgen.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben.

Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

- Ende der Widerrufsbelehrung -

Anmeldung bitte an die örtliche Volkshochschule senden!

Anmeldung für Kurse der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

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

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

vhs-Kurs

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

Beginn (unverbindlich!!):

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

Beginn (unverbindlich!!):

Kursteilnehmer*in

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

Straße, Haus-Nr.: PLZ, Ort:

Telefon: mobil/Handy:

E-Mail: Geburtstag:

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

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

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Bei Minderjährigen Name und Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Einzugsermächtigung

Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

1. Einzugsermächtigung

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

2. SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Name Kontoinhaber*in:

Unterschrift Kontoinhaber*in

IBAN

BIC

Bank:

Antrag auf Gebührenermäßigung

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

Für die umseitige(n)

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

25 % Ermäßigung:

- ☐ Familie, Lebensgemeinschaft und Alleinerziehende*r mit minderjährigen Kindern im gleichen Kurs ab dem 2. Mitglied
- ☐ Studierende*r, Schüler*in, Auszubildende*r
- ☐ Schwerbehinderung (ab Grad der Behinderung 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 termin 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 Kursleitungen sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

5. Gebühren

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

Für Veranstaltungen über mehrere Semester und Studienfahrten 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, werden Gebühren erstattet, wenn sie 10 € übersteigen. Geringere Beträge werden als Guthaben fortgeführt.

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

Der Widerruf kann online (vhs-rpk.de) per Formular über den Widerrufsbutton erfolgen.

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.

Nutzen Sie unsere Expertise

Seit mehr als 38 Jahren vertrauen uns Menschen in der Vorderpfalz, wenn es um den Verkauf ihrer Immobilie geht.

Sie planen den Verkauf Ihrer Immobilie? Profitieren Sie von persönlicher Beratung, transparenten Abläufen und einer zuverlässigen Begleitung vom ersten Gespräch bis zum Notartermin. Ihre Wünsche stehen dabei stets im Mittelpunkt. Mit Fachwissen, Erfahrung und Engagement wird Ihr Immobilienverkauf professionell und entspannt begleitet.



Mannheim: 0621 - 54 100
Ludwigshafen: 0621 - 65 60 65
Frankenthal: 06233 - 120 00 50
Freinsheim: 06353 - 93 91 014
Speyer: 06232 - 691 05 00



info@kuthan-immobilien.de · www.kuthan-immobilien.de

Unsere Veranstaltungen für Sie

UNSERE EXPERTEN FÜR IHRE IMMOBILIE

Wir bilden Sie weiter – für Sie kostenlos und unverbindlich!

Kuthan-Immobilien hat mit dem Format der Kuthan Immobilien Akademie allen Interessierten einen direkten Zugang zum Wissen der Expertinnen und Experten geschaffen. Sie können davon profitieren und ihnen direkt Fragen stellen – auch im Nachgang sind wir für Sie da!



Kostenlos. Jetzt informieren und anmelden unter
www.kuthan-immobilien-akademie.de
Für Rückfragen: Telefon 0621 - 65 60 65

Kuthan-Immobilien
ist einer der führenden
Makler in der Metropolregion
Rhein-Neckar und die
„Meine Nr. 1“ für tausende
zufriedene Kunden.

**KUTHAN
IMMOBILIEN
AKADEMIE**

IMMOBILIENWISSEN
AKTUELL



Von Grumbeer- supp' bis Aktien- fonds.

**Wir sind hier
zu Hause.**

Wir kennen uns nicht nur in Finanzthemen,
sondern auch in unserer Heimat bestens
aus. Mit unseren Produkten, Dienstleistun-
gen und unserer Präsenz vor Ort fördern
wir den Wohlstand der Menschen und das
Wachstum der Wirtschaft in der Vorderpfalz.
www.sparkasse-vorderpfalz.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Vorderpfalz**