



Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis



Foto mit KI generiert über ChatGPT\_2025\_10\_27\_prompted by vhs RPK

Gemeinsam das Morgen gestalten  
#zukunftsor vhs



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

**2026** Frühjahr

Sommer

**1**

Absolvierte 2016 den Kurs  
„Schweißen live“



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

**Wir bilden Fachkräfte weiter.** An der Volkshochschule finden Menschen den zündenden Funken für ihre individuelle berufliche Entwicklung. So bekämpfen wir den Arbeits- und Fachkräftemangel.

# Grußwort

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in diesem Vorwort möchte ich einen Blick darauf werfen, welche Schlüsselkompetenzen in der Bildung von morgen eine zentrale Rolle spielen werden und wie die Volkshochschule dabei hilft, diese Kompetenzen zu fördern. Dabei steht im Mittelpunkt, wie lebenslanges Lernen und eine starke Bildungsgemeinschaft die Grundlage für eine zukunftsfähige Gesellschaft schaffen können.

### Digitale Kompetenzen als Schlüssel zur Zukunft

Im digitalen Zeitalter sind technische Fertigkeiten unerlässlich. Dabei geht es jedoch nicht nur um den Umgang mit Software und Programmen, sondern vor allem um ein umfassendes Verständnis für digitale Prozesse und Technologien. Die Volkshochschule bietet zahlreiche Kurse, die den Teilnehmenden helfen, ihre digitalen Kompetenzen zu erweitern – sei es durch den Erwerb von Grundkenntnissen in der EDV oder auf Wunsch durch spezialisierte Schulungen in Bereichen wie Webentwicklung, Datenanalyse oder Medienkompetenz. Doch die Bedeutung der digitalen Bildung geht weit über den Umgang mit modernen Technologien hinaus. Digitale Kompetenz bedeutet auch, kritisch mit Informationen und Daten umzugehen, Fake News zu erkennen und eine fundierte digitale Entscheidungsfindung zu treffen. In einer Welt, in der immer mehr Informationen online verfügbar sind, sind diese Fähigkeiten für die persönliche und gesellschaftliche Teilhabe unverzichtbar.

### Nachhaltigkeit und Verantwortung: Kompetenzen für eine lebenswerte Zukunft

Die globalen Herausforderungen, vor denen wir stehen – sei es der Klimawandel, der Verlust der Biodiversität oder die Frage nach sozialer Gerechtigkeit – verlangen nicht nur Fachwissen, sondern auch eine starke ethische und verantwortungsbewusste Haltung. Zukunftskompetenz bedeutet daher auch, Verantwortung für die eigene Handlungsweise zu übernehmen und die Auswirkungen des eigenen Tuns auf die Umwelt und die Gesellschaft zu bedenken. In diesem Zusammenhang fördert die Volkshochschule gezielt Programme, die den Teilnehmenden helfen, ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu entwickeln und konkrete Handlungskompetenzen in diesem Bereich zu

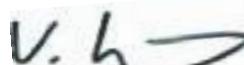
erwerben. Ob es um nachhaltige Wirtschaft, ökologisches Bauen, Ernährung oder das Verständnis von globalen Zusammenhängen geht – die Volkshochschule bietet zahlreiche Weiterbildungsangebote, die den Teilnehmenden die nötigen Werkzeuge an die Hand geben, um aktiv zu einer nachhaltigen Zukunft beizutragen.

### Lebenslanges Lernen: Der Schlüssel zu dauerhafter Entwicklung

Eine der zentralen Aufgaben der Volkshochschule ist es, den Menschen zu ermöglichen, ihr Leben lang zu lernen. In einer Welt, die sich in rasantem Tempo verändert, wird der Bedarf an kontinuierlicher Weiterbildung immer größer. Lebenslanges Lernen ist nicht nur eine individuelle Notwendigkeit, sondern auch ein gesellschaftlicher Imperativ. Wer heute aufhört zu lernen, riskiert, den Anschluss zu verlieren. Die Volkshochschule ist eine Institution, die dieses Konzept des lebenslangen Lernens lebt. Sie bietet nicht nur Programme für Erwachsene in allen Altersgruppen, sondern auch für Menschen, die ihre berufliche Laufbahn neu ausrichten oder nach einer langen Pause wieder ins Berufsleben einsteigen möchten. Durch ihre vielfältigen Angebote, die von berufsbezogenen Qualifikationen bis hin zu kulturellen und kreativen Kursen reichen, ermöglicht sie es den Teilnehmenden, ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu erweitern und sich auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten.

Das Jahresmotto der Volkshochschulen 2026 lautet:  
#zukunftsor vhs\_Gemeinsam das Morgen gestalten.  
Lassen Sie sich einladen und gestalten Sie mit an einer guten Zukunft für alle!

Ihr



Volker Knörr  
Landrat



Volker Knörr

## Impressum

Programm: Januar - Juni 2026

Anmeldung: Schriftlich bei den Außenstellen (s. Seite 4) oder online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

Herausgeber: Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

Geschäftsstelle: Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen  
Telefon: 0621 5909 3500

Telefax: 06235 959393  
E-Mail: [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@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, Lambsheim-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, wohnortnahe 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. Gelungenes 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 Kursziels, 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@rheinpfalzkreis.de

#### Kultur und Gestalten | Gesundheit und Ernährung

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

#### Sprachförderung Deutsch | Grundbildung

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

#### Fremdsprachen

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

#### Gesellschaft und Umwelt | Schulabschlüsse | Beruf und Qualifizierung

Tina Müller | Tel. 06235 6022 | tina.mueller@rheinpfalzkreis.de

#### EDV und Medienkompetenz

Sibylle Rösner | Tel. 06235 9573 345 | sibylle.roesner@rheinpfalzkreis.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 ..... 9 vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm ..... 10 vhs-Ratgeber ..... 17 Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen ..... 16 Erziehung & Familie ..... 22 Persönlichkeitsbildung & Psychologie ..... 23 Region entdecken – Deutschland, Europa und ferne Länder ..... 24 Mensch & Tier ..... 24	7-26	 1
2	Kultur und Gestalten	Literatur (Theorie) ..... 28 Malen / Zeichnen / Drucktechniken ..... 28 Airbrush ..... 30 Kalligrafie / Schriftkunst ..... 31 Handwerk / Kunsthandwerk ..... 32 Textiles Gestalten ..... 33 Bildhauerei ..... 35 Plastisches Gestalten / Ton ..... 36 Fotografieren/Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis ..... 37 Musik ..... 39 Jugendkunstschule ..... 41	27-42	 2
3	Gesundheit und Ernährung	Gesundheitspflege ..... 44 Yoga ..... 44 Yogafür den Rücken ..... 48 Qi Gong ..... 49 Entspannung ..... 50 Bewegung ..... 51 Aktiv älter werden ..... 53 Helfen & Pflegen ..... 55 Bewegung an der frischen Luft ..... 55 Bewegung mit Tanzelementen ..... 55 Bewegung im Wasser ..... 56 Ernährung/Küchen-Wissen ..... 59 Trinkgenuss ..... 62	43-64	 3
4	Sprachen	Sprache und Film ..... 68 Englisch ..... 68 Französisch ..... 72 Italienisch ..... 75 Latein ..... 79 Niederländisch ..... 79 Schwedisch ..... 79 Spanisch ..... 79 Sprachen der Welt ..... 83 Deutsch als Zweitsprache ..... 84 Integration ..... 85 Sprachprüfungen ..... 86	65-86	 4
5	Beruf und Qualifizierung	Kommunikation   Persönlichkeitsentwicklung   Arbeitstechniken ..... 88 Organisation - Management - Marketing ..... 91 Rechnungswesen ..... 91 Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege ..... 92 Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten ..... 96 Kooperation mit Marte Meo Pfalz ..... 96 Hauswirtschaftliche Fachlehrgänge ..... 97 <b>Weiterbildung für Betriebe</b> ..... 98	87-98	 5
6 / 7	Grundbildung und Schulabschlüsse	Lesen und Schreiben ..... 100	99-100	 6/7
8	EDV und Medien	PC-Grundlagenkurse ..... 102 MS Office (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) ..... 103 Smartphone und Tablet ..... 104 Bitcoins ..... 104 Internet und Multimedia ..... 105 PC Sprechstunde und PC-Treffs ..... 105 Kreativ am PC ..... 106	101-108	 8
9	Sonderprogramme	<b>Junge vhs</b> TalentCAMPus ..... 110 In der Gesellschaft leben ..... 111 Lernen mit Spaß ..... 111 <b>Jugendkunstschule des Rhein-Pfalz-Kreises</b> Fantasievoll Gestalten mit LEGO® ..... 112 Malen/Zeichnen/Drucktechnik ..... 113 Handwerk/Kunsthandwerk ..... 114 Plastisches Gestalten/Schmuck ..... 115 Textiles Gestalten ..... 115 Kunsthandwerk und Natur ..... 116 <b>Studienreisen / Tagesfahrten / Exkursionen</b> Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder ..... 117 ..... 118	109-118	 9
Allgem. Informationen / Anmeldeformular		1-6 und 119-134		

# Anmeldung

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



Andrea Wind  
Elke Rohn (i.V.)

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

Tel. 06239 939 1103  
(Fr. 12.00-13.00 Uhr)  
Fax 06239 939 258

Patricia Häfner

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

Tel. 06324 963 217  
Fax 06324 963 170

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

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

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

**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

**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

**67165 Waldsee | Verbandsgemeinde Rheinauen**

Altrip, Neuhofen, Otterstadt, Waldsee  
Ludwigstraße 99

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

Brigitte Domke  
Fabienne Ciciarello  
Simone Schmitt

**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

**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

Katrin Fischer

# 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 bei der Anmeldung 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 117.

## 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](http://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 nur für Veranstaltungen mit einer Gebühr unter 10,00 € möglich. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf Seite 114. 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, würden 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 "einstiegen"? 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 Studienreisen 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 Teilnehmer\*innen 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 Studienreisen und Freiluftangebote kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

Wir weisen darauf hin, dass Sie mit Ihrem Einverständnis zum Lastschrifteinzug der Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis ein **SEPA-Basis-Lastschriftmandat** entsprechend den für den europäischen Zahlungsverkehrsräum 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 Lastschrifteinzug 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 121).**



Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

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

Über die kostenlose App myVRN oder im Internet unter [www.vrn.de](http://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 Verkehrsbundes 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, Rurtaxi, VRNflexline, E-Tretroller und CarSharing.

### Einfach per Paypal zahlen!

Neben den Zahlmethoden SEPA-Lastschrift und 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](http://www.vrn.de)

Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!



**Wir sind vor Ort**



# Gesellschaft und Umwelt



## Gesellschaft und Umwelt

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.

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

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



# In der Gesellschaft leben

## ● Argumentationstraining gegen Vorurteile und Rassismus

Diskriminierende Äußerungen treffen uns oft unerwartet – sei es im Familienkreis, bei Kolleg\*innen, in der Nachbarschaft oder auf der Straße. Häufig wissen wir nicht, wie wir reagieren sollen, wenn uns solche Aussagen im Alltag begegnen. Gerade, wenn man nicht so schlagfertig ist oder keine passenden Fakten parat hat, fühlt man sich hilflos. Es kann wütend machen, sprachlos zu sein, aber was kann ich tun?

Das Argumentationstraining gegen Vorurteile und Rassismus hilft, sich mit solchen Situationen auseinanderzusetzen. Es geht nicht nur darum, rassistischen und menschenverachtenden Aussagen zu widersprechen, sondern auch darum, den eigenen Standpunkt klar zu vertreten und sich nicht zurückzuziehen. Dabei wird auch die Frage behandelt, ob das Gegenüber wirklich an einer offenen Diskussion interessiert ist oder lediglich den eigenen Frustrationen abladen möchte.

Die Teilnehmenden erwarten ein abwechslungsreiches, interaktives Training. Die psychologischen Hintergründe solcher Parolen werden erarbeitet. In Übungen und Rollenspielen lernen sie, sich solchen Aussagen entgegenzustellen und probieren verschiedene Reaktionsmöglichkeiten aus. Sie erfahren, wie sie in belastenden Gesprächssituationen sicherer werden und sich nicht von Vorurteilen oder pauschalen Urteilen beeindrucken lassen.

Am Ende des Trainings nehmen die Teilnehmer\*innen viele Eindrücke mit – auch über die eigenen Vorurteile. Sie erfahren einen Katalog an Handlungsmöglichkeiten, den es gilt zu erproben und zu vertiefen, denn nicht jede Strategie passt zu jedem.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Andrea Barie, Erwin Kress
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Der Kurs kann aufgrund einer Förderung des Landes Rheinland-Pfalz für politische Bildung kostenfrei angeboten werden.	
<b>K100005S01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 21.02.26, 09.30 - 16.30 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).

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Andrea Barie, Erwin Kress
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Der Kurs kann aufgrund einer Förderung des Landes Rheinland-Pfalz für politische Bildung kostenfrei angeboten werden.	
<b>K100010S01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 18.04.26, 09.30 - 16.30 Uhr



Bild: marsh / Depositphotos.com

## ● ChatGPT & Co.

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum (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 AI-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 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
Gebühr:	frei
<b>K100108Z01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 03.02.26, 17.00 - 18.00 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:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum, Kleiner Saal
Referent/in:	Peter Binnefeld
Gebühr:	5,00 €
<b>K103024W01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Anzeige



vvrbank-krp.de/mitgliedschaft

Jetzt Mitglied werden

Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Du machst den Unterschied.

## 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 gehört 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: AndreyPopov2 / Depositphotos.com

# Recherche und Information

## FaktenSicher für Demokratie (Teil 2)

FaktenSicher für Demokratie – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. Die digitale Seminarreihe von Oktober 2025 bis Januar 2026 von Volkshochschule und ARD nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchseucht werden von Desinformation, Populismus und Hass?

**Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.**

- Desinformationen entlarven: Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau (online im Rahmen der Reihe der Reihe "FaktenSicher für Demokratie" von Volkshochschule und ARD)

Ein Impuls vortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen.

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News - das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit der Fact Checker, die u.a. direkt auf [www.tagesschau.de/faktenfinder](http://www.tagesschau.de/faktenfinder) ausgespielt wird. Er stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist\*innen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

**Referent:** Pascal Siggelkow (Tagesschau)

Pascal Siggelkow hat den Master in Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg absolviert und nebenbei für das Hamburger Abendblatt und die Hamburger Morgenpost gearbeitet. Nach dem Studium mit Auslandsaufenthalten in Granada und Sevilla hat er ein journalistisches Volontariat beim Südwestrundfunk (SWR) absolviert. Nach dem Volontariat hat er als freier Journalist unter anderem eine Dokumentation und Hörfunkfeatures für den SWR umgesetzt und bei der Tagesschau im Newsroom gearbeitet. Seit Oktober 2022 ist er verantwortlicher Redakteur beim ARD-Faktenfinder.

**Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangsslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.**

Ort:	Online
Referent/in:	Pascal Siggelkow
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
K102154Z01	Termin(e): 1 x am Do. 08.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

- Erinnerungskultur: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung – Das Projekt "Stolpersteine NRW" (online im Rahmen der Reihe der Reihe "FaktenSicher für Demokratie" von Volkshochschule und ARD)

Ein Impuls vortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen.

Das Projekt "Stolpersteine NRW" des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing.

Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie "Stolpersteine NRW" zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

**Referent\*innen:** Jule Küpper, Stefan Domke (WDR)

Stefan Domke ist Journalist und leitet das mit einem Grimme Online Award ausgezeichnete WDR-Projekt „Stolpersteine NRW“. Seit 2001 für den WDR tätig, hat er zahlreiche innovative Webprojekte und Apps konzipiert (u.a. [digit.wdr.de](http://digit.wdr.de), [glueckauf.wdr.de](http://glueckauf.wdr.de), [tagebau.wdr.de](http://tagebau.wdr.de)). Mit dem WDR-App-Projekt „Der Kölner Dom in 360“ und mit dem multimedialen Storytellingtool „WDR Pageflow“ gewann er 2014 und 2017 einen Grimme Online Award.

Jule Küpper ist angehende Historikerin (M.A. Public History) mit dem Schwerpunkt digitale Geschichtsvermittlung. Sie arbeitet seit mehreren Jahren beim WDR. Seit 2020 gestaltet sie das Web & App-Projekt „Stolpersteine NRW“ maßgeblich mit.

**Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangsslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.**

Ort:	Online
Referent/in:	Jule Küpper, Stefan Domke
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)

**K102157Z01** Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● "Wo sind denn hier die Bücher?" – Öffentliche Führung durch das Landesbibliothekszentrum Speyer

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum (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 Landesbibliothekszentrum 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 eine Anmeldung unter Telefon 06232 9006 224 oder per E-Mail ([info.plb@lbz.rlp.de](mailto:info.plb@lbz.rlp.de)) erwünscht.**

Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
Referent/in:	Monika Kloos
Gebühr:	frei
K100103Z01	Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr

### ● Recherchieren in digitalisierten historischen Zeitungen

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum (LBZ) Speyer

Historische Zeitungen sind wertvolle Zeitdokumente, die Einblicke in Politik, Gesellschaft, Alltagsleben und Kultur vergangener Epochen geben. Viele solcher Zeitungen liegen inzwischen in digitalisierter Form vor, auch im kostenfreien zugänglichen Digitalisierungsportal „dilibri“ ([www.dilibri.de](http://www.dilibri.de)) des Landesbibliothekszentrums. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen anhand praktischer Übungen, wie eine gezielte Recherche in historischen Zeitungen funktioniert und welche Vorteile sie für die Forschung bringt. Neben „dilibri“ werden auch andere Zeitungsortale vorgestellt.

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

Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
Referent/in:	Christoph Mayr
Gebühr:	frei
K100105Z01	Termin(e): 1 x am Do. 19.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr

### ● Zeitungen und Zeitschriften aus aller Welt: PressReader

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum (LBZ) Speyer

PressReader ist eine digitale Plattform, die Zugriff auf eine Sammlung von über 7.300 aktuellen internationalen Zeitungen und Zeitschriften aus 150 Ländern in über 60 Sprachen ermöglicht. Über die Lizenz des Landesbibliothekszentrums ist das Angebot auch von zu Hause aus kostenfrei abrufbar. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit dem PressReader in neue Informationswelten eintauchen und das Angebot sinnvoll nutzen können – auch ganz bequem per App.

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

Ort:	Speyer, LBZ, Otto-Mayer-Straße 9
Referent/in:	Christoph Mayr
Gebühr:	frei
K100106Z01	Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr

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



# 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.

WISSEN LIVE  
offiziell hochwertig

ONLINE-KURS

- Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven – vhs.wissen live (online)

Livestream

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne "gemeinsames Engagement aller" wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pfleigindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Thomas Klie

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K101502Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 21.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

## ● Bilderkultur und Bildkritik – vhs.wissen live (online)

Livestream

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Dr. Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

Ort: Online

Referent/in: Dr. Johann Hinrich Claussen

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K101501Z01 Termin(e): 1 x am Do. 15.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Neu

## ● Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart – vhs.wissen live (online)

Livestream

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.

Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturräger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt. In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses "Weltreich der Schreiber" bis in die Gegenwart weiter. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Prof. Dr. Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Holger Gzella

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K101503Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 26.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Neu

# Die Eine für Alles

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



Einfach ankommen.

VRN  
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

ONLINE-KURS

## ● Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft? – vhs.wissen live (online)

Livestream

Die Zeiten der immer schnelleren Globalisierung scheinen vorerst vorbei zu sein. Protektionismus, Zölle, Sanktionen und Industriepolitik erleben ein Comeback. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung, und macht neue Investitionen in Sicherheit unabdingbar. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell?

Moritz Schularick ist seit Juni 2023 Präsident des Kiel Instituts für Weltwirtschaft und Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Sciences Po (Paris). In seiner Forschung beschäftigt er sich unter anderem mit Finanzmärkten und Vermögenspreisen, Fragen der monetären Makroökonomie und den Ursachen von Finanzkrisen und ökonomischer Ungleichheit. Er berät regelmäßig Zentralbanken, Finanzministerien, Investoren und internationale Organisationen.

Vor seinem Ruf nach Kiel war Moritz Schularick Professor für Makroökonomie an der Universität Bonn, Direktor des dortigen MacroFinance Labs. Darüber hinaus ist er Mitglied des DFG-Exzellenz-Clusters ECONtribute sowie ordentliches Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften und Academia Europea. Im Laufe seiner akademischen Karriere forschte er unter

Neu

anderem an der New York University, der University of Cambridge, der Freien Universität Berlin und in der Forschungsabteilung der Federal Reserve Bank of New York.

Prof. Dr. Moritz Schularick ist Preisträger des Leibniz-Preises 2022, Deutschlands wichtigstem Forschungspreis, der von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) vergeben wird. Im Jahr 2018 erhielt er den Grossen-Preis des Vereins für Socialpolitik, die bedeutendste Auszeichnung deutscher Volkswirte. Er ist Herausgeber der wichtigsten europäischen Zeitschrift für Wirtschaftspolitik, „Economic Policy“.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Moritz Schularick

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K102107Z01** Termin(e): 1 x am Do. 29.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr.



● **Im Wettlauf mit dem Gehirn:  
ist künstliche Intelligenz schon intelligent? –  
vhs.wissen live (online)**



Livestream

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101504Z01** Termin(e): 1 x am Mo. 23.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Fehlerhafte Menschen und  
Maschinenfehler. Warum wir eine  
Error Literacy brauchen – vhs.wissen live**



Livestream

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Prof. Dr. Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

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

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Martina Heßler

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101505Z01** Termin(e): 1 x am Di. 24.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Die Frau als Mensch. Am Anfang der  
Geschichte. – vhs.wissen live (online)**



Livestream

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figuren entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic "Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens" (avant-verlag) erhielt International viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner\*innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenver eins des Deutschen Buchhandels erhalten.

Ort: Online

Referent/in: Ulli Lust

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101506Z01** Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Antisemitismus – Was gibt es da zu  
erklären? – vhs.wissen live (online)**



Livestream

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen, aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Die sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Jan Reemtsma

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101507Z01** Termin(e): 1 x am Mi. 25.03.26, 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.



● **Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung – vhs.wissen live (online)**

*Livestream*

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von *la dolce vita* kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Dr. Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Ort: Online

Referent/in: Dr. Lisa Hockemeyer

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101508Z01** Termin(e): 1 x am Mi. 01.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Die Kelten - vhs.wissen live (online)**



*Livestream*

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn "Kelten" nennen. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation *Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur* verfasst.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Bernhard Maier

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101511Z01** Termin(e): 1 x am Mi. 29.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika – vhs.wissen live (online)**



*Livestream*

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittenen Zivilisationen, die mit dem meso-amerikanischen Kulturräum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Prof. Dr. 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)

**K101512Z01** Termin(e): 1 x am Di. 09.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte – vhs.wissen live (online)**



*Livestream*

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten. Prof. Dr. Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech.

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

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Myles W. Jackson

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101513Z01** Termin(e): 1 x am Di. 21.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen – vhs.wissen live (online)**

*Livestream*

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwagen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K101510Z01** Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen. – vhs.wissen live (online)**

*Livestream*

Mit Bitcoin brach vor sechzehn Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpernde Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig?

Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Prof. Dr. Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Aaron Sahr

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K102101Z01** Termin(e): 1 x am Mo. 16.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten – vhs.wissen live (online)**

*Livestream*

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisenstamm wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Prof. Dr. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

Ort: Online

Referent/in: Prof. Dr. Jürgen Heinze

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K110501Z01** Termin(e): 1 x am Mo. 02.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht – vhs.wissen live (online)**

*Livestream*

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Dr. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Ort: Online

Referent/in: Dr. Simon Strauß

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K102102Z01** Termin(e): 1 x am Mo. 18.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr



● **Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen – vhs.wissen live (online)**

*Livestream*

Der Rückgang der Gebirgsfelder zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Dr. Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Ort: Online

Referent/in: Dr. Andrea Fischer

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K110502Z01** Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr



1

**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.



## ● Immobilienverkauf privat: Was sollte aktuell unbedingt beachtet werden?

### Vortrag

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

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

Referent/in:	Markus Popp
Gebühr:	5,00 €
Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
<b>K103001A01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 19.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr
	Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
<b>K103001C01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 14.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Baufinanzierung: bankenunabhängige geldwerte Tipps rund um die Finanzierung und Umschuldung

Das Seminar richtet sich an alle Haus- und Wohnungsinteressent\*innen, die sich einen grundsätzlichen Überblick über die vielfältigen Finanzierungsarten und -angebote am Markt verschaffen wollen. Interessant für Umbau, Umschuldung, Neu- und Gebrauchtkauf sowie Umbau.

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

- Ermittlung der Gesamtkosten, inkl. Kaufneben- und Finanzierungskosten
- Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben
- Bank-, Versicherungs- und Bausparfinanzierung
- Sondertilgungen
- Vergleichbarkeit der Angebote
- Möglichkeiten der Umschuldung
- Verhandlungsstrategie gegenüber der Bank

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in:	Harald Drescher
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN)

<b>K103004C01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 05.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr
-------------------	---

## ● 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:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
Referent/in:	Harald Drescher
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN)

<b>K103005B01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 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
- Genusscheine
- Optionsanleihen
- Optionsscheine
- Aktienanleihen und ähnliches
- nicht börsennotierte Aktien

Ort:	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20
Referent/in:	Harald Drescher
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN)

<b>K103006W01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 26.02.26, 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) / 36,00 € (5 TN)

<b>K103007S01</b>	Termin(e): 2 x ab Do. 16.04.26, 18.00 - 20.15 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, Streamingdiensten und vieles mehr?

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

Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum, Kleiner Saal
Referent/in:	Peter Binnefeld
Gebühr:	5,00 €

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



Bitte beachten Sie,  
dass am 22. Januar, um 19:00 Uhr  
im Otto-Ditscher-Haus Neuhofen der Vortrag  
„Testamentsgestaltung für Angehörige von psychisch  
erkrankten Menschen“ stattfindet,  
der in den Blick nimmt,  
was es für diese Zielgruppe zu beachten gilt.

Weitere Infos und Anmeldung unter  
[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)  
(Kursnummer K103035N01).



## ● 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 Limburgerhof

Ort:	Neuhofen, Bürgerhaus "Neuer Hof"
Referent/in:	Britta Schwarz, Christine Traxel
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)

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

## ● 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:	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
Referent/in:	Tammy Goff
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)

**K103103D01** Termin(e): 1 x am Do. 12.02.26, 16.00 - 17.30 Uhr



## ● Was macht die Gemeindeschwester plus?

### Themenschwerpunkt: Elektronische Patientenakte (ePA)

### 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.

Im ersten Teil des Vortrags stellt die Gemeindeschwester plus Maren Schneider (zuständig für die VG Rheinau, GV Mutterstadt, GV Limburgerhof und GV Böhl-Iggelheim) sich und ihr Angebot vor.

Im zweiten Teil informiert Jens Estelmann, BKK Pfalz, über die Elektronische Patientenakte (ePA). Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt.

Wir gehen den Fragen nach:

- Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher?
- Wie funktioniert die ePA?
- Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung?
- Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus?

Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf kritische Aspekte wie Datenschutz, technische Barrieren und den Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Seniorenclub Schwarzweierhof, Am Schwarzweier 6
Referent/in:	Maren Schneider
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)

**K103104C01** Termin(e): 1 x am Mi. 11.02.26, 17.30 - 19.00 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.

Referent/in:	Ulrike Sauerstein
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
<b>K103025D01</b> Termin(e):	1 x am Do. 26.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
<b>K103025W01</b> Termin(e):	1 x am Mi. 06.05.26, 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:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Ulrike Sauerstein
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
<b>K103028M01</b> Termin(e):	1 x am Di. 10.03.26, 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.

Referent/in:	Peter Oestlinger
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
<b>K103101C01</b> Termin(e):	1 x am Di. 16.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
<b>K103101W01</b> Termin(e):	1 x am Mi. 11.02.26, 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.



Bild von JealProduções auf Pixabay

## ● 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 am 10.03.26
- Demenz verstehen am 17.03.26
- Informationen zu Recht am 24.03.26
- Den Alltag erleben am 31.03.26
- Pflegeversicherung und Entlastungsangebote am 14.04.26
- Herausfordernde Situationen und Pflege am 21.04.26
- Entlastung für Angehörige am 28.04.26

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: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Alzheimer Gesellschaft RLP e.V.

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K103110S01** Termin(e): 7 x ab Di. 10.03.26, 16.30 - 18.30 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 sowieso 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

**K103120C01** Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort: Schifferstadt, Sozialstation

**K103120S01** Termin(e): 1 x am Fr. 06.02.26, 16.00 - 20.00 Uh

Bild von Gaertinger auf Pixabay

## ● Achtung Stolperfalle: Sturzprophylaxe-Training **Neu** 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 Rheinau, GV Mutterstadt, GV Limburgerhof, GV Böhl-Iggelheim)

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

Ort: Waldsee, Rheinauhalle

Referent/in: Maren Schneider

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

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

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

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



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.

**Bitte mitbringen:** ein Getränk, rutschfeste Schuhe, bequeme Kleidung

Ort: Schifferstadt, Pfarrzentrum St. Jakobus

Referent/in: Sabrina Rech

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

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

**K103108S01** Termin(e): 6 x ab Do. 19.02.26, 10.00 - 11.00 Uhr

# Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen

## ● 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, Stechschmitt, 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.

Die Teilnehmenden werden sowohl in der Theorie als auch in der Praxis in die vorhandene Sicherheitsausstattung, die richtige Handhabung und die zu beachtenden Unfallverhütungsvorschriften beim Umgang mit einer Motorsäge eingewiesen. Bei der praktischen Einweisung wird darauf geachtet, dass die richtige Körperhaltung, die richtige Positionierung zum Schnittgut und die Handhabung der Kettensäge entsprechend der vorhandenen Vorgaben ausgeführt werden. Die in der Theorie bereits vorbesprochenen 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 Ausprache wird dann noch die Teilnahmebescheinigung ausgehändigt, die dazu berechtigt, liegendes Holz als "Brennholz-Selbstwerber\*in" zu bearbeiten.

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

### Organisatorische Hinweise (bitte unbedingt beachten!):

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

Bei einer Anzahl bis zu 7 Teilnehmenden ist der Treffpunkt für die Praxis am Samstag um 9:00 Uhr vor Ort. Bei mehr als 7 Teilnehmenden findet die Praxis in zwei Gruppen statt. Die Vormittagsgruppe trifft sich bei erforderlicher Gruppenenteilung um 8:15 Uhr und die Nachmittagsgruppe um 13:30 Uhr. Die Teilnehmenden werden von der Kursleitung rechtzeitig über den Stand informiert und möglichst nach ihren Wünschen eingeteilt.

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

Ort: Online + Altrip, Waldpark

Referent/in: Rainer Daumann

Gebühr: 140,00 € inkl. Verbrauchsmaterial und 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 20,00 Euro vom Referenten in Rechnung gestellt.

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

Einen Kreativ-Workshop zum Schnitzen mit Motorsägen für Einsteiger\*innen finden Sie auf Seite 35 in diesem Programmheft.

## ● Wildkräuterwanderung: Essbares am Wegesrand im Frühling

Im Frühling sprüht die Natur voller Kraft und bietet zahlreiche essbare Wildpflanzen. Gemeinsam mit der Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler entdecken die Teilnehmenden, welche Kräuter am Wegesrand wachsen, wie man sie sicher erkennt und in der Küche verwenden kann. Zum Abschluss gibt es eine kleine „wilde Kostprobe“, bei der die vorgestellten Kräuter geschmacklich erlebt werden.

**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)

**K104010K01** Termin(e): 1 x am Sa. 21.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr

## ● Wildkräuterwanderung: Wiesenapotheke – Heilpflanzen am Wegesrand

Unsere heimischen Wiesen und Wegränder sind voller Pflanzen, die seit Jahrhunderten als Heilmittel und Hausapotheke geschätzt werden.

Gemeinsam mit der Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler lernen die Teilnehmenden diese Kräuter kennen, erfahren Wissenswertes über ihre Wirkung und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Zum Abschluss der Wanderung erwartet sie ein kleiner wilder Imbiss mit Kostproben aus der Natur.

**Treffpunkt:** Parkplatz am Behler Haisl

**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)

**K104011C01** Termin(e): 1 x am Sa. 30.05.26, 14.00 - 17.00 Uhr



Bild: Wildkräuter von Ilka Fiedler

## ● Wildkräuterwanderung und Herstellung von Wildkräutersalz

Bei einem Spaziergang durch die Natur entdecken die Teilnehmenden gemeinsam mit der Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler essbare und heilsame Wildkräuter, erfahren Spannendes über ihre Verwendung und sammeln ausgewählte Pflanzen. Im Anschluss stellen wir daraus ein aromatisches Wildkräutersalz her, das nicht nur köstlich schmeckt, sondern auch die Kraft der Natur in der Küche bewahrt. Wie immer gibt es zum Abschluss „wilde“ Kostproben an Wildkräuterspezialitäten.

**Treffpunkt:** Maxschule Altrip

**Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung.**

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

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Ilka Fiedler

Gebühr: 31,00 / 38,00 € (6-7 TN)

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

## ● Wildkräuterwanderung Sommersonnenwende und Herstellung von Räucherbündeln

Erleben Sie die Magie der Sommersonnenwende inmitten der Natur! Gemeinsam mit der Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler entdecken die Teilnehmenden auf einer entspannten Wanderung heimische Wildkräuter, die an diesem besonderen Tag ihre volle Kraft entfalten. Aus ausgewählten gesammelten Pflanzen entstehen duftende Räucherbündel, die Schutz, Reinigung und Wohlbefinden fördern. Zum Abschluss gibt es einen kleinen "wilden" Imbiss mit aromatischen Kostproben aus der Natur.

**Treffpunkt:** Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2

**Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung.**

**Bitte mitbringen:** nach Möglichkeit ein Körbchen oder Stoffbeutel und eine Gartenschere

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum, Garten
Referent/in:	Ilka Fiedler
Gebühr:	31,00 / 38,00 € (6-7 TN)
K104013S01	Termin(e): 1 x am Sa. 20.06.26, 14.00 - 17.45 Uhr

## ● Ätherische Öle – Grundlagen, Wirkung und Anwendung

**Neu**

Dieses Basisseminar bietet eine fundierte Einführung in die Welt der ätherischen Öle. Behandelt werden unter anderem Herkunft, Wirkung und sichere Anwendung, ergänzt durch Pflanzenporträts mit botanischen Merkmalen und typischen Anwendungsgebieten. Auch der Unterschied zwischen ätherischen und fetten Ölen wird thematisiert. In einem praktischen Teil wird ein individuelles Körperöl gemischt, ergänzt durch einfache DIY-Rezepte für den Alltag.

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

Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
Referent/in:	Odile Flory
Gebühr:	26,00 / 35,00 € (5-7 TN) inkl. Materialkosten für den Praxisteil
K104020W01	Termin(e): 1 x am Mi. 18.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Detox your Body –

**Mit ätherischen Ölen fit in den Frühling**

**Neu**

Nach den Wintermonaten kann der Körper gezielt bei der Aktivierung des Stoffwechsels und der Ausleitung von Belastungen unterstützt werden. In diesem Kurs geht es um die Anwendung ätherischer Öle und Basisöle zur Förderung der Entgiftung und zur Anregung des Lymphflusses und der Leberfunktion. Thematisiert werden unter anderem Leberwickel, hautpflegende Öle und stoffwechselanregende Rezepturen. In der praktischen Einheit wird ein hautstraffendes Körperöl und ein entgiftendes Leberwickelöl selbst gemischt.

Die Referentin ist examinierte Krankenschwester und ärztl. geprüfte Aromaexpertin (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
K104021M01	Termin(e): 1 x am Mi. 25.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr

- Anzeige -



# Bildung mit Energie Ihrer Stadtwerke Schifferstadt

Mühlstraße 18  
67105 Schifferstadt  
Tel.: 06235 4901-250  
[www.sw-schifferstadt.de](http://www.sw-schifferstadt.de)

 **Stadtwerke  
Schifferstadt**  
IDEEN VOLLER ENERGIE



Bild von Tung Lam auf Pixabay

## ● Von Frau zu Frau – Ätherische Öle für hormonelle Balance und Wohlbefinden



Dieser Kurs richtet sich an Frauen in verschiedenen Lebensphasen – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren – und beleuchtet, wie ätherische Öle auf natürliche Weise bei frauenspezifischen Beschwerden unterstützen können. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Zyklus, hormonelle Veränderungen, emotionale Balance und typische Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Neben theoretischem Wissen werden sichere und alltagstaugliche Anwendungen und praktische Tipps vermittelt. Im Praxisteil wird ein individuell abgestimmtes Bauch- und Beinöl gemischt, das zur Linderung und Entspannung beitragen kann.

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

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Odile Flory

Gebühr: 26,00 / 35,00 € (5-7 TN)

inkl. Materialkosten für den Praxisteil

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

## ● Reise- und Hausapotheke mit ätherischen Ölen – sicher anwenden, wirksam unterstützen

Ob auf Reisen oder im Alltag – ätherische Öle können eine wertvolle Unterstützung bei kleineren Beschwerden und Herausforderungen sein. Dieses Seminar vermittelt Grundlagen zur sicheren Anwendung ausgewählter Öle in typischen Situationen wie Sonnenbrand, Insektenabwehr, Muskelverspannungen oder leichten Verletzungen. Anschauliche Pflanzenporträts und einfache Rezeptideen für unterwegs ergänzen die Inhalte. In der Praxis werden ein individueller Riechstift und ein Roll-On hergestellt – kompakte Begleiter für jede Tasche.

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

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Odile Flory

Gebühr: 26,00 / 35,00 € (5-7 TN)

inkl. Materialkosten für den Praxisteil

**K104023S01** Termin(e): 1 x am Fr. 12.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## Klimawandelanpassungsreihe vor den Osterferien 2026



### ● Fünf Informationsabende in Präsenz in Kommunen des Rhein-Pfalz-Kreises

Sowohl beim Klimaschutz als auch bei der Klimawandelanpassung handelt es sich um Gesellschaftsaufgaben. Während der Klimaschutz versucht Veränderungen des Klimas möglichst gering zu halten, geht es bei der Klimawandelanpassung um die Vermeidung und Abmilderung negativer Auswirkungen durch den Klimawandel. Der Klimawandel ist auch im Rhein-Pfalz-Kreis schon stark spürbar, unter anderem an den zunehmenden Wetterwechseln, Starkregenereignissen und Hitzetagen.

Jede\*r kann und sollte etwas zum Klimaschutz bzw. der Klimawandelanpassung beitragen. Doch was macht Sinn und wie fange ich an?

Die Informationsreihe klärt zu den wichtigsten Handlungsbereichen auf, setzt Impulse und Handlungsempfehlungen und gibt einen roten Faden über ausgewählte Themen. Sie findet an fünf Abenden mit jeweils einem Thema in den Verbandsgemeinden Dannstadt-Schauernheim, Lambsheim-Heßheim und Rheinauen sowie der Stadt Schifferstadt und der Gemeinde Limburgerhof statt. Die Reihe umfasst voraussichtlich die folgenden Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz:

- Was kostet uns (kein) Klimaschutz? Klimagerecht und nachhaltig leben – geht das?
- Mehr als nur Regen -. Wasser, das man nutzen kann
- Grün statt Grau – Dach und Fassade klimagerecht begrünen
- Kühler Wohnen – Was tun gegen die Hitze?
- Klimaschutz schmeckt

Die genauen Termine und Themen finden Sie online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) oder in der Presse bzw. sie können auf Anfrage (E-Mail [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de)) zugesendet werden.

Die Reihe wird organisiert von den Ansprechpartner\*innen für Klimafragen in den Kommunen in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule.



## Online-Seminarreihe Solar und Wärme

Erfahren Sie alles rund um das Thema Photovoltaik, Heizen und Dämmen - Klimaschutzmanager\*innen, Volkshochschulen und Verbraucherzentrale der Regionen Rheinhessen-Nahe und Vorderpfalz laden zu 13 kostenfreien Online-Vorträgen ein, jeweils mittwochabends von 18 Uhr bis 19:30 Uhr vom 18. Februar bis zum 27. Mai 2026.

In den 13 kostenfreien und kompakten Online-Veranstaltungen zu Solar und Wärme informieren Expertinnen und Experten unabhängig und umfassend über das Themenfeld Sonnenenergie, Wärmeversorgung sowie Gebäudedämmung und geben Handlungsempfehlungen. Von allgemeinen Informationen zur Heizung sowie speziellen Tipps zur Wärmepumpe über Einblicke in das Themenfeld der Gebäudesanierung und Auskünften zu zum Fenstertausch, decken die ersten vier Vorträge umfassend die Themen Wärmeversorgung und Dämmung ab. Im zweiten Teil geht es um Balkonmodul, Denkmalschutz, Eigenverbrauch oder Speichermöglichkeiten. Für alle Zielgruppen ist etwas dabei, von Mietenden über Hausbesitzende bis hin zu Unternehmen.

Die praxisnahen Fachvorträge werden um Erfahrungsberichte ergänzt und bieten die Möglichkeit Fragen mit den Expert\*innen direkt zu klären, damit Sie im Anschluss den Weg zum eigenen Heizungstausch, Gebäudesanierung, Balkon- oder Dach-PV-Anlage gehen können. So erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: „Was sind die Kosten, welche Auflagen sind zu beachten und welche Fördermöglichkeiten gibt es?“. Abgeschlossen wird die Reihe mit Vorträgen für Gewerbetreibende, Mehrparteienhäuser und einem weiteren für Menschen, die sich ehrenamtlich für die Energiewende engagieren möchten.

Die Info-Reihe wird organisiert von den Klimaschutzmanager\*innen gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in den Regionen Rheinhessen-Nahe und Vorderpfalz. Sie können sich zur gesamten Reihe oder einzelnen Veranstaltungen anmelden. Sie erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt.



### ● Welche Heizung passt zu mir? (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Die Heizung ist für viele Menschen aktuell ein wichtiges Thema. Spätestens ab 2045 dürfen keine Heizungen mehr mit Öl oder Gas betrieben werden. Bis dahin werden die fossilen Heizungen schrittweise durch klimafreundliche Heizungen ersetzt. Das wird durch gesetzliche Vorgaben geregelt und mit Fördergeldern unterstützt. Klar ist, die Kosten für fossile Energieträger werden weiter steigen. Besonders die Heizungsmodernisierung im Bestandsgebäude wirft große Fragen auf. Welche Heizung passt? Welche Alternativen gibt es? Wie sind die gesetzlichen Anforderungen? Wie wirkt sich die CO2-Bepreisung in Zukunft aus? Welche Heizung ist zukunftsfähig? Mit welchen Investitions- und Heizkosten ist zu rechnen? Welche Förderung gibt es? Welche Vor- und Nachteile bringen die unterschiedlichen Techniken mit sich? Mit diesen Fragen setzt sich der Vortrag auseinander und soll Unterstützung bei der Heizungswahl bieten.



Bild: ©lindeschober

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Was sind die gesetzlichen Neuerungen beim Heizungstausch und wann entsteht für Verbraucher\*innen Handlungsdruck?
- Handlungsoptionen je nach Alter der vorhandenen Heizung
- Vor- und Nachteile der aktuell auf dem Markt verfügbaren Heizungsvarianten
- Verfügbare Fördermittel für den Heizungstausch
- Auswirkungen des CO2-Preises in Zukunft

Ort:	Online
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
<b>K104301Z01</b> Termin(e):	1 x am Mi. 18.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr



Bild: Solarhaus©Karin-Berlinghoff



1



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



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



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Wärmepumpen spielen eine zentrale Rolle beim Umstieg vom fossilen Heizen hin zur Wärmeversorgung mit erneuerbaren Energien. Spätestens ab 2045 dürfen keine Heizungen mehr mit Öl oder Gas betrieben werden. Bis dahin werden die fossilen Heizungen schrittweise durch klimafreundliche Heizungen ersetzt. Das wird durch gesetzliche Vorgaben geregelt und mit Fördergeldern unterstützt. Klar ist, die Kosten für fossile Energieträger werden weiter steigen. Oft ist die Wärmepumpe über einen längeren Zeitraum betrachtet jetzt schon die wirtschaftlichste Variante. Für viele Menschen stellt sich nun die Frage, ob oder unter welchen Bedingungen eine Wärmepumpe in Frage kommt. Dieser Vortrag schafft Klarheit.

**Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:**

- Klärung von Anforderungen an Gebäude und Heizkörper, damit die Wärmepumpe als neue Heizung in Frage kommt.
- Erläuterung von Fördermöglichkeiten
- Kombinationsmöglichkeiten von Wärmepumpe und Photovoltaik-Anlage

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

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



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



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Mit einer fachgerechten energetischen Sanierung und Dämmung sparen Sie Energie und senken Ihre Heizkosten. Gleichzeitig gewinnt Ihr Haus an Wert, der Wohnkomfort steigt und die Bausubstanz wird geschützt. Wer Geld in Wärmedämmung und Fenstertausch investiert, sollte auf die richtige Umsetzung achten, damit sie am Ende hält, was sie verspricht. Dabei kommt es auf jedes Detail in Planung und Umsetzung an. Hierbei unterstützt unser Vortrag.

**Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:**

- Welche Maßnahmen sind in welcher Reihenfolge bei Altbau sanierungen sinnvoll?
- Vorstellung von kostengünstigen Dämmmaßnahmen an Innenbauteilen wie Decken und Innenwände gegen unbeheizte Bereiche
- Welche kostenintensiveren Maßnahmen an Außenbauteilen wie Fenster, Dach und Wände gibt es?
- Welche effiziente Heiztechnik passt zu einem sanierten Haus?

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

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



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



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Fenster geben Ihrem Haus ein Gesicht.

Neben dem Aussehen ist aber auch die

Funktionalität wichtig. Durch das Fenster sollen Licht und Frischluft ins Haus kommen, gleichzeitig muss es Regen, Wind und Kälte abhalten. Deshalb sollten Ihre Fenster nicht nur schön anzusehen sein, sondern auch dicht schließen und möglichst wenig Wärme nach außen abgeben. Erfüllen Ihre alten Fenster diese Anforderung nicht mehr, ist eine Erneuerung dringend ratsam. Hierüber informiert unser Vortrag.

**Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:**

- Übliche Schwachstellen alter Fenster
- Wie lässt sich energetische Qualität erkennen?
- Worauf muss ich bei der Auswahl neuer Fenster achten?
- Welche möglichen Förderungen gibt es?

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

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

Aufgrund gesunkenener Preise für Photovoltaikmodule, den gestiegenen Energiepreisen und einem erhöhten Bewusstsein für den Klimaschutz hat der Ausbau der Photovoltaik in Rheinland-Pfalz in den letzten Jahren stark zugenommen. Dennoch halten Gründe wie „zu viel Papierkram“ oder die Angst vor falschen Entscheidungen, Hausbesitzende davon ab das eigene Dach mit einer Solaranlage zu bestücken. Genau diesen Menschen soll der Einführungsvortrag in das Thema Dach-Photovoltaik Abhilfe schaffen und Antworten auf die Fragen „Wann lohnt sich eine eigene Anlage?“ und „Welche Aspekte muss ich bei der Planung meiner Photovoltaik-Anlage beachten?“.

**Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:**

- Technische Grundlagen
- Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Berücksichtigung der eigenen Verbräuche)
- Das eigene PV-Projekt realisieren (Von der Auskunft im Solarkataster zur Abschätzung des Dachflächen-Potentials bis zur Installation)
- Lokale Unterstützungs- und Beratungsangebote in den Kommunen

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

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



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



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Mit Hilfe von steckerfertigen Balkonkraftwerken können Haushalte kostengünstig und klimafreundlich eigenen Solarstrom produzieren. Diese speziellen Mikro-Solar-Anlagen lassen sich auf Balkon, Garagen, Vordach, an der Fassade oder im Garten montieren und eignen sich somit auch hervorragend für Mieter\*innen. Mit dem Ertrag der Sonnenenergie lässt sich ein Teil der so genannten Grundlast abdecken und somit die eigenen Stromkosten senken. Dadurch können alle Bürger\*innen kostengünstig zur dezentralen und erneuerbaren Energiewende beitragen. Um Menschen auf dem Weg zur eigenen Balkon-PV-Anlage zu unterstützen soll der Einführungsvortrag Auskunft geben.

**Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:**

- Vorgehen bei Installation und Inbetriebnahme einer Balkon-PV-Anlage (Stecker-Tausch, Anmeldung, Ort der Anbringung etc.)
- Technische Hintergründe, erwartbare Erträge, Sicherheit, Versicherung einer Balkon-PV-Anlage
- Neuerungen durch „Solarpaket I“ und Einverständnis der Vermietenden
- Lokale Förderungen für Solar-Balkonkraftwerke in den Kommunen
- Wirtschaftlichkeit einer Balkon-PV-Anlage mit und ohne Speicher

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

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



Bild: SergeyNivens / Depositphotos.com

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

Auch wenn der Betrieb einer Solaranlage kontinuierlich Einnahmen oder geringere Stromkosten bringt, müssen zu Anfang mehrere 10.000 Euro in die Hand genommen werden. Die hat längst nicht jeder Haushalt einfach zur Verfügung. Daher stellt sich den meisten die Frage nach der Finanzierung einer PV-Anlage und mögliche Fördermöglichkeiten wollen nicht ungenutzt bleiben. Zudem bestehen Unsicherheiten über die Vergütung. Auch sind steuerrechtliche Aspekte zu bedenken und erscheinen für die meisten Menschen auf den ersten Blick sehr komplex. Genau auf diese Fragen und Unsicherheiten soll der Detailvortrag Antworten liefern.



Bild: ©Karin-Berlinghoff

In einem Gespräch mit Expert\*innen und Bürger\*innen, die selbst eine PV-Anlage haben und den eigenen Strom so intensiv wie möglich für sich selbst nutzen möchten, werden die Möglichkeiten für Ihr Zuhause erläutert und diskutiert. Dabei werden Batteriespeicher zur Energiespeicherung sowie Wallboxen und E-Autos als Teil der solaren Verkehrswende thematisiert.

### Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Eigene Erfahrungen mit der PV-Anlage, Batteriespeicher und E-Auto von Bürger\*innen und Expert\*innen
- Energiebilanz: Erzeugung (Direktverbrauch PV-Strom, Akku-Ladung, Einspeisung) und Verbrauch (Direktverbrauch PV-Strom, Akku-Entladung, Netzbezug)
- Einsatz intelligenter Messsysteme
- Der Einfluss des persönlichen Verbrauchsprofils auf die Wirtschaftlichkeit
- PV-Strom speichern, wie soll der Speicher dimensioniert werden?

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K104309Z01**

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

## Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Fördermöglichkeiten und Einspeisevergütung
- Finanzierungsmodelle u.a. durch Energieversorger und Pachtmodelle
- Steuerrechtliche Aspekte und steuerliche Vorteile

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K104307Z01**

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

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



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Im Kampf gegen den Klimawandel leisten Gründächer einen positiven Beitrag indem sie die Biodiversität erhöhen, das Mikroklima verbessern und das Gebäude dämmen. Viele wissen nicht, dass diese positiven Effekte sich in Kombination mit einer Solaranlage sogar noch vergrößern lassen. Denn die Pflanzen kühlen und säubern die PV-Module und erhöhen damit den Wirkungsgrad der PV-Anlage. Bei Eigentümer\*innen von denkmalgeschützten Gebäuden herrschen viele Unsicherheiten im Bezug auf die mögliche Installation von Photovoltaikanlagen auf ihren Dächern. Allerdings gibt es in diesem Bereich aktuell einige Änderungen und auch die Deutsche Stiftung Denkmalschutz sieht den Denkmalschutz nicht im Widerspruch zum Klimaschutz, denn die Installation von PV-Anlagen ist bei Schutz der Originalausubstanz und Reversibilität der Installation häufig möglich. Genau auf diese beiden Themen geht der Detailvortrag genauer ein und liefert Antworten auf die drängendsten Fragen.

## Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

### Dachbegrünung:

- Technische Grundlagen (extensiv vs. intensiv, Voraussetzungen Dachform)
- Synergieeffekte eines Solar-Gründachs
- Handlungsempfehlungen für die Projektumsetzung
- Fördermöglichkeiten

### Denkmalschutz:

- Gesetzlichen Grundlagen (Denkmalschutzgesetz und Baugesetzbuch)
- Technische Möglichkeiten (Aufdachanlagen, Indachanlagen mit farbigen Solarmodulen und Solardachziegel)
- Leitfaden für eine erfolgreiche Umsetzung (Individuelle lokale Prüfung)
- Fördermöglichkeiten

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K104308Z01**

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

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



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Die PV-Anlage ist auf dem Dach, der Großteil des selbsterzeugten Stroms fließt aber ins Netz für ein paar Cent pro kWh. In der Nacht und an den bewölkten Tagen wird daher teurer Strom aus dem Netz dazugekauft. Aufgrund von gesetzlichen Regelungen werden ein möglichst hoher Eigenverbrauch und eine geringe Netzeinspeisung finanziell belohnt. Welche Möglichkeiten gibt es, den selbsterzeugten Strom besser für sich zu nutzen und so Kosten zu sparen?

## ● Solares Heizen (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

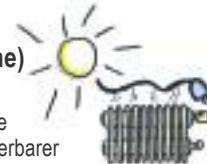


Bild: ©Karin-Berlinghoff

Das neue Gebäude-Energie-Gesetz sieht vor, dass ab 2024 in Neubauten eingebaute

Heizungen mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer

Energie betrieben werden müssen. Für neue Heizungen in Bestandsgebäuden gelten längere Übergangsfristen, die an eine kommunale Wärmeplanung geknüpft sind. Daher stellen sich viele Menschen die Frage "Wie kann ich mit der Sonne heizen?" und "Welche Möglichkeiten lohnen sich für mich persönlich?". Genau auf diese Fragen und Unsicherheiten soll der Detailvortrag Antworten liefern.

## Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Vorgaben des Gebäude-Energie-Gesetz (GEG)
- Möglichkeiten zur Erfüllung der Vorgaben mit Solarenergie
- Solare Heiztechnologie (Wärmepumpe, Solarthermie, PVT-Module, Heizstab, Klimagerät)
- Solares Heizen in der Praxis -Mythen vs. Realität
- Förderprogramme

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K104310Z01**

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

## ● PV und Gewerbe (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Steigende und instabile Energiepreise sowie große ungenutzte Dachflächen machen den Ausbau von Photovoltaik für Unternehmen und Gewerbetreibende besonders attraktiv. Durch die eigene Stromproduktion lassen sich Energiekosten senken, die Planungssicherheit erhöhen und durch Stromeinspeisung sogar zusätzliche Einnahmen generieren. Somit kann eine PV-Anlage zu geringeren Produktionskosten, besserer Zukunftsfähigkeit und Erreichung der Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsziele führen. Dennoch scheuen viele Betriebe die Investition, sei es aufgrund hoher Anfangskosten oder fehlender personeller Ressourcen. Um genau diese Hürden zu überwinden soll dieser Detailvortrag Antworten liefern und zum Handeln motivieren.

## Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung richtet sich an kleine und mittelständische Gewerbetreibende und Unternehmende und behandelt folgende Themen:

- Technische Grundlagen
- Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Deckung des Eigenbedarfs vs. Einspeisung)
- Betreiber- und Geschäftsmodelle
- Mögliche Synergienutzung durch lokalen Zusammenschluss durch Bilanzkreis, Strom-Cloud oder Power-Purchase-Agreement
- Leitfaden für eine erfolgreiche Projektumsetzung
- Erfahrungsbericht aus der Praxis

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K104311Z01**

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



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

Fragen Sie sich auch warum noch nicht alle geeigneten Dächer und Flächen in der Region mit Solaranlagen belegt sind? Und geht Ihnen der lokale Ausbau der Erneuerbaren Energien auch nicht schnell genug?



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Dann engagieren Sie sich doch in einer lokalen Energiegemeinschaft für die Energiewende vor Ort. In einer Bürgerenergiegenossenschaft können Sie einerseits den Ausbau der erneuerbaren Energien regional voranbringen und andererseits Ihr Geld in lokalen zukunfts.fähigen Projekten investieren. Der Detailvortrag soll in dieses Thema einführen und die Möglichkeit bieten um Mitstreiter\*innen zu finden. Somit richtet sich diese Veranstaltung an alle Interessierten und Engagierten, die selbst die regionale Energiewende vorantreiben möchten.

**Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:**

- Wie kann ich mich lokal für die Energiewende engagieren?
- Einführung Bürgerenergiegenossenschaft (BEG)
- Praxisbeispiele aus der Region

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K104312Z01**

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



### ● Photovoltaik auf Mehrparteienhäusern (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)



Bild: ©Karin-Berlinghoff

Photovoltaik in Mehrfamilienhäusern bietet großes Potenzial für eine nachhaltige Energieversorgung. Die Umsetzung erfordert jedoch durchdachte Lösungen, insbesondere bei der fairen Abrechnung im Mieterstrommodell und der wirtschaftlichen Gestaltung angesichts aktueller Einspeisevergütungen. Erfahren Sie in unserem kompakten Online-Seminar, wie Sie mit einem praxisorientierten Leitfaden die passende Photovoltaik-Lösung für Ihr Mehrparteienhaus finden.

**Das Seminar richtet sich an Gebäudeeigentümer\*innen, Wohnungseigentümergemeinschaften (WEG), Baugesellschaften und Genossenschaften und bietet:**

- Überblick über Betriebskonzepte: Lernen Sie die gängigsten Modelle kennen und vergleichen Sie Wirtschaftlichkeit, Investitionskosten, Eigenverbrauch und Amortisationszeiten
- Fachbegriffe: Verstehen Sie alle relevanten Fachtermini
- Rechtliche und steuerliche Hinweise: Erhalten Sie einen ersten Einblick zu rechtlichen und steuerlichen Fragestellungen – als erste Orientierung, jedoch ohne rechtsverbindlichen Anspruch
- Praxisnahe Tipps: Informieren Sie sich über Abstimmungsprozesse innerhalb von WEGs sowie administrative Herausforderungen wie Abrechnungen und Meldepflichten.

Nutzen Sie diese Veranstaltung als wertvolle Entscheidungshilfe und sichern Sie sich fundierte Einblicke in nachhaltige Energielösungen für Ihr Gebäude.

Ort: Online

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

**K104313Z01**

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

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



## Erziehung & Familie



### ● Weil "Hör auf!" auch freundlich geht (online für Eltern)

Vortragsseminar

Lerne die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen und wende sie direkt auf deine Situation im Alltag mit Kind an. Damit steigst du schnell und einfach aus Machtkämpfen aus, machst Schluss mit schlechtem Gewissen, weil du nicht mehr laut werden oder schreien musst. Bring' deine konkrete Situation ein, gehe mit der Referentin die vier Schritte durch, finde passende Worte um die Situation mit deinem Kind gewaltfrei zu lösen. 90 Minuten die sich langfristig lohnen - für dich und für dein Kind!

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

**Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen! Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)**

Ort: Online

Referent/in: Ulrike Strubel

Gebühr: 20,00 €

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



Bild: monkeybusiness2 / Depositphotos.com

# Begib dich auf neues Terrain.





### ● Hochsensible Kinder begleiten (online)

Vortragsseminar

Hochsensible Kinder erleben die Welt intensiver und detaillierter als andere Kinder, da sie ein empfindsameres Nervensystem haben. Sie sind z.B. oft sehr phantasievoll und haben ein gutes Ge-spür für die Stimmungen anderer. Unter zu viel Hektik und der Vielfalt von Alltagsreizen leiden sie schnell. Das bedeutet für Eltern und Erzieher\*innen eine größere Herausforderung im Alltag, feinfühlig die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und passende Rahmenbedingungen zu schaffen, um nicht "in Watte zu packen" aber auch nicht zu überfordern. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Hochsensibilität bei einem Kind erkennen und es in seiner Entwicklung mit dieser besonderen Begabung unterstützen können.

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: 12,00 €

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

Online-Workshops und Trainings zu Themen wie Konflikte lösen, Kommunikation und Führung finden Sie im Fachbereich 5 – Beruf in diesem Programmheft. Darunter befinden sich auch Angebote speziell für Frauen zu Rhetorik, Selbstmarketing oder Führung.



1



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

Vortragsseminar

Autismus ist ein "Spektrum", in dem sich jeder der 1 bis 2 Prozent autistischen Menschen voneinander unterscheidet und einzigartig ist. Häufig besitzen Kinder im Autismus-Spektrum eine andere Art der Wahrnehmungsverarbeitung, des Denkens und des sozialen Miteinanders. Manchmal zeichnen sie sich durch besondere Verhaltensweisen aus, die für nicht-autistische Menschen auf den ersten Blick vielleicht nicht verständlich sind.

Erfahren Sie an diesem Abend, was Autismus überhaupt ist und welche Herausforderungen und Stärken mit dieser Diagnose verbunden sein können. Lernen Sie Kinder im Autismus-Spektrum besser verstehen und erhalten Sie wertvolle Impulse, diese Kinder zu unterstützen.

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen! Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online

Referent/in: Daniela Heil

Gebühr: 12,00 €

K105021Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 18.30 - 20.45 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: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20

Referent/in: Harald Drescher

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

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

### ● Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen effektive Selbstverteidigungs-techniken 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)

K106103R01 Termin(e): 1 x am Sa. 21.02.26, 10.00 - 13.00 Uhr

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

### ● 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: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Waltraud Oberfrank-Paul

Gebühr: 31,00 €

K500201S01 Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 17.00 - 20.30 Uhr

## Persönlichkeitsbildung & Psychologie

### ● 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 selbst-fürsorglicher mit uns umzugehen? Obwohl wir mittlerweile sehr viel über die Bedeutsamkeit 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: 21,00 €

K106006S01 Termin(e): 1 x am Sa. 21.03.26, 10.00 - 12.30 Uhr

# Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder

## ● Schottland – Eine Symphonie jenseits des Tweed

### Vortrag

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



## ● Austern, Crêpes, Cidre, Salz – die südliche Bretagne von Nantes zur Pointe du Raz

### Vortrag

Nantes, der ehemalige Sitz der bretonischen Herzöge, St.Nazaire und La Baule, die Salzgärten von Guérande und das Sumpfgebiet der Grande Brière, Vannes und die Inselwelt des Morbihan, Lorient und Port-Louis, Concarneau und Pont-Aven, die Schule der Impressionisten, die Austernzüchter am Belon, Quimper und das Pays bigouden, die Hafenstädte Douarnenez und Le Guilvinec sowie die grandiose Pointe du Raz "am Ende der Welt" liegen auf unserer Reiseroute.

Ort: Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

K109414D01 Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 19 - 20.30 Uhr

## ● Monets Künste. Die Entdeckung von Étretat

Tagesfahrt nach Frankfurt in das Städel Museum und Besuch im Geldmuseum der Deutschen Bundesbank am 01.04.2026

**Die vollständige Ausschreibung mit allen Informationen finden Sie auf Seite 118 in diesem Programmheft.**

## Mensch & Tier

### ● "Ich hätt' so gern ein Huhn..." – Basics zur richtigen Hühnerhaltung



Bild von spicrete687 auf Pixabay

Die eigenen Eier erzeugen und glückliche Hühner halten  
Immer mehr Menschen entdecken die Hühnerhaltung für sich - und das aus gutem Grund: Sie möchten ihre eigenen Lebensmittel erzeugen, zurück zur Natur finden, entschleunigen und die faszinierende Welt der Hühner erleben. Damit dieser Schritt gelingt und von Anfang an Freude bereitet, ist eine artgerechte und tierfreundliche Haltung im Kleinen besonders wichtig.

In diesem Seminar werden wertvolle Tipps sowie allgemeine Kenntnisse und praktische Fähigkeiten rund um die Hühnerhaltung vermittelt. Inhalte sind unter anderem die wichtigsten gesetzlichen Vorgaben, der Bau und die Ausstattung eines geeigneten Stalls, die Auswahl passender Hühnerrassen, das Verständnis für die Bedürfnisse der Tiere, Grundlagen zur Tierbeurteilung sowie zur Ge- sunderhaltung der Hühner und vieles mehr.



Der Dozent Axel Hilckmann ist ausgebildeter Tierwirt mit der Fachrichtung Geflügel, hat Landwirtschaft und Agrarhandel studiert und über viele Jahre gemeinsam mit seiner Familie eine Brütgerei betrieben. Als langjähriger Bio-Geflügelberater bei der Bioland-Beratung in Bayern und Baden-Württemberg sowie als Mitglied des Ökoteams der Landwirtschaftskammer NRW bringt er umfassende Fachkenntnisse mit. Heute ist er als Sachverständiger und Gutachter für Geflügelhaltung tätig und gibt sein Wissen engagiert und zum Wohl der Tiere weiter.

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Axel Hilckmann

Gebühr: 35,00 €

K110103S01 Termin(e): 1 x am Fr. 06.03.26, 17.30 - 20.00 Uhr

## ● Naturwunder Island



### Vortrag

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

Ort: Waldsee, Altes Rathaus

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

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

## ● Willkommen in Frankreichs Nordwesten – die Côte d'Opale

### Vortrag

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Mutterstadt

Viele Überraschungen erwarten Besucher\*innen im Nordwesten Frankreichs: wir besuchen Calais und „seine Bürger“, die Altstadt von Lille, die historischen Kleinode Cassel und St.Omer, sowie Bergues, wo der beliebte Film „Willkommen bei den Ch'tis“ spielt. Die Kaps „der weißen und der grauen Nase“, Bäderkultur, Fischerei, Atlantikwall und Festungsanlagen von Vauban aufgeregelt wie Perlen auf einer Kette entlang der Côte d'Opale. Zahlreiche Gründe also die französische Partnergemeinde Oignies und deren nähere Umgebung zu erkunden

Ort: Mutterstadt, Gemeindebibliothek

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

K109413M01 Termin(e): 1 x am Do. 26.02.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung bei der Gemeindebibliothek Mutterstadt unter  
E-Mail: [gemeindebibliothek@mutterstadt.de](mailto:gemeindebibliothek@mutterstadt.de) oder Tel. 06234 9464-94 oder  
vor Ort in der Bibliothek.

Bild von Xuân Tuấn Anh Đặng auf Pixabay



Bild von Gundula Vogel auf Pixabay

### ● 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:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
Referent/in:	Jennifer König
Gebühr:	32,00 / 46,00 € (6-7 TN) / 55,00 € (5 TN)
K110105A01	Termin(e): Mo., 23.02.26, 18.30 - 20.00 Uhr Mo., 02.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr Mo., 09.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr Mo., 16.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr

## 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

Nähtere 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: geschaefsstelle@vhs-rlp.de  
[www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de)

**Unser Tipp**  
Wie wäre es mit einem  
Geschenkgutschein  
der vhs?

:SQIOSPCD:JNQIOSMP  
G?RTSMPSTBSRKPNKLNJPHTT  
MPTORSRTBELCQOEIOQIOJLS

## 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.

# FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –  
lerne nachhaltig zu handeln!

Jetzt Kurse finden unter:

**volkshochschule.de**

#zukunftsor\_vhs

# Kultur und Gestalten



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](http://vhs-rpk.de)*

- Kunst und Kultur
- Literatur (Theorie)
- 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 Pfeifenroth
Gebühr:	20,00 / 30,00 € (6-7 TN)
<b>K201001R01</b>	Termin(e): Do. 29.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr Do. 19.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr Do. 07.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr Do. 25.06.26, 19.00 - 20.30 Uhr

# Malen/Zeichnen/Drucktechnik

## ● Zeichnen und Aquarellieren

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

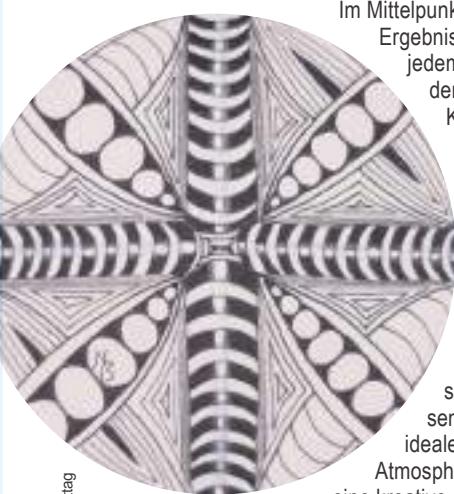
**Bitte mitbringen:** Aquarellmalblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (kein Borstenpinsel!), Wasserbehälter, Lappen, Bleistift HB, Radierer, Spitzer.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus (BK-Saal)
Referent/in:	Brunhilde Mroszewski
Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
<b>K207015C01</b>	Termin(e): 6 x ab Mo. 12.01.26, 18.30 - 20.45 Uhr Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
<b>K207015C02</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 02.03.26, 18.30 - 20.45 Uhr Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
<b>K207015C03</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 04.05.26, 18.30 - 20.45 Uhr

## Zentangle® – Entspannung mit Stift und Muster



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 das Frühjahr 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 4,00 €
<b>K207050M01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 31.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr
<b>K207050M02</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 23.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr

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

## ● 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 Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Materialien wie Zeichenblock (DinA 4), Lieblingsstifte (z.B. Blei- oder Buntstifte, Fasermaler) sowie bei Bedarf Aquarellfarben und ggf. einen Klapphocker.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Valentin Krayl
Gebühr:	42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
<b>K207070S01</b>	Termin(e): Sa. 30.05.26, 10.00 - 15.00 Uhr So. 31.05.26, 10.00 - 15.00 Uhr
<b>K207070S02</b>	Termin(e): Sa. 27.06.26, 10.00 - 15.00 Uhr So. 28.06.26, 10.00 - 15.00 Uhr

## ● Malen mit Pastellkreide – Wochenendseminar

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

**Bitte mitbringen:** Pastellkreiden und Pastellpapier, Stifte, Malunterlage usw.

Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
Referent/in:	Werner Rothenhöfer
Gebühr:	43,00 / 63,00 € (6-7 TN)
<b>K207210A01</b>	Termin(e): Sa. 09.05.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 10.05.26, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller Eingang: Schulstraße gegenüber Haus-Nr. 38 Gebäudeteil links, zum Untergeschoss: Tür links unter der Überdachung
<b>K207210W01</b>	Termin(e): Sa. 07.02.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 08.02.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Werbeanzeige

**boesner**  
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Alles was Kunst braucht



## ● Ölmalkurs in der "Nass in Nass"-Technik

nach Bob Ross®

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)

Weitere Informationen sowie Musterbilder finden Sie unter <https://sodephi.de/termine/> unter dem vhs-Kurstermin.

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

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

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Sonja Blügel

Gebühr: 62,00 / 78,00 € (6-7 TN) inkl. 36,- € Materialkosten (in der Kursgebühr enthalten)

**K207220A01**

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

**K207220A11**

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

## ● Aquarell für Einsteiger\*innen



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

Angesprochen sind neben Erwachsenen auch Jugendliche.

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

Ort: Altrip, Max-Schule, Saal 3

Referent/in: Valentin Krayl

Gebühr: 57,00 / 83,00 € (6-7 TN)

**K207258A01**

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

Sa. 14.03.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 28.03.26, 10.00 - 15.00 Uhr

**K207258A02**

Termin(e): Sa. 23.05.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 06.06.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. 20.06.26, 10.00 - 15.00 Uhr

## ● 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)

**K207260M01**

Termin(e): 1 x am Sa. 10.01.26, 11.00 - 17.00 Uhr

**K207260M02**

Termin(e): 1 x am Sa. 07.02.26, 11.00 - 17.00 Uhr

**K207260M03**

Termin(e): 1 x am Sa. 28.02.26, 11.00 - 17.00 Uhr

**K207260M04**

Termin(e): 1 x am Sa. 21.03.26, 11.00 - 17.00 Uhr

**K207260M05**

Termin(e): 1 x am Sa. 25.04.26, 11.00 - 17.00 Uhr

**K207260M06**

Termin(e): 1 x am Sa. 16.05.26, 11.00 - 17.00 Uhr

**K207260M07**

Termin(e): 1 x am Sa. 13.06.26, 11.00 - 17.00 Uhr

## ● Acryl – Wochenendworkshop

*Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse im Umgang mit Acrylfarben.*

**Bitte mitbringen:** 2 Leinwände 50x70 und 60x80, Acrylfarben, Pinsel (auch breite Pinsel), Wassergläser, Stoffflappen, einfache Abdeckfolie ca. 1 m auf 2m, Grundier- und Collagen-Material ist vorhanden.

Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine

Referent/in: Michael Kunz

Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 79,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)

**K207350M01**

Termin(e): Fr. 23.01.26, 17.00 - 21.00 Uhr

Sa. 24.01.26, 11.00 - 17.00 Uhr

## ● 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 akkurate Zeichnen. Im Vordergrund sollen die Freude am Zufallsprodukt und das Experimentieren mit knalligen Farben stehen. So gelingen 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 Sprayen 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 €

**K207450S01**

Termin(e): 1 x am Fr. 08.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Mixed Media Faces

*Online Kurs mit Sylvia Brucker*

Hello – welcome to my mixed media world!

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt des Mixed Media! Hier verbinden sich Malerei, Collage und Zeichnung zu faszinierenden Kunstwerken voller Ausdruck und Persönlichkeit. Schritt für Schritt entsteht aus Linien, Farben, Mustern und Strukturen ein individuelles Porträt – inspiriert von berühmten Frauen und dem Stil der Goldenen Zwanziger.

Sie lernen verschiedene Mixed-Media-Techniken kennen, arbeiten mit Gesso, Acrylfarben, Stempeln und Collage-Elementen und entdecken, wie aus scheinbar zufälligen Materialien kreative Kompositionen entstehen. Ganz gleich, ob Sie Einsteiger\*in oder bereits erfahren sind – in diesem Kurs finden Sie neue Impulse, Inspiration und Raum zum Experimentieren.

Dank digitaler Begleitung über Zoom und einer gemeinsamen Pinnwand (Padlet) erhalten Sie Feedback, Austausch und Motivation – ganz bequem von zuhause aus.

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der kvhs Bad Dürkheim, den Volkshochschulen Ludwigshafen und Neustadt/Wstr. sowie der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Bad Dürkheim statt.

**K207470Z01**

Termin: Di. 21.04.26, 17.30-21.00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

**Anmeldungen** direkt über [www.kvhs-duew.de](http://www.kvhs-duew.de) | bei Fragen: 06322-961 2444



Bild: Sylvia Brucker © Mixed Media

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

Hier finden sind Sie unter dem Punkt „Airbrush-Studium“

auch ein Online-Anmeldeformular:

<https://www.vhs-rpk.de/service/downloads-1>

## ● 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 gezaht.

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: 59,00 / 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!

**K207500S12** Termin(e): Sa. 21.03.26, 09.00 - 16.00 Uhr

So. 22.03.26, 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Airbrush – Meisterklasse 1 Modul 1

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air



Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema:

**Airbrush auf Leder, Lederjacke, Schuhe** (z.B. Nike oder Vans)

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](mailto:n-klug@web.de).

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.

**K207507Z11**

Termin(e): Sa. 17.01.26, 10.00 - 17.00 Uhr

So. 18.01.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Sa. 28.02.26, 10.00 - 17.00 Uhr

So. 01.03.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Sa. 28.03.26, 10.00 - 17.00 Uhr

So. 29.03.26, 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Airbrush – Meisterklasse 1 Modul 2

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema:

**KI-Bild** (Generierung mit den Prompts Alien, Schleim und fluoreszierend), Untergrund Dibond

Weitere Infos oben unter K207507Z11

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.

**K207507Z12**

Termin(e): Sa. 18.04.26, 10.00 - 17.00 Uhr

So. 19.04.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Sa. 30.05.26, 10.00 - 17.00 Uhr

So. 31.05.26, 09.00 - 16.00 Uhr

Sa. 27.06.26, 10.00 - 17.00 Uhr

So. 28.06.26, 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Airbrush – Meisterklasse 1 Modul 3

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema:

**in Wasser fallendes Obst, Bildgenerierung mit KI, Eiswürfel mit gefrorenen Früchten** (eventuell brennend), Untergrund Leinwand (100 x 120 cm)

Weitere Infos oben unter K207507Z11

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

© Bild von [CleverFree-Vector-Images](http://www.CleverFree-Vector-Images.com) auf Pixabay

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

## ● Airbrush – Meisterklasse 2 Modul 1

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema Airbrush auf Leder, Lederjacke, Schuhe (z.B. Nike oder Vans).

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](mailto:n-klug@web.de).

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.
<b>K207507Z21</b>	<b>Termin(e):</b> Sa. 10.01.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 11.01.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 07.02.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 08.02.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 14.03.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 15.03.26, 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Airbrush – Meisterklasse 2 Modul 2

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema Pinstriping.

Weitere Infos oben unter K207507Z21

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.
<b>K207507Z22</b>	<b>Termin(e):</b> Sa. 11.04.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 12.04.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 25.04.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 26.04.26, 09.00 - 16.00 Uhr Sa. 20.06.26, 10.00 - 17.00 Uhr So. 21.06.26, 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Airbrush – Meisterklasse 2 Modul 3

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Nach derzeitigem Stand geplant ist das Thema Löwen-Portrait.

Weitere Infos oben unter K207507Z21

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.
<b>K207507Z23</b>	<b>Termin(e):</b> 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

## ● Prüfungen Airbrushstudium

In Zusammenarbeit mit dem Airbrushstudio Chilli-Air

Die Voraussetzung für eine Zulassung zur Diplom-Prüfung sind mindestens ein erfolgreich abgeschlossenes Grund- und Hauptstudium, die Teilnahme an mindestens vier Modulen der Meisterklasse innerhalb eines bestimmten Zeitraums, die Erstellung eines Bildes für die schriftliche Diplomarbeit. Die detaillierten Prüfungsbedingungen finden sich unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) (Reiter: Downloads oder werden auf Wunsch zugeschickt).

Das Prüfungsthema ist mit dem Lehrgangsteiter zu besprechen.

Der genaue Zeitpunkt für die mündliche Prüfung wird individuell vereinbart.

Die Gebühr für die Diplom-Prüfungsabnahme beträgt 85,00 €.

Eine Anmeldung zum Abschluss für das Grund- oder Hauptstudium senden Sie bitte formlos per E-Mail an [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de)!

Die Prüfung findet am selben Nachmittag statt.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Norbert Klug
Gebühr:	85,00 € Gebühr für Diplom-Prüfung (nicht ermäßigbar)

<b>K207507Z50</b>	<b>Termin(e):</b> 1 x am So. 08.02.26, individuell ab 16.00 Uhr
-------------------	---

## Kalligrafie/Schriftkunst

### ● Kalligrafie: Schneeweißchen und Rosenrot



Weiß, Schwarz und Rot – in diesem Workshop konzentrieren Sie sich auf diese 3 kalligrafischen Hauptfarben und schreiben schwarz auf weißem Papier, weiß auf schwarzem Papier und erkunden, wie und wann Rot als Kontrast verwendet wird. Es wird eine einfache Schrift vorgestellt, mit der Sie Worte oder kleine Texte kalligrafisch darstellen. Zum Abschluss werden Sie die Ergebnisse in einem Arbeitsbuch zusammenfassen.

**Materialkosten:** Für schwarze und weiße Papiere sowie die Benutzung der verschiedenen Schreibflüssigkeiten: 5,00 Euro

Schreibfedern und Federhalter können bei der Dozentin erworben werden.

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden: Redis- und Bandzugfedern 1,5-3 mm, Automatic-Pen, Flachpinsel 2-3 cm Breite, Lineal, Bleistifte, Radiergummi, einfaches Skizzennpapier.

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)

<b>K207720W01</b>	<b>Termin(e):</b> Sa. 31.01.26, 10.00 - 16.00 Uhr So. 01.02.26, 10.00 - 13.00 Uhr
-------------------	--

## ● Kalligrafie: Schrift und Schnitt



Schön geschriebene Buchstaben geben einem Text eine passende Bühne. Eine ganz besondere und außergewöhnliche Form entsteht, wenn diese Buchstaben sich vom restlichen Papier befreien.

In diesem Kurs schreiben Sie mit breiten Werkzeugen und die Buchstaben werden so aneinandergehängt, dass Zwischenräume ausgeschnitten werden können. Dabei entstehen Papiergespinste, die vor verschiedenen farbigen Hintergründen eine außergewöhnliche Anmut oder sogar eine 3-D-Wirkung entfalten.

Sie lernen eine moderne Bastarda-Schrift, die sich gut für diese Technik eignet. Am Kursende werden die unterschiedlichen „Schnittmuster“ auf schwarzem Karton oder farbig gestaltetem Hintergrund zu einem Arbeitsbuch zusammengefasst.

Papiere, die für diese Technik gut geeignet sind, stehen zur Verfügung. Schreibwerkzeuge können ggf. bei der Dozentin erworben werden.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Plakatfeder oder Automatic-Pen (wenn vorhanden), Tinte, Schneidematte oder dickere Papp-Unterlage, Cutter und Skizzennpapier

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

Gebühr: 58,00 / 85,00 € (6-7 TN)

**K207722C01** Termin(e): 10 x ab Mi. 18.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Kalligrafie: Art Deco Schrift



Als Reaktion auf den floralen und üppigen Jugendstil folgte ab etwa 1920 bis 1930 die zurückhaltende geometrische wirkende Art Deco Zeit.

An diesem Wochenende lernen Sie eine zu diesem Stil passende Schrift. Die strengen, aber sehr eleganten Formen sind einfach zu kalligrafieren. Dazu werden Sie verschiedene Hintergrundgestaltungen kennenlernen, die wunderbar dazu passen. Am Ende des Workshops entsteht aus den unterschiedlichen Arbeiten ein Leporellobüchlein im DIN A5 Format.

**Materialkosten:** Für Kalligrafie-Papier, die Leporello-Hülle und das Verwenden der verschiedenen Farben und Materialien: 5 Euro

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Skizzennpapier, Lineal und (wenn vorhanden): Schreibfedern ca. 0,5 mm breit und eine einfache Tinte

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

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

**K207724S01** Termin(e): Sa. 11.04.26, 10.00 - 16.00 Uhr  
So. 12.04.26, 10.00 - 16.00 Uhr

## ● Kalligrafie: Ein Hauch von Orient



Elegante ausladende Schwünge, übergröße Oberlängen und spielerisch veränderte Buchstaben geben dieser Schrift eine orientalische Anmutung. So wie die Sandwüsten, die durch den Wind ihre Form verändern, verändern sich bei dieser Schrift die klassischen Vorgaben, und es entstehen neue, aber immer lesbare Gestaltungsmöglichkeiten.

Sie kalligrafieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen, arbeiten mit goldenen Folie und genießen an diesem Wochenende einen Hauch von Orient. Am Ende des Workshops wird ein kleiner Text auf ein Papyrus-Blatt kalligrafiert und mit einem goldenen Ornament verziert.

**Materialkosten:** Für das Papyrus-Blatt, Anlegemilch, Goldmetallfolie und das Verwenden sonstiger Materialien: 5 Euro

Schreibwerkzeuge können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

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

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

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

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

## ● Kalligrafie: Jugendstil im Kreis

In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit verschiedenen Stahlfedern und üben zunächst einmal in kleinen Schritten die sehr elegante Schrift Jugendstil.

Wir spielen mit Farben, Schriftgrößen und schauen, wie sich das Schriftbild durch das Verwenden unterschiedlicher Federn selbst verändert. Im Anschluss werden wir gemeinsam die erlernte Schrift in einem Schriftenkreis

gestalten. Noch heute lässt sich auch ca. 120 Jahre später bei aufmerksamer Beobachtung Jugendstilschrift an Bauwerken finden.

**Bitte mitbringen:** Zirkel, Bleistift, Fineliner, Radiergummi, Lineal, verschiedene Papiere DIN A4 (auch farbig) Tinten/Tuschen, Bandzugfeder und Redisfeder jeweils in den Größen 1 mm bis 3 mm

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

Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine

Referent/in: Nicole Abt

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

**K207729M01** Termin(e): 1 x am Sa. 14.03.26, 10.00 - 16.00 Uhr

## ● Kalligrafie: Fraktur – die Elegante



Fraktur heißt die Schriftart aus der Gruppe der gebrochenen Schriften. Diese Schrift wurde Mitte des 16. bis Anfang des 20. Jahrhunderts geschrieben. Wir erlernen in diesem Kurs die Kleinbuchstaben und deren Gestaltung mit der Bandzugfeder, wagen uns aber zum Kursende hin auch ein wenig an die Versalien. Als Abschlussarbeit gestalten wir mit Hilfe eines Balsaholzes ein im DIN A4 Format gehaltenes Schriftbild. finden.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Lineal, Radiergummi, Übungspapier DIN A4, Bandzugfedern in verschiedenen Größen, Tinten, Schmutzwasserglas und Küchenrolle

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

Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine

Referent/in: Nicole Abt

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

**K207729M02** Termin(e): 1 x am Sa. 20.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

## Handwerk/Kunsthandwerk

### ● Bücher-Origami für Einsteiger\*innen

*Bücher schneiden und falten*

Bücher-Origami oder „Bücherfalten“ 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.



Bild: © Elke Minor

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, gutes Lineal, Geodreieck ohne „Mäusezähne“, Prägestift oder Häkelnadel, Falzbein oder Plektrum, Schere, Papierklebestift (Pritt, Uhu etc.) und ein Buch mit festem Einband (Handcover) mit 400-420 Seiten, 21 cm hoch, nur Text (ohne Foto- oder Bildseiten).

Passende Bücher können gegen ein kleines Entgelt auch bei der Kursleitung erstanden werden; ebenso gegen Entgelt Geodreiecke, Falzbeine und Prägestifte.

Ort: Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule

Referent/in: Elke Minor

Gebühr: 11,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 20,00 € (5 TN)

**K210120L01** Termin(e): 1 x am Mo. 23.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr

**K210120L02** Termin(e): 1 x am Mi. 25.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr

**K210120L03** Termin(e): 1 x am Mo. 20.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr

**K210120L04** Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 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, Geodreieck ohne "Mäusezähne", Prägestift oder Häkelnadel, Falzbein oder Plektrum, Schere, Papierklebestift (Pritt, Uhu etc.) und ein Buch mit festem Einband (Handcover) mit 400-420 Seiten, 21 cm hoch, nur Text (ohne Foto- oder Bildseiten). Passende Bücher können gegen ein kleines Entgelt auch bei der Kursleitung erstanden werden.

Ort: Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule

Referent/in: Elke Minor

Gebühr: 10,00 / 14,00 € (6-7 TN) / 17,00 € (5 TN)

**K210120L10** Termin(e): 1 x am Mo. 16.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr

**K210120L11** Termin(e): 1 x am Mo. 11.05.26, 18.30 - 21.00 Uhr

## ● Korbflechten aus ungeschälter Weide

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

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Sonja Sattler

Gebühr: 48,00 / 67,00 € (6-7 TN) inkl. 8,00 € für Material und Werkzeugnutzung

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

**K208410L01** Termin(e): 1 x am Sa. 07.02.26, 10.00 - 18.00 Uhr



### ● Gartendeko aus ungeschälter Weide Neu

Wir flechten kleine Weidensegel am Stock zum Aufstellen in Beeten.

Ort: Limburgerhof, Kita Altes Rathaus, Nebengebäude

Referent/in: Sonja Sattler

Gebühr: 28,00 / 38,00 € (6-7 TN) inkl. 8,- € für Material und Werkzeugnutzung

**K208410K01** Termin(e): 1 x am Sa. 13.06.26, 14.00 - 18.00 Uhr

## Textiles Gestalten

### ● Näh 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 Nähnadeln, 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)

**K209120C01** Termin(e): 2 x ab Sa. 14.03.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Mutterstadt, Historisches Rathaus

Referent/in: Anja Doppler

Gebühr: 120,00 / 176,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

**K209120M01**

Termin(e): 12 x ab Mo. 02.02.26, 08.45 - 11.45 Uhr

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Anja Doppler

Gebühr: 100,00 / 147,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

**K209120M02**

Termin(e): 12 x ab Di. 03.02.26, 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Anja Doppler

Gebühr: 109,00 / 159,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

**K209120M03**

Termin(e): 13 x ab Mi. 04.02.26, 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Mutterstadt, Historisches Rathaus

Referent/in: Anja Doppler

Gebühr: 130,00 / 191,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)

**K209120M04**

Termin(e): 13 x ab Do. 05.02.26, 08.45 - 11.45 Uhr



### ● Näh 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 Nähnadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schnitte, Stoffe und Nähmaschine und ein Stromverlängerungskabel ca. 5m

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Christa Sippel

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

**K209120S01**

Termin(e): 5 x ab Mi. 14.01.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 70,00 / 103,00 € (6-7 TN) / 123,20 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)

**K209120S02**

Termin(e): 7 x ab Mi. 11.03.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 70,00 / 103,00 € (6-7 TN) / 124,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)

**K209120S03**

Termin(e): 7 x ab Mi. 13.05.26, 17.00 - 20.00 Uhr

### ● Näh 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 Nähnadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schnitte, Stoffe und Nähmaschine

Ort: Harthausen, Ludwigstraße 7

Referent/in: Margherita Blaconá

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

**K209121E01**

Termin(e): 6 x ab Mi. 04.02.26, 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 59,00 / 86,00 € (6-7 TN)

**K209121S01**

Termin(e): 6 x ab Mo. 02.02.26, 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN)

**K209121S02**

Termin(e): 5 x ab Mo. 11.05.26, 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) (nicht ermäßigbar)

**K209125M01**

Termin(e): 1 x am Sa. 21.02.26, 09.30 - 16.30 Uhr

Ort: Mutterstadt, Seniorentreff

**K209125M02**

Termin(e): 1 x am Sa. 21.03.26, 09.30 - 16.30 Uhr

Ort: Mutterstadt, Haus der Vereine

**K209125M03**

Termin(e): 1 x am Sa. 18.04.26, 09.30 - 16.30 Uhr

Ort: Mutterstadt, Seniorentreff

**K209125M04**

Termin(e): 1 x am Sa. 16.05.26, 09.30 - 16.30 Uhr

## ● Patchwork – New York Beauty

Sie werden in diesem Kurs, angelehnt an traditionelle Patchworkmuster, in der "Foundation Paper Piecing-Methode" (FFP = nähen auf Papier) beeindruckende Kissen, Wandbehänge oder Kuschelquilts nähen und diese mit aufwendigem Quilten fertigstellen.

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

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Referent/in: Elisabeth Kostov

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN)

**K209205E01** Termin(e): 10 x ab Di. 20.01.26, 19.15 - 21.30 Uhr

**K209205E02** Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 19.15 - 21.30 Uhr

## ● Patchwork – UV-Alarm

Sicher besitzen Sie angefangene und nicht vollendete Objekte, also nicht fertiggestellte Patchworkarbeiten. Lassen Sie sich darauf ein, Meinungen und Anregungen in der Gruppe auszutauschen und die Stücke mit einem zufriedenstellenden Ergebnis zu beenden.

**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)

**K209205E03** Termin(e): 5 x ab Di. 28.04.26, 19.15 - 21.30 Uhr

**K209205E04** Termin(e): 5 x ab Do. 30.04.26, 19.15 - 21.30 Uhr

„Betty's Patchworkmädels“ laden ein zu ihrer 4. Ausstellung

Nach französischem Vorbild packen wir die Chance beim Schopfe und stellen zum ersten Mal in einer Kirche aus.

Als kleiner Dank an die Pfarrei, die sich auch für Kulturelles öffnet, möchten wir die Kirche noch bunter gestalten und die Gotteslube mit genähten Einbändern bestücken.

Unsere Gruppe besteht seit 2011, wobei einige Frauen der ersten Stunde immer noch dabei sind.

Zurzeit treffen sich bis 25 Frauen dienstags oder donnerstags, wegen der großen Nachfrage auf zwei Abende verteilt.

Jedes Jahr verbringen wir ein Nähwochenende in einer Jugendherberge. Im Sommer treffen wir uns zu einem „Show and tell“ und nach amerikanischer Sitte zu einem „Potluck“, Glück in Töpfen; sprich: zu einem Mit-bring-Buffet.

Von der Anfängerin ohne Vorkenntnisse bis zur künstlerisch orientierten Fortgeschrittenen heißen wir alle Interessierten ganz herzlich willkommen.

Ort: Pfarrkirche St. Gangolf in Dudenhofen

Vernissage: Fr., 24.04.26, 19 Uhr

Öffnungszeiten: Sa., 25.04.26, 10-18 Uhr

So., 26.04.26, 10-17 Uhr



Bild: Betty's Patchworkmädels\_pk

## ● Quilten – traditionell und modern

Kurs für 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.

Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.

Referent/in: Charlotte Kahl

Gebühr: 14,00 €

**K209260R01** Termin(e): Mi. 14.01.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 11.02.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 11.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 08.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 13.05.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 10.06.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 12.08.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 09.09.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 14.10.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 11.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mi. 09.12.26, 19.00 - 21.00 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](http://abos.rheinpfalz.de)

Wir leben Pfalz. DIE  
RHEINPFALZ

## ● 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

**K209305E00** Termin(e): 1 x am Mo. 26.01.26, 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 26.01.26 besprechen.

**Bitte mitbringen:** Wolle und dazu passende Stricknadeln

Ort: Harthausen, Karl-Hufnagel-Schule

Referent/in: Traudlinde Geil

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

**K209305E01** Termin(e): Mo. 09.02.26, 19.00 - 21.30 Uhr

Mo. 02.03.26, 19.00 - 21.30 Uhr

Mo. 13.04.26, 19.00 - 21.30 Uhr

Mo. 11.05.26, 19.00 - 21.30 Uhr

Mo. 01.06.26, 19.00 - 21.30 Uhr

Mo. 22.06.26, 19.00 - 21.30 Uhr

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

## ● Einführungsabend: 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.

**Bitte melden Sie sich zum Einführungsabend mit einer Platzreservierung an!**

Die Kurse finden ab dem 05.02. bzw. 06.02. im Zwei-Wochen-Rhythmus statt.

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: gebührenfrei

**K209501D00** Termin(e): 1 x am Fr. 30.01.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

**K209501E00** Termin(e): 1 x am Do. 29.01.26, 18.30 - 21.30 Uhr

## ● Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Nutzen Sie den Einführungs- und "Schnupperabend" für Interessierte am 29.01. bzw. 30.01.2026 und entdecken Sie eine alte Handwerkstradition neu für sich! Anmeldung erforderlich!

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)

**K209502D01** Termin(e): Fr. 06.02.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 20.02.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 06.03.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 13.03.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 17.04.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 24.04.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Fr. 08.05.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

**K209502E01** Termin(e): Do. 05.02.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Do. 19.02.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Do. 05.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Do. 19.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Do. 16.04.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Do. 23.04.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Do. 07.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr

## Bildhauerei

### ● Bildhauerei in Sandstein

*Workshop im Freien für Anfänger\*innen*

Aus dem einheimischen roten pfälzischen Sandstein gestalten Sie innerhalb von drei Tagen eine ausgearbeitete Skulptur. Mit Hilfe von einfachem Werkzeug wie Fäustel und Meißel, Ihrer Fantasie, ein bisschen Kraft und Geduld und der Erfahrung des Dozenten, können Sie eine Skulptur erschaffen.

Alle Teilnehmenden bearbeiten den Stein in ihrem eigenen Tempo. Der Dozent berät und unterstützt die Teilnehmenden bezüglich der persönlichen Bedürfnisse, Arbeitsweise und Vorstellungen.

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

Der Kurs richtet sich speziell an Anfänger\*innen.

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

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

Referent/in: Fabian Bruske

Gebühr: 116,00 / 171,00 € (6-7 TN)  
nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten

**K208002W01** Termin(e): Do. 04.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Fr. 05.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Sa. 06.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

### ● Bildhauerei in Sandstein

*Workshop im Freien für Fortgeschrittene*

Infos siehe Kurs oben (K208002W01)

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

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

Ort: Waldsee,  
an der Sommer-  
festhalle, Wörthstraße  
(Außenbereich)

Referent/in: Fabian Bruske

Gebühr: 168,00 / 247,00 € (6-7 TN)  
nicht ermäßigbar, zzgl. Materialkosten

**K208002W02** Termin(e): Mo. 08.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Di. 09.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Mi. 10.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Do. 11.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Fr. 12.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr



### ● Kettensägenschnitzen für Einsteiger\*innen (Kleingruppe) Neu



Das Schnitzen mit der Kettensäge ist für Sie reizvoll, Sie haben aber weder in der Bildhauerei noch im Umgang mit der Kettensäge Erfahrung? Sie möchten ausprobieren, ob dieser Zweig der Bildhauerei für Sie das Richtige ist? Sie suchen jemanden, der Sie Schritt für Schritt auf diesem neuen Gebiet begleitet?

Der Grundlagenkurs bietet eine Einführung in die sichere Handhabung und Bedienung einer Kettensäge für das künstlerische Schnitzen von Holz. Er beginnt mit einer Sicherheitsweisung, der Vorstellung von Holzarten und Werkzeugen, sowie speziellen Schnitttechniken.

Danach erlernen die Teilnehmenden grundlegende Schnitttechniken und setzen diese dann an einem Übungsstück oder einem eigenen Wunsch-Objekt um, wobei sie während des gesamten Prozesses fachlich unterstützt werden. **Voraussetzung** ist ein Mindestalter von 18 Jahren.

**Kursort:** Dannstadt, Ecke Goethestraße und Mozartstraße, der Sägeplatz ist ca. 200 m entfernt und über den Feldweg erreichbar

**Bitte unbedingt beachten:** Es ist möglich, mit einer eigenen Akkusäge, die mit einem Carvingschwert ausgerüstet ist und den Sicherheitsstandards entspricht, teilzunehmen bzw. zu arbeiten (Carvingsäge mit Akku- oder Elektroantrieb, keine Verbrennersäge). Benötigt wird außerdem eine persönliche Schutzausrüstung, bestehend aus Schnittschutzhose, Schnittschutzschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille.

Ausrüstung, die nicht vorhanden ist, kann je nach individuellem Bedarf gegen Gebühr vom Kursleiter zur Verfügung gestellt werden. Für eine vollständige persönliche Schutzausrüstung fallen 20,00 Euro Leihgebühr an, für eine Carvingsäge nebst Akkus ebenso 20,00 Euro. Die Gebühr für ausgeliehene Ausrüstung wird vor Ort beim Kursleiter beglichen.

Die benötigte Stammware, Kiefern- u. Fichtenholz, ist in der Gebühr enthalten.

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext

Referent/in: Rainer Daumann

Gebühr: 189,00 € inkl. Stammholz / für die Ausleihe von Geräten oder Schutzausrüstung können zusätzliche Kosten nach individuellem Bedarf entstehen, die beim Kursleiter vor Ort gezahlt werden

**K208110D01** Termin(e): 1 x am Sa. 22.08.26, 09.00 - 15.30 Uhr

# Plastisches Gestalten / Ton

## ● 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 / 93,00 € (6-7 TN) / 111,00 € (5 TN)  
(nicht ermäßigbar) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren

**K210002K01** Termin(e): Di. 20.01.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 27.01.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 03.02.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 10.02.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 24.02.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 03.03.26, 18.45 - 19.45 Uhr

Gebühr: 52,00 / 76,00 € (6-7 TN) / 90,00 € (5 TN)  
(nicht ermäßigbar) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren

**K210002K02** Termin(e): Di. 10.03.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 17.03.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 24.03.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 14.04.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 21.04.26, 18.45 - 19.45 Uhr

Gebühr: 64,00 / 93,00 € (6-7 TN) / 111,00 € (5 TN)  
(nicht ermäßigbar) zzgl. Kosten für Ton und Glasuren

**K210002K03** Termin(e): Di. 28.04.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 05.05.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 12.05.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 19.05.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 02.06.26, 18.45 - 21.30 Uhr

Di. 09.06.26, 18.45 - 19.45 Uhr

## ● 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 Scheibentöpferns 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 mitbringen:** Pausenverpflegung, Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Mikela Steinberger

Gebühr: 51,00 / 72,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

**K210004S01** Termin(e): Sa. 17.01.26, 09.30 - 16.00 Uhr

So. 18.01.26, 09.30 - 13.00 Uhr

**K210004S02** Termin(e): Sa. 31.01.26, 09.30 - 16.00 Uhr

So. 01.02.26, 09.30 - 13.00 Uhr

**K210004S03** Termin(e): Sa. 14.02.26, 09.30 - 16.00 Uhr

So. 15.02.26, 09.30 - 13.00 Uhr

**K210004S04** Termin(e): Sa. 30.05.26, 09.30 - 16.00 Uhr

So. 31.05.26, 09.30 - 13.00 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 Scheibentöpferns 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 Kosmetikschwämchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Mikela Steinberger

Gebühr: 73,00 / 104,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

**K210004S10** Termin(e): Fr. 13.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Sa. 14.03.26, 09.30 - 16.30 Uhr

So. 15.03.26, 09.30 - 13.30 Uhr

## ● Drehen auf der Töpferscheibe am Wochenende für Fortgeschrittene mit Glasieren

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 Scheibentöpferns an einem konzentrierten Wochenende oder vertiefen Ihre Fähigkeiten.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittene geeignet. Anfänger\*innen OHNE Vorkenntnisse NUR NACH RÜCKSPRACHE!

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

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Mikela Steinberger

Gebühr: 63,00 / 88,50 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

**K210004S11** Termin(e): Sa. 11.04.26, 09.30 - 16.00 Uhr

So. 12.04.26, 09.30 - 13.00 Uhr

So. 25.04.26, 09.30 - 13.00 Uhr



Bild von Igor Velutsko auf Depositphotos

## ● Töpfern auf der Töpferscheibe am Abend

Werden Sie kreativ tätig und entdecken Sie die Jahrtausende alte Kultutechnik des Töpferns. Neulinge lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Scheibentöpferns: 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 mitbringen:** Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Mikela Steinberger

Gebühr: 97,00 / 138,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

**K210003S01** Termin(e): 6 x ab Do. 15.01.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 83,00 / 117,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

**K210003S02** Termin(e): 5 x ab Do. 26.02.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 112,00 / 160,00 € (6-7 TN) zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

**K210003S03** Termin(e): 7 x ab Do. 16.04.26, 19.00 - 22.00 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 Scheibentöpfers erlernen. Am Sonntagstermin wird abgedreht.

**Bitte mitbringen:** Pausenverpflegung. Lappen zum Abwischen der Tische, kleiner flacher Schwamm (gut geeignet sind Kosmetikschwämchen), 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) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
<b>K210005S01</b>	Termin(e):	2 x ab Sa. 07.02.26, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>K210005S02</b>	Termin(e):	2 x ab Sa. 07.03.26, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>K210005S03</b>	Termin(e):	2 x ab Sa. 09.05.26, 10.00 - 16.00 Uhr

## ● Drehen auf der Töpferscheibe am Vormittag

Erlernen oder vertiefen Sie in diesem Kurs die komplexe Technik des Scheibentöpfers: Angefangen 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 Kosmetikschwämchen), 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) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
<b>K210006S01</b>	Termin(e):	6 x ab Di. 13.01.26, 08.30 - 11.30 Uhr
<b>K210006S02</b>	Termin(e):	6 x ab Di. 03.03.26, 08.30 - 11.30 Uhr
<b>K210006S03</b>	Termin(e):	6 x ab Di. 05.05.26, 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 Kosmetikschwämchen), ggf. eine Schürze, um die Kleidung zu schützen.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	31,00 / 43,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
<b>K210007S01</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 28.02.26, 10.00 - 16.00 Uhr
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	31,00 / 43,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
<b>K210007S02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 20.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr
	Referent/in:	Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr:	17,00 / 24,00 € (6-7 TN) / 28,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
<b>K210008S01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 09.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Referent/in:	Trautemarie Thiessen-Bucher
	Gebühr:	32,00 / 45,00 € (6-7 TN) / 54,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar), zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
<b>K210008S02</b>	Termin(e):	1 x am Sa. 20.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr

## Fotografieren/Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

### ● Was tun mit den alten Dias und Negativen?

Das Abenteuer Altbestand - was tun mit unseren Dias und Negativen?

Unsere Dias und Negative sind gefährdet: Wärme, Luftfeuchtigkeit und UV-Strahlung setzen den analogen Datenträgern zu. Und Sicherungskopien, wie bei unseren digitalen Datenträgern, haben wir meist nicht. In diesem Workshop beleuchten wir die Möglichkeiten, wie wir die analogen Schätze digitalisieren und dadurch vor dem Verfall retten können.

Wir sprechen zunächst über Strategien und Kriterien, wie wir aus großen Diabergen die wichtigsten Bilder herausdestillieren. Dann werden wir uns die wichtigsten Techniken zur Digitalisierung anschauen und Dias/Negative mit der einen oder anderen Technik digitalisieren.

Es werden maximal 6 Anmeldungen entgegengenommen.

**Bitte mitbringen:** ca. 50 Ihrer alten Dias/Negative (gerahmt und ungerahmt). Wir kümmern uns um die Bildauswahl und werden den verbleibenden Rest digitalisieren.

	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Ulrich Oberst
	Gebühr:	62,00 / 75,00 € (5 TN) / 108,00 € (4 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K211000S01</b>	Termin(e):	Fr. 06.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr Sa. 07.02.26, 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 Erlernte 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) (nicht ermäßigbar)
<b>K211002S01</b>	Termin(e):	Di. 27.01.26, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 03.02.26, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 10.02.26, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 24.02.26, 19.00 - 21.30 Uhr Di. 03.03.26, 19.00 - 21.30 Uhr

### ● Digitale Fotografie für Einsteiger\*innen

Gute Fotos sind kein Zufall. Mit dem Beherrschern der Technik, dem Wissen der optimalen Kameraeinstellungen sowie einem Auge für lohnende Motive besitzen Sie die Voraussetzungen für gelungene Fotografien. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie schon immer über Ihre Kamera und Objektive, Blende, Belichtungszeit, ISO und den richtigen Weißabgleich wissen wollten.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

**Bitte mitbringen:** eigene Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und einen geladenen Akku

	Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
	Referent/in:	Ulrich Oberst
	Gebühr:	33,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K211003K01</b>	Termin(e):	3 x ab Di. 27.01.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Besuchen Sie uns  
unter: [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)



## ● Digitalfotografie für Fortgeschrittene

Mit dem Beherrschung der Technik und indem Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera kennen, verfügen Sie über erste Voraussetzungen für gelungene Fotografien. Im Idealfall haben Sie sogar schon einen Grundkurs besucht. Dieser Kurs rückt nun vor allem die Grundlagen der Bildgestaltung in den Mittelpunkt und soll Ihren fotografischen Blick verbessern - mit besseren Bildern als Ziel.

Der Dozent hilft Ihnen, Bildideen zu entwickeln und diese mit Ihrer Kamera in die Praxis umzusetzen. Der Umgang mit der "kreativen Unschärfe" wird ebenso geübt wie das "Mitziehen" bei bewegten Motiven. Fragen sind willkommen.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

**Bitte mitbringen:** eigene Kamera mit Bedienungsanleitung, geladene Akkus und Speicherkarten

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6 -7 TN) / 39,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
K211007K01	Termin(e): Di. 21.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr Di. 28.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Gehen Sie nahe ran! Einführung in die Makro-Fotografie

Tauchen Sie ein in die Welt der kleinen Dinge und Pflanzen: Bei diesem Einsteigerkurs lernen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Makroaufnahmen kennen. Ziel des Kurses ist, dass Sie Ihre Kameraeinstellungen im Griff haben und die Regeln kennen, nach denen die Profis wirkungsvolle Bilder gestalten.

Behandelt werden u.a. folgende Themen: die optimalen Kameraeinstellungen für Makroaufnahmen im Pflanzenreich, Schärfentiefe und Blende, das richtige Licht und die richtige Kameraposition für Ihre Aufnahme.

Für die Teilnahme sollten Sie über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Es werden max. 6 Anmeldungen entgegengenommen.

**Bitte mitbringen:** eigene Kamera mit makrogeeignetem Objektiv, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten; nach Möglichkeit ein stabiles Stativ

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	75,00 / 90,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
K211106M01	Termin(e): 4 x ab Do. 19.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Fotografieren mit der fliegenden Kamera – Schnupperkurs Drohnenfliegen

Fliegende Kameras, auch Drohnen genannt, verbreiten sich in der Fotografie und im Film immer mehr. Sie erlauben Perspektiven und Blickwinkel, die bisher nur mit großem Aufwand und Kosten möglich waren.

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Eindruck und Überblick über diese neue Kameraklasse:

Worauf sollten Sie achten, bevor Sie eine Drohne das erste Mal fliegen lassen und wie steuert man eigentlich so ein Fluggerät?

In diesem Kurs gehen wir die wichtigsten Schritte durch und beantworten viele Fragen zur Technik und zum wichtigen Flugrecht.

Bringen Sie Ihre eigene Drohne mit, wenn Sie schon eine besitzen. Es stehen außerdem zwei Drohnen leihweise zum Üben bereit.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

**Bitte mitbringen:** Eigene Drohne, falls vorhanden.

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
K211202K02	Termin(e): 3 x ab Mi. 20.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Industriekultur: Blaue Stunde am Rheinufer

Die Fotografie in der Blauen Stunde und bei wenig Licht hat einen besonderen Reiz. Sie erfordert meist lange Belichtungszeiten und ist ein spannungsreiches Feld für fotografische Versuche. Industriekomplexe erscheinen in einem ganz anderen Licht und wirken zu dieser Zeit besonders reizvoll.

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

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

**WICHTIG:** Treffpunkt für den Außentermin am 17.04.26 ist an der Rheinfähre auf der Altripper Seite.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

**Bitte mitbringen:** eigene Kamera, Fernauslöser, stabiles Stativ, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten. Nützlich sein können eine kleine Taschenlampe sowie eine Regenschutzhülle für die Kamera (Plastiktüte und Schere reichen auch).

Stabile Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	24,00 / 35,00 € (6-7 TN) / 42,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
K211301A01	Termin(e): 2 x ab Fr. 17.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr



## ● Der Natur auf der Spur – Im Altriper Auwald

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

Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Außentermin findet auch bei Nieselregen statt! Sie benötigen feste Schuhe, lange Hosen und Mückenschutz sowie dem Wetter angepasste Oberbekleidung.

**WICHTIG:** Treffpunkt für den Außentermin am 18.04.26 ist der Tennisclub Altrip, Friedrich-Ebert-Straße 24.

Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

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

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, ein Smartphone mit und installieren Sie vorab die Apps "Flora Incognita" und "Nature Free Europe".

Stabile Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Bescheid, ob Sie ein Stativ benötigen.

Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	26,00 / 38,00 € (6-7 TN) / 46,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN) (nicht ermäßigbar)
K211302A01	Termin(e): Sa. 18.04.26, 14.00 - 18.00 Uhr Mi. 06.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

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

## ● Naturfotografie – Blaue Stunde am Altrhein

Mit offenen Augen raus in die Natur - das ist das Motto dieses Fotospaziergangs zur blauen Stunde am Roxheimer Altrhein. Entspannt wandern wir am Altrhein entlang und suchen die großen oder kleinen Motive in der Landschaft. Technische Tipps gibt es natürlich ebenfalls. Am zweiten Abend werden die Bilder gemeinsam besprochen.

Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Außentermin findet auch bei Nieselregen statt! Sie benötigen feste Schuhe sowie dem Wetter angepasste Oberbekleidung.

**WICHTIG:** Treffpunkt für den Außentermin am 22.05.26 ist der Kiosk am Silbersee

Für die Teilnahme sollten Sie über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen.

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

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, ein Smartphone mit und installieren Sie vorab die Apps "Flora Incognita" und "Nature Free Europe".

Stabile Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Bescheid, ob Sie ein Stativ benötigen

Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	24,00 / 35,00 € (6-7 TN) / 42,00 € (5 TN) / 58,00 € (4 TN)
K211302B01	Termin(e): 2 x ab Fr. 22.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Fotoexkursion: Speyer bei Nacht

Bei Dämmerung und in der Nacht gibt es zahlreiche Foto-Motive, wenn die untergehende Sonne, die blaue Stunde und die abendliche Stadtbeleuchtung alles in ein ganz spezielles Licht hüllen. Für den Einstieg in das Fotografieren bei Nacht und Dunkelheit werden in diesem Kurs die wichtigsten Einstellungen wie Blende, Belichtungszeit sowie ISO-Werte erklärt. Außerdem gibt es allgemeine Tipps zur Nachtfotografie.

Die Teilnehmenden sollten über Grundkenntnisse ihrer Kamerafunktionen verfügen.

**Achtung:** Der Treffpunkt für den ersten Termin wird den Teilnehmenden vor Kursbeginn bekannt gegeben. Der zweite Termin dient der Bildbesprechung und findet im vhs-Bildungszentrum Schifferstadt statt.

**Bitte mitbringen:** Eine Kamera, mit der Sie Blende und Belichtungszeit manuell einstellen können (digitale Spiegelreflexkamera, Systemkamera), Stativ, einen externen Auslöser, leere Speicherkarte, voller Akku plus Ersatzakku, sowie eine Taschen- oder Stirnlampe.

Zusätzlich den Witterungsverhältnissen entsprechende Kleidung

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Wolfgang Ritter
Gebühr:	32,00 / 46,00 € (6-7 TN) / 55,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
K211307S01	Termin(e): Fr. 20.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr Do. 26.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● 1000 Tricks für bessere Smartphone-Fotos

Mit den Kameras unserer Smartphones werden täglich Millionen von Bildern geschossen, und die meisten von uns haben das Smartphone immer dabei.

Wir erkunden in diesem Kompaktworkshop die Möglichkeiten der Smartphone-Kamera und vertiefen die Kenntnisse durch Praxisübungen. Auch die Bildgestaltung kommt in diesem Workshop nicht zu kurz. Anschließend übertragen wir die Bilder vom Smartphone auf Ihren Rechner und speichern sie dort.

**Voraussetzung** für diesen Kurs: sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone!

**Bitte mitbringen:** Ihr Mobiltelefon und einen Laptop; eine Powerbank hilft Ihrem schwachen Akku wieder "auf die Beine".

Referent/in:	Ulrich Oberst
Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
K211325B01	Termin(e): 2 x ab Mi. 04.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr Ort: Römerberg, Altes Bürgermeisteramt, Fraktionszimmer (Hinterhaus, Eingang rechts) Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 40,00 € (5 TN) (nicht ermäßigbar)
K211325R01	Termin(e): 2 x ab Di. 09.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● Sport- und Actionfotografie beim Moto Cross

Motocross ist eine faszinierende Extremsportart.

Die Anforderungen an Mensch und Material sind gewaltig. Die Jagd über sandige Pisten und Hügel, haushohe Sprünge und extreme Bodenwellen führen Mensch und Maschine immer wieder an ihre Grenzen. Doch wie hält man diese Action mit der Kamera fest? Welche Objektive nutzt und welche Kameraeinstellungen wählt man?

Wir besuchen ein Motocross-Training und machen uns gemeinsam auf die Suche nach geeigneten Motiven und Antworten auf unsere Fragen.

Im zweiten Teil des Workshops besprechen wir die entstandenen Aufnahmen und geben Tipps zur Optimierung und Bildbearbeitung.

Die Teilnehmenden sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Bitte bringen Sie eine Spiegelreflexkamera samt Tele-Objektiv, geladene Akkus und Speicherkarten mit. Unsere Arena ist schmutzig, bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht und dem Anlass entsprechend.

- Treffpunkt am Samstag ist der AMC Frankenthal, Alte B9, 67227 Frankenthal.
- Der Besprechungsstermin findet in Bobenheim-Roxheim, Realschule plus statt.

**Bitte mitbringen:** eigene Kamera sowie genügend geladene Akkus und Speicherkarten, stabiles Stativ (beim Kursleiter ausleihbar - bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben); Objektive nach Belieben.

Bitte tragen Sie bei der Exkursion feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung!

Ein Fernglas kann ebenfalls nützlich sein.

Ort:	Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	30,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (4-5 TN)
K211325B03	Termin(e): Sa. 09.05.26, 10.00 - 15.00 Uhr Do. 21.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## Musik

### ● Singen mit der Liedertafel Dudenhofen e.V.

Die vhs und der Gesangverein "Liedertafel" laden zum Singen von bekannten Volksliedern und alten Schlagnern 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.

**Weitere Informationen** finden Sie auch im Amtsblatt der VG Dudenhofen-Römerberg und online unter vhs-rpk.de.

Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
Gebühr:	frei
K213125E01	Termin(e): Fr. 16.01., 13.02., 13.03., 17.04., 22.05. und 26.06.2026, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

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 eigenständige Weiterlernen anleiten.

Bei ausreichendem Interesse werden Aufbaukurse angeboten.

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

Ort:	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus
Referent/in:	Axel Schönerstedt
Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 107,00 € (4 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
K213200K01	Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Aufbaustufe I)

Nur für Teilnehmende des Anfängerkurses oder Personen mit gleichwertigen Kenntnissen nach Rücksprache!

Bei ausreichendem Interesse werden weitere Aufbaukurse angeboten.

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

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Axel Schönerstedt

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

117,00 € (4 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

**K213201K01**

Termin(e): 11 x ab Mi. 14.01.26, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Aufbaustufe VII)

Nur für Teilnehmende des Vorgängerkurses oder Personen mit gleichwertigen Kenntnissen nach Rücksprache!

Bei ausreichendem Interesse werden weitere Aufbaukurse angeboten.

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

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Axel Schönerstedt

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

117,00 € (4 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

**K213207K01**

Termin(e): 11 x ab Do. 15.01.26, 20.00 - 21.30 Uhr

### ● Liedbegleitung mit der Gitarre (Aufbaustufe VIII)

Nur für Teilnehmende des Vorgängerkurses oder Personen mit gleichwertigen Kenntnissen nach Rücksprache!

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

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Axel Schönerstedt

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

117,00 € (4 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien

**K213211K01**

Termin(e): 11 x ab Di. 13.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

### ● Mundharmonika:

#### Bluesharp 1

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



Bild von eagle77 auf Depositphotos

Dieser Kurs eignet sich speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begonnen wird mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode

ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann stehen das Rhythmuspiel und die Crosssharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne) auf dem Programm.

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

**Bitte mitbringen:** Getränk und eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (kann auch im Kurs ab 37,00 € erworben werden)

Ort: Altrip, Max-Schule

Referent/in: Didi Neumann

Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN)

**K213302A01** Termin(e): 1 x am Sa. 20.06.26, 11.00 - 18.00 Uhr

# Musikschule Rhein-Pfalz-Kreis

Werbeanzeige



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



# Jugendkunstschule

Die ausführlichen Kursangaben finden sich im hinteren Teil des Hefts und online unter [www.vhs-rpk.de](http://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.



Depositphotos\_40204579\_by\_Soleg



## Fantasievoll Gestalten mit LEGO®

### ● LEGO®-Werkstatt 1-2026

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

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

K909202W11	Termin(e): 1 x am Sa. 21.02.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W12	Termin(e): 1 x am Sa. 07.03.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W16	Termin(e): 1 x am Sa. 02.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W17	Termin(e): 1 x am Sa. 09.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W18	Termin(e): 1 x am Sa. 06.06.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K909202W19	Termin(e): 1 x am Sa. 13.06.26, 10.00 - 11.30 Uhr



© Bild von Jan Yap auf Pixabay

## Malen/Zeichnen/Drucktechnik

### ● Offene KinderKunstWerkstatt (6-10 Jahre) am Montag (Anmeldung für alle 10 Termine)

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 70,00 € für alle stattfindenden Termine, umfasst Material von 7,00 €/Termin (wird abgebucht)

K909215S10	Termin(e): 10 x ab Mo. 26.01.26, 16.00 - 18.15 Uhr
------------	--

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

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 7,00 € für Material/Termin (wird abgebucht)

K909215S11	Termin(e): 1 x am Mo. 26.01.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S12	Termin(e): 1 x am Mo. 09.02.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S13	Termin(e): 1 x am Mo. 23.02.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S14	Termin(e): 1 x am Mo. 09.03.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S15	Termin(e): 1 x am Mo. 23.03.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S16	Termin(e): 1 x am Mo. 20.04.26, 16.00 - 18.15 Uhr

K909215S17	Termin(e): 1 x am Mo. 04.05.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S18	Termin(e): 1 x am Mo. 18.05.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S19	Termin(e): 1 x am Mo. 01.06.26, 16.00 - 18.15 Uhr
K909215S20	Termin(e): 1 x am Mo. 15.06.26, 16.00 - 18.15 Uhr

### ● Offene Kreativwerkstatt (für 6-10-jährige) in Waldsee (Anmeldung für alle Kurstermine)

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller	
Gebühr: 45,00 €/50,00 € für alle stattfindenden Termine, inkl. Materialkosten (wird abgebucht)	
K909215W10	Termin(e): 9 x ab Mi. 21.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W30	Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr

### ● Offene Kreativwerkstatt (6-10) in Waldsee (Einzeltermine)

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller	
Gebühr: 5,00 € inkl. Materialkosten (wird abgebucht)	
K909215W11	Termin(e): 1 x am Mi. 21.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W12	Termin(e): 1 x am Mi. 28.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W13	Termin(e): 1 x am Mi. 04.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W14	Termin(e): 1 x am Mi. 11.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W16	Termin(e): 1 x am Mi. 25.02.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W17	Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W18	Termin(e): 1 x am Mi. 11.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W19	Termin(e): 1 x am Mi. 18.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W20	Termin(e): 1 x am Mi. 25.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W31	Termin(e): 1 x am Mi. 15.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W32	Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W33	Termin(e): 1 x am Mi. 29.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W34	Termin(e): 1 x am Mi. 13.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W35	Termin(e): 1 x am Mi. 20.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W36	Termin(e): 1 x am Mi. 27.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W37	Termin(e): 1 x am Mi. 03.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W38	Termin(e): 1 x am Mi. 10.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W39	Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
K909215W40	Termin(e): 1 x am Mi. 24.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr

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

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

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

### ● Mit Comics in die Ferien...

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Ort: Waldsee, Jugendkunstschule, Kunstkeller	
Gebühr: 45,00 € inkl. Material	
K909221W01	Termin(e): Mo. 30.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr
	Di. 31.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr

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

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	
Gebühr: 24,00 € ab 6 TN, inkl. Materialkosten	
K909222S01	Termin(e): 1 x am Fr. 08.05.26, 14.30 - 17.30 Uhr

## Handwerk/Kunsthandwerk

### ● Kunst in der Natur: Schnitzen mit dem Taschenmesser (7-10 Jahre)

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	
Gebühr: 19,00 € inkl. Materialkosten	
K909230S01	Termin(e): 1 x am Fr. 27.03.26, 16.00 - 18.15 Uhr

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

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Gebühr: 2,00 € Gebühr pro Termin zzgl. Materialkosten (wird eingesammelt/Barzahlung!)
K909242K10	Termin(e): 1 x am Mo. 12.01.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K11	Termin(e): 1 x am Mo. 19.01.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K12	Termin(e): 1 x am Mo. 26.01.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K13	Termin(e): 1 x am Mo. 02.02.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K14	Termin(e): 1 x am Mo. 09.02.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K15	Termin(e): 1 x am Mo. 23.02.26, 16.30 - 18.00 Uhr
K909242K16	Termin(e): 1 x am Mo. 02.03.26, 16.30 - 18.00 Uhr

● Kreatives Gestalten mit Ton

für 6- bis 12-jährige Neulinge und Fortgeschrittene

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Gebühr: 64,00 € inkl. Materialkosten
K909248K11	Termin(e): Fr. 08.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
	Fr. 15.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
	Fr. 22.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
	Fr. 29.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
	Fr. 12.06.26, 15.00 - 18.00 Uhr

● Glasieren für Kinder (7-12 Jahre)

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Gebühr: 13,00 € inkl. Materialkosten
K909254K02	Termin(e): 1 x am Mo. 20.04.26, 16.30 - 18.30 Uhr

● Oster-Töpferworkshop für Kinder (6-12) mit einem Eltern-/Großelternteil - NICHT für Erwachsene allein! -

	Ort: Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Gebühr: 65,00 / 40,00 € (weiteres Kind) inkl. Materialkosten
K909255K20	Termin(e): Fr. 06.03.26, 15.00 - 18.30 Uhr
	Sa. 07.03.26, 10.00 - 13.30 Uhr
	Fr. 20.03.26, 15.00 - 18.30 Uhr

Weitere Angebote der Jugendkunstschule finden Sie online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de), Stichwort: Jugendkunstschule oder JKS.

Textiles Gestalten

● Filzen im Frühling für Kinder (ab 8)

	Ort: Limburgerhof, Domholzschule
	Gebühr: 95,00 € inkl. Materialkosten
K909268K10	Termin(e): 5 x ab Fr. 27.02.26, 16.00 - 18.00 Uhr

● Filzen mit Liebe für Kinder (ab 8)

	Ort: Limburgerhof, Domholzschule
	Gebühr: 24,00 € inkl. Materialkosten
K909268K11	Termin(e): 1 x am Fr. 08.05.26, 16.00 - 18.30 Uhr

● Sommerlicher Filzspaß für Kinder (ab 8)

	Ort: Limburgerhof, Domholzschule
	Gebühr: 24,00 € inkl. Materialkosten
K909268K12	Termin(e): 1 x am Fr. 12.06.26, 16.00 - 18.30 Uhr

Kunsthandwerk und Natur

● Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur

Ferienangebot

	Ort: Dannstadt-Schauernheim
	Gebühr: 24,00 €
K909272D01	Termin(e): 1 x am Di. 31.03.26, 09.00 - 12.30 Uhr
K909272D03	Termin(e): 1 x am Di. 07.07.26, 09.00 - 12.30 Uhr

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, E-Mail: [dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de](mailto:dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de)



Bild: Iconfinder auf Depositphotos

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



# Gesundheit und Ernährung



## Gesundheit und Ernährung

Bild: www.pixabay.de  
© Jenia Nebojsa



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



# Gesundheitspflege

## ● 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:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in:	Prof. Dr. Johannes Stöve
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
<b>K300221C01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 18.06.26, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
<b>K300221W01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 19.02.26, 18.30 - 19.30 Uhr

## ● Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen

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

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

Ort:	Waldsee, Kath. Pfarrzentrum
Referent/in:	Jürgen Gläßgen
Gebühr:	5,00 €
<b>K300232W01</b>	Termin(e): 1 x am Di. 10.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr

# Yoga

## ● Yoga für Alle

Yoga bringt auf einfachste Weise Körper, Atem und Geist in Einklang. Die Übungen, die Sie erlernen, werden in dynamischen Bewegungsfolgen ausgeführt. Dabei liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der Verbindung zwischen Atem und Bewegung. Die traditionellen Körperübungen werden schrittweise aufgebaut. Spannungen lösen sich und der Körper findet sein natürliches Gleichgewicht. Die verbesserte Atmung wirkt beruhigend und stabilisierend. Kleine Meditationseinheiten laden ein, zur Ruhe zu kommen. Theoretische und philosophische Grundlagen der Yoga-Lehre unterstützen die Praxis.

Yoga kann grundsätzlich von allen Menschen praktiziert werden.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke und Kissen

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kath. Kindertagesstätte "Edith Stein"
Referent/in:	Christine Reisinger
Gebühr:	63,00 / 92,00 € (6-7 TN)
<b>K301110B01</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 29.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	63,00 / 92,00 € (6-7 TN)
<b>K301110B02</b>	Termin(e): 10 x ab Fr. 30.01.26, 16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
<b>K301110B03</b>	Termin(e): 6 x ab Do. 28.05.26, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
<b>K301110B04</b>	Termin(e): 6 x ab Fr. 29.05.26, 16.30 - 18.00 Uhr



Bild von fizkes auf Depositphotos

## ● Hatha-Yoga

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

Die Kurse sind so aufgebaut, dass die Teilnehmenden über die Folgesemester immer wieder neue Anleitungen erhalten, um ihre Kenntnisse und ihr Wissen kontinuierlich zu erweitern.

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

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schriftmacher, OG
Referent/in:	Dagmar Kopf
Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
<b>K301111D01</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 18.15 - 19.45 Uhr
<b>K301111D02</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 20.00 - 21.30 Uhr
<b>K301111D03</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 18.15 - 19.45 Uhr
<b>K301111D04</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 20.00 - 21.30 Uhr

## ● Hatha-Yoga

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, eventuell Duschtuch für die Matte und eine leichte Decke

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Ursula Mayer-Rentschler
Gebühr:	65,00 / 96,00 € (nicht ermäßigbar)
<b>K301112S01</b>	Termin(e): 9 x am Do. 29.01.26, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort:	Waldsee, KiTa "Im Pavillon" (Zugang über hinteres Schulhaus)
Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN)
<b>K301112W01</b>	Termin(e): 4 x am Mo. 26.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

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

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

Diese drei Säulen des Hatha-Yoga bilden den Weg, um nach innen zu spüren, sich zu erleben, zu entdecken, das Vertrauen auf die eigenen Empfindungen zu gewinnen, um so mehr und mehr in diesem Vertrauen die Intuition des Herzens zu leben, Bewusstheit für die den Krankheiten zu Grunde liegenden Traumata zu erlangen, eigene Wahrheiten zu erkennen, die Wünsche und Bedürfnisse mit dem eigenen Leben in Einklang zu bringen, Antworten auf die wichtigen Lebensfragen zu erhalten und eigene Kraft zu generieren, diese Erkenntnisse im Leben umzusetzen.

Dieser vollkommen individuelle Erfahrungsweg bildet den Lebensweg Hatha-Yoga und ist frei von Vorschriften und Reglementierungen. Da die positiven Auswirkungen der Asanas auf die körperliche wie auch geistige Gesundheit bekannt sind, werden diese auch zur Linderung bestimmter Schmerzen wie auch bei Krankheiten eingesetzt.

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

Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm, Tanzraum
Referent/in:	Ernst Frattini
Gebühr:	106,00 / 132,00 € (8-9 TN) / 194,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K301113A01</b>	Termin(e): 16 x ab Di. 13.01.26, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>K301113A02</b>	Termin(e): 16 x ab Di. 13.01.26, 17.45 - 19.15 Uhr
<b>K301113A03</b>	Termin(e): 16 x ab Di. 13.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr
<b>K301113A04</b>	Termin(e): 16 x ab Mi. 14.01.26, 17.45 - 19.15 Uhr
<b>K301113A05</b>	Termin(e): 16 x ab Mi. 14.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

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

In diesem Kurs verbinden wir achtsame Bewegung, bewusste Atmung und kräftigende Übungen zu einem ganzheitlichen Yoga-Erlebnis. Sanfte Flows fördern Flexibilität und Körperbewusstsein, während kleine Atempausen Raum für Regeneration und innere Ruhe schaffen.

Die Teilnehmenden lernen, Spannungen loszulassen, Bewegung und Atmung in Einklang zu bringen und achtsam mit den eigenen Grenzen umzugehen. Ziel ist es, Körper, Geist und Atmung harmonisch zu verbinden und Freude an regelmäßiger Praxis zu entwickeln – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung.

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

Ort:	Böhl-Iggelheim, Kita "Römerstraße" (Turrraum)
Referent/in:	Anne Ellmer
Gebühr:	58,00 / 85,00 € (6-7 TN)
K301114C01	Termin(e): 10 x ab Mi. 21.01.26, 18.15 - 19.30 Uhr
	Gebühr: 64,00 / 93,00 € (6-7 TN)
K301114C02	Termin(e): 11 x ab Mi. 15.04.26, 18.15 - 19.30 Uhr

Keine Kurse am 18.02. und 22.04.26!

## ● Hatha-Yoga für Anfänger\*innen

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

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

Ort:	Heßheim, Schulturnhalle
Referent/in:	Manuela Herbel
Gebühr:	78,00 / 115,00 € (6-7 TN)
K301120H01	Termin(e): 12 x ab Mo. 12.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr: 46,00 / 67,00 € (6-7 TN)
K301120H02	Termin(e): 7 x ab Mo. 04.05.26, 17.00 - 18.30 Uhr

## ● Hatha-Yoga – Einstieg bis leichte Mittelstufe

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

Ort:	Waldsee, KiTa "Im Pavillon" (Zugang über hinteres Schulhaus)
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
K301122W01	Termin(e): 5 x ab Di. 13.01.26, 20.15 - 21.45 Uhr
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
K301122W02	Termin(e): 5 x ab Di. 24.02.26, 20.15 - 21.45 Uhr
	Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN) / 132,00 € (5 TN)
K301122W03	Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 20.15 - 21.45 Uhr

## ● Hatha-Yoga (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

Hatha-Yoga hat einen ganzheitlichen Ansatz. Durch vielfältige Übungen und Atemtechniken wird der Körper gekräftigt und Verspannungen werden gelöst. Durch Tiefenentspannung wird Stress abgebaut, was wiederum das körperliche Wohlbefinden fördert.

**Bitte mitbringen:** Matte und Kissen

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Rudolf Lehner
Gebühr:	100,00 / 147,00 € (6-7 TN)
K301123M01	Termin(e): 20 x ab Mo. 12.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

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

## ● Yoga (Mittelstufe)

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, vorhandene Yoga-Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Ziel ist es, den Körper zu entspannen, sanft zu kräftigen und Stress abzubauen. Die innere Ruhe soll kultiviert werden, Geist und Gedanken sollen zur Ruhe kommen. Erforderlich sind einfache Grundkenntnisse im Yoga. Wer akute körperliche Beschwerden hat, sollte vorher ärztlichen Rat einholen. Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist leider nicht möglich.

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

**Bitte beachten:** 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen!

Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
Referent/in:	Memnune Kocher
Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
K301126E01	Termin(e): 6 x ab Di. 13.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr
	Ort: Dudenhofen, Bürgerhaus
	Gebühr: 76,00 / 111,00 € (6-7 TN)
K301126E02	Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 17.30 - 19.00 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN)
K301126S01	Termin(e): 8 x ab Do. 15.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr
	Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Gebühr: 69,00 / 101,00 € (6-7 TN)
K301126S02	Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 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:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN)
K301127W01	Termin(e): 11 x ab Do. 15.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
K301127W02	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

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

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

Ort:	Heßheim, Schulturnhalle
Referent/in:	Manuela Herbel
Gebühr:	78,00 / 115,00 € (6-7 TN)
K301130H01	Termin(e): 12 x ab Mo. 12.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr
	Ort: Heßheim, Schulturnhalle
Referent/in:	Manuela Herbel
Gebühr:	46,00 / 67,00 € (6-7 TN)
K301130H02	Termin(e): 7 x ab Mo. 04.05.26, 18.30 - 20.00 Uhr
	Ort: Fußgönheim, Schillerschule, Turnhalle
Referent/in:	Renate Weißmann-Irmer
Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K301131L01	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 19.15 - 20.45 Uhr
	Ort: Fußgönheim, Schillerschule, Turnhalle
Referent/in:	Renate Weißmann-Irmer
Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K301131L02	Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 19.15 - 20.45 Uhr

Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig an!

## ● Hatha Yoga für Geübte

Yoga-Erfahrung und Sonnengruß von Vorteil!

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

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

Referent/in: Nicole Burmann

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

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

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

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

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

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

## ● Hatha Yoga für jedes Alter

Erleben und erfahren Sie die Grundprinzipien des Yoga, nehmen Sie bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, stärken Sie Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken Sie den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben. Die Übungen können von jedem Menschen bis ins hohe Alter ausgeführt werden, da es nicht auf Leistung ankommt.

**Bitte mitbringen:** eigene Liegematte

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Ingrid Dietrich

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

**K301140S01** Termin(e): 10 x ab Di. 03.02.26, 09.30 - 10.30 Uhr

## ● Hatha-Yoga für Senior\*innen

### Aktiv im Alter

Das Schöne am Yoga ist, dass es sich für wirklich jeden Menschen eignet. Selbst ein später Einstieg stellt kein Problem dar, sondern bereichert das Leben und kann zu besserer Gesundheit sowie zu einer positiven Lebenseinstellung führen. Senior\*innen-Yoga ist sanft. Flexibilität, Muskelkraft und Konzentrationsvermögen werden schrittweise gefördert, ebenso wie eine verfeinerte Körperwahrnehmung und -koordination. Sie erlernen in diesem Kurs verschiedene Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken, die keinerlei Vorkenntnisse erfordern.

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

Ort: Altrip, Sporthalle am Rheindamm

Referent/in: Nicole Burmann

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

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

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

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

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

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

## ● Yoga am Morgen für Senior\*innen

### Aktiv im Alter

Starten Sie energievoll und gelöst in den Tag! Unser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die mit positiver Energie und in gelöster Stimmung ihren Alltag beginnen möchten.



Unsere Übungen setzen sich aus mehreren Bereichen zusammen: Zum einen die Körperhaltung (Asanas) zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Flexibilität und Förderung des Körperbewusstseins. Zum anderen die Atemtechniken (Pranayama) für eine umfassende Verbesserung der Vitalität und des Wohlbefindens. Hinzu kommen Entspannungsmethoden zum gezielten Stressabbau und für mehr innere Ruhe sowie ein bisschen Gymnastik fürs Gehirn, zur Aktivierung der „grauen Zellen“ und Förderung der geistigen Fitness.

Die Übungen im Kurs sind selbstverständlich angepasst an die Zielgruppe und darauf ausgelegt, die eigenen Grenzen zu erfahren und zu respektieren.

**Bitte mitbringen:** Trainingskleidung, Matte, Decke, Socken

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrimmacher, OG

Referent/in: Dorothea Manusch

Gebühr: 60,00 / 88,00 € (6-7 TN)

**K301142S01** Termin(e): 8 x ab Mi. 28.01.26, 09.30 - 11.00 Uhr

Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN)

**K301142S02** Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 09.30 - 11.00 Uhr

## ● Yoga für Senior\*innen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen



Sie lernen in diesem Kurs sanfte Körperübungen, die dazu beitragen, den Rücken zu stärken und die Gelenke mobil zu halten, sowie einfache Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen, um den Geist zu fördern.

Keinerlei Vorkenntnisse nötig. Keine Altersbeschränkung. Keine Sonnengrüße.

Wer akute körperliche Beschwerden hat, sollte vorher ärztlichen Rat einholen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Memnune Kocher

Gebühr: 46,00 / 68,00 € (6-7 TN)

**K301143E01** Termin(e): 8 x ab Do. 15.01.26, 16.00 - 17.15 Uhr

**K301143E02** Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 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)

**K301147R01** Termin(e): 6 x ab Fr. 08.05.26, 16.30 - 17.45 Uhr

## ● Early-Bird-Yoga



Starte entspannt und voller Energie in den Sommer! Mit der frischen Sommerluft und der aufgehenden Sonne: Tanke Kraft für Körper, Geist und Seele, bevor dein Alltag beginnt.

Du möchtest deinen Morgen entspannt beginnen und dir selbst etwas Gutes tun? Dann ist dieser 8-wöchige Early-Bird-Yoga-Kurs genau das Richtige für dich!

Dich erwarten sanfte Flows zum Wachwerden und Kräftigen, Atemübungen für Fokus und innere Ruhe sowie Meditationen, die den Geist

beruhigen. So entsteht ein Raum, der dich für deinen Alltag stärkt. Egal, ob du Yoga-Neuling bist oder schon länger praktizierst: Hier geht es nicht um Perfektion, sondern darum, bei dir zu sein, dich wohlzufühlen und mit neuer Energie in den Tag zu starten.

Komm, wie du bist - ich freue mich auf dich!

**Beachte:** Der Kurs findet draußen unter einer Überdachung statt. Bei schlechtem Wetter steht ein Raum als Ausweichmöglichkeit zur Verfügung.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, atmungsaktive Kleidung (Zwiebel-Look für die kühlen Morgenstunden), Yogamatte und Meditationskissen, Getränk, Handtuch oder kleines Kissen, Decke für Meditationen oder zum Warmhalten, Sonnenschutz

Ort: Mutterstadt, Walderholungsstätte (Fohlenweide)

Referent/in: Helen Götz

Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)

**K301160M01** Termin(e): 8 x ab Mi. 06.05.26, 06.30 - 07.30 Uhr

Bild von Derekipics auf Pixabay



Bild von StockSnap auf Pixabay

**Wichtiger Hinweis:**  
Wer an chronischen oder akuten physischen oder psychischen Krankheiten leidet sollte vor der Kursteilnahme unbedingt ärztlichen Rat einholen

## ● Mit Yoga in den Frühling

**Neu**

Yoga unterstützt beim Wechsel von der kalten Jahreszeit in den Frühling. Yoga wirkt stärkend und aufmunternd. Es wirkt im physischen und psychischen Sinne: als Gesundheitsvorsorge, Rehabilitation von verschleppten Beschwerden und stärkt das Vertrauen in unseren Körper und in uns selbst. Auf dem Programm stehen einerseits „asanas“ (einzelne Positionen, die länger gehalten werden und Geduld und Ausdauer trainieren). Andererseits werden „karanas“ gelernt (fließende Bewegungsabläufe, die die Achtsamkeit und Gedächtnis schulen). Sie werden mit Musik untermauert.

Auch dazu gehören u.a. Pranayama (Atemübungen), Brain Gymn (Gehirntraining), Selbstmassage, Positives für Beckenboden, Darm, Füße, Hände, Kopf und Gesicht sowie Entspannungsmethoden. Vorkenntnisse im Yoga sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Yoga ist besonders darauf ausgelegt, die eigenen Grenzen zu erfahren und zu respektieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken oder barfuß, Decke, Yogamatten stehen zur Verfügung, eigene Matte empfehlenswert

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Dorothea Manusch
Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
K301164S01	Termin(e): 6 x ab Mo. 01.06.26, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Mit Yoga durch den Frühling

**Neu**

Dieser Kurs dient als Fortsetzung des Kurses „Mit Yoga in den Frühling“ (K301161S01)

Es lohnt sich, in den Kurs quereinzusteigen. Die Übungen werden wiederholt mit Anleitungen zur Vertiefung und Variation. Dies aber immer so, dass alle Teilnehmenden teils Neues finden, teils schon Bekanntes verbessern können. Vorkenntnisse im Yoga und Teilnahme beim ersten Kurs sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Weitere Information: siehe Beschreibung K301161S01.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken oder barfuß, Decke. Yogamatten stehen zur Verfügung, eigene Matte empfehlenswert

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Dorothea Manusch
Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
K301162S02	Termin(e): 6 x ab Mo. 13.04.26, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Yoga im Sommer

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

Diese drei Säulen des Hatha-Yoga bilden den Weg, um nach innen zu spüren, sich zu erleben, zu entdecken, das Vertrauen auf die eigenen Empfindungen zu gewinnen, um so mehr und mehr in diesem Vertrauen die Intuition des Herzens zu leben, Bewusstheit für die den Krankheiten zu Grunde liegenden Traumata zu erlangen, eigene Wahrheiten zu erkennen, die Wünsche und Bedürfnisse mit dem eigenen Leben in Einklang zu bringen, Antworten auf die wichtigen Lebensfragen zu erhalten und eigene Kraft zu generieren, diese Erkenntnisse im Leben umzusetzen. Dieser vollkommen individuelle Erfahrungsweg bildet den Lebensweg Hatha-Yoga und ist frei von Vorschriften und Reglementierungen. Da die positiven Auswirkungen der Asanas auf die körperliche wie auch geistige Gesundheit bekannt sind, werden diese auch zur Linderung bestimmter Schmerzen wie auch bei Krankheiten eingesetzt.

**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 Frottini
Gebühr:	50,00 / 73,00 € (8-9 TN) / 88,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)
K301163A06	Termin(e): 6 x ab Di. 19.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr
K301163A07	Termin(e): 6 x ab Mi. 20.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

## ● Yoga im Freien

Man sagt: es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur inadäquate Kleidung. Das gilt auch für diesen Kurs! Wir stellen uns mit Outdoor - Kleidung auf die jeweilige Wetterlage ein. Für alle Fälle: ein Saal steht uns auch zur Verfügung. Yoga Outdoor - auf der Wiese unter den Bäumen des VHS-Gartens - Welch herrliche Erfahrung. Alle Sinne werden wach in Luft und Licht: schauen, lauschen, genießen, tief durchatmen. Die Gedanken beruhigen sich. Die Stimmung steigt. Mattigkeit weicht friedlicher Lebendigkeit. Yoga Outdoor kombiniert und verstärkt die beglückende und gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga.

Wir üben im Stand sowie auf der Matte. Zu den klassischen Asanas (Körperhaltungen) gehören Atmung, Stärkung, Dehnung, Achtsamkeit, Beruhigung und Erdung. Vorkenntnisse sind willkommen doch nicht zwingend erforderlich. Denn wie immer beim Yoga: Man achtet auf die eigenen Grenzen und macht so weit mit, wie man sich wohl und sicher dabei fühlt.

**Bitte mitbringen:** für die Witterung adäquate Kleidung und Schuhe, Matte, Decke und Sitzkissen.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Dorothea Manusch
Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN) / 80,00 € (5 TN)
K301164S05	Termin(e): 6 x ab Mo. 01.06.26, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Kraft tanken in der Wochenmitte

*Gesundheit stärken mit Hatha-Yoga*

Hatha-Yoga wirkt ausgleichend auf alle Körpersysteme. Atemübungen und einfache Anti-Stress-Techniken beruhigen das Nervensystem und führen Dich in einen ausgeglichenen Zustand. Mit Asanas kräftigt und flexibilisiert Du Deinen Körper und stärkt das Vertrauen in Dich selbst. Wir schließen die Stunde mit einer regenerierenden Tiefenentspannung ab. So kannst Du mit neuer Kraft, Gelassenheit und Fokus in die zweite Wochenhälfte starten. Vorkenntnisse im Hatha-Yoga sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

**Bitte mitbringen:** sportliche/bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke

Ort:	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)
Referent/in:	Angela Kahne
Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN)
K301165H01	Termin(e): 11 x ab Do. 15.01.26, 18.45 - 20.15 Uhr
	Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
K301165H02	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 18.45 - 20.15 Uhr

## ● Klassisches Hatha-Yoga am Abend

Klassische Yogahaltungen (asana) und fließende Bewegungsabläufe (karana) fördern die körperliche Beweglichkeit und bringen unsere Energie ins Fließen. Mittels Atemübungen (pranayama) und Kurzmeditationen lernen Sie, sich selbst achtsamer wahrzunehmen und stärken somit Ihr inneres Gleichgewicht. Ergänzend dazu öffnen Impulse aus der Yogaphilosophie den Blick für die tiefere Bedeutung des Yogaweges und laden zu einem persönlichen Wachstum und innerem Frieden ein.

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen sowie für Geübte. Ein Interesse für die Hintergründe des Yoga, die zu den Lerninhalten zählen, ist erwünscht. Eine Teilnahme während der Schwangerschaft und bei akuten körperlichen Erkrankungen ist ausgeschlossen!

**Bitte mitbringen:** Decke, Yogamatte, Kissen und/oder Yogablock (sofern vorhanden)

Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium
Referent/in:	Barbara Priewe-Hofmann
Gebühr:	63,00 / 92,00 € (6-7 TN)
K301166L01	Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K301166L02	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Innere Balance, Kraft und Beweglichkeit

Angelehnt an Hatha Yoga üben wir in einer Wohlfühl-Runde Atemtechniken, Kräftigungs- und Dehnhaltungen sowie entspannende Rituale. So kommen wir nicht nur zu mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag, sondern auch zu mehr Ruhe im Geist und innerer Balance.

Erforderlich sind Grundfertigkeiten im Hatha Yoga. Wer akute körperliche Beschwerden hat, bitte vorab ärztlichen Rat einholen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Matte, Decke, wenn vorhanden: Sitzkissen/Yoga-Blöcke

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Seniorenstift Zur Dannstädter Höh'
Referent/in:	Jutta Böse
Gebühr:	52,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K301170D01	Termin(e): 8 x ab Do. 05.02.26, 18.15 - 19.45 Uhr
K301170D02	Termin(e): 8 x ab Do. 05.02.26, 20.00 - 21.30 Uhr
K301170D03	Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 18.15 - 19.45 Uhr
K301170D04	Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 20.00 - 21.30 Uhr

## ● Yoga und Meditation mit inneren Bildern

Ergänzend zu den Übungen des Hatha-Yoga vermittelt Ihnen dieser Kurs, wie Meditation gezielt eingesetzt werden kann, um mittels Visualisation (Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden) die Selbstheilungskräfte des Menschen zu stärken.

Ort:	Fußgönheim, Schillerschule, Turnhalle
Referent/in:	Renate Weißmann-Irmer
Gebühr:	53,00 / 77,00 € (6-7 TN)
K301171L01	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr
K301171L02	Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Slow down Yoga in Achtsamkeit

Innere Ruhe finden, Energie tanken und bei dir ankommen.

- Komme erst mal an mit einer Anfangsentspannung und lass den Alltag hinter dir.
- Dann genieße deinen Körper in sanften Yoga Stellungen (Asanas).
- Bewährte Atemübungen laden dich ein deine Energiespeicher wieder aufzufüllen.
- Im Anschluss runden wir ab mit speziellen Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. So kannst du auf die Reise gehen, um am Ziel dieser Reise bei dir anzukommen.

Auch für Anfänger- und Wiedereinsteiger\*innen geeignet.

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Karin Ziemlich, Kurt Ziemlich
Gebühr:	54,00 € (nicht ermäßigbar)
K301172M01	Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 17.30 - 18.45 Uhr
	Gebühr: 39,00 € (nicht ermäßigbar)
K301172M02	Termin(e): 8 x ab Di. 14.04.26, 17.30 - 18.45 Uhr

## ● Selbstfürsorge und Achtsamkeit mit Yin-und-Yang-Yoga

Innere Ruhe finden, Energie tanken, bei dir ankommen.

- Eine gute Selbstfürsorge führt dich in deine Mitte. Dafür braucht es beides, Yin & Yang.
- Komme erst mal an mit einer Anfangsentspannung und lass den Alltag hinter dir.
- Yang Yoga ist der dynamische und aktive Teil der Yoga Stellungen (Asanas), er fördert deine Kraft und Ausdauer.
- Yin Yoga besteht aus passiven Asanas, denen du dich länger hingibst. Yin Yoga spricht insbesondere Bindegewebe und Faszien an.
- Bewährte Atemübungen laden dich ein deine Energiespeicher wieder aufzufüllen.
- Im Anschluss runden wir ab mit speziellen Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. So kannst du auf die Reise gehen, um am Ziel dieser Reise bei dir anzukommen.

Auch für Anfänger- und Wiedereinsteiger\*innen geeignet.

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Karin Ziemlich, Kurt Ziemlich
Gebühr:	65,00 € (nicht ermäßigbar)
K301173M01	Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 18.50 - 20.20 Uhr
	Gebühr: 47,00 € (nicht ermäßigbar)
K301173M02	Termin(e): 8 x ab Di. 14.04.26, 18.50 - 20.20 Uhr

## ● Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie z.B. Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt.

Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Übungen und als Fortsetzung auf eine andere Ebene benutzt.

Jede Kundalini Yoga-Übung hat drei Ebenen:

1. Asana, die Körperhaltung
2. Pranayama, die Atemführung
3. Dhyan, die Meditation

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sportkleidung, warme Wolldecke, Getränk

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Heike Münch
Gebühr:	99,00 / 145,00 € (6-7 TN)
K301174M01	Termin(e): 21 x ab Mi. 14.01.26, 19.00 - 20.15 Uhr

## ● BreathWalk – Laufyoga

BreathWalk (engl. Breath: Atem; Walk: Lauf) oder YogaWalking ist ein sanftes Fitnessprogramm zur Gesundheitsförderung in der freien Natur. Wir gehen in die Natur (Wald) und verbinden dies mit Atemübungen, Fingermudras und Mantras sowie Yoga-Übungen im Stehen mit abschließender Entspannungsseinheit.

BreathWalk hilft beim Abbau von Stress. Die positiven Resultate können sein: Steigerung der Vitalität, Verbesserung des mentalen Gleichgewichts (der Kopf wird frei) sowie die Erfahrung von mehr Wohlgefühl und Lebensfreude.

**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)
K301175B01	Termin(e): 4 x ab Sa. 09.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr

## ● Ayurveda-Yoga – Balance für Körper und Seele

Yoga und Ayurveda hängen eng zusammen. Beide haben die gleichen Wurzeln und ergänzen sich in idealer Weise. Ayurveda, das Wissen vom gesunden Leben, kennt Energiebereiche im Körper. Diese sog. "Marmastellen" sind im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele von zentraler Bedeutung. Mit dem Yoga-Üben werden naturgemäß diese besonderen Stellen aktiviert, damit die Lebensenergie fließen kann. Ayurveda-Yoga ist ein Sensibilitätstraining.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Übungskleidung, Socken und eine Decke.

Ort:	Limburgerhof, Praxis für Physiotherapie, Mühlweg 54
Referent/in:	Judith Naumann
Gebühr:	75,00 / 110,00 € (6-7 TN)
K301176K01	Termin(e): 15 x ab Mo. 19.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr
K301176K02	Termin(e): 15 x ab Fr. 23.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr

## Yoga für den Rücken

### ● Yoga für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie Wege kennen, auf denen Sie zu einem entspannten und starken Rückgrat gelangen können. Gegenstand des Unterrichts sind nicht nur Übungen für eine gute Körperhaltung, sondern auch die Atemführung und geeignete Meditation.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sportkleidung, warme Wolldecke, Getränk

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Heike Münch
Gebühr:	76,00 / 111,00 € (6-7 TN)
K301180M01	Termin(e): 20 x ab Mi. 14.01.26, 17.45 - 18.45 Uhr

### ● Hatha-Yoga für den Rücken

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
K301181N01	Termin(e): 5 x ab Mi. 14.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr
	Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
K301181N02	Termin(e): 5 x ab Mi. 25.02.26, 09.00 - 10.30 Uhr
	Gebühr: 75,00 / 110,00 € (6-7 TN) / 132,00 € (5 TN)
K301181N03	Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 09.00 - 10.30 Uhr

## ● Yoga für den Rücken (auch Anfänger\*innen)

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

Wer akute körperliche Beschwerden hat, sollte vorher ärztlichen Rat einholen. Keine Vorkenntnisse nötig. Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist leider nicht möglich.

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

**Bitte beachten:** 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen!

Ort: Dudenhofen, Bürgerhaus

Referent/in: Memnune Kocher

Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN)

kein Kurs am 24.02.26

**K301182E01** Termin(e): 6 x ab Di. 13.01.26, 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: 76,00 / 111,00 € (6-7 TN)

kein Kurs am 24.02.26

**K301182E02** Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 19.15 - 20.45 Uhr

## ● Yoga für den Rücken (Anfänger\*innen und Fortgeschritten)

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: 52,00 / 77,00 € (6-7 TN)

**K301183M01** Termin(e): 8 x ab Do. 05.02.26, 10.30 - 12.00 Uhr

**K301183M02** Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 10.30 - 12.00 Uhr

## ● Yoga für den Rücken – Entspannung und neue Energie

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Rücken stärken, die innere Mitte kräftigen und Ruhe finden möchten.

Sanfte Bewegungsfolgen, achtsame Dehnungen und bewusste Atemlenkung unterstützen eine gesunde Aufrichtung und befreien von muskulären Spannungen. Elemente aus dem Rückenyoga und der Entspannungslehre fördern ganzheitliches Wohlbefinden, Regeneration und Gelassenheit.

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

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)

Referent/in: Anne Ellmer

Gebühr: 58,00 / 85,00 € (6-7 TN)

**K301184C01** Termin(e): 10 x ab Di. 20.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: 64,00 / 93,00 € (6-7 TN)

**K301184C02** Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Kein Kurs am 17.02.26!

## ● Rückenyoga gegen Verspannungen und Stress

Dieser Kurs schenkt dem Rücken Entlastung, Kraft und Gelassenheit. Sanfte Dehnungen, gezielte Mobilisation und stärkende Übungen für Rumpf und innere Mitte fördern eine gesunde Körperhaltung und beugen Verspannungen vor.

Atemachtsamkeit, meditative Elemente und Entspannungssequenzen unterstützen dabei, den Rücken zu entlasten, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Eine wohlende Stunde für alle, die ihren Rücken pflegen und den Alltag loslassen möchten.

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita "Römerstraße" (Turnraum)

Referent/in: Anne Ellmer

Gebühr: 58,00 / 85,00 € (6-7 TN)

**K301185C01** Termin(e): 10 x ab Mi. 21.01.26, 19.45 - 21.00 Uhr

Gebühr: 64,00 / 93,00 € (6-7 TN)

**K301185C02** Termin(e): 11 x ab Mi. 15.04.26, 19.45 - 21.00 Uhr

Keine Kurse am 18.02. und 22.04.26!

## 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: Frühling – stehende Bewegungen

Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der vier Jahreszeiten. Sie lernen in diesem Kurs einfache, wirkungsvolle Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Organübungen und der Akupressur kennen.

Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung und geeignet, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Frühlingsübungen stärken inneres Gleichgewicht, Vitalität, Immunsystem, Hormonhaushalt, Durchblutung und Sehkraft. Sie wirken sich auf Leber, Gallenblase und Augen aus.

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)

**K301190C01** Termin(e): 7 x ab Mo. 23.02.26, 18.15 - 19.45 Uhr

## ● Qi Gong der Jahreszeiten: Sommer – stehende Bewegungen

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppigkeit in der Natur. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Der Sommer ist eine gute Zeit Bewusstsein, Denken und unsere Persönlichkeit. Die Sommerübungen, die Sie in dem Kurs einüben, dienen der Gelassenheit und der Schlafförderung. Sie sollen Immunsystem, Stoffwechsel, Durchblutung und Verdauung stärken. Sie wirken sich insbesondere auf Milz, Magen, Herz und Dünndarm aus.

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)

**K301191C01** Termin(e): 7 x ab Mo. 11.05.26, 18.15 - 19.45 Uhr

## ● Pflaumenblüten Qi Gong mit dem Stock

Bestehend aus Abwehr, Dehnung, Balance.

Hierbei kommt ein Stock zum Einsatz. Die Bewegungen mit dem Stock fördern Konzentration, Beweglichkeit und Balance. Außerdem bewirken die Übungen eine Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur.

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 wetterbedingte Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita "Römerstraße" (Turnraum)

Referent/in: Regina Brass

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN)

**K301192C02** Termin(e): 7 x ab Di. 19.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig an!

## ● Qi Gong – Die 8 Brokate-Übungen – Ba Duan Jin

Die Acht Brokate-Übungen - Ba Duan Jin - sind Formen des Qi Gong und wirken auf die Muskulatur, das Skelett und die Wirbelsäule. Gefördert werden die Stabilität und Beweglichkeit sowie Konzentration und Bewegungskoordination. 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)
K301193C01	Termin(e): 7 x ab Di. 24.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

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!

## ● 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 €
K301196M02	Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## Entspannung

### ● 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, Phantasiereisen und Meditation.

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.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Entspannungs- und Meditationspädagogin.

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

Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm, Mehrzweckraum
Referent/in:	Sandra Mata Eigenmann
Gebühr:	22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN)
K301210A01	Termin(e): 6 x ab Mo. 12.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr

### ● 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)
K301230B01	Termin(e): 6 x ab Mo. 26.01.26, 18.00 - 19.00 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 Körperftrainerin, Haltungscoach und Postura®-Practitioner.

Der Unterricht findet online statt, nähere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Neustadt/Wstr. statt.

Die **Anmeldung** für den Termin im März erfolgt über die vhs Rhein-Pfalz-Kreis. Für den Termin im Mai erfolgt die Anmeldung unter [vhs.neustadt.eu](http://vhs.neustadt.eu).

Ort: Online / vhs cloud

Referent/in: Emily Hill

Gebühr: 20,00 €

K301270Z01 Termin(e): 1 x am Di. 24.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

K301270Z02 Termin(e): 1 x am Mi. 06.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

### Ein Blick über den Tellerrand...

#### 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.

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 2** (Seite 28), unter den Kursnummern **K207050M01** und **K207050M02**.

# Bewegung

## ● Ganzkörperkräftigung

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

	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K302101W01</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 12.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr
	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K302101W02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 12.01.26, 18.15 - 19.15 Uhr
	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K302101W03</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 13.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr
	Ort:	Otterstadt, Jugendkeller
	Referent/in:	Gaby Flory
	Gebühr:	35,00 / 52,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K302101W04</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 13.04.26, 18.15 - 19.15 Uhr
	Ort:	Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein
	Referent/in:	Andrea Weickenmeier
	Gebühr:	67,00 / 98,00 € (6-7 TN) (nicht ermäßigbar)
<b>K302102R01</b>	Termin(e):	20 x ab Do. 15.01.26, 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 Schifferstädter Straße 4, links neben der Kulturfalle
	Referent/in:	Birgit Bauer
	Gebühr:	24,00 / 35,00 € (6-7 TN)
<b>K302103W01</b>	Termin(e):	7 x ab Di. 13.01.26, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>K302103W02</b>	Termin(e):	7 x ab Di. 10.03.26, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>K302103W03</b>	Termin(e):	7 x ab Di. 12.05.26, 17.30 - 18.30 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 Gönnheimer
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>K302106H01</b>	Termin(e):	15 x ab Di. 13.01.26, 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 obendrein 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:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>K302108C01</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 12.01.26, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>K302108C02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 13.04.26, 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:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Hall
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
<b>K302120C01</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 12.01.26, 18.30 - 19.15 Uhr
	Ort:	Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Hall
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
<b>K302120C02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 13.04.26, 18.30 - 19.15 Uhr
	Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)
<b>K302120N01</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 14.01.26, 10.40 - 11.40 Uhr
	Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)
<b>K302120N02</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 25.02.26, 10.40 - 11.40 Uhr
	Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN)
<b>K302120N03</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 15.04.26, 10.40 - 11.40 Uhr
	Ort:	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.
	Referent/in:	Ursula Siffler
	Gebühr:	24,00 / 35,00 € (6-7 TN)
<b>K302120R01</b>	Termin(e):	7 x ab Di. 03.02.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Ort:	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.
	Referent/in:	Ursula Siffler
	Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>K302120R02</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 14.04.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)
<b>K302120S01</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 14.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)
<b>K302120S02</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 25.02.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN)
<b>K302120S03</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 15.04.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)
<b>K302120S04</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 25.02.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN) / 45,00 € (5 TN)
<b>K302120S05</b>	Termin(e):	5 x ab Mi. 25.02.26, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
	Referent/in:	Nicole Burmann
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN)
<b>K302120S06</b>	Termin(e):	10 x ab Mi. 15.04.26, 19.00 - 20.00 Uhr



## ● Rücksicht auf den Rücken!



Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Rückenmuskulatur auf schonende und gleichzeitig effektive Weise kräftigen können. Mit gezielten Übungen für die Wirbelsäule und die Körpermitte (Core) stärken Sie Rücken, Bauch und Haltemuskulatur – für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Neben kräftigenden und mobilisierenden Übungen sorgen Dehn- und Entspannungseinheiten am Ende der Stunde für ein rundum gutes Körpererfühl. Ziel ist es, Rückenbeschwerden vorzubeugen und Ihre Haltung nachhaltig zu verbessern – sanft, effektiv und alltagstauglich.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes Handtuch, Thera-Band, Getränk

Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
Referent/in:	Anne Schäffer
Gebühr:	30,00 / 43,00 € (6-7 TN)
	kein Kurs am 16. und 23.02.26!
<b>K302121E01</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 19.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr
	Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)
	kein Kurs am 16. und 23.02.26!
<b>K302121E02</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 19.01.26, 18.10 - 19.10 Uhr
	Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
<b>K302121E03</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr
	Gebühr: 42,00 / 62,00 € (6-7 TN)
<b>K302121E04</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 18.10 - 19.10 Uhr

## ● Rücksicht auf den Rücken

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, Übungen fürs Gesundbleiben kennenzulernen. 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.

**Bitte mitbringen:** Workout-Hanteln oder 2 Fl. Wasser als Gewichte; Getränk

Ort:	Limburgerhof, Rückseite Schlosschen (Treffpunkt), Parkstraße 43
Referent/in:	Petra Kempf
Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (5 TN)

<b>K302141K01</b>	Termin(e): 11 x ab Mo. 30.03.26, 17.30 - 18.30 Uhr
-------------------	--

## ● Rücksicht auf den Rücken



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 via Skype statt. Die Datenschutzregelungen von Skype stimmen nicht mit der Datenschutzerklärung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis überein. Mit der Teilnahme am digitalen Unterricht stimmen Sie der Nutzung von Skype zu.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein Laptop und einen Internetanschluss bzw. WLAN.

Ort:	Online / vhs.cloud
Referent/in:	Petra Kempf
Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (5 TN)

<b>K302142Z01</b>	Termin(e): 11 x ab Mo. 12.01.26, 17.30 - 18.30 Uhr
-------------------	--

## ● Rücken- und Funktionsgymnastik mit Pilateselementen

Sie stärken mit Hilfe von Kleingymnastikgeräten Rücken, Bauch, Beine und Po. Neben der klassischen Gymnastik kommen Übungseinheiten zur Körperwahrnehmung und Atmung nach Josef Pilates zum Einsatz.

Ort:	Waldsee, Rheinauenhalle
Referent/in:	Bettina Söfftge
Gebühr:	39,00 / 57,00 € (6-7 TN)

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

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

## ● Rückenfit mit Pilates-Elementen

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

Ort: Mutterstadt, Walderholungsstätte (Fohlenweide)

Referent/in:	Ursula Mertsching
Gebühr:	57,00 / 83,00 € (6-7 TN)
<b>K302148M01</b>	Termin(e): 9 x ab Mo. 19.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr
	Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>K302148M02</b>	Termin(e): 8 x ab Mo. 13.04.26, 10.00 - 11.30 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:	54,00 / 78,00 € (6-7 TN)
<b>K302149H01</b>	Termin(e): 17 x ab Do. 15.01.26, 16.30 - 17.30 Uhr
<b>K302149H02</b>	Termin(e): 17 x ab Do. 15.01.26, 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 Söfftge
Gebühr:	39,00 / 57,00 € (6-7 TN)
<b>K302156W01</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr
<b>K302156W02</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr

## ● Wie Mann Rücken- und Bauchmusken stärkt

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

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

Referent/in:	Helga Nonninger
Gebühr:	51,00 / 72,00 € (6-7 TN)
<b>K302157W01</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 19.35 - 20.35 Uhr
<b>K302157W02</b>	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 19.35 - 20.35 Uhr

## ● Pilates für Anfänger\*innen mit/ohne Vorkenntnisse, Basic und Mittelstufe

Ort: Böhl-Iggelheim, Ev. Gemeindehaus, Böhl, Schulstr. 36

Referent/in:	Helga Nonninger
Gebühr:	51,00 / 72,00 € (6-7 TN)
<b>K302162C01</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr: 46,00 / 65,00 € (6-7 TN)
<b>K302162C02</b>	Termin(e): 9 x ab Mi. 15.04.26, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr: 51,00 / 72,00 € (6-7 TN)
<b>K302162C03</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr: 46,00 / 65,00 € (6-7 TN)
<b>K302162C04</b>	Termin(e): 9 x ab Mi. 15.04.26, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr: 51,00 / 72,00 € (6-7 TN)
<b>K302162C05</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr: 46,00 / 65,00 € (6-7 TN)
<b>K302162C06</b>	Termin(e): 9 x ab Mi. 15.04.26, 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: Waldsee, KiTa “Im Pavillon” (Zugang über hinteres Schulhaus)

Referent/in: Nicole Rosemann

Gebühr: 46,00 / 68,00 € (6-7 TN)

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

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

## ● 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 Mechtersh.

Referent/in: Ursula Sifflet

Gebühr: 20,00 / 30,00 € (6-7 TN)

**K302172R01** Termin(e): 6 x ab Mo. 09.02.26, 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)

**K302172R02** Termin(e): 9 x ab Mo. 13.04.26, 18.30 - 19.30 Uhr

## ● Faszienmobilisation

Die Faszienmobilisation zielt darauf, das Bindegewebe, die Faszien, zu lockern, zu mobilisieren und geschmeidig zu halten. Durch Übungen mit der Faszienrolle bzw. den Faszienbällen, können Verklebungen und Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert werden.

Dadurch wiederum können Schmerzen gelindert, eine bessere Regeneration gefördert und Verletzungsrisiken gemindert werden.

**Bitte mitbringen:** eigene Faszienrolle

Ort: Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein

Referent/in: Anja Juch

Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN)

**K302173R04** Termin(e): 8 x ab Mi. 04.02.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Die Kurse finden auch in den Ferien statt.

## ● 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, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Katrin Winter

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

**K302185S01** Termin(e): Sa. 21.02.26, 10.00 - 16.00 Uhr

So. 22.02.26, 10.00 - 16.00 Uhr

**K302185S02** Termin(e): Sa. 19.09.26, 10.00 - 16.00 Uhr

So. 20.09.26, 10.00 - 16.00 Uhr

## Wichtiger Hinweis:

Wer an chronischen oder akuten physischen oder psychischen Krankheiten leidet, sollte vor der Kursteilnahme unbedingt ärztlichen Rat einholen!

## Aktiv älter werden



### ● 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: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN)

**K302201S01** Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 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 Söfftge

Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

**K302203S01** Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 14.30 - 15.30 Uhr

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

**K302203S02** Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 14.30 - 15.30 Uhr

Ort: Waldsee, Rheinauhalle

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

Ort: Waldsee, Rheinauhalle

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

### ● Seniorengerechte Gymnastik – Gehen, Sitzen, Stehen

Ort: Römerberg, Turnhalle der GS Heiligenstein

Referent/in: Anja Juch

Gebühr: 27,00 / 40,00 € (6-7 TN)

**K302205R01** Termin(e): 8 x ab Mi. 04.02.26, 16.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)

**K302205R02** Termin(e): 12 x ab Mi. 01.04.26, 16.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 47,00 / 69,00 € (6-7 TN)

**K302205R03** Termin(e): 14 x ab Mi. 19.08.26, 16.00 - 17.00 Uhr

Die Kurse finden auch in den Ferien statt.



24 Stunden anmelden?!

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

## ● Gymnastik für Senior\*innen im Stehen, Gehen und Sitzen

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe

Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN)
<b>K302206A01</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 15.01.26, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	26,00 / 37,00 € (6-7 TN)
<b>K302206A02</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 26.02.26, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Altrip, Sporthalle am Rheindamm
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	45,00 / 66,00 € (6-7 TN)
<b>K302206A03</b>	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	19,00 / 28,00 € (6-7 TN)
<b>K302206N01</b>	Termin(e): 5 x ab Mi. 14.01.26, 11.45 - 12.30 Uhr
Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	19,00 / 28,00 € (6-7 TN)
<b>K302206N02</b>	Termin(e): 5 x ab Mi. 25.02.26, 11.45 - 12.30 Uhr
Ort:	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße
Referent/in:	Nicole Burmann
Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
<b>K302206N03</b>	Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 11.45 - 12.30 Uhr
Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
Referent/in:	Petra Karsch
Gebühr:	52,00 / 76,00 € (6-7 TN)
<b>K302207E01</b>	Termin(e): 14 x ab Do. 22.01.26, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	Dudenhofen, Bürgerhaus
Referent/in:	Petra Karsch
Gebühr:	52,00 / 76,00 € (6-7 TN)
<b>K302207E02</b>	Termin(e): 14 x ab Do. 22.01.26, 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:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>K302211S01</b>	Termin(e): 10 x ab Fr. 09.01.26, 08.45 - 09.45 Uhr
<b>K302211S02</b>	Termin(e): 10 x ab Fr. 09.01.26, 10.00 - 11.00 Uhr
<b>K302211S03</b>	Termin(e): 10 x ab Fr. 17.04.26, 08.45 - 09.45 Uhr
<b>K302211S04</b>	Termin(e): 10 x ab Fr. 17.04.26, 10.00 - 11.00 Uhr

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

## ● 55-plus-Gymnastik mit Entspannungs-Elementen

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 Ziele 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:	Martin Ellmer
Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
<b>K302212S01</b>	Termin(e): 9 x ab Mo. 19.01.26, 09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	46,00 / 68,00 € (6-7 TN)
<b>K302212S02</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	42,00 / 61,00 € (6-7 TN)
<b>K302212S11</b>	Termin(e): 9 x ab Mo. 19.01.26, 10.15 - 11.15 Uhr
Gebühr:	46,00 / 68,00 € (6-7 TN)
<b>K302212S12</b>	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 10.15 - 11.15 Uhr

Keine Kurse am 16.02.26!

## ● Fit und beweglich mit “55 plus”

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 Ziele 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.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein kleines Handtuch, eine Gymnastikmatte, wenn vorhanden einen Yogagurt und genügend zu Trinken.

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kreissporthalle
Referent/in:	Karin Ultes
Gebühr:	34,00 / 49,00 € (6-7 TN)
<b>K302213B01</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>K302213B02</b>	Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 18.30 - 19.30 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:	55,00 €
<b>K302214E01</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K302214E02</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 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 Ellmer
Gebühr:	46,00 / 68,00 € (6-7 TN)
<b>K302221C01</b>	Termin(e): 10 x ab Di. 20.01.26, 17.15 - 18.15 Uhr
Gebühr:	51,00 / 74,00 € (6-7 TN)
<b>K302221C02</b>	Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 17.15 - 18.15 Uhr

# Helfen & Pflegen

Bitte beachten Sie folgende Veranstaltungen, die Sie mit allen Informationen im Fachbereich 1 in diesem Programmheft abgedruckt finden. Viele Themen können kostenfrei angeboten werden.

## Vorträge:

- Was macht die Gemeindeschwester plus? Themenschwerpunkte: Schmerzen und elektronische Patientenakte (ePA)
- Schenken und vererben
- Testamentsgestaltung
- Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- Pflegebedürftig - Was nun?! Ein Überblick über das Leistungsrecht der Pflegeversicherung und die Hilfen ambulanter Versorgung in der Region

## Seminare:

- Hilfe beim Helfen - für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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

- Letzte Hilfe - Am Ende wissen, wie es geht

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

## Bewegungskurse und Prävention:

- Achtung Stolperfalle: Sturzprophylaxe-Training für Senior\*innen - Sicher und beweglich im Alltag bleiben

In Zusammenarbeit mit der Gemeindeschwester plus

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

In Zusammenarbeit mit der Gemeindeschwester plus



## Ein Blick über den Tellerrand...

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

Bewegung hält fit – in jedem Alter! In dieser Seniorengymnastik stärken Sie gezielt Muskulatur, Koordination und Gleichgewicht, ob mit oder ohne Rollator. Unter der fachkundigen Anleitung der zuständigen Gemeindeschwester plus erleben Sie, wie viel Spaß es macht, gemeinsam aktiv zu bleiben und die eigene Beweglichkeit zu fördern.

Der Kurs findet ab 19.02.26 in Schifferstadt statt.

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 1**, unter der Kursnummer K103108S01.

### Achtung Stolperfalle: Sturzprophylaxe-Training für Senior\*innen

Stürze gehören zu den häufigsten Verletzungsursachen im Alter – doch gezieltes Training kann helfen, sie zu vermeiden.

In diesem Kurs stärken Sie Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit und lernen, Ihr Wohnumfeld sicherer zu gestalten. Unter der fachkundigen Anleitung der Gemeindeschwester plus trainieren Sie mit Freude, Sicherheit und mehr Vertrauen in die eigenen Schritte.

Der Kurs findet ab 25.02.26 in Waldsee statt.

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 1**, unter der Kursnummer K103106W01.

# Bewegung an der frischen Luft

Outdoor

## Body und Ballett Balance (Freiluft-Angebot)

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen, die unkompliziert und körperschonend aufgebaut sind, aber trotzdem die komplette Muskulatur beanspruchen. Body und Ballett Balance kräftigt und strafft den ganzen Körper und verleiht Elastizität. Die Bewegungen wirken sich positiv auf die Balance und Koordination aus. BB ist für alle Berufssparten und in jedem Alter zu empfehlen.

Der Treffpunkt ist bei gutem Wetter die Naherholungsanlage/Spielplatz Mechtersheim, bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Haus am Lindenplatz statt.

Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.

Referent/in: Tina Tzschacksch

Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN)

K302301R01

Termin(e): 11 x ab Do. 15.01.26, 08.45 - 09.45 Uhr

Gebühr: 30,00 / 44,00 € (6-7 TN)

K302301R02

Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 08.45 - 09.45 Uhr

## Laufend fit – Koordination und Kondition im Freien stärken

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 Badesee/Sunsee Bar Mechtersheim

Referent/in: Tina Tzschacksch

Gebühr: 37,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 65,00 € (5 TN)

K302302R01

Termin(e): 11 x ab Mo. 12.01.26, 08.45 - 09.45 Uhr

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN)

K302302R02

Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 08.45 - 09.45 Uhr

## “Frischer Wind” für die Fitness (Freiluft oder notfalls online)

Nach einer Phase mit eingeschränkter Bewegungsmöglichkeit kann es sein, dass sich die Muskulatur abgebaut hat und Gelenke „eingerostet“ sind. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie nach einer Zwangspause Ihren Körper wieder schonend und effizient „in Betrieb nehmen“ können. 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)

K302303K01

Termin(e): 11 x ab Fr. 16.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr

K302303K02

Termin(e): 11 x ab Fr. 10.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr

# Bewegung mit Tanzelementen

## Zumba®

Zumba® setzt sich aus verschiedenen 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 Gönheimer

Gebühr: 89,00 / 110,00 € (8-9 TN)

K302312B01

Termin(e): 15 x ab Mi. 14.01.26, 19.15 - 20.15 Uhr

Ab 2026 ist dieser Kurs umsatzsteuerpflichtig, daraus ergibt sich die erhöhte Gebühr. Die Gebühr wird erst nach Kursende erhoben.





## 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 Lambsheim-Heßheim, K für Limburgerhof,  
L für Maxdorf, M für Mutterstadt, N für Neuhofen,  
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.**



**Bitte beachten Sie:  
Unsere Kurse finden häufig  
während des öffentlichen  
Badebetriebs statt!**



Depositphotos\_125951020

**Voraussetzung  
für den Kursbesuch ist,  
dass Sie schwimmen  
können.**

## ● 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: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)

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

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

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

## ● Ferienkurs: Ganzkörper-Fitness

(bei gutem Wetter draußen)

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

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

Für Einsteiger\*innen bis Erfahrene geeignet.

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

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

Referent/in: Birgit Bauer

Gebühr: 14,00 / 20,00 € (6-7 TN)

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

**Der Badeeintritt muss  
zusätzlich zu den Kursgebühren  
in den Hallenbädern entrichtet  
werden!**

# Wasserspaß pur!

Spaß und Erholung  
das ganze Jahr in  
den Schwimm- und  
Freizeitbädern des  
Rhein-Pfalz-Kreises!

- **Aquabella Mutterstadt**
- **Heidespaß Maxdorf-Lambsheim**
- **Kreisbad Schifferstadt**
- **Kreisbad Römerberg**

**Aquabella Mutterstadt**  
Waldstraße 59  
67112 Mutterstadt  
06234 94530

**Kreisbad Heidespaß**  
**Maxdorf-Lambsheim**  
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](http://www.kreisbaeder.de)

Bild: achtli auf Pixabay



## ● Aquafitness für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Gymnastik im Wasser gesammelt haben, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Sie lernen hier neue Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
Referent/in:	Ursula Mertsching
Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K302403M01	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 09.15 - 10.00 Uhr
	Gebühr: 34,00 / 50,00 € (6-7 TN)
K302403M02	Termin(e): 9 x ab Mi. 29.04.26, 09.15 - 10.00 Uhr

## ● Aquafit im Flachwasser für Geübte

Für alle, die gezielt Haltung, Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern wollen. Dazu sind Schwimmssicherheit und Belastbarkeit Voraussetzung.

Ort:	Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
Referent/in:	Regina Neumann
Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302404M01	Termin(e): 8 x ab Mi. 21.01.26, 10.45 - 11.30 Uhr
	Gebühr: 14,00 / 20,00 € (6-7 TN)
K302404M02	Termin(e): 8 x ab Mi. 21.01.26, 12.30 - 13.00 Uhr
	Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302404M03	Termin(e): 8 x ab Mi. 29.04.26, 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 schont 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:	66,00 / 97,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 15.04. und 22.04.26
K302410M01	Termin(e): 19 x ab Mi. 14.01.26, 18.30 - 19.15 Uhr
	Ort: Mutterstadt, Kreisbad Aquabella
Referent/in:	Katrin Hartkorn
Gebühr:	66,00 / 97,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 15.04. und 22.04.26
K302410M02	Termin(e): 19 x ab Mi. 14.01.26, 19.20 - 20.05 Uhr
	Ort: Schifferstadt, Kreisbad
Referent/in:	Gabi Grün
Gebühr:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 19.03. und 26.03.26
K302410S01	Termin(e): 9 x ab Do. 15.01.26, 19.45 - 20.30 Uhr
	Ort: Schifferstadt, Kreisbad
Referent/in:	Gabi Grün
Gebühr:	29,00 / 42,00 € (6-7 TN)
K302410S02	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 19.45 - 20.30 Uhr

## ● 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:	47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 18.03. und 25.03.26
K302411S01	Termin(e): 13 x ab Mi. 14.01.26, 17.00 - 17.45 Uhr
	Gebühr: 47,00 / 69,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 18.03. und 25.03.26
K302411S02	Termin(e): 13 x ab Mi. 14.01.26, 17.50 - 18.35 Uhr
	Gebühr: 110,00 / 161,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 18.03. und 25.03.26
K302411S03	Termin(e): 13 x ab Mi. 14.01.26, 18.35 - 20.20 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:	35,00 / 51,00 € (6-7 TN)
	Kein Kurs am 19.03. und 26.03.26
K302420S01	Termin(e): 9 x ab Do. 15.01.26, 20.30 - 21.15 Uhr
	Gebühr: 29,00 / 42,00 € (6-7 TN)
K302420S02	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 20.30 - 21.15 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 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:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
K302430M01	Termin(e): 11 x ab Mi. 14.01.26, 10.00 - 10.45 Uhr
K302430M02	Termin(e): 9 x ab Mi. 29.04.26, 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:	28,00 / 41,00 € (6-7 TN)
K302432M01	Termin(e): 11 x ab Mo. 12.01.26, 12.30 - 13.15 Uhr
	Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302432M02	Termin(e): 8 x ab Mo. 27.04.26, 13.00 - 13.45 Uhr

## Voraussetzung

für den Kursbesuch ist,  
dass Sie schwimmen können.

i

## Kurse in den Hallenbädern

OHNE Eintritt!

Den entrichten Sie im Bad.

# Ernährung / Küchen-Wissen

## ● Winterwunder Grünkohl

Grünkohl liegt in der modernen Küche voll im Trend! Kein Wunder, denn das Gemüse hat es buchstäblich in sich: vor allem seine sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien machen es zu einem wahren Superfood unter den Gemüsen. Grünkohl enthält viele Proteine und besitzt einen hohen Eisengehalt - eine echte Alternative für Vegetarier\*innen und Veganer\*innen. Dass der schnellwüchsige Kohl mit dem witzigen Spitznamen "Oldenburger Palme" bei Ernährungsbewussten zum Superstar avancierte, liegt an seinem extrem hohen Gehalt an Betacarotin und an seinem Vitamin C- und D-Reichtum plus dem enthaltenen Glucobrassicin, das Gifte im Körper hemmt und Brustkrebs vorbeugen kann. Grünkohl hat es an die Spitze der gesündesten Lebensmittel geschafft - und neuerdings wachsen die frostfesten Vitaminbomber auch in der Pfalz.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei dem Dozenten zu entrichten.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 22,50 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305101C01	Termin(e): 1 x am Di. 20.01.26, 18.00 - 21.30 Uhr
K305102C01	Termin(e): 1 x am Di. 24.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● 15-Minuten-Küche – Kochen fast ohne Zeit!

Pole Position für den Superrend: Kochen fast ohne Zeit!

In turboschnellen 15 Minuten ist alles fertig zum Genuss. Der Trick: Kochen wie die Formel Eins-Fahrer. Coolness und Effizienz gewinnt. Fokussiert sein auf das, was fürs Ergebnis zählt. Ein Topf, eine Pfanne, wenige Handgriffe. Und dann ganz lässig an die Sache ran gehen. Der Kochkurs "15 Minuten-Küche" hat die durchdacht rasanten Rezepte dafür. Wenige Zutaten, bunt und voller Aroma, relaxt gekauft, smart vorbereitet. Alles extrem frisch und lecker kombiniert und in Nullkommanix ready to eat. Auch für Kochanfänger\*innen gut geeignet. Da läuft das Wasser im Mund zusammen – schneller, als man "Yummy" sagt!

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei dem Dozenten zu entrichten.

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 16 Euro, vor Ort in bar zu entrichten
K305103D01	Termin(e): 1 x am Di. 10.03.26, 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.

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.

Die **Lebensmittelumlage** zahlen Sie in der Regel in bar an die Kursleitung.

## ● Und was kann ich mitbringen? – Pfiffige Mitbringsel fürs gemütliche Tafeln



Die nächste Einladung steht vor der Tür. „Und was kann ich mitbringen?“ lautet dann die oft gestellte Frage. Gemeinsam feiern und sich die Vorbereitungen und Kosten teilen: Wer seinen Gastgebern eine Freude bereiten möchte, bringt etwas Leckeres zum Grillfest mit. Im Kurs gibt es originelle Rezepte, die sich auch als Anregungen für ein Picknick und jede andere Party eignen.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei dem Dozenten zu entrichten.

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 22 €, vor Ort in bar zu entrichten
K305104D01	Termin(e): 1 x am Di. 28.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● What The Hack – Meatballs make the world go round!

Hackfleischgerichte: Alle kennen sie, alle lieben sie. Kaum eine Zutat ist so beliebt, so vielseitig einsetzbar, so einfach zu verarbeiten und im Endergebnis so lecker wie Hackfleisch.

Eine Zutat, endlos viele Möglichkeiten: So vielseitig ist nur Hack!

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei dem Dozenten zu entrichten.

Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN), zzgl. Lebensmittelumlage von 21,50 €, vor Ort in bar zu entrichten
K305105E01	Termin(e): 1 x am Di. 10.02.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Hitzefrei – vegetarische Küche für heiße Tage

Die heißen Sommer, die früher dem Süden vorbehalten waren, fühlen sich seit einigen Jahren auch bei uns zu Hause. Flirrende Hitze, Sonnenstunden satt und warme Nächte wecken die Lust auf knackige Salate und prickelnde Getränke unter Sonnenschirm, auf aromatisches Gemüse vom Grill und leichte Snacks für zwischendurch. Alles, was im Handumdrehen fertig gegart ist, nicht lange im Ofen schmoren oder auf dem Herd köcheln muss, ist willkommen – vegetarische Mahlzeiten, die angenehm sättigen, ohne träge zu machen. Dieser Kochkurs feiert die saisonale Pracht und liefert die besten Rezepte für heiße Zeiten.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei dem Dozenten zu entrichten.

Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN), zzgl. Lebensmittelumlage von 19 €, vor Ort in bar zu entrichten
K305106E01	Termin(e): 1 x am Di. 23.06.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Veggie kann auch anders – Überraschend neu, weil aufregend kombiniert

Vegetarisch ist in aller Munde! Und zwar so sehr, dass manche bei Rezepten wie Linsen-Bolognese und Co. inzwischen nur noch abwinken: Das ist doch ein alter Hut - wo bleiben die neuen Impulse, wo die spannenden Rezepte, kurz: Wann schmeckt es mal wieder so richtig aufregend anders? Na klar: Immer genau dann, wenn sich Zutaten, Gewürze und Zubereitungsarten unterschiedlichster Herkunft über den Weg laufen und es in Topf und Pfanne crossover zu geht. So wie in diesem Kochkurs: mit vegetarischen Rezepten zum Sattessen, die ebenso aufregend neu im Geschmack wie einfach unkompliziert in der Zubereitung sind! Denn wer sagt, dass man Kochprofi sein muss, um für ein Aromen-Feuerwerk auf dem Teller zu sorgen?

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei dem Dozenten zu entrichten.

Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 19 €, vor Ort in bar zu entrichten
K305107S01	Termin(e): 1 x am Di. 14.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Speed Cooking – Trendfood im Turbogang



Je schneller, desto besser – so lautet das Kochmotto von heute. Aber muss man dafür total gestresst von A nach B hetzen? Quatsch, also hopp, hopp – ab zum Einkaufen, in die Küche und los geht's! Ob Drei-Zutaten- Fladenbrot, Avocado-Pesto oder Frittata aus dem Muffinblech, jedes Rezept ein WOW-EFFEKT! Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei dem Dozenten zu entrichten.

Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 21 €, vor Ort in bar zu entrichten
K305108S01	Termin(e): 1 x am Di. 09.06.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Indische Geschmackserlebnisse

Lassen Sie uns die einfachsten, leckersten Gerichte machen. Indisches Essen hat den Ruf, kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal ein paar Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ziemlich einfach.

Zubereitet werden Zwiebel Pakoda, Hähnchen Butter Masala, Kartoffel Curry, Pilaf Reis, Mango Lassi und vieles mehr.

**Hinweis:** Für die Gerichte werden Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch u. Vorratsbehälter für 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. Umlage von 20,00 € für Lebensmittel
K305200C01	Termin(e): 1 x am Fr. 12.06.26, 17.30 - 21.00 Uhr

## ● Indische Vegetarische Thali

Das indische Thali besteht aus einer Auswahl verschiedener Gerichte, die auf einer Platte serviert werden.

Zubereitet werden Linsen Curry (Dal Makhani), Gemüse Pakoda, Gemüse Korma, Champignon Pilaf, und dazu gibt es das klassische Mango/ Rosen Lassi.

**Hinweis:** Für die Gerichte werden Sahne, Milch, Nuss und Joghurt verwendet.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch u. Vorratsbehälter für 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. Umlage von 15,00 € für Lebensmittel
K305201S01	Termin(e): 1 x am Fr. 20.02.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Street Food Karneval

Lippenschnatzendes indisches Street Food, aus allen Ecken des Landes, das zu köstlich ist, um es zu verpassen. Lassen Sie uns diesmal nicht die Kalorien mitzählen!

Frittierter indischer Käse, Gemüse Pakoda, Hähnchen Kebab/Tandoori, Dahi Vada (Linsen Bällchen im würzigem Joghurt) Lassi (Mango/Salzig), Masala Chai (Gewürztee) und vieles mehr.

**Hinweis:** Für die Gerichte werden Sahne, Milch, Nuss und Joghurt verwendet.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch u. Vorratsbehälter für 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. Umlage von 20,00 € für Lebensmittel
K305202S01	Termin(e): 1 x am Fr. 08.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Die **Lebensmittelumlage**  
zahlen Sie in der Regel in bar an die Kursleitung.

Werbeanzeige

# Arthrose in Knie und Hüfte: Aktuelles aus der Behandlungspraxis



Sankt Vincentius  
Krankenhaus  
Speyer

## Arthrosevortrag: live /online

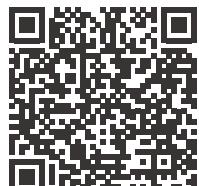
### „Diagnose Arthrose: Was tun bei Verschleiß an Knie- oder Hüftgelenk?“

Donnerstag, 11. September 2025

17.30 Uhr, Aula

ohne Anmeldung

Eintritt frei



Zum Online-Vortrag  
einfach scannen.

[www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)

## Arthrosesprechstunde

### jeden Donnerstag

Wenn Sie Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose haben, besuchen Sie doch einfach unsere Sprechstunde. **Jetzt Termin vereinbaren:**  
**Telefon 06232 133-366**



Dr. med. Martin Sturm

Leitender Oberarzt  
der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie

## ● 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.

Die **Lebensmittelumlage** ist am Kursabend bei der Dozentin zu entrichten.

**Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, 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
K305210S01	Termin(e): 1 x am Mi. 21.01.26, 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, Schneidemesser und Besteck (Messer, Löffel, Gabel)

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
K305362D01	Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 17.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
K305362D02	Termin(e): 1 x am Do. 19.02.26, 17.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
K305362D03	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 17.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
K305362D04	Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 17.30 - 0021.00 Uhr
Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium, Küche
K305362L01	Termin(e): 1 x am Do. 05.02.26, 17.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Maxdorf, G8-Gymnasium, Küche
K305362L02	Termin(e): 1 x am Do. 30.04.26, 17.30 - 21.00 Uhr

## Ein Blick über den Tellerrand...

### Genießen wie die Römer

Kochen und genießen wie im alten Rom – mit Rezepten des Apicius und einem Hauch Latein. Von Knoblauchpaste bis Birnenauflauf: Ein kulinarischer Ausflug in die Antike für alle Sinne!

Dabei geht es nicht nur ums Schmecken, sondern auch ums Entdecken – der Sprache, der Kultur und des Lebens der alten Römer.

lateinkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung: Veni, coquina te vocat!

Termin(e): Fr. 27.03.26, 17.30 - 20.00 Uhr

Ort: Mutterstadt, IGS

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 4** (Seite 79), unter der Kursnummer **K411299M01**.

### Tea & Scones – A Celebration of British Afternoon Tea

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).

Termin(e): Fr. 06.03.26, 17.00 - 19.30 Uhr

Ort: Böhl-Iggelheim, Paul-Gärtner-Realschule plus

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 4** (Seite 69), unter der Kursnummer **K406299C01**.

### Legendary American Brownies – rich, fudgy, irresistible!

This is a must for all chocolate lovers! The real American treat - get ready for the most genuine American brownies you've ever tasted: they're soft, moist, absolutely heavenly delicious and melt in your mouth!

In this course, we're going to try three variations: traditional brownies, brownies with pecans, and extra rich brownies with nuts, raisins, marshmallows...

While preparing and baking different brownie types we will be talking about the recipes, American 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).

Termin(e): Fr. 24.03.26, 17.00 – 19.00 Uhr

Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz-Realschule

Weitere Informationen finden Sie im **Fachbereich 4** (Seite 70), unter der Kursnummer **K406399S01**.

### Tapas sabrosas – spanische (Wissens-)häppchen

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, ajenjo 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.

Weitere Informationen und die Termine finden Sie im **Fachbereich 4** (Seite 82), unter den Kursnummern **K422396D06** und **K422396E05**.

Sichern Sie sich  
Ihren Kursplatz  
durch frühzeitige  
Anmeldung!

Weitere Kochkurse finden  
Sie online unter  
unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de).



3

# Trinkgenuss

## Tee

### ● Tee aus aller Welt – probieren und studieren



Wir nehmen Sie mit auf die Reise zu den 5 Kontinenten. Was wird wo und wie getrunken. Außergewöhnliche Tees bringen Sie der fremden Kultur näher. Ein Einblick in die Teetrinkkultur der Ureinwohner verschiedenster Kontinente. Von Mythen und Legenden und dem unvergleichbaren Siegeszug eines der ältesten Getränke der Welt. Tee verbindet nicht nur Kulturen, sondern ist immer ein Zeichen für das Willkommensein.

**Bitte mitbringen:** eigene Teetasse und Teelöffel

Ort: Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden

Referent/in: Mathias Münzenberger

Gebühr: 9,00 / 16,00 € (5-7 TN) inkl. Kostproben

**K305741B01** Termin(e): 1 x am Mi. 11.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr



### ● Unbekannte Pfalz?! – Rebsorten abseits der lokalen Klassiker



Die Pfalz ist bekannt für ihre traditionsreichen Rieslinge und Burgunder – doch jenseits dieser Klassiker entfaltet sich eine faszinierende Vielfalt an Rebsorten, die es zu entdecken lohnt. In dieser Veranstaltung widmen wir uns den eher unbekannten Sorten: von Neuzüchtungen über wiederentdeckte Schätze bis hin zu internationalen Reben mit regionalem Charakter.

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

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

Gerne können Sie bei Bedarf Unterlagen für eigene Notizen mitbringen.

Ort: Kleinniedesheim, Schlosspavillon

Referent/in: Sascha Adam

Gebühr: 33,00 / 39,00 € (6-7 TN) / 42,00 € (5 TN)  
inklusive Lebensmittelumlage

**K305707H01** Termin(e): 1x am Sa. 11.04.26, 16.00 - 19.00 Uhr

### ● Wein-Workshop

Weinproben werden erläutert, und es gibt praktische Ratschläge für das passendes Essen dazu. Aktive Mitarbeit ist erwünscht. Sehr gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

**Bitte mitbringen:** 3 Weingläser, Dessertsteller, 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

**K305700D01** Termin(e): Di. 27.01.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Di. 10.02.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Di. 03.03.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Di. 17.03.26, 19.00 - 21.15 Uhr

### ● Wein-Kultur-Seminar

Weinproben und passendes Essen, Informationen schwerpunktmäßig zu Wein-Kultur und -geschichte. Aktive Mitarbeit erwünscht.

**Bitte mitbringen:** 3 Weingläser, Dessertsteller, 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

**K305701D01** Termin(e): Mo. 26.01.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Mo. 09.02.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Mo. 02.03.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Mo. 16.03.26, 19.00 - 21.15 Uhr

### ● Wein – Repetitorium

Lernen Sie Rebsorten, Anbaugebiete und Wein unter neuen Blickrichtungen kennen!

Aktive Mitarbeit erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

**Bitte mitbringen:** 3 Weingläser, Dessertsteller, 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

**K305702D01** Termin(e): Mo. 02.02.26, 20.00 - 22.15 Uhr  
Mo. 23.02.26, 20.00 - 22.15 Uhr  
Mo. 09.03.26, 20.00 - 22.15 Uhr  
Mo. 23.03.26, 20.00 - 22.15 Uhr

**K305702D02** Termin(e): Di. 03.02.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Di. 24.02.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Di. 10.03.26, 19.00 - 21.15 Uhr  
Di. 24.03.26, 19.00 - 21.15 Uhr

## Wein

### ● Riesling-Reise durch Deutschland



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.

Ort: Kleinniedesheim, Schlosspavillon

Referent/in: Sascha Adam

Gebühr: 33,00 / 39,00 € (6-7 TN) / 42,00 € (5 TN)  
inklusive Lebensmittelumlage

**K305706H01** Termin(e): 1x am So. 29.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr

## Whisky

Sie trinken gerne Whisky, möchten aber noch ein bisschen mehr über Brennereien, Land und Leute, Fasstypen, Stärken, nationale oder regionale Besonderheiten oder Neuheiten erfahren? Dann sind Sie bei unseren Tastings richtig.

An einem Seminar-Abend werden Informationen zum Herstellungsprozess, zur Landeskunde, Whisky als finanzielle Anlagemöglichkeit sowie historische Fakten zu den Destillerien 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 wird Weißbrot und stilles Wasser gereicht. In gemütlicher Atmosphäre können die Teilnehmenden herausfinden, welchen Whisky sie bevorzugen 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 von der Kursleitung gekauft wird. Sollte jemand dennoch nicht zum Seminar kommen können, bekommt der er/sie den Whisky in kleine Flaschen abgefüllt und kann diese bei der Kursleitung bzw. bei der örtlichen Leitung abholen.

### Whisky-Seminar: Neue Brennereien

Heute wird es geheimnisvoll. Denn wir verkosten 6 Whiskys aus neuen Brennereien, die in Schottland oder auch in Europa ihre Pforten innerhalb der letzten 15 -20 Jahre geöffnet haben. Sensorik steht heute im Vordergrund. Zum flüssigen Gold wird der Abend mit vielerlei Eindrücken aus der Welt der Whiskys untermalt. Dieses Seminar ist geeignet für Interessierte und Einsteiger\*innen, aber auch Liebhaber\*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
Gebühr:	48,00 / 59,00 € (6-7 TN) / 62,00 € (5 TN) einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
K305725A01	Termin(e): 1 x am Sa. 09.05.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort:	Römerberg, Zehnthaus
K305725R01	Termin(e): 1 x am Fr. 27.03.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
K305725S01	Termin(e): 1 x am Fr. 13.03.26, 19.00 - 22.00 Uhr

### Whisky-Seminar: Raritäten

Das Raritäten Tasting ist ein ganz besonderes Tasting. Heute werden Whiskies verkostet, die nicht unbedingt ganz alt sein müssen, die aber nicht mehr offiziell über den Handel zu beziehen sind. Es wird eine Abfüllung aus der Springbankbrennerei geben sowie einen weiteren Campbeltown-Whisky: einen 14-jährigen Glen Scotia. Außerdem verkosten wir den Dalmore – Black Pearl aus dem Malmsey Madeira Cask, einen Islay Whisky der Brennerei Bowmore sowie den Bunnahabhain 12 Jahre und von der Nachbarinsel den Isle of Jura die alte Abfüllung des 10-jährigen. Alle können sich in netter Atmosphäre dem Lebenswasser widmen und sich mit dem Dozenten und den Teilnehmenden austauschen. Im Hintergrund gibt es eine Präsentation mit Impressionen aus Schottland und den Brennereien. Zum Whisky wird Wasser und Brot gereicht. Dieses Seminar ist geeignet für alle Interessierte ob Einsteiger\*innen oder Kenner\*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung.

Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
Gebühr:	160,00 € einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
K305726A01	Termin(e): 1 x am Fr. 17.04.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
Gebühr:	160,00 € einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
K305726S01	Termin(e): 1 x am Sa. 18.04.26, 19.00 - 22.00 Uhr

### Whisky-Seminar: Whisky und Schokolade

Whisky und Schokolade – ein genussvolles Duo. Schokolade lässt sich wunderbar mit Whisky kombinieren. Genießen Sie schottischen Single Malt Whisky und edle Schokolade. Die Schokolade wird passend zum Whisky gereicht und es gibt verschiedene Sorten von verschiedenen Anbietern. Eine Kombination, die genussvolle Stunden garantiert. Zu jedem der 5 Whiskys wird eine andere, zum Whisky passende Schokolade gereicht. Untermalt wird der Abend mit vielen schottischen Eindrücken.

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden
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.)
K305727B01	Termin(e): 1 x am Sa. 07.03.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort:	Römerberg, Zehnthaus
K305727R01	Termin(e): 1 x am Fr. 06.03.26, 19.00 - 22.00 Uhr

### Whisky-Seminar: Open Bottle

Dieses Tasting hat schon fast Kultstatus. Beim Open Bottle Tasting können alle Teilnehmenden 8 x 2cl Whisky verkosten. Dabei werden über 40 offene Whiskys angeboten, aus denen alle den Whisky auswählen können, den sie schon immer mal trinken wollten. Das sind nicht nur schottische Whiskys, sondern auch Whiskys aus aller Welt, verschiedene Fasstypen, Trinkstärke und Fassstärke. Alle können sich in netter Atmosphäre dem Lebenswasser widmen und sich mit dem Dozenten und den Teilnehmenden austauschen. Im Hintergrund gibt es eine Präsentation mit Impressionen aus Schottland und den Brennereien. Zum Whisky wird Wasser und Brot gereicht. Dieses Seminar ist geeignet für Interessierte und Einsteiger\*innen, aber auch Liebhaber\*innen des Lebenswassers mit mehr Erfahrung kommen hier auf Ihre Kosten.

Ort:	Altrip, Max-Schule, Saal 3
Referent/in:	Kerstin und Martin Scholl
Gebühr:	43,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 52,00 € (5 TN) einschl. Getränkeumlage (Wird eine Anmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn storniert, sind Gebühr und Umlage dennoch zu zahlen.)
K305728A01	Termin(e): 1 x am Fr. 30.01.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort:	Schifferstadt, Adlerstube
K305728S01	Termin(e): 1 x am Sa. 31.01.26, 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.

Eröffne  
anderen  
Perspektiven.

vhs



Besuchte 2021 den Kurs  
„Social Media für  
Seniorinnen und Senioren“



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

Wir bilden die digitale Gesellschaft. Denn wir nehmen die Angst vor Bits und Bytes, Chips und KI. Stattdessen machen wir Lust auf die digitale Zukunft. Egal, ob sie im Metaversum oder bei Oma Ilse stattfindet.

#zukunftsor\_vhs

[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)



## Sprachen und Integration

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
- Sprache und Kochen
- Buch-Clubs
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Latein
- Niederländisch
- Schwedisch
- Spanisch
- Sprachen der Welt
- Deutsch als Zweitsprache
- 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.

<b>A1</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann kurze, einfache Postkarten schreiben und Formulare ausfüllen.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich in knappen Worten verständigen.
<b>A2</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Anzeigen, persönliche Briefe).
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in einfachen Situationen des Alltags verständigen.
<b>B1</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.
<b>B2</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann längeren Redebeiträgen und den meisten Fernsehsendungen und Spielfilmen folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann Artikel, Berichte und literarische Prosatexte lesen.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze, Berichte oder Briefe, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich recht spontan und fließend verständigen und aktiv an Diskussionen teilnehmen.
<b>C1</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann mühelos längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann mich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
	<b>Sprechen:</b>	Ich kann mich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.
<b>C2</b>	<b>Hören:</b>	Ich kann ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.
	<b>Lesen:</b>	Ich kann alle Texte mühelos lesen.
	<b>Schreiben:</b>	Ich kann anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.
	<b>Sprechen:</b>	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](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)



**vhs** cloud

Lernraum der Zukunft  
zum Mitgestalten

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://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.

<b>Neu</b>	Neue Konzepte und Angebote finden Sie mit dieser Kennzeichnung.	<b>Sprache &amp; Wissenschaft</b>	Wissenschaftliche Themen werden in Kursen oder Vorträgen in der Fremdsprache angeboten, so dass ein eher fachsprachliches Vokabular und das Sachthema im Vordergrund stehen.
<b>Auffrischung</b>	Kurse, die darauf fokussieren vorhandenes Wissen aufzufrischen und lebendig zu halten.	<b>Online</b>	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.
<b>Konversation</b>	Kurse mit dem Fokus auf Sprechfertigkeit und den mündlichen Austausch über aktuelle und interessante Themen.	<b>Nebenbei</b>	Lernen ganz nebenbei: Mit speziellen Angeboten wie z.B. Filme im Original oder dem Improtheater verbessern Sie so „ganz nebenbei“ Ihre Sprachkenntnisse.
<b>Kochen &amp; Sprache</b>	Landestypische Rezepte zubereiten und dabei die Fremdsprache anwenden und Neues lernen.	<b>Wochenende</b>	Kursangebote, die an Wochenenden stattfinden.
<b>Sprachreise</b>	Intensiver Sprachaufenthalt im Land der Zielsprache		

Depositphotos 49072140



## 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.

## 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 einzurichten sind. Den Einstufungstest finden Sie auch unter [www.sprachtest.de](http://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 einzurichten ist, also beispielsweise A1.1; A1.2 oder A1.3.

Auf Seite 60 finden Sie eine Hilfe zur ersten groben Selbsteinschätzung Ihres Sprachniveaus.

Wenn Sie vor Anmeldung eine Beratung wünschen, dann wenden Sie sich gerne an Sabine Weber, (Mo.- Do. vormittags) [sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de) oder Tel. 0621 5909 3470



## Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage [vhs-rpk.de](http://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](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.



Foto von GR Stocks auf Unsplash

## 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.

#### ● Step into English! - A1.2 (Folgekurs)

Zweiter Folgekurs des im Februar 2025 gestarteten Anfängerkurses. 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, ab Lektion 5*

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Julia Müller

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)

**K406121M10** Termin(e): 8 x ab Mi. 11.02.26, 17.30 - 19.00 Uhr

#### ● Step into English! - A1.2/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 7*

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Julia Müller

Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 101,00 € (4 TN)

**K406121M11** Termin(e): 7 x ab Mi. 06.05.26, 17.30 - 19.00 Uhr

#### ● Englisch A1.2

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, ab Lektion 6*

Ort: Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden

Referent/in: Bhavna Mehta

**K406211B11** Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 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.

#### ● Join us! - Englisch A2.1

Nach einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Themen aus dem A1 Buch, starten wir entspannt mit dem nächsten Buch "At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße" A2 und 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 3*

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schriftsteller, EG

Referent/in: Carmen Haag

**K406211D04** Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 09.45 - 11.15 Uhr

**K406211D05** Termin(e): 10 x ab Do. 02.04.26, 09.45 - 11.15 Uhr

## Sprache und Film

### ● OmU Kino mit Input

In Kooperation mit dem Verein KultiC e.V. (Kultur im Capitol in Limburgerhof) bietet Ihnen die vhs Rhein-Pfalz-Kreis monatlich Filme in der Originalsprache mit deutschem Untertitel an.

Das OmU-Kino (Original mit Untertitel) öffnet seine Türen ab 18:30 Uhr. Um 19:30 Uhr gibt es durch eine\*n Sprachdozent\*in eine kurze Einleitung in der jeweiligen Fremdsprache zum Film, bei der Sie mehr zum Hintergrund, Entstehung, eventuellen Auszeichnungen etc. des Films erfahren können.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren.

Eintritt 9 EUR. KultiC-Vereinsmitglieder bzw. registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

Der Eintritt für Schülerinnen und Schüler ist bei Vorlage eines Schülerausweises ebenfalls ermäßigt (6 EUR statt 9 EUR). Lehrkräfte haben kostenlosen Eintritt, wenn Sie mit mindestens fünf Schüler\*innen ins Kino kommen.

### Die geplanten Termine für unser OmU Kino sind folgende

05.02.2026	Italienisch	Il Mio Posto È Qui
05.03.2026	Französisch	Louise Violet
16.04.2026	Englisch	The Life of Chuck
07.05.2026	Spanisch	Titel steht noch nicht fest

Mehr Informationen zum Filminhalt finden Sie unter der jeweiligen Sprache!

**KultiC**  
Kultur im Capitol Limburgerhof e.V.

**vhs**  
Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis



Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
im Internet!

- mit aktuellem Semesterprogramm -  
Nutzen Sie die Online-Anmelde-  
möglichkeit unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.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](http://www.vhs-rpk.de) oder auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de). Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

### ● Join us! - Englisch A2.1 Zusatzkurs

K406211D14	Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 11.20 - 12.50 Uhr
K406211D15	Termin(e): 10 x ab Do. 02.04.26, 11.20 - 12.50 Uhr

### ● Englisch A2.2

Fortsetzungskurs. Mit "Let's Enjoy English A2.1" 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 nach Rücksprache und/ oder Einstufungstest sind herzlich willkommen.

*Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag; voraussichtlich letzte Lektionen und Übergang auf Buch A2.2, ISBN 978-3-12-501669-9*

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Sabine Weber

K406221K14 Termin(e): 10 x ab Mi. 21.01.26, 17.45 - 19.15 Uhr

K406221K15 Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 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 Englisch bzw. fortgeschrittene Anfänger\*innen.

Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum

Referent/in: Jutta Blankenburg

K406272K02 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr

K406272K03 Termin(e): 10 x ab Di. 21.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

### Kochen & Sprache

#### ● 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)

K406299C01 Termin(e): 1 x am Fr. 06.03.26, 17.00 - 19.30 Uhr

Scones von Saskia Müller



### 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.

### ● Go for it! B1

*Go for it! B1 (Hueber Verlag)*

Ort: Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden

Referent/in: Bhavna Mehta

K406311B06 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 13.00 - 14.30 Uhr

### ● Let's Enjoy English B1.1

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

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

*Let's Enjoy English B1.1, Klett Verlag*

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Uwe Schulz

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

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

Foto von jean-beller-j3qgZ3ELjunsplash

### Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage [vhs-rpk.de](http://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](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)

Wenn Sie vor Anmeldung eine Beratung wünschen, dann wenden Sie sich gerne an Sabine Weber, (Mo.- Do. vormittags) [sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de) oder Tel. 0621 5909 3470

## ● Englisch B1/B2 Standard

Go for it! B1 (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 4

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in:	Dr. Joachim Feldes
K406321D16	Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 08.15 - 09.45 Uhr Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)
K406321D17	Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 08.15 - 09.45 Uhr

## ● Englisch B1.2

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*

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Uwe Schulz
K406322S10	Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K406322S11	Termin(e): 10 x ab Mo. 20.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● English B1.3

Learning and practising English in a relaxed atmosphere: a mix of learning on the basis of the course book (Fairway 2) and talking about topics and recent events in the English speaking world. We watch the "OmU movies" (films in original language with German subtitles at Capitol Limburgerhof), prepare them and have follow-up discussions. We work with newspaper articles, poems, songs, short stories, inspiring pictures....

Lerntempo: entspannt

*Fairway 2, Lektion 12 + newspaper articles, texts, photos, songs, poems, etc.*

Ort:	Altrip, Max-Schule
Referent/in:	Annette Neidlinger-Hefele
K406332A19	Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr
K406332A20	Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr

## ● Talking Time - English Conversation B1/B2



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
K406372A10	Termin(e): 10 x ab Fr. 09.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)
K406372A11	Termin(e): 9 x ab Fr. 24.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Depositphotos



Bitte kaufen  
Sie das Lehrbuch erst,  
wenn Sie genau wissen,  
dass der von Ihnen  
gebuchte Kurs stattfindet.

## ● 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
K406372H13	Termin(e): 10 x ab Mo. 19.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Speak Easy - English Conversation B1/B2



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

Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
Referent/in:	Samantha Beadle
K406372W04	Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K406372W05	Termin(e): 10 x ab Di. 28.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

## ● Knitting club - let's talk and knit or crochet



English Conversation - all wool and a yard wide.

Whether knitting, crocheting or embroidery, 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 Jan 16, Jan 30, Feb 13, Feb 27, 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
K406379K06	Termin(e): 4 x ab Fr. 16.01.26, 16.00 - 17.30 Uhr

## ● Legendary American Brownies - Neu Kochen & Sprache

This is a must for all chocolate lovers! The real American treat - get ready for the most genuine American brownies you've ever tasted: they're soft, moist, absolutely heavenly delicious and melt in your mouth!

In this course, we're going to try three variations: traditional brownies, brownies with pecans, and extra rich brownies with nuts, raisins, marshmallows...

While preparing and baking different brownie types we will be talking about the recipes, American 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 some boxes for left overs. Please bring something to drink.

Eine Lebensmittelpauschale von 6 EUR wird direkt von der Dozentin eingesammelt.

Ort:	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche
Referent/in:	Saskia Müller
Gebühr:	8,00 / 11,00 € (6-7 TN) / 14,00 € (5 TN) / 20,00 € (4 TN)
K406399S01	Termin(e): 1 x am Di. 24.03.26, 17.00 - 19.00 Uhr



# 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.

### ● Rencontres en français A1 - Französisch von Anfang an

**Neu**

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, ISBN 978-3-12-529647-3*

Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
Referent/in:	Goedele Pollentier
Gebühr:	33,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN) / 87,00 € (4 TN)
K408101L01	Termin(e): 6 x ab Mi. 11.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K408111L02	Termin(e): 6 x ab Mi. 13.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr
	Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymnasium
	Referent/in: N.N.
K408101S01	Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr

### ● Französisch für Anfänger\*innen (A1) Schnupperangebot

**Neu**

Bonjour et bienvenue!

Wer schon immer einmal Lust hatte, Französisch zu lernen, aber noch nicht genau weiß, ob ein solch ein Sprachkurs das Richtige ist, kann hier erst einmal ein wenig reinschnuppern! In diesem Schnupperkurs mit nur 3 Kursterminen kann man ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse in die französische Sprache und Kultur eintauchen und eine Idee vom Kursgeschehen bekommen.

Wer neugierig ist, Pläne für eine Reise nach Frankreich hat oder einfach mal etwas Neues ausprobieren will – dieser Kurs ist ideal, um herauszufinden, ob Französisch lernen eine Option ist.

Hier wird es gehen um: Begrüßung und Vorstellung auf Französisch; erste einfache Sätze und Fragen; kleine Einblicke in die französische Lebensart und Kultur, etc.

Das Ziel ist nicht perfekt zu sprechen – sondern mutig loszulegen!

Der Kurs kann ab 23.02.2026 zur gleichen Uhrzeit im Kurs K408109M02 Französisch für Anfänger\*innen A1 fortgesetzt werden

*Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 1*

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	N.N.
Gebühr:	17,00 / 25,00 € (6-7 TN) / 30,00 € (5 TN) / 44,00 € (4 TN)
K408109M01	Termin(e): 3 x ab Mo. 26.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr

### ● Französisch für Anfänger\*innen A1.1

**Neu**

Bonjour et bienvenue!

Schritt für Schritt gehen wir die Grundlagen der französischen Sprache an und lernen dabei nicht nur die ersten einfachen Sätze, sondern erfahren auch einiges über Land und Kultur. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger\*innen ohne oder mit nur geringsten Vorkenntnissen.

*Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 1*

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	N.N.
K408109M02	Termin(e): 10 x ab Mo. 23.02.26, 17.30 - 19.00 Uhr

### ● Französisch A1.1 (Folgekurs)

Erster 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 3*

Ort:	Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte
Referent/in:	Uwe Schulz
K408111N02	Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr
K408111N03	Termin(e): 10 x ab Do. 23.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

### ● Premiers pas A1 - Französisch A1.2 (Folgekurs)

Folgekurs. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen willkommen.

*Voyages A1 neu, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 7  
ISBN 978-3-12-529412-7*

Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in:	Lutz Wölbe
K408121D04	Termin(e): 10 x ab Mi. 21.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr
K408131D05	Termin(e): 10 x ab Mi. 08.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Französisch A1.2 Auffrischung und Wiederholung

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, Cornelsen Verlag. Kurs- und Übungsbuch, voraussichtlich ab Lektion 9*

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
Gebühr:	61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K408135S24	Termin(e): 11 x ab Fr. 16.01.26, 11.30 - 13.00 Uhr

Was Sie suchen  
ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage [vhs-rpk.de](http://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](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)



Wenn Sie vor Anmeldung  
eine Beratung wünschen,  
dann wenden Sie sich gerne an  
Sabine Weber,  
(Mo.- Do. vormittags)  
[sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)  
oder Tel. 0621 5909 3470



## ● Französisch A1.3 Auffrischung und Wiederholung/A2

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 Übergang auf ein neues A2 Buch*

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
Gebühr:	44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)
K408135S25	Termin(e): 8 x ab Fr. 17.04.26, 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.

## ● Französisch A2.2

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*

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
K408221S14	Termin(e): 10 x ab Mo. 19.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)

K408221S24	Termin(e): 11 x ab Fr. 16.01.26, 10.00 - 11.30 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, voraussichtlich ab Lektion 7 oder 8*

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
K408231S16	Termin(e): 10 x ab Di. 20.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K408231S17	Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)
K408231S25	Termin(e): 8 x ab Fr. 17.04.26, 10.00 - 11.30 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.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau vor der Anmeldung mit dem kostenfreien 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](http://www.vhs-rpk.de) oder auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.

## ● Französisch A2.3/B1.1

Perspectives A2 wird in diesem Kurs abgeschlossen und wir werden mit dem neuen Kursbuch B1 beginnen. Neuzugänge auf passender Niveaustufe sind willkommen.

*Perspectives A2, Cornelsen Verlag, voraussichtlich letzte Lektionen bzw. Wiederholung und Übergang zum neuen Buch auf Stufe B1*

Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
Gebühr:	50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)
K408232E14	Termin(e): 9 x ab Mo. 19.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr

## ● Déjà-vu - ein Wiedersehen mit Französisch A2

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 4 du livre Déjà-vu A1-A2. Pas sûr(e) de votre niveau?

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.

*Déjà-vu A1-A2, ISBN 978-3-12-529633-6, Klett Verlag, ab Lektion 4*

Ort:	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule
Referent/in:	Goedele Pollentier
Gebühr:	50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)
K408235L02	Termin(e): 9 x ab Di. 13.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr:	61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K408235L03	Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 18.00 - 19.30 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.

*neues B1 Buch (zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch nicht bekannt)*

Ort:	Dudenhofen, Realschule plus
Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
K408232E15	Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 17.00 - 18.30 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 ab Lektion 8, ISBN 978-3-19-383434-8*

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Marie-Sophie Brouty-Walter

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)

**K408321K18** Termin(e): 8 x ab Di. 20.01.26, 18.15 - 19.45 Uhr

**K408321K19** Termin(e): 8 x ab Di. 21.04.26, 18.15 - 19.45 Uhr

## ● Französisch für die Reise B1.3/B2

Mit lebendigen Themen wecken wir die Lust auf Französisch und behalten dabei typische Urlaubssituationen im Blick. Bon voyage!

*Voyages neu B1, Klett Verlag, letzte Kapitel im Buch und evtl. Übergang auf ein neues B2 Buch*

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen

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

**K408331D20** Termin(e): 11 x ab Mi. 15.04.26, 19.00 - 20.30 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, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 9*

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen

**K408331D19** Termin(e): 10 x ab Mi. 21.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage [vhs-rpk.de](http://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](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)

## ● Lernen wie Gott in Frankreich: **Intensiv Sprachreise Sprachaufenthalt in Dijon**

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 Rheinland-Pfalz: Gemeinsam mit dem Maison de Rhénanie-Palatinat / Haus Rheinland-Pfalz in Dijon, Frankreich wird voraussichtlich wieder die Bildungswoche „Lernen wie Gott in Frankreich“ im Sommer 2026 angeboten.

Vormittags findet Französischunterricht auf Ihrer Niveaustufe B1, B2 oder C1 statt.

Nachmittags gibt es Austausch und Begegnung mit Ihren französischen Partnern.

Der Kurs kann im Rahmen einer Bildungsfreistellung als Weiterbildungsmaßnahme anerkannt werden.

Zu den genauen Zeiträumen, Anmeldefristen und Kosten für das Lernprogramm, Unterkunfts-, Verpflegungs- und Besichtigungskosten schauen Sie bitte nach aktuellen Einträgen auf unserer Homepage [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de), denn diese standen leider zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch nicht fest.

Weitere Informationen bei der Fachbereichsleiterin Fremdsprachen, [Sabine.Weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:Sabine.Weber@rheinpfalzkreis.de) bzw. 0621 5909 3470 oder auch [info@maison-rhenanie-palatinat.org](mailto:info@maison-rhenanie-palatinat.org)

Ort: Maison Rhénanie Palatinat, Dijon, France  
**K408399Z03** Termin(e): eine Woche im Sommer 2026  
(genauer Zeitpunkt und Kosten werden noch bekannt gegeben)



Foto von danielelaars-messinaCj3ekbZfQ-unsplash

Wenn Sie vor Anmeldung eine Beratung wünschen, dann wenden Sie sich gerne an  
Sabine Weber,  
(Mo.- Do. vormittags)  
[sabine.weber@rheinpfalzkreis.de](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)  
oder Tel. 0621 5909 3470

### 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 - 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.

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

Ort:	Waldsee, Altes Rathaus
Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
K408421W12	Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)
K408421W13	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr
K408421W23	Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 11.30 - 13.00 Uhr Gebühr: 50,00 / 73,00 € (6-7 TN) / 88,00 € (5 TN) / 130,00 € (4 TN)
K408421W24	Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 11.30 - 13.00 Uhr

### ● Französisch B2.2 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
Gebühr:	44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)
K408471M13	Termin(e): 8 x ab Mi. 21.01.26, 20.00 - 21.30 Uhr
K408471M14	Termin(e): 8 x ab Mi. 22.04.26, 20.00 - 21.30 Uhr

## 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 ausschließlich Französisch gesprochen

### ● Französisch C1.3 Conversation

#### Konversation

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 cœur 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
Gebühr:	83,00 / 121,00 € (6-7 TN) / 146,00 € (5 TN) / 210,00 € (4 TN)
K408572K18	Termin(e): 15 x ab Do. 22.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr



Foto von GFG Stock auf Unsplash

### ● OmU-Kino mit Input: Louise Violet (Französisch)

Eine Kooperation der vhs Rhein-Pfalz-Kreis mit dem Verein KultiC - Kultur im Capitol Limburgerhof

Film in Französisch mit Untertitel in Deutsch

#### Louise Violet

Vers la fin du XIXe siècle, Louise Violet (Alexandra Lamy) reçoit pour mission de quitter Paris, de partir à la campagne et d'y ouvrir une nouvelle école. La volonté politique de l'époque : tout le monde doit savoir lire et écrire, y compris les familles pauvres des campagnes. Une fois sur place, Louise se heurte rapidement à la réalité. Car la dure réalité est la suivante : sans les enfants, il est impossible de faire les récoltes, et sans enfants, il n'y a pas d'école. Mais Louise ne veut pas abandonner. Avec le soutien du maire Joseph (Grégoire Gadebois) à ses côtés, certains parents finissent par accepter d'envoyer leurs enfants à l'école. Cependant, lorsque le passé de Louise refait surface, tout le projet menace à nouveau d'échouer... (Source: filmstarts.de)

#### Louise und die Schule der Freiheit

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts bekommt Louise Violet (Alexandra Lamy) den Auftrag, Paris zu verlassen, aufs Land zu gehen und dort eine neue Schule zu eröffnen. Der politische Wille der Zeit: Jeder soll lesen und schreiben können – auch die Familien der armen Landbevölkerung. Dort angekommen, gerät Louise schnell in den Konflikt mit der Realität. Denn die bittere Wahrheit ist: Die Ernte ist ohne die Kinder nicht zu machen und ohne Kinder keine Schule. Doch Louise will nicht aufgeben. Mit dem Bürgermeister Joseph (Grégoire Gadebois) zur Unterstützung an ihrer Seite willigen schließlich doch einige Eltern ein, ihre Kinder die Schulbank drücken zu lassen. Als jedoch Louise von ihrer Vergangenheit eingeholt wird, droht das ganze Vorhaben schon wieder zu scheitern... (Quelle: filmstarts.de)

Einlass ab 18:30 Uhr. Filmbeginn: 19:30 Uhr. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren. Eintritt 9 EUR. KultiC-Vereinsmitglieder und registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

Ort:	Limburgerhof, Capitol LichtspielTheater
Referent/in:	Uwe Schulz
Gebühr:	9,00 / 6,00 € (ermäßigt als vhs Teilnehmer*in / OmU Card) / 6,00 € (Schüler*in) / 0,00 € (Lehrer*in in Begleitung von mind. 5 Schülern*innen); 6,00 EUR für registrierte Sprachkurs-TN bzw. KultiC Mitglieder
K408999K36	Termin(e): 1 x am Do. 05.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr



## Italienisch

### Italienisch 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.

### ● Italienisch A1 für Anfänger\*innen



Einsteigerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
Referent/in:	Fatjola Gundersdorff
K409101B01	Termin(e): 10 x ab Fr. 16.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage [vhs-rpk.de](http://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](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)

Online

## ● La Dolce Lingua: Italienisch für den praktischen Einstieg A1 (Folgekurs)

Erster Folgekurs des im Oktober 2025 gestarteten Kurses. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur geringste Vorkenntnisse haben. In diesem Kurs kann die italienische Sprache von Grund auf erlernt werden.

Azzurro A1-A2. Neubearbeitung. Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD. ISBN 978-3-12-525521-0, Lektion 6 bis 10.

Ort: Bobenheim-Roxheim, Realschule plus

Referent/in: Fatjola Gundersdorff

K409111B03 Termin(e): 10 x ab Mi. 21.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Si Parte - Italienisch für die Reise (online) A1

Online Neu

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur geringste Vorkenntnisse haben. In diesem Kurs kann die italienische Sprache von Grund auf erlernt werden.

Das Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Ort: Online

Referent/in: Fatjola Gundersdorff

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)

K409146B01 Termin(e): 8 x ab Do. 22.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Italienisch A1.2 Folgekurs

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

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

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)

K409121K03 Termin(e): 12 x ab Di. 20.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

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

Online



Foto von julia-selina-aCsja800s0ow-unsplash

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

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.

## ● Buongiorno Italia! Italienisch am Vormittag A1.2 (online)

Online

Folgekurs. Der Dozent führt sie live aus Italien in entspannter Lernatmosphäre durch das Buch Dieci A1 (ca. ab Lektion 6) 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 A1, Hueber Verlag, ab ca. Lektion 8

Ort: Online

Referent/in: Nicola Iori

K409126Z05 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 10.30 - 12.00 Uhr

## ● Buongiorno Italia! Italienisch am Vormittag A1.3/A2 (online)

Online

Folgekurs. Der Dozent beendet mit Ihnen live aus Italien in entspannter Lernatmosphäre das Buch Dieci A1 und baut mit Ihnen ein solides Fundament in der italienischen Sprache auf. Zu Anfang bzw. im Laufe des Kurses werden Sie auf das nächsthöhere Level mit einem neuen Buch wechseln.

Der Kurs wird über die vhs.cloud angeboten. Sie werden automatisch von uns in Ihren Kursraum eingebucht.

Dieci A1, Hueber Verlag, Beendigung des Buchs und Übergang auf Level A2

Ort: Online

Referent/in: Nicola Iori

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

K409126Z06 Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 10.30 - 12.00 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.

## ● Italienisch A2.2 Standard

Erweitern Sie mit Texten, Hördialogen und Spielen Ihre Italienischkenntnisse. Die Kommunikation steht im Vordergrund und wird in Partner- und Gruppenarbeit 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, ab Lektion 5

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Referent/in: Rosa Mennella

K409221E15 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 101,00 € (4 TN)

K409221E16 Termin(e): 7 x ab Di. 28.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Italienisch A2.2

In questo corso utilizziamo il libro di testo "Dieci lezioni di italiano" di Huber. Siamo alla quinta lezione e ne tratteremo ancora circa altre due.

Dieci - lezioni di italiano A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5 (Servizi - Al mercato)

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer

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

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

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

## ● 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 ab Lektion 7

Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.

Referent/in: Rosa Mennella

K409271R19 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: 33,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN) / 87,00 € (4 TN)

K409271R20 Termin(e): 6 x ab Do. 23.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr



Foto von GR Stock auf Unsplash

### ● Ciak, prima! – Italienisch lernen mit Filmszenen

Neu

In diesem Kurs schauen wir 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)

K409299M01 Termin(e): 5 x ab Di. 20.01.26, 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.

#### ● Italienisch B1.3

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 ab Lektion 1

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Referent/in: Rosa Mennella

K409321E19 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 101,00 € (4 TN)

K409321E20 Termin(e): 7 x ab Di. 28.04.26, 19.30 - 21.00 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; ab Lektion 7

Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.

Referent/in: Rosa Mennella

K409321R06 Termin(e): 10 x ab Do. 15.01.26, 11.30 - 13.00 Uhr

Gebühr: 33,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN) / 87,00 € (4 TN)

K409321R07 Termin(e): 6 x ab Do. 23.04.26, 11.30 - 13.00 Uhr

### ● Buona sera, Italia! B1 (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 B1, potete farlo in questo corso online in un'atmosfera allegra e motivante. Il libro di testo, *Dieci lezioni di italiano - B1*. 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 B1 hinarbeiten wollen, können Sie dies in diesem Online-Kurs in einer fröhlichen und motivierenden Atmosphäre tun. Das Lehrbuch „Zehn Lektionen Italienisch - B1“ 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 - B1*, ab voraussichtlich Lektion 8

Ort: Online

Referent/in: Nicola Iori

K409326Z05 Termin(e): 10 x ab Mo. 19.01.26, 19.45 - 21.15 Uhr

### ● Buona sera, Italia! B1/B2 (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 B1, potete farlo in questo corso online in un'atmosfera allegra e motivante. Il libro di testo, *Dieci lezioni di italiano - B1*, servirà da filo conduttore per tutto il corso, che sarà arricchito da una serie di materiali aggiuntivi. Questo libro dovrebbe essere completato durante questo corso e passeremo al livello linguistico successivo B2.

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 B1 hinarbeiten wollen, können Sie dies in diesem Online-Kurs in einer fröhlichen und motivierenden Atmosphäre tun. Das Lehrbuch „Zehn Lektionen Italienisch - B1“ dient als Leitfaden für den gesamten Kurs, der durch eine Reihe von Zusatzmaterialien bereichert wird. Dieses Buch wird voraussichtlich in diesem Kurs beendet und wir wechseln auf das nächsthöhere Sprachniveau B2. 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 - B1*, voraussichtlich Beendigung des Buches und Wechsel auf B2 Niveau

Ort: Online

Referent/in: Nicola Iori

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)

K409336Z06 Termin(e): 8 x ab Mo. 27.04.26, 19.45 - 21.15 Uhr

### ● Italienisch Lektürekurs: *Milo, il gatto che non sapeva saltare* (B1/B2)

Neu

Questo corso di lettura tratta di una favola con protagonista Milon, un gatto nero con problemi motori che non è in grado di saltare. Ciononostante, una giovane donna gli offre una nuova casa. Lì il piccolo rifiorisce e trova il coraggio necessario per affrontare il mondo. Ben presto fa la conoscenza di un gabbiano, uno scorpione, un riccio e una mucca, ognuno con la propria storia. Una favola incantevole sull'essere diversi, condita con un pizzico di critica sociale.

Ispirati dal libro, discuteremo diversi aspetti dell'argomento. Una buona occasione per utilizzare e esercitare la lingua italiana a un livello avanzato.

Lettura in italiano: livello B1-B2. Il corso si tiene ogni due settimane.

In diesem Lektürekurs geht es um eine Tierfabel mit dem schwarzen Kater Milon, der motorisch eingeschränkt ist und nicht springen kann. Trotzdem schenkt ihm eine junge Frau ein neues Zuhause. Dort blüht der Kleine auf und fasst genug Mut, um der Welt zu begegnen. Bald lernt er eine Möwe, einen Skorpion, einen Igel und eine Kuh kennen – alle mit eigenen Geschichten. Eine bezaubernde Fabel über das Anderssein, gewürzt mit einer Prise Gesellschaftskritik.

Inspiriert durch das Buch diskutieren wir verschiedene Aspekte des Themas. Eine gute Gelegenheit die italienische Sprache auf fortgeschrittenem Niveau anzuwenden und zu trainieren. Der Kurs trifft sich alle zwei Wochen.

*Italienische Lektüre: Niveau B1-B2. Milo, il gatto che non sapeva saltare*, Reclam, Philipp, jun. GmbH, Verlag, ISBN 978-3150145180

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Cristina Tonon-Kretzer

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

K409389M01 Termin(e): 5 x ab Mi. 04.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr (14-tägig)



Foto von drew-dempsey-aBKKqOsZ7tw-unplash



Foto von lucas-george-wendt-kz5ThgBFza-unplash

## ● Italianisch 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  
ab Lektion 7*

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Rosa Mennella
K409431M19	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN) / 68,00 € (5 TN) / 101,00 € (4 TN)
K409431M20	Termin(e): 7 x ab Mi. 29.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

## ● Corso di italiano B2.3

Dieci lezioni di italiano B2 è il manuale adottato in questo corso.

Abbiamo quasi concluso la sesta lezione.

Tuttavia, questo semestre, vogliamo dare maggior spazio alla conversazione prendendo spunto dai temi proposti dalla rivista Adesso.

*Usiamo il libro Dieci lezioni di italiano e saremo all'incirca alla lezione 7;  
Hueber ISBN 9788861826991*

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Cristina Tonon-Kretzer
K409432M23	Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 17.30 - 19.00 Uhr

## ● Corso di italiano B2/C1

Tuttavia, questo semestre, vogliamo dare maggior spazio alla conversazione prendendo spunto dai temi proposti dalla rivista Adesso.

Abbiamo quasi completato il libro "Dieci lezioni di italiano" e decidiamo insieme il prossimo materiale da utilizzare per raggiungere il livello C1.

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Cristina Tonon-Kretzer
	Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K409512M24	Termin(e): 11 x ab Mi. 15.04.26, 17.30 - 19.00 Uhr

## Italianisch - C1

Mit dem Erreichen des Sprachniveaus C1 possono Sie mühelos längere Redebiträge und lange, komplexe Sachtexte verstehen. Sie können sich klar und gut strukturiert ausdrücken, sowie spontan, fließend und präzise kommunizieren.

## ● Corso di Italiano C1.3

L'adozione del manuale Nuovo Espresso C1 inquadra il corso a un livello più alto di quello su cui ci muoviamo. Di fatto, approfondiamo i temi per i quali i partecipanti mostrano interesse. Inoltre, tra una lezione e l'altra del manuale, inseriamo uno spazio dedicato alla lettura di un racconto breve oppure scegliendo uno dei brani del manuale La grammatica vien leggendo.

*Nuovo Espresso C1, Hueber. ISBN 9788861825062*

Ort:	Mutterstadt, IGS
Referent/in:	Cristina Tonon-Kretzer
K409532M24	Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)
K409532M25	Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bitte kaufen  
Sie das Lehrbuch erst,  
wenn Sie genau wissen,  
dass der von Ihnen  
gebuchte Kurs  
stattfindet.

## 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.

## Was Sie suchen ist nicht dabei?

Auf unserer Homepage [vhs-rpk.de](http://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](mailto:sabine.weber@rheinpfalzkreis.de)



**KultiC**  
Kultur im Capitol Limburgerhof e.V.

**vhs**  
Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

## ● OmU-Kino mit Input: Il Mio Posto È Qui (Italienisch)

Eine Kooperation der vhs Rhein-Pfalz-Kreis mit dem Verein KultiC - Kultur im Capitol Limburgerhof

Film in Italianisch mit Untertitel in Deutsch.

## Il Mio Posto È Qui

Nella ristrettezza della casa dei suoi genitori, la diciassettenne Marta (Ludovica Martino) attende con ansia il ritorno dal fronte del suo fidanzato Michele (Francesco Aricò). Essendo una madre single, è disprezzata dalla sua comunità. Ma quando la guerra finisce e Michele non torna a casa, viene data in sposa a un contadino più anziano. Durante un corso di preparazione per future mogli, stringe amicizia con Lorenzo (Marco Leonardi), il wedding planner del paese, apertamente omosessuale. Lui le fa scoprire una comunità nascosta e le apre le porte di un mondo al di là delle norme conservatrici. Nel cuore della campagna del Sud Italia, Marta sente crescere in sé il desiderio di ribellarsi alle costrizioni sociali. Nel primo anno del suffragio femminile in Italia, intraprende il coraggioso percorso di affermare se stessa, superare i limiti e trovare il suo posto in una società in trasformazione. (Fonte: filmstarts.de)

## Mein Platz ist hier

In der Enge ihres Elternhauses wartet die 17-jährige Marta (Ludovica Martino) sehnstüchig auf die Rückkehr ihres Verlobten Michele (Francesco Aricò) aus dem Krieg. Als alleinerziehende Mutter wird sie von ihrer Gemeinde verachtet. Doch als der Krieg endet und Michele nicht heimkehrt, soll sie mit einem älteren Bauern verheiratet werden. Während eines Vorbereitungskurses für angehende Ehefrauen freundet sie sich mit Lorenzo (Marco Leonardi) an, dem offen homosexuellen Hochzeitsplaner des Dorfes. Er gewährt ihr Einblick in eine verborgene Gemeinschaft und eröffnet ihr eine Welt jenseits konservativer Normen. Inmitten des ländlichen Süditaliens wächst in Marta der Wunsch, sich gegen gesellschaftliche Zwänge aufzulehnen. Im ersten Jahr des Frauenwahlrechts in Italien begibt sie sich auf den mutigen Weg, sich selbst zu behaupten, Grenzen zu überschreiten und ihren Platz in einer sich wandelnden Gesellschaft zu finden. (Quelle: filmstarts.de)

Einlass ab 18:30 Uhr. Um 19:30 Uhr gibt es durch eine\*n Sprachdozent\*in eine kurze fremdsprachliche Einleitung zum Film. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren. Eintritt 9 EUR. KultiC-Vereinsmitglieder und registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

Ort:	Limburgerhof, Capitol LichtspielTheater
Referent/in:	Cristina Tonon-Kretzer
Gebühr:	9,00 / 6,00 € (ermäßigt als vhs Teilnehmer*in/ OmU Card) / 6,00 € (Schüler*in) / 0,00 € (Lehrer*in in Begleitung von mind. 5 Schüler*innen)
K409999K15	Termin(e): 1 x am Do. 05.02.26, 18.30 - 21.30 Uhr

## Latein

### ● Genießen wie die Römer

Coquamus et comedamus! Gemeinsam kochen und essen wir ausgewählte römische Gerichte nach den Rezepten des Apicius. Sowohl „Moretum“ (Knoblauchpaste), „In Ovis Apalis“ (Eier in Honigsoße), „Sala Cattabia“ (Hähnchensalat), „Lenticularum De Castaneis“ (Linsen mit Kastanien) als auch „Patina De Piris“ (Birnenaufkraut) und „Globuli“ (Quarkbällchen) stehen auf unserer Speisekarte.

Unser Ziel ist es nicht nur diese besonderen antiken Rezepte auszuprobieren, sondern auch für die lateinische Sprache und das Leben der alten Römer zu begeistern. Wunderbar, wenn Sie Lateinkenntnisse mitbringen, denn die ein oder andere Rezeptpassage wird auf Latein geschrieben sein - einiges wird sicherlich erinnert und erkannt und anderes neu gelernt! Wenn Sie keine Lateinkenntnisse haben, kommen Sie trotzdem! *Veni, coquina te vocat!*

Bringen Sie bitte ein Geschirrhandtuch, Getränk(e) und einen Behälter für Kostproben mit. Der Unkostenbeitrag für die Zutaten wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekanntgegeben. Zu rechnen ist mit ca. 8 Euro.

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Silke Bewert

Gebühr: 10,00 / 14,00 € (6-7 TN) / 17,00 € (5 TN) / 25,00 € (4 TN)

K411299M01 Termin(e): 1 x am Fr. 27.03.26, 17.30 - 20.00 Uhr

 Kochen & Sprache

Foto von Norbert Kießl auf Pixabay

 Neu

## 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!

*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 Grammatikmaterial u.ä. Diese werden von der Dozentin direkt eingesammelt.

Ort: Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule

Referent/in: Brigitte Kremb

K420101L01 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K420111L02 Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Foto von iuldzisla-petruskevich\_@Unsplash

## 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, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag*

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Harald Kuiken

K414101K01 Termin(e): 10 x ab Mo. 09.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K414111K02 Termin(e): 10 x ab Mo. 18.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

### ● Welkom! Niederländisch A1.2 (Folgekurs)

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 Ende März 2025 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 5/6*

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Harald Kuiken

K414111K04 Termin(e): 10 x ab Mo. 09.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr

K414121K05 Termin(e): 10 x ab Mo. 18.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Foto von callum-parker-CzGdUNx-unsplash



4

## 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 ohne Vorkenntnisse A1.1 -

#### Primeros pasos en español

 Neu

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 ohne oder mit nur geringsten Vorkenntnissen.

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: N.N.

K422101M01 Termin(e): 10 x ab Do. 05.02.26, 18.30 - 20.00 Uhr

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

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 ohne oder mit nur geringsten Vorkenntnissen.

*Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag - ab Lektion 1*

Ort: Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.

Referent/in: Graciela Puebla

K422111R01 Termin(e): 10 x ab Mi. 25.02.26, 09.00 - 10.30 Uhr



Foto von iuldzisla-petruskevich\_@Unsplash

## ● Spanisch für Anfänger\*innen A1.1 ohne Vorkenntnisse (online)

**Neu** **Online**

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

**K422101Z01** Termin(e): 10 x ab Fr. 09.01.26, 15.30 - 17.00 Uhr

## ● Spanisch A1.1 (Folgekurs)

Erster Folgekurs des im September 2025 gestarteten Kurses "Spanisch ohne Vorkenntnisse".

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 3

Ort: Maxdorf, Haus im Horst, OG

**K422111L04** Referentin: Carolina Schmitt

Termin(e): 10 x ab Di. 20.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr

voraussichtlich ab Lektion 5

**K422121L05** Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

## ● Spanisch A1.1 Folgekurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bisher erste Spanischvorkenntnisse im Anfängerbereich (A1.1) haben und ist der erste Folgekurs des im September 2025 gestarteten Anfänger\*innenkurses.

Impresiones A1, voraussichtlich ab Lektion 3

Ort: Dudenhofen, Realschule plus

Referent/in: Marta Hernandez Nagore

**K422111E02** Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

## ● Spanisch A1.1/A1.2

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

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die spanische Sprache von Beginn an kennenzulernen. Auf Wunsch können gerne Urlaubsituationen im Unterricht ergänzt werden, um sich auch schon auf Anfängerniveau ein wenig auf die nächste Reise vorzubereiten. Quereinsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 4

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth

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

## ● Spanisch A1.1/ A1.2 (online)

**Online**

Dieser Kurs ist der erste Folgekurs des im Januar 2026 gestarteten Anfängerkurses für Teilnehmende, die sich mit einfachen Worten verständlich machen können.

Dieser Kurs findet online über Zoom statt. Das Lehrbuch ist Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1. Wir machen weiter ab Lektion 4.

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre E-Mail-Adresse an den Dozenten weitergegeben wird.

Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, PC oder Laptop oder Tablet. (Mit dem Smartphone ist die Teilnahme machbar, aber weniger komfortabel.)

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5146716; voraussichtl. ab Lektion 4

Ort: Online

Referent/in: Raul Miñarro Garrido

**K422111Z02** Termin(e): 10 x ab Fr. 20.03.26, 15.30 - 17.00 Uhr

## ● Spanisch A2.2

Folgekurs. Quereinstieg möglich für Teilnehmer\*innen zur Erarbeitung des A2 Niveaus.

Impresiones A2, Hueber Verlag; voraussichtlich ab Lektion 5.

Ort: Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule plus

Referent/in: Guillermo Grote

**K422211K14** Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 17.00 - 18.30 Uhr

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

**K422211K15** Termin(e): 9 x ab Do. 16.04.26, 17.00 - 18.30 Uhr

## ● Spanisch A1.2

Impresiones A1, von Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 5 oder 6; ISBN 978-3-19-304545-4

Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.

Referent/in: Guillermo Grote

**K422121S03** Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)

**K422121S04** Termin(e): 8 x ab Do. 16.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr

## ● Spanisch A1.2

Zweiter Folgekurs des im September 2025 gestarteten Kurses für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die spanische Sprache von Beginn an kennenzulernen. Auf Wunsch können gerne Urlaubsituationen im Unterricht ergänzt werden, um sich auch schon auf Anfängerniveau ein wenig auf die nächste Reise vorzubereiten.

Quereinsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth

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

## ● Spanisch - A1.3 (Folgekurs)

Folgekurs. In diesem Kurs lernen Sie über den Tagesablauf zu sprechen und über Vergangenes zu berichten.

Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 9

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth

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

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

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

Ort: Waldsee, Hermann Gmeiner Schule, Saal 21

Referent/in: Olga Leticia Barth

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

## ● Spanisch für die Reise A2.3

Wer ein wenig mehr über die spanischsprachigen Kulturen erfahren und die verschiedenen Fertigkeiten (Hören, Schreiben, Sprechen, Lesen) stärken möchte, um zu reisen oder Freunde und Familie in Spanien oder Lateinamerika zu besuchen, findet in diesem Kurs die Gelegenheit mit Spaß schnell Fortschritte zu machen. In unserem Unterricht führen wir Aktivitäten durch, die Situationen aus dem wirklichen Leben simulieren. Wir legen besonderen Wert auf die mündliche Kommunikation.

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer auch einiges über die Kultur spanischsprachiger Länder und erhalten zahlreiche Tipps zu Sehenswürdigkeiten, typischen Gerichten und Aktivitäten für den Urlaub.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse auf A2.2 Level in Spanisch - und selbstverständlich Interesse und Motivation die Sprache zu lernen.

Spanisch ganz leicht A2 Sprachkurs für Genießer ISBN 978-3-19-409592-2, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 10

Wir werden zusätzlich einen Roman lesen, der dem Niveau A2 entspricht

Ort: Lambsheim, Rathaus

Referent/in: Chary Estefany Vargas Bedoya

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

**K422231H12** Termin(e): 9 x ab Di. 13.01.26, 13.30 - 15.00 Uhr

**K422231H13** Termin(e): 9 x ab Di. 14.04.26, 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.

### ● ¡Hola Mundo! Spanisch B1

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

K422312L19 Termin(e): 10 x ab Do. 22.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr

K422312L20 Termin(e): 10 x ab Do 16.04.26, 09.00 - 10.30 Uhr

### ● Spanisch B1.1

*Impresiones B1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 4*

Ort: Mutterstadt, IGS

Referent/in: Silvia Albert Abella

K422311M21 Termin(e): 10 x ab Di. 13.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 115,00 € (4 TN)

K422311M22 Termin(e): 8 x ab Di. 14.04.26, 18.00 - 19.30 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: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Silvia Albert Abella

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

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

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

### ● Spanisch B1.2 Con gusto nuevo (online)



(Folgekurs) Für Teilnehmende, die das A2 Niveau abgeschlossen haben und sich eine fortgeschrittene Sprachverwendung (B1) erarbeiten möchten.

Dieser Kurs findet online über Zoom statt. Das Lehrbuch ist *Con gusto nuevo B1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8. Wir machen weiter ab Lektion 4.

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre E-Mail Adresse an den Dozenten weitergegeben wird. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, PC oder Laptop oder Tablet. (Mit dem Smartphone ist die Teilnahme machbar, aber weniger komfortabel.)

*Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 4*

Ort: Online

Referent/in: Raul Miñarro Garrido

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

K4272321Z02 Termin(e): 11 x ab Di. 13.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr

K422321Z03 Termin(e): 10 x ab Di. 14.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr

## Konversation

### ● Conversación español B1

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

Lektüre, Konversation bzw. Diskussion je nach Teilnehmerinteressen über aktuelle politische, soziale, gesellschaftliche, wissenschaftliche, kulturelle und sprachliche Themen. Basis: aktuelle spanischsprachige Medien, auf Wunsch auch deutscher Medien.

*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

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

K422371W20 Termin(e): 10 x ab Mi. 15.04.26, 17.30 - 19.00 Uhr



### ● Spanisch B1: Club de Lectura (online)

Leseratten und Spanisch Fans sind in unserem

Leseclub herzlich willkommen. Einmal im Monat (Januar bis Juni) 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! Dieser Kurs wird über die vhs.cloud online angeboten.

Teilnahmevoraussetzung: Spanischkenntnisse auf B1 Niveau.

Termine: 16.01., 13.02., 13.03., 17.04., 15.05., 12.06.2026

Gemeinsame Auswahl der Lektüren über eine Buchliste bzw. Buchvorschläge seitens der Teilnehmer\*innen.

Ort: Online

Referent/in: Silvia Albert Abella

Gebühr: 33,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN) / 87,00 € (4 TN)

K422381Z11 Termin(e): 6 x ab Fr. 16.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr



Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn Sie genau wissen, dass der von Ihnen gebuchte Kurs stattfindet.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überprüfen Sie Ihr aktuelles Sprachniveau mit dem kostenloser 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](http://www.vhs-rpk.de) sowie unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Wir beraten Sie bei weiteren Fragen gerne.



### ● Tapas sabrosas - spanische (Wissens-)häppchen

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. Esta tarde se tratará de deliciosas tapas, servidas en bodegas españolas y consumidas de pie para tomar cerveza, vino, jerez, ajenjo 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: Darmstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule

Referent/in: Marta Hernandez Nagore

Gebühr: 13,00 / 19,00 € (ab 6-7 TN) / 22,00 € (ab 5 TN) / 33,00 € (ab 4 TN)

K422396D06 Termin(e): 1 x am Do. 28.05.26, 17.30 - 21.00 Uhr

Ort: Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Realschule Küche

K422396E05 Termin(e): 1 x am Mo. 20.04.26, 17.30 - 21.00 Uhr

### ● Español Conversación B2

Hola en nuestro curso de conversación leeremos artículos varios ó elegiremos una lectura que nos acompañará durante el curso. Si quieres practicar tu español de forma oral inscríbete a nuestro curso. En marzo de 2026 no habrá clases.

Ort: Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule

Referent/in: Martha Huber

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

K422472L17 Termin(e): 9 x ab Mo. 12.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr



KultiC

vhs  
Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

### ● OmU-Kino mit Input: Titel steht noch nicht fest (Spanisch)

Eine Kooperation der vhs Rhein-Pfalz-Kreis mit dem Verein KultiC - Kultur im Capitol Limburgerhof

Film in Spanisch mit Untertitel in Deutsch.

Einlass ab 18:30 Uhr. Um 19:30 Uhr gibt es durch eine\*n Sprachdozent\*in eine kurze fremdsprachliche Einleitung zum Film. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Gespräch im denkmalgeschützten Kinofoyer aus den 50er Jahren. Eintritt 9 EUR. KultiC-Vereinsmitglieder und registrierte Sprachkursteilnehmer\*innen zahlen 6 EUR.

Ort: Limburgerhof, Capitol LichtspielTheater

Referent/in: Graciela Puebla

Gebühr: 9,00 / 6,00 € (ermäßigt als vhs Teilnehmer\*in/ OmU Card) / 6,00 € (Schüler\*in) / 0,00 € (Lehrer\*in in Begleitung von mind. 5 Schülern\*innen); 6,00 EUR für registrierte Sprachkurs-TN bzw. KultiC Mitglieder

K422999K13 Termin(e): 1 x am Do. 07.05.26, 18.30 - 21.30 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

Konversation

“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

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Graciela Puebla

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

K422422S16 Termin(e): 11 x ab Di. 24.02.26, 08.45 - 10.15 Uhr



Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis  
im Internet!

- mit aktuellem Semesterprogramm -  
Nutzen Sie die Online-Anmelde-  
möglichkeit [unter vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)

Wenn Sie vor Anmeldung  
eine Beratung wünschen,  
dann wenden Sie sich gerne an  
Sabine Weber, Tel. 0621 5909 3470  
(Mo.- Do. vormittags)  
oder [sabine.weber@kv-rpk.de](mailto:sabine.weber@kv-rpk.de)

# Sprachen der Welt

## ● KOS: Kooperation online Sprachkurse



Herzlich Willkommen!  
Welcome! ¡Bienvenido! Bienvenu!  
Benvenuti! Добро пожаловать!  
خوش آمدید! Hoşgeldiniz! Bine ați venit!  
أهلاً وسهلاً Dobrodošli!

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 Niveau-  
stufen,  
- 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 Vorteilen und enormen Potentialen der Kooperation.



Foto von Greg Roseke auf Unsplash

Profitieren Sie von unserem gemeinsamen Sprachenangebot und der Möglichkeit weitere Sprachen wie

**Arabisch, (Brasilianisches) Portugiesisch, Finnisch, Koreanisch, Japanese, 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](mailto:Sabine.Weber@rheinpfalzkreis.de).



Zitat Humboldt

**Sprache ist der  
Schlüssel zur  
Welt.**



# Deutsch als Zweitsprache

**Beratung, Anmeldung, Antragsstellung und Einstufung ist NUR nach voriger Terminvereinbarung möglich!**  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter  
[kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@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:**  
montags und mittwochs 9 - 15 Uhr

**Einstufungstests zur Feststellung der Sprachkenntnisse finden nach Bedarf statt.**

**Bitte informieren Sie sich online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)**

**Pädagogische Fachbereichsleitung:**  
Volha Baschnagel, [volha.baschnagel@rheinpfalzkreis.de](mailto:volha.baschnagel@rheinpfalzkreis.de)  
Tel. 0621 5909 3490

**Verwaltung:**  
Sarmila Mahendran, [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de)  
Tel. 0621 5909 3480

Emine Yilmaz, [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@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.



## Integrationskurse

### Was ist ein Integrationskurs?

Ein Integrationskurs ist ein staatlich gefördertes Angebot vorrangig zum Spracherwerb für den Alltag im neuen Lebensumfeld und alle Bereiche der alltäglichen Sprachverwendung. Er besteht aus 600 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 min) Sprachkurs und 100 Stunden Orientierungskurs. Spezielle Kurse, beispielsweise für Menschen, die erst die Buchstaben oder eine neue Schrift lernen müssen (Alphabetisierung), dauern 900 Stunden.



### Wer kann im Integrationskurs lernen?

- Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler sowie neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus.
- Ausländerinnen und Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben, Bürgerinnen und Bürger aus den EU-Staaten und der Ukraine sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche.
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Duldung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber\*innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.
- Arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit unklarer Bleibeperspektive, wenn sie vor dem 1. August 2019 eingereist sind und sich seit mindestens drei Monaten gestattet in Deutschland aufhalten.
- Es gibt auch Menschen, die von den Ausländerbehörden oder den Jobcentern zu einer Kursteilnahme verpflichtet werden.

Näheres unter <https://www.bmi.bund.de> unter FAQs zum Thema Integrationskurs

### Was lernt man im Integrationskurs?

Sie lernen Deutsch für den Alltag bis zur Niveaustufe B1. Der Kurs ist in sechs Module aufgeteilt. Jedes Modul hat 100 Stunden. Mit Erreichen von B1 können Sie ohne Hilfe Dritter in allen Angelegenheiten des täglichen Lebens selbstständig handeln. Das Sprachniveau wird durch einen Abschluss test (DTZ – Deutsch-Test für Zuwanderer) festgestellt.

Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse haben, müssen Sie den Kurs nicht komplett machen. Nach einem Einstufungstest sehen wir, wie viele Stunden Sie brauchen, bis Sie das B1-Niveau erreicht haben.

Im anschließenden Orientierungskurs lernen Sie Wichtiges über deutsche Politik, Kultur und Geschichte. Er endet ebenfalls mit einem Test: „Leben in Deutschland“.

### Was brauche ich für den Integrationskurs?

Sie brauchen eine Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs. Diese bekommen Sie beim Ausländeramt, dem Jobcenter oder beim BAMF. Gerne stellen wir den Antrag für Sie beim BAMF.

### Was kostet der Integrationskurs?

Wenn Sie Geld vom Staat bekommen, ist der Kurs auf Antrag gebührenfrei. Wenn Sie oder Ihr/e (Ehe)partner/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 zurzeit 458 € pro Modul.

### Integration - Einstufungstest

Der Einstufungstest dient der Feststellung der Kenntnisse, die in der deutschen Sprache schon vorhanden sind. Dieser schriftliche und mündliche Einstufungstest ist die Voraussetzung, um an einem Integrationskurs teilzunehmen. Direkt nach dem Test erfolgt die Einzelanmeldung auf Grundlage des Testergebnisses.

Nähere Informationen unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

**Beratungsstelle für Sprachförderung Deutsch  
im Kreishaus in Ludwigshafen, Europaplatz 5, 3. OG, Z. B348/349.**

### Wann beginnt der nächste Kurs?

Den jeweiligen Kursbeginn können Sie telefonisch oder per Mail erfragen.

### Was mache ich nach dem Integrationskurs?

Nach dem Integrationskurs können Sie weiter Deutsch lernen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) oder fragen Sie nach aktuellen Projekten.

### Wie kann ich mich anmelden?

Telefonisch sind wir momentan leider schwer zu erreichen. Bitte schicken Sie uns Ihren Terminwunsch und Ihr Anliegen möglichst per E-Mail unter [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de) zu. Dann erhalten Sie von uns einen Terminvorschlag.

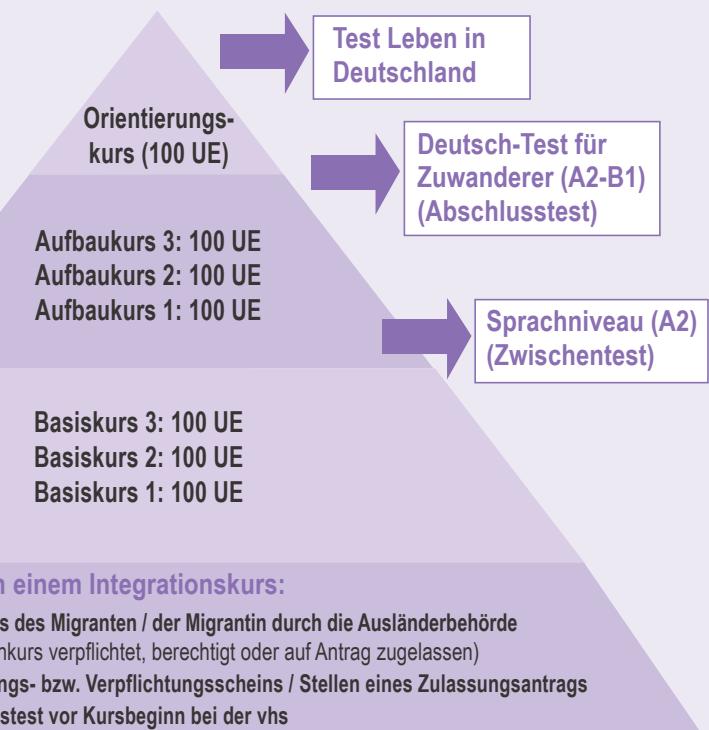
Bitte bringen Sie Ihre Berechtigung für einen Kurs und Ihren Pass mit. Danach laden wir Sie zu einem Einstufungstest ein. Mit dem Ergebnis des Einstufungstests können Sie sich direkt zu einem Kurs anmelden. Wenn wir keinen Platz für Sie haben, können Sie sich mit dem Testergebnis auch bei einem anderen Träger anmelden.

### Haben Sie noch Fragen?

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf: [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de)  
Vielleicht können wir Ihre Fragen vorab beantworten.

Wenn nicht, vereinbaren wir mit Ihnen einen Beratungstermin.

## Aufbau der Integrationskurse



### Vor der Teilnahme an einem Integrationskurs:

1. Entscheidung über Status des Migranten / der Migrantin durch die Ausländerbehörde (zur Teilnahme am Sprachkurs verpflichtet, berechtigt oder auf Antrag zugelassen)
2. Vorlage des Berechtigungs- bzw. Verpflichtungsscheins / Stellen eines Zulassungsantrags
3. Sprachlicher Einstufungstest vor Kursbeginn bei der vhs
4. Schriftliche Anmeldung

Die Anmeldung zum Test muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Einen Termin erhalten Sie per E-Mail unter [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de).

Bitte zur Anmeldung mitbringen: **Bescheinigung** des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge oder der Ausländerbehörde oder des Jobcenters im **Original!**

**Beratung und Einstufungstest sind gebührenfreie Dienstleistungen Ihrer vhs Rhein-Pfalz-Kreis.**

Ein Beratungsgespräch erhalten Sie nach Terminvereinbarung unter [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de).

Erste Fragen können Sie auch telefonisch klären.

# Sprachprüfungen

Wir bieten aktuell keine telc-Sprachprüfungen für allgemeinsprachliches Deutsch Zertifikat B1 an.

Informieren Sie sich beim Goethe-Institut oder bei einem Prüfungszentrum von telc, wenn Sie eine B1-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 Abschluss test 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 ein 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-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@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 „Selbstzahler“ 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-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@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 Testfragenbogen 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 mindestens mehrere Wochen, manchmal auch Monate. Über den aktuellen Bearbeitungsstand der Testauswertung können Sie sich auf der Webseite des BAMF informieren: [www.bamf.de](http://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.

(Gesamtfragenbogen)



(Interaktiver Fragenkatalog)



(Testfragebogen Beispiel)



Ort: Ludwigshafen, Kreishaus am Europaplatz

Gebühr: 25,00 €

K102404 Termin(e): 19.01.26, 23.03.26, 18.05.26, 9:00 und 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: je 4 Wochen vor Prüfungsbeginn

Auf Anfrage richten wir auch Kurse für Firmen und Ihre Mitarbeiter\*innen ein.  
Sprechen Sie uns an!

Wenn Sie einen Integrationskurs besucht haben, müssen Sie sich für den Test „Leben in Deutschland“ anmelden.

# Beruf und Qualifizierung



Bild: IgorTishchenko / 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**
- **Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten**
- **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](http://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de)

# Kommunikation – Persönlichkeitsentwicklung – Arbeitstechniken



Bild von OpenIcons auf Pixabay

## ● Brandschutzhelfer\*in nach DGUV 205-023

In der Ausbildung zum/zur Brand- schutzhelfer\*in werden die Kennt- nisse 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 Brand- schutzes kennen – vom baulichen Brandschutz über die zu ergreifenden Maßnahmen im Brandfall bis hin zum Umgang mit Feuerlöschnern. 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 wird an einem Feuerlöschesimulationsgerät ein Feuerlöscher zum Einsatz gebracht. Jeder\*r wird in die Handhabung der Geräte eingewiesen und kann diese ausprobieren.**

**Zum Abschluss werden für den erforderlichen Leistungsnachweis gemeinschaftlich einige Fragen beantwortet.**

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Rainer Daumann
Gebühr:	72,00 € inkl. Gerätenutzung und Verbrauchsmaterial
K500005S01	Termin(e): 1 x am Fr. 20.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr



## ● Beruflich neu starten - sicher, klug und selbstbewusst (online)

Du willst beruflich neu durchstarten – doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Du fragst dich, wie du im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten kannst – ohne dich zu verstellen? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig.

In diesem interaktiven Online-Seminar erhältst du praxisnahe Impulse, wie du deinen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehst. Du lernst, deine Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und dich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

### Das erwartet dich:

- Standortbestimmung und individuelle Zielklärung
- Selbstbewusst auftreten – auch bei Unsicherheit
- Erfolgreich bewerben: wirkungsvoll kommunizieren & überzeugen
- Die ersten 100 Tage im neuen Job: Was zählt wirklich?
- Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen
- Austausch, Übungen, konkrete Werkzeuge für deinen Neustart

**Seminarinhalte sind:** Persönliche Standortbestimmung und Zielausrichtung, Bewerbung und Selbstpräsentation: authentisch und überzeugend, Körpersprache, Sprache und Auftreten bewusst gestalten, die ersten 100 Tage: Strategien für einen gelungenen Einstieg, selbstsicher bleiben bei Kritik, Rückschlägen und Stress, Reflexion, Praxistipps und individuelle Strategien für mehr Klarheit und Wirkung.



Bild von Dirk Wüters auf Pixabay

Dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich neu starten wollen – sei es nach einer Pause, einem Wechsel, durch Jobverlust oder einfach aus dem Wunsch nach Veränderung. Es ist geeignet für Menschen zwischen 25 und 55 Jahren, die selbstbestimmt und vorbereitet in ihre neue berufliche Phase gehen möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangsslink 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

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



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

Smalltalk ist weit mehr als belangloses Geplauder – er ist der Türöffner zu neuen Kontakten, besseren Beziehungen und erfolgreicher Kommunikation. Ob beim Netzwerktreffen, im Büroflur oder auf privaten Veranstaltungen: Wer den Einstieg ins Gespräch souverän meistert, schafft Vertrauen und Sympathie.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen, interessante Themen finden und den Dialog angenehm am Laufen halten – auch wenn Ihnen spontan nichts einfällt. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache gezielt einsetzen und in unterschiedlichen Situationen überzeugend wirken.

### Das erwartet Sie:

- Gesprächseinstiege, die immer funktionieren
- Themen finden und peinliche Pausen vermeiden
- Souverän reagieren – auch in heiklen Momenten
- Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen

**Seminarinhalte sind:** Die psychologische Wirkung von Smalltalk, Einstiegs-techniken für verschiedene Situationen, Gesprächspartner lesen und passende Themen finden, Humor, Empathie und aktives Zuhören gezielt nutzen, Praxis- training mit realistischen Smalltalk-Situationen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die privat oder beruflich leichter ins Gespräch kommen, Kontakte knüpfen und ihre Gesprächsführung verbessern wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangsslink 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

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



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

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat.

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

### Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen
- Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen
- Durchsetzungskraft handeln – auch in schwierigen Situationen
- Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

**Die Online-Seminare finden gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangsslink 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.**

**Die Online-Seminare  
finden gemeinsam mit anderen  
Volkshochschulen online über Zoom statt.  
Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangsslink  
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.**

ONLINE-KURS

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

In einer Welt, die sich rasant verändert, sind Flexibilität, Entscheidungsstärke und Anpassungsfähigkeit entscheidende Erfolgsfaktoren für Führungskräfte. Klassische Führungsmodelle stoßen bei hoher Dynamik schnell an ihre Grenzen – gefragt sind agile Kompetenzen, die Orientierung geben und gleichzeitig Raum für Eigeninitiative schaffen.

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie auch unter unsicheren Bedingungen klar führen, Vertrauen im Team aufbauen und Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten. Sie erfahren, wie agile Führungsprinzipien helfen, schnelle Entscheidungen zu treffen, die richtigen Prioritäten zu setzen und Mitarbeitende aktiv einzubinden.

### Das erwartet Sie:

- Agile Führung: Grundprinzipien und sofort einsetzbare Methoden
- Entscheidungen treffen bei Unsicherheit – strukturiert und mutig
- Teams in Veränderungsprozessen motivieren und stärken
- Praxisübungen zu Flexibilität, Kommunikation und Priorisierung
- Individuelle Transferpläne für den Führungsalltag

**Seminarinhalte sind:** Unterschiede zwischen klassischer und agiler Führung, Umgang mit Unsicherheit: Entscheidungsfindung trotz unvollständiger Informationen, Methoden, um Teams in komplexen Situationen zu orientieren, Kommunikation als Führungsinstrument in dynamischen Umfeldern, Selbstorganisation fördern und Eigenverantwortung stärken, Reflexions- und Übungseinheiten für praxisnahen Transfer.

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte und alle, die in dynamischen, komplexen Umfeldern sicher agieren wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangsslink 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

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



## ● Konflikte: Verstehen-Vorbeugen-Lösen - *Neu* 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 Zugangsslink 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



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

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

### Das erwartet Sie:

- Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an
- Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung
- Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif
- Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen
- Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll

Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

**Seminarinhalte sind:** Der wirkungsvolle Einstieg – gleich zu Beginn überzeugen, Argumentationssicherheit und Standfestigkeit entwickeln, souverän bleiben – auch unter Druck oder bei Widerstand, selbstbewusst auftreten, ohne laut zu sein, praktische Impulse zur Vorbereitung, Körpersprache und innere Haltung, Übungen, Reflexion und Umsetzungsanregungen für den Alltag.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten stärken und ihre Wirkung gezielt ausbauen möchten – im Beruf, im Ehrenamt oder privat. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangsslink 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

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





ONLINE-KURS

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

Sie leisten viel – aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist.

In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen – ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im

Beruf und im Privatleben.

### Das erwartet Sie:

- Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren
- Sichtbarkeit schaffen – ohne Authentizität zu verlieren
- Selbstzweifel als Chance nutzen: Resilienz im Selbstmarketing
- Wirkung gezielt steigern durch Sprache, Haltung und Körpersprache
- Praxisübungen, Austausch und Feedback in geschütztem Rahmen

Zeigen Sie, was in Ihnen steckt – und lassen Sie Ihre Leistungen für Sie sprechen.

**Seminarinhalte sind:** Was hinderliche Glaubenssätze mit Selbstvermarktung zu tun haben, wie Sie Sichtbarkeit erzeugen – ohne sich zu verbiegen, die Rolle von Authentizität, Resilienz und Strategie im Selbstmarketing, wie Sie im beruflichen Kontext Ihre Wirkung gezielt steigern, praktische Übungen für Haltung, Sprache, Körpersprache, überzeugende Argumentation.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die beruflich oder privat selbstbewusster auftreten, ihre Fähigkeiten sichtbar machen und neue Chancen aktiv nutzen 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

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

## ● Als Frauen anfingen, in Führung zu gehen *Neu* – wie Frauen Führung aktiv gestalten (online)

Was passiert, wenn Frauen ihren eigenen Führungsstil entwickeln? Wenn sie nicht „funktionswie Männer“, sondern ihre Stärken wie Empathie, Klarheit, Dialogfähigkeit und Teamgeist gezielt einsetzen?

Dieses Online-Seminar richtet sich an Frauen, die führen – oder führen wollen – und dabei ihre ganz eigene Führungsidentität entwickeln möchten. Gerade die Phase, in der Frauen sichtbar werden, sich für Leitungsaufgaben empfehlen und mehr Verantwortung übernehmen, ist entscheidend: Wer hier Klarheit über die eigene Haltung und Wirkung gewinnt und überzeugend nach außen kommuniziert, nutzt ein Sprungbrett in die Chefetage. Im Mittelpunkt steht ein neuer, weiblicher Blick auf Führung: Statt Dominanz und Kontrolle geht es um Sinn, Vertrauen, Kooperation und Haltung. Anhand von zehn prägnanten Gegensatzpaaren („Eva-Style vs. Adam-Style“) reflektieren Sie Ihre Rolle, Ihre Wirkung und Ihre nächsten Schritte als Führungskraft – klar, souverän, inspirierend.



Bild: Fotolia © Einur

### Das erwartet Sie:

- Zehn starke Thesen zu moderner, weiblicher Führung
- Reflexion und Entwicklung Ihres eigenen Führungsstils
- Übungen zu Haltung, Kommunikation und Führungswirkung
- Erfahrungsaustausch in geschützter Runde
- Inspiration, Bestärkung und konkrete Werkzeuge für Ihren Führungsalltag

Führen Sie auf Ihre Weise – klar, wirksam und mit einer Haltung, die inspiriert.

**Seminarinhalte sind:** Führung neu denken: Stärken als Stärken nutzen, Lernen, den Damenhat souverän in den Ring zu werfen, Haltung statt Taktik – Kooperation statt Konkurrenz, stark in Beziehung und Durchsetzung, Zuhören, Sinn geben, Klarheit leben – die Kraft weiblicher Führung, Umgang mit Widerstand, Rollenklischees und Perfektionsanspruch, Reflexionsübungen, Impulse,

**Zielgruppe:** Dieses Seminar richtet sich an Frauen in Führung oder mit Führungsambition, die ihren eigenen Stil entwickeln wollen – wirksam, reflektiert, akzeptiert. 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

K500027Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 20.02.26, 18.30 - 21.30 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: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20

Referent/in: Harald Drescher

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

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

## ● 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: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Waltraud Oberfrank-Paul

Gebühr: 31,00 €

K500201S01 Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 17.00 - 20.30 Uhr



Bild von Julia auf Pixabay



## ● XB: Finanzbuchführung (2) für Frauen

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.



# Organisation – Management – Marketing

## ● 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
K507001S01	Termin(e): 2 x ab Sa. 21.02.26, 09.00 - 16.45 Uhr

# Rechnungswesen

## Xpert Business (XB)

Das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen besonders praxisnah. 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.

Für jede bestandene Prüfung wird ein Einzelzertifikat ausgestellt. Bestimmte Zertifikate lassen sich zu Xpert Business-Abschlüssen kombinieren, z.B. Xpert Business Finanzbuchhalter\*in, und befähigen zur Weiterqualifizierung.

XB Abschlüsse sind bei Partner\*innen anschlussfähig: Z. B. rechnen über 60 Hochschul-Studienzentren XB-Zertifikate direkt als Studienleistung an. Damit können die Absolventinnen und Absolventen sich nahtlos weiterqualifizieren und im Studium wertvolle Zeit sparen.

Weitere Informationen zu Xpert Business finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

Wenden Sie sich an uns unter Tel. 06235 6022 oder E-Mail [tina.mueller@rheinpfalzkreis.de](mailto:tina.mueller@rheinpfalzkreis.de), wenn Sie Fragen zu Angeboten haben oder wenn Sie eine Beratung wünschen.



Der Grundlagen-Kurs Xpert-Business (1) für Frauen startet voraussichtlich im September 2026. Der Folgekurs Xpert-Business (3) mit DATEV wird bei ausreichendem Interesse ebenfalls im 2. Halbjahr angeboten.

Unter bestimmten Voraussetzungen können Berufstätige einen Zuschuss zur beruflichen Weiterbildung erhalten (Qualischeck). Informationen dazu unter [www.berufliche-weiterbildung.rlp.de](http://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de)



Bild von kzenon / Depositphotos.com

## Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege

### Qualifizierung für die Kindertagespflege



Lehrgang nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) des Deutschen Jugendinstituts in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises

Kinder haben ab der Vollendung des ersten Lebensjahres einen Rechtsanspruch auf Betreuung in einer Kindertagesstätte oder in einer Kindertagespflegestelle. Die Betreuung von Kindern bei Tagesmüttern oder Tagesvätern (Kindertagespflegepersonen) ist eine individuelle, familiennahe und flexible Betreuungsform, die vom örtlichen Jugendamt gefördert wird. Die Tätigkeit in der Kindertagespflege beinhaltet die Bildung und Erziehung sowie Betreuung und Versorgung der Kinder und die Zusammenarbeit mit den Eltern. Um diesem Auftrag gerecht zu werden, bedarf es neben der persönlichen Eignung auch einer fachlichen Qualifizierung der Kindertagespflegepersonen.

- Nur qualifizierte Kindertagespflegepersonen können die notwendige Pflegeerlaubnis des Jugendamtes erhalten.
- Geleitet wird der Kurs von einer sozialpädagogischen Fachkraft, die über vielfältige Erfahrungen in der frühpädagogischen Arbeit und in der Erwachsenenbildung verfügt. Themenbezogene Unterstützung erhält sie durch weitere Fachkräfte.
- Die Unterrichtsthemen beziehen sich auf die Bereiche Bildung / Förderauftrag, Erziehung, Entwicklung, Hygiene, Ernährung, Gesundheit, Erste-Hilfe, Aufbau der Kindertagespflegestelle und Selbständigkeit, rechtliche Grundlagen.
- Die Inhalte orientieren sich eng an den für die Kindertagespflege typischen Situationen.
- Zusammenhänge von Theorie und Praxis werden immer durch Fallbeispiele und das Einbringen von Erfahrungen verdeutlicht.
- Sie können Ihre vorhandenen Kompetenzen einfließen lassen und weiter ausbauen.
- Sie erhalten die Möglichkeit, sich mit anderen Kindertagespflegepersonen auszutauschen und zu vernetzen.
- Verpflichtende Praktika in Kita und Kindertagespflege ermöglichen erste Praxis-einblicke.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Ein entscheidendes Merkmal der Qualität in der Kindertagesbetreuung ist neben der fachlichen auch die persönliche Eignung der Betreuungsperson. Daher ist vor der Kursanmeldung ein persönliches Gespräch mit den pädagogischen Mitarbeiterinnen der Fachstelle Kindertagespflege notwendig.

Formale Zugangsvoraussetzung ist mindestens der Hauptschulabschluss und ausreichende Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2).

Unverzichtbare Voraussetzung für die Teilnahme ist die Freude am Umgang mit Kindern, Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft zukünftig Tageskinder zu betreuen.

**Der Lehrgang ist vom Bundesverband für Kindertagespflege e.V. anerkannt und wird durch das Ministerium für Bildung Rheinland-Pfalz gefördert. Er umfasst insgesamt mind. 300 Unterrichtsstunden zzgl. Praktikum. 160 Unterrichtsstunden plus 80 Stunden Praktikum finden tätigkeitsvorbereitend statt. Anschließend laufen 140 Unterrichtsstunden tätigkeitsbegleitet.**

Unterricht ist in der Regel samstags von 9 bis 14.15 Uhr und donnerstags von 18 bis 21.15 Uhr im vhs-Bildungszentrum Schifferstadt, teilweise findet der Unterricht auch online als Videokonferenz statt.

Einzelne Termine können auch an einem Dienstag stattfinden.

**Lehrgangsbeginn:** 24. Januar 2026

**Gebühr:** 300 Euro zzgl. Kosten für die Zertifikate des Bundesverbandes Kindertagespflege (bei Beantragung)

**Für den erfolgreichen Abschluss des ersten Kursteils ist ein Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs mit mindestens 9 Stunden erforderlich. Die Teilnahme darf zum Kolloquiumstermin nicht länger als 2 Jahre zurückliegen. Die Teilnehmenden sind aufgefordert, sich in Eigenverantwortung rechtzeitig darum zu kümmern.**

Wenn Sie unsicher sind, ob die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson für Sie das Richtige ist, 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

Sie erhalten im Anschluss an das Beratungsgespräch und die Eignungsfeststellung die Anmeldeunterlagen der vhs.

#### Fortbildungsangebote

für tätige Kindertagespflegepersonen finden ebenfalls 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](http://www.vhs-rpk.de) zu finden.

## Fortbildungen für Fachkräfte in Kindertagesstätten

### 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.**



Bild: Fotolia © Picture-Factory

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
Multikulti in der Kita-Küche (Modul V)**



Multikulti in der Kita-Küche - Neuland oder Alltag?

Kochpraxis: Rezepte aus aller Welt in der Kita-Küche integriert

**Bitte melden Sie sich bis spät. 21.01.26 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.

**K503301Z01**

Termin(e): 1 x am Mi. 28.01.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker: Nachhaltigkeit in vielen Facetten (Modul II / Modul VI)**

Nachhaltigkeit in vielen Facetten und Wege zur praktischen Umsetzung mit neuen Rezeptideen - vegetarisch, gesund und nachhaltig.

Kochpraxis (Schwerpunkt): Frikadellen ohne Fleisch - dazu leckere Saucen auf Gemüsebasis (vegetarisch)

**Bitte melden Sie sich bis spät. 04.02.26 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.

**K503302Z01**

Termin(e): 1 x am Mi. 11.02.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker: Hülsenfrüchte lecker und kindgerecht (Modul II / Modul IV)**

Vegetarisch und kleinkindgerecht: Um die neuen DEG-Standards umzusetzen, braucht es neue Rezeptideen.

Kochpraxis: Hülsenfrüchte lecker und kindgerecht zubereitet

**Bitte melden Sie sich bis spät. 04.03.26 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.

**K503303Z01**

Termin(e): 1 x am Mi. 11.03.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
Speiseplanung: Essensplan für eine Woche**



Die Teilnehmenden erstellen in diesem Workshop einen Essensplan für eine Woche nach Empfehlung der DGE und probieren ausgewählte Rezepte aus.

Kochpraxis: ausgewählte Rezepte aus den Bereichen Frühstück, Hauptspeise und Dessert werden zubereitet

**Bitte melden Sie sich bis spät. 18.03.26 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.

**K503304Z01**

Termin(e): 1 x am Mi. 25.03.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
Mehr Vollkorngerichte in der Kitaverpflegung (Modul I)**

Wie kommen Vollkornprodukte am besten im Speiseplan an? Aller Anfang ist schwer - aber so gelingt die kinderleichte Umstellung

Kochpraxis: Zubereitung von Rezepten mit Vollkornprodukten

**Bitte melden Sie sich bis spät. 22.04.26 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.

**K503305Z01**

Termin(e): 1 x am Mi. 29.04.26, 17.30 - 20.30 Uhr

● **Kita-Verpflegung - gesund und lecker:  
sommerlich - leicht - vitaminreich**

Kochpraxis: Zubereitung von Rezepten mit saisonalen Zutaten

**Bitte melden Sie sich bis spät. 03.06.26 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.

**K503306Z01**

Termin(e): 1 x am Mi. 10.06.26, 17.30 - 20.30 Uhr



Anmeldungen für  
Fortbildungen für Fachkräfte in  
Kindertagesstätten bei  
Anja Gerent-Schneider,  
E-Mail [kvhs-geschaftsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaftsstelle@vhs-rpk.de),  
bei Rückfragen  
Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

Anmeldungen für  
Fortbildungen für Fachkräfte in  
Kindertagesstätten bei  
Anja Gerent-Schneider,  
E-Mail [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de),  
bei Rückfragen  
Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

Ein Rücktritt  
ist bei Fortbildungen  
für Fachkräfte in  
Kindertagesstätten  
nur bis 10 Tage vor  
Kursbeginn  
möglich.

## 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 profiliergänzenden 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.

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

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.

## ● Pädagogische Basisqualifizierung im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Kindertageseinrichtungen

**Angesprochen sind Personen, die im Sinne der Fachkräftevereinbarung als profiliergänzende 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 profiliergänzende Kräfte, zur Bildung von multiprofessionellen Teams eingesetzt werden. Parallel zur Aufnahme dieser Tätigkeit muss die profiliergänzende 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 Handels 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?

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

**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.
K503892Z01	Termin(e): Mo. 23.02.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Di. 24.02.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Mi. 25.02.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Do. 26.02.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Di. 24.03.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Mi. 25.03.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Do. 26.03.26 09.00 - 16.00 Uhr

## ● Qualifizierung zur Praxisanleitung für Erzieher\*innen in Kindertagesstätten

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.

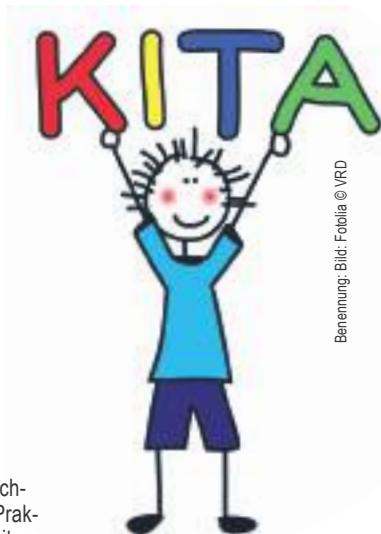
### Folgende Themen werden bearbeitet:

#### 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.



Benennung: Bild: Fotolia © VRD



Landesverband  
Rheinland-Pfalz

## 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/](http://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: [geschaefsstelle@vhs-rlp.de](mailto:geschaefsstelle@vhs-rlp.de)  
[www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de)

Ein Rücktritt ist bei  
Fortbildungen für Fachkräfte  
in Kindertagesstätten nur  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn möglich.

Anmeldungen für  
Fortbildungen für Fachkräfte in  
Kindertagesstätten bei  
Anja Gerent-Schneider,  
E-Mail [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de),  
bei Rückfragen  
Tel. 06235 9573 343 (vorm.)

## ● Fachkraft für Kinderperspektive im Kita-Beirat (FaKiB)

**Qualifizierung für Erzieher\*innen und pädagogische Fachkräfte**  
Kindertageseinrichtungen sind Orte FÜR und VON Kindern. Das neue Kita-Ge-  
setz 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, inter-  
pretieren 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 Kinderperspek-  
tiven" 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)
	Ein Rücktritt ist bei Fortbildungen für Fach- kräfte in Kindertagesstätten nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei späterem Rück- tritt ist die volle Gebühr zu entrichten.
K503450Z01	Termin(e): 1 x am Di. 02.06.26, 09.00 - 16.00 Uhr

## Kooperation mit Marte Meo Pfalz

### Marte Meo Praktiker\*in

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. 06235 6022,  
E-Mail [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto: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
K508099Z01	Termin(e): Do. 29.01.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Mo. 23.02.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Do. 19.03.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Do. 23.04.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Mi. 20.05.26 09.00 - 16.00 Uhr
	Di. 23.06.26 09.00 - 16.00 Uhr

### ● Marte Meo Therapist / Trainer

In Zusammenarbeit mit Marte Meo Pfalz



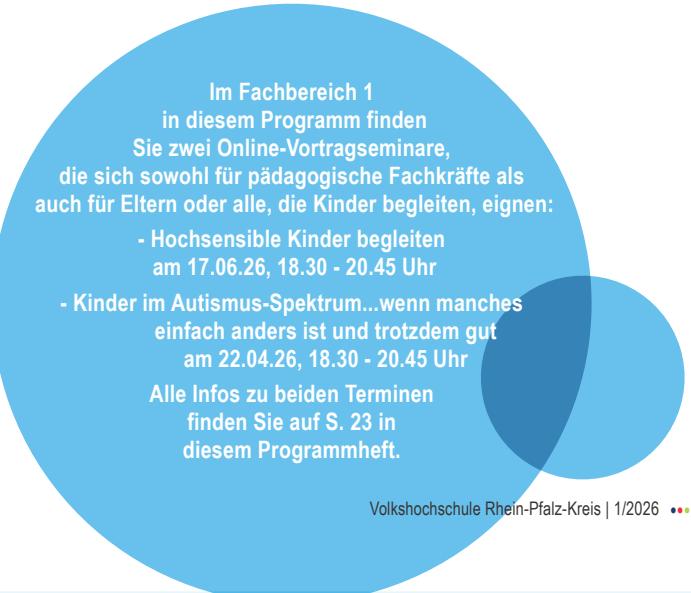
Dieser Ausbildungsgang eignet sich besonders für alle Fachleute, die in beratender Funktion Klienten oder Fachpersonal begleiten oder individuelle Prozesse bei Kindern, Jugendlichen und/oder Erwachsenen anregen und unterstützen. Der Lehrgang befähigt dazu, Klienten unterschiedlichen Alters und Problemstellung 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 Therapeuten- / Trainerkurs ist deshalb immer das international anerkannte Zertifikat von 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 entwicklungsfördernde 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.

#### **Eine Videoausrüstung 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 die 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:** MarteMeo 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. 06235 6022, E-Mail [kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de) oder [tina.mueller@rheinpfalzkreis.de](mailto:tina.mueller@rheinpfalzkreis.de)

Weitere Informationen: <https://maromeo-pfalz.de>

Ort: Limburgerhof, Marte Meo Pfalz

Referent/in: Sabine Herrle

Gebühr: 1.800,00 € inkl. Kursunterlagen und Zertifikat

**K508100Z01**

Termin(e): Di. 17.02.26 09.00 - 16.00 Uhr

Fr. 13.03.26 09.00 - 16.00 Uhr

Di. 21.04.26 09.00 - 16.00 Uhr

Di. 19.05.26 09.00 - 16.00 Uhr

Fr. 26.06.26 09.00 - 16.00 Uhr

Mi. 19.08.26 09.00 - 16.00 Uhr

Di. 15.09.26 09.00 - 16.00 Uhr

Do. 22.10.26 09.00 - 16.00 Uhr

Mi. 18.11.26 09.00 - 16.00 Uhr

Do. 17.12.26 09.00 - 16.00 Uhr

Do. 28.01.27 09.00 - 16.00 Uhr

Fr. 26.02.27 09.00 - 16.00 Uhr

Mi. 24.03.27 09.00 - 16.00 Uhr

Mo. 19.04.27 09.00 - 16.00 Uhr

## **Hauswirtschaftliche Fachlehrgänge**

### **● Hauswirtschafter\*in (Vorbereitung Lehrgang auf die Externenprüfung - Berufsabschluss)**

Der Lehrgang der vhs Rhein-Pfalz-Kreis bereitet auf die externe Abschlussprüfung im Ausbildungsberuf Hauswirtschafter\*in vor.

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! Die Zugangsvoraussetzungen können vorab bei der ADD geprüft und bestätigt werden lassen.)

**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.

**Unterrichtsorte:** 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)

**Infos und Beratung:** Tina Müller, Tel.: 06235 6022, E-Mail: [tina.mueller@rheinpfalzkreis.de](mailto:tina.mueller@rheinpfalzkreis.de), vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

**Der nächste Lehrgang beginnt im ersten Quartal 2027. Melden Sie sich bei Interesse, um weitere Informationen zu erhalten, sobald diese bekannt sind.**

**Unter bestimmten Voraussetzungen können Berufstätige einen Zuschuss zur beruflichen Weiterbildung erhalten (Qualischeck).**  
Informationen dazu unter [www.berufliche-weiterbildung.rlp.de](http://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de)

**Ein Rücktritt ist bei beruflichen Lehrgängen nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.**

**Die Vorbereitung auf den Abschluss Meister\*in der Hauswirtschaft befindet sich ebenfalls im Programm.**  
Wer in der Hauswirtschaft ausgebildet und tätig ist und sich als Meister\*in qualifizieren möchte, kann sich für weitere Informationen ebenfalls auf eine Interessent\*innen-Liste setzen lassen.

# Weiterbildung für Betriebe



## Weiterbildung für Betriebe

Sie möchten die interne oder die externe Kommunikation Ihrer Firma verbessern? Sie benötigen eine fremdsprachlich-kulturelle Kompetenz-erweiterung 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 Weiterbildungs-programm 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.

**Kontakt über:**  
**Marlena Keller**  
**Tel. 0621 5909 3500**  
**E-Mail: marlena.keller@rheinpfalzkreis.de**

- EDV
- Sprachen
- Social Media
- Konfliktmanagement
- Rhetorik
- Präsentations- und Moderationstechniken
- u.v.m.

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

# Grundbildung



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](mailto: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](mailto:volha.baschnagel@rheinpfalzkreis.de)



Bild von StockShop 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 IRMGARD

**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

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](mailto:sibylle.roesner@rheinpfalzkreis.de)

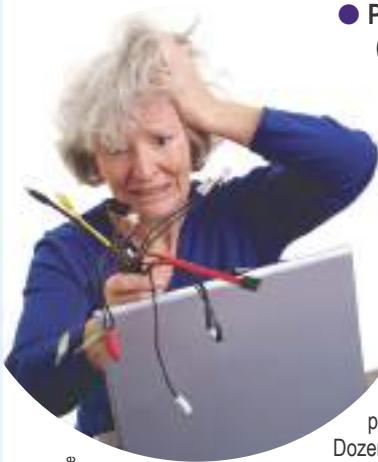


Bild: Fotolia © Robert Kneschke

## ● 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. Gerne können Sie gleich Ihr eigenes Gerät mitbringen, wie beispielsweise Smartphone, Tablet und Laptop.

**Pastt 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.

Die Dozentin kommt im gesamten Rhein-Pfalz-Kreis auch zu Ihnen nach Hause, ohne Mehrkosten.

Referent/in: Andrea Haalboom

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 75,00 € / 90 min.

<b>K800016S01</b>	Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 08.30 - 10.00 Uhr
<b>K800016S02</b>	Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 10.00 - 11.30 Uhr
<b>K800016S03</b>	Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 11.30 - 13.00 Uhr
<b>K800016S04</b>	Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S05</b>	Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S06</b>	Termin(e): 1 x am Do. 29.01.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S07</b>	Termin(e): 1 x am Do. 29.01.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S08</b>	Termin(e): 1 x am Do. 29.01.26, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>K800016S09</b>	Termin(e): 1 x am Do. 05.02.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S10</b>	Termin(e): 1 x am Do. 05.02.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S11</b>	Termin(e): 1 x am Do. 05.02.26, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>K800016S12</b>	Termin(e): 1 x am Do. 19.02.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S13</b>	Termin(e): 1 x am Do. 19.02.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S14</b>	Termin(e): 1 x am Do. 19.02.26, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>K800016S15</b>	Termin(e): 1 x am Do. 05.03.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S16</b>	Termin(e): 1 x am Do. 05.03.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S17</b>	Termin(e): 1 x am Do. 05.03.26, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>K800016S18</b>	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 08.30 - 10.00 Uhr
<b>K800016S19</b>	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 10.00 - 11.30 Uhr
<b>K800016S20</b>	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 11.30 - 13.00 Uhr
<b>K800016S21</b>	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S22</b>	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S23</b>	Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S24</b>	Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S25</b>	Termin(e): 1 x am Do. 16.04.26, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>K800016S26</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.05.26, 08.30 - 10.00 Uhr
<b>K800016S27</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr
<b>K800016S28</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.05.26, 11.30 - 13.00 Uhr
<b>K800016S29</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.05.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S30</b>	Termin(e): 1 x am Do. 21.05.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S31</b>	Termin(e): 1 x am Do. 28.05.26, 08.30 - 10.00 Uhr
<b>K800016S32</b>	Termin(e): 1 x am Do. 28.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr
<b>K800016S33</b>	Termin(e): 1 x am Do. 28.05.26, 11.30 - 13.00 Uhr
<b>K800016S34</b>	Termin(e): 1 x am Do. 28.05.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S35</b>	Termin(e): 1 x am Do. 28.05.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S36</b>	Termin(e): 1 x am Do. 11.06.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S37</b>	Termin(e): 1 x am Do. 11.06.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S38</b>	Termin(e): 1 x am Do. 11.06.26, 16.00 - 17.30 Uhr
<b>K800016S39</b>	Termin(e): 1 x am Do. 25.06.26, 13.00 - 14.30 Uhr
<b>K800016S40</b>	Termin(e): 1 x am Do. 25.06.26, 14.30 - 16.00 Uhr
<b>K800016S41</b>	Termin(e): 1 x am Do. 25.06.26, 16.00 - 17.30 Uhr

## ● In 10 Schritten zum sicheren PC

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, wie Einkaufen, Online-Banking oder Kontakte zu Freunden und Familie halten. Das Surfvergnügen birgt aber auch Risiken, wie Schadsoftware, die man sich auf das eigene Gerät installiert oder auch ein möglicher Identitätsdiebstahl.

Erfahren Sie in diesem Kurs konkret, wie Sie Ihren eigenen PC/Laptop vor den Gefahren schützen können. Welches Antivirus-Software geeignet ist, wo die Unterschiede liegen. Sie erhalten Hintergrundwissen, wie Hackerangriffe aber auch Abwehrmanöver funktionieren.

Nach dem Kurs haben Sie eine Checkliste, um ihr eigenes Gerät sicher einzustellen und um mögliche Gefahren zu wissen.

*Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder Tablet mit Ladekabel mit.*

Referent/in: Thomas Kreichgauer

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 15,00 / 25,00 € (6-7 TN) / 30,00 € (5 TN) / 41,00 € (4 TN)

**K800010S01** Termin(e): 1 x am Mi. 11.02.26, 18.00 - 21.30 Uhr

**K800010S02** Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr

**K800010S03** Termin(e): 1 x am Di. 09.06.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Computer für Einsteiger\*innen - EDV Grundlagen

Sie möchten sich mit Ihrem Computer/Laptop einmal richtig auskennen?

Dann ist der Kurs das Richtige für Sie, um einen Überblick zu erhalten.

Vom Anschalten des PCs/Laptops, über den Umgang mit Maus und Tastatur bis zum selbstständigen Schreiben, Speichern und Ausdrucken von Texten wird Ihnen alles in Ruhe gezeigt. Sie lernen die Möglichkeiten des PCs/Laptops kennen und auch die Programme (Explorer, WordPad, Word) durch das Anwenden zielsicher zu nutzen.

Die Inhalte werden sehr ausführlich, in ruhigem Tempo und verständlich vermittelt und zur Vertiefung wiederholt.

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: Mark Meck

Gebühr: 41,00 / 64,00 € (6-7 TN) / 78,00 € (5 TN) / 105,00 € (4 TN) / 140,00 € (3 TN)

**K800017S01** Termin(e): 4 x ab Mo. 23.02.26, 9.30 - 11.45 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

- Updates 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.

Referent/in: Andrea Haalboom

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Gebühr: 17,00 / 27,00 € (6-7 TN) / 34,00 € (5 TN) / 44,00 € (4 TN)

**K800018S01** Termin(e): 1 x am Do. 29.01.26, 08.30 - 12.15 Uhr

**K800018S02** Termin(e): 1 x am Do. 07.05.26, 08.30 - 12.15 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).

# MS Office

## 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:	48,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 89,00 € (5 TN) / 122,00 € (4 TN)
<b>K801001S01</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 09.03.26, 17.30 - 20.30 Uhr
<b>K801001S02</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 04.05.26, 17.30 - 20.30 Uhr
	Gebühr: 35,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)
<b>K801001S03</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 28.02.26, 09.00 - 16.00 Uhr
<b>K801001S04</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 30.05.26, 09.00 - 16.00 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 / 54,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)

<b>K801006S01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 16.05.26, 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 102. Die Gesamtkosten belaufen sich pro 90 min. auf 75,00 Euro.

Zu allen Kursen können Sie auch Ihr eigenes Gerät (Laptop, Smartphone, iPad, iPhone) mit Akku und Ladekabel mitbringen.

## 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.

Referent/in:	Michael Kus
Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Gebühr:	48,00 / 74,00 € (6-7 TN) / 89,00 € (5 TN) / 122,00 € (4 TN)
<b>K801020S01</b>	Termin(e): 3 x ab Di. 03.02.26, 17.30 - 20.30 Uhr
<b>K801020S02</b>	Termin(e): 3 x ab Mo. 13.04.26, 17.30 - 20.30 Uhr
	Gebühr: 35,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)
<b>K801020S03</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 09.05.26, 9.00 - 16.00 Uhr

### ● 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 / 54,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)
<b>K801026S01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 28.03.26, 09.00 - 16.00 Uhr
<b>K801026S02</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 20.06.26, 09.00 - 16.00 Uhr



8

Wir setzen auf  
**HERDT**  
Schulungsmaterialien

[www.herdt.com](http://www.herdt.com)

## ● MS PowerPoint und Präsentationstechniken

Mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint können Sie Informationen und Ergebnisse vor Publikum perfekt inszenieren. Im diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Ideen aufbereiten und Ihre individuelle Präsentation umsetzen.

**Inhalte:** Grundlagen Präsentationstechnik - 10 Schritte zur Präsentation - Folien erstellen - Design wählen und anpassen - Einfügen von Textfeldern, Grafiken, Organigrammen, Tabellen und Diagrammen, Musik und Videos - Übergänge und Animationen.

Bitte bringen Sie einen eigenen USB-Stick mit, um Ihre Arbeiten zu sichern.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Michael Kus
Gebühr:	35,00 / 54,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)
K801051S01	Termin(e): 1 x am Sa. 06.06.26, 9.00 - 16.00 Uhr

## ● 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 / 54,00 € (6-7 TN) / 64,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)
K801060S01	Termin(e): 1 x am Sa. 25.04.26, 09.00 - 16.00 Uhr

# 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 (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:	51,00 / 76,00 € (6-7 TN) / 90,00 € (5 TN)
K802004S01	Termin(e): 3 x ab Do. 19.02.26, 08.30 - 12.15 Uhr
K802004S02	Termin(e): 3 x ab Do. 11.06.26, 08.30 - 12.15 Uhr

## ● Smartphone-Kurs (Android) für absolute Neulinge- Schritt für Schritt erklärt

In diesem Workshop lernen Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse die Logik des Smartphones kennen und werden sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen. Es geht um einige Grundbegriffe und technische Zusammenhänge, der Schwerpunkt liegt jedoch auf der Anwendung. Aufgaben und Übungen werden flexibel nach den Bedürfnissen der ganzen Gruppe eingesetzt und bringen Ihnen so die wichtigsten Funktionen und Apps näher.

**Inhalte:**

- Schnellnavigation nutzen
- Telefonnummern speichern und neue Kontakte anlegen
- Fotos aufnehmen, bearbeiten und weiterleiten
- Mit WhatsApp Nachrichten und Bilder versenden
- Einblick in wichtige Apps, z.B. DB Navigator oder google-maps
- Zusatznutzen: Wecker und Timer einstellen, Taschenlampe, QR-Code...
- Was sind mobile Daten und wie nutze ich WLAN?

Der Kurs richtet sich an absolute Neulinge in der Welt des Smartphones.

**Voraussetzungen:** Bitte eigenes, betriebsbereites, internetfähiges Smartphone mit Android-Betriebssystem (KEIN Apple-Gerät) und installierter WhatsApp sowie die Login-Daten des google-Kontos mitbringen. Bei Prepaid-Karten ist ausreichend Guthaben notwendig, da wir telefonieren und das Internet nutzen werden.

**Zur besseren Vorbereitung bitte bei der Anmeldung angeben: Modell des Smartphones (z.B. Samsung A44, Huawei etc.).**

Ort:	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus
Referent/in:	Carmen Neiser
Gebühr:	13,00 / 22,00 € (6-7 TN) / 32,00 € (5 TN) / 43,00 € (3 TN)
K802005B01	Termin(e): 1 x am Sa. 21.02.26, 09.00 - 12.00 Uhr

## ● Fotos von Smartphone Laptop in der Cloud sichern **Neu** (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 Ihr eigenes Smartphone (Android oder IOS), inkl. Ladekabel mit und möglichst alles, was Sie beim Kauf des Gerätes erhalten haben. Bitte denken Sie auch an die PIN Ihrer 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)
K802011S01	Termin(e): 1 x am Do. 05.02.26, 08.30 - 12.15 Uhr

# Bitcoins

## ● 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 Technische Hochschule Mannheim und arbeitete zuvor als Entwicklungsleiter bei einer Software-Firma.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Oliver Hummel
Gebühr:	13,00 / 18,00 € (6 - 7 TN) / 25,00 € (4 - 5 TN)

K803050S01	Termin(e): 1 x am Do. 25.06.26, 18.00 - 20.00 Uhr
------------	---

# Internet und Multimedia

## ● Computer für Einsteiger\*innen - Internet und E-Mail verstehen

Machen Sie gemeinsam in der Gruppe einen ersten Schritt in die digitale Welt und bekommen Sie Antworten rund um die Fragen:

- Was ist der Unterschied zwischen Webbrowser und Apps?
- Welche Apps gibt es und wie kann man sie verwenden?
- Welche Browser gibt es und wo liegen die Unterschiede, auch gerade im Bereich der Datensicherheit?
- Wie bedeutet Virenschutz?
- Was bedeuten "Erweiterungen des Webbrowsers"?
- Was ist eine E-Mail-Adresse?
- Welche E-Mail-Anbieter gibt es? (t-online, gmx, web)
- Wie kann man MS Outlook verwenden und E-Mails schreiben?

Die Inhalte werden sehr ausführlich, in ruhigem Tempo und verständlich vermittelt und zur Vertiefung wiederholt.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Mark Meck
Gebühr:	31,00 € / 48,00 € (6-7 TN) / 58,00 € (5) / 79,00 € (4 TN) / 105,00 € (3 TN)
K803001S01	Termin(e): 3 x ab Mo. 13.04.26, 9.30 - 11.45 Uhr

## ● Online Banking für Einsteiger\*innen

Füllen Sie Überweisungen noch per Hand aus und holen Ihre Kontoauszüge persönlich bei Ihrer Bank? Haben Sie vielleicht noch Vorbehalte gegenüber dem Online-Banking, Sicherheitsbedenken oder trauen es sich selbst nicht zu?

In diesem Kurs erhalten Sie als Anfänger\*in eine erste Anleitung, welche Möglichkeiten das Online-Banking bietet, wie einfach die Dienste genutzt werden können und was Sie benötigen und auf welche Sicherheitsaspekte geachtet werden sollte.

Bringen Sie gerne Ihr eigenes Laptop/Tablet inkl. Ladekabel mit, damit Sie gleich die notwendigen Apps für die Sicherheit installieren können. Für die 2-Faktor-Authentifizierung bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit. Es geht um die Sicherheit.

Zum praktischen Üben und Ausprobieren - auch ohne vorhandenen Online-Banking Zugang - nutzen wir die vorhandenen Demo-Umgebung der Sparkasse. Dabei lässt sich vieles auch auf andere Banken anwenden.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Andrea Haalboom
Gebühr:	34,00 € / 53,00 € (6 - 7 TN) / 64,00 € (5 TN) / 88,00 € (4 TN)
K803002S01	Termin(e): 2 Termine, Do. 26.03.26 und 16.04.26, jeweils von 08.30 - 12.15 Uhr

## ● Die Cloud - Daten speichern im Internet



Sie wollen wissen, wo Sie Ihre Fotos, Videos, Dateien und PDF-Dokumente im "Internet" sicher speichern können, die Sie auf Ihrem Handy oder Laptop/PC haben?

In diesem Kurs erfahren Sie, welche kostenfreien "Cloud-Dienste" es dazu gibt und wie Sie Ihre Daten ohne großen Aufwand in der "Cloud" speichern und auch austauschen und verwalten können. Der Vorgang wird in Ruhe und anhand von praxisnahen Beispielen gezeigt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop oder Tablet mit Ladekabel mit.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Michael Kus
Gebühr:	16,00 € / 26,00 € (6-7 TN) / 30,00 € (5 TN) / 41,00 € (4 TN)
K803002S02	Termin(e): 1 x am Do. 12.02.26, 17.30 - 20.30 Uhr
K803002S03	Termin(e): 1 x am Do. 11.06.26, 17.30 - 20.30 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 102. Die Gesamtkosten belaufen sich pro 90 min. auf 75,00 Euro.

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](mailto:sibylle.roesner@rheinpfalzkreis.de)

## 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).



Mehr Generationen Haus

Starke Leistung für jedes Alter.

Ort: im Jugendkulturzentrum Limburgerhof, Hans-Sachs-Str. 21, Medienraum

Teil.: 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

Teil.: 0171/343 70 95 | Ihre Ansprechpartnerin: Inge Lange

\*) in Kooperation mit der Gemeinde Waldsee und dem Mehrgenerationenhaus Limburgerhof.



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

## ● Partnersuche im Internet für Einsteiger\*innen

Für die Partnersuche auch das Internet zu nutzen, ist heute nichts Außergewöhnliches mehr. Und die Suche ist dabei nicht nur auf das Finden eines Lebenspartners beschränkt. Auch neue Freundschaften, Gleichgesinnte (z.B. Vegetarier) oder Leute für gemeinsame Freizeitaktivitäten können über Online Portale gefunden werden.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die zahlreichen Dating-Portale, Partnervermittlungen und Portale für spezielle Zielgruppen im Internet.

- Worin unterscheiden sie sich?
- Auf was ist bei der Anmeldung zu achten oder wenn man einen Vertrag abschließt?
- Welche Fallstricke sind zu vermeiden?
- Und wie erstelle ich mein persönliches Online-Profil?

Ob Sie nun konkret auf der Suche sind oder nur mal sehen wollen, wie das so geht. In diesem Kurs erhalten Sie nützliche und praktische Informationen zum Thema.

**Bitte mitbringen:** Falls Sie sich im Kurs in einer Partnerbörse anmelden möchten, benötigen Sie eine gültige E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Thomas Kreichgauer
Gebühr:	16,00 / 26,00 € (6 - 7 TN) / 41,00 € (4-5 TN) / 55,00 € (3 TN)
K803012S01	Termin(e): 1 x am Do. 19.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● 3, 2, 1 ... Meins! Kaufen und verkaufen bei eBay - Crashkurs

In diesem Kurs lernen Sie das Kaufen und Verkaufen von Produkten über das Internetportal eBay. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Verkaufen. Wenn Sie als erfolgreicher Verkäufer bei eBay aktiv werden wollen, sollten Sie neben dem sicheren Umgang mit eBay auch einige Tipps für "einen besseren Preis" berücksichtigen, die Sie im Seminar erhalten. Ein Überblick über die rechtliche Seite des Internet-Verkaufens rundet den Kurs ab.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder Tablet mit Ladekabel mit.**

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Thomas Kreichgauer
Gebühr:	16,00 / 26,00 € (6 - 7 TN) / 41,00 € (4 - 5 TN) / 55,00 € (3 TN)
K803017S01	Termin(e): 1 x am Do. 29.01.26, 18.00 - 21.30 Uhr

## ● Clever im Internet einkaufen - gewusst wie!

Die heutigen Zeiten verlangen mehr denn je, möglichst viele Einsparungsquellen zu kennen. Im Internet einzukaufen kann richtig Geld sparen. Dabei ist es wichtig zu wissen, wo man Preisvergleiche durchführen kann, wie man erkennt, ob die Händler auch seriös sind und was man bei den Lieferzeiten und auch rund um Zoll und Steuer zu wissen hat.

Es ist ein praktischer Kurs, der Sie in die Lage versetzen soll, sicher online einzukaufen.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Thomas Kreichgauer
Gebühr:	16,00 / 26,00 € (6 - 7 TN) / 41,00 € (4-5 TN) / 55,00 € (3 TN)
K803018S01	Termin(e): 1 x am Do. 05.03.26, 18.00 - 21.30 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 102. Die Gesamtkosten belaufen sich pro 90 min. auf 75,00 Euro.

## ● Künstliche Intelligenz - Wie gut können Computer denken?



### Vortrag

Künstliche Intelligenz ist spätestens seit den jüngsten Veröffentlichungen verschiedener Chatbots in aller Munde. Schach spielen Computer beispielsweise schon seit Jahren auf Großmeister-Niveau. Doch können Maschinen wirklich denken? Und wenn ja, woher wissen wir das?

In diesem Vortrag werden verschiedene Algorithmen des Maschinellen Lernens wie bspw. Spam-Filter und große Sprachmodelle wie ChatGPT allgemeinverständlich beleuchtet und der Grad ihrer "Intelligenz" hinterfragt. Ausgehend davon wollen wir gemeinsam die Chancen und Risiken dieser schönen neuen Welt betrachten und diskutieren.

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:	13,00 / 18,00 € (6 - 7 TN) / 25,00 € (4 - 5 TN)
K803052S01	Termin(e): 1 x am Do. 12.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr

## ● 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 absolvierten 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:	Hochdorf-Assenheim,
	Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in:	Oliver Hummel
Gebühr:	13,00 / 18,00 € (6 - 7 TN) / 25,00 € (4 - 5 TN)
K803055D01	Termin(e): 1 x am Do. 07.05.26, 18.00 - 20.00 Uhr

## Kreativ am PC

### ● Einführung in Affinity Photo mit dem eigenen Laptop

Affinity Photo ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das auch für Einsteiger viele Funktionen bietet. Es ist angetreten um Adobe Photoshop CS und Adobe Photoshop Elements Konkurrenz zu machen.

Mit Affinity Photo können wir Digitalbilder vielfältig bearbeiten: Wir werden Tonwerte bzw. Farben korrigieren, Schönheitsfehler retuschieren, Montagen erstellen, wirkungsvolle Effekte oder Beschriftungen hinzufügen sowie hilfreiche Grundlagen behandeln.

Es werden Übungsbilder zur Verfügung gestellt. Sie können aber auch eigene "Bilder" mitbringen, welche dann gemeinsam besprochen werden.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit, auf dem bereits die Demo-Version des Programms installiert ist. Diese können Sie auf der Website des Herstellers herunterladen: <https://affinity.serif.com/de/photo/>

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	48,00 / 71,00 € (6 - 7 TN) / 85,00 € (5 TN)
K804001S01	Termin(e): 4 x ab Di. 05.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Auf unserer  
Website finden Sie immer  
das aktuelle Programm:  
[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

## ● 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, Bewertungen, 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](http://www.adobe.com).

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Ulrich Oberst
Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN)
<b>K804020S01</b>	Termin(e): Fr. 20.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr
	Sa. 21.02.26, 10.00 - 18.00 Uhr
	Di. 24.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● GIMP - Einführung in die digitale Bildbearbeitung

GIMP ist ein professionelles und kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit vielen leistungsfähigen Werkzeugen. In diesem kompakten Kurs lernen Sie, Ihre digitalen Bilder auf einfache und effektive Art zu optimieren und nachzubearbeiten. Für die Übungen werden Bilddateien vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

### Inhalte:

- Arbeitsoberfläche anpassen - öffnen, speichern und exportieren von Bildern - Malwerkzeuge - Dateiformate - Farbräume - Histogramme - Bilder anpassen (skalieren, zuschneiden etc.) - Bildkorrekturen (Farben, Helligkeit, Kontrast etc.) - retuschiieren - störender Bildelemente - arbeiten mit Auswahlen - Bild-ebenen

**Das ausführliche Skript des Dozenten mit vielen nützlichen Tipps lässt Sie das Gelernte jederzeit nachvollziehen.**

Wenn Sie mit Ihrem eigenen Laptop arbeiten möchten, dann installieren Sie vorab bitte die kostenlose Bildbearbeitungssoftware GIMP. Sie können die Software auf der Homepage der Hersteller herunterladen. Gerne können Sie zu diesem Seminar eigenes Bildmaterial mitbringen.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Jörg Jacobsen
Gebühr:	41,00 / 60,00 € (6-7 TN) / 75,00 € (5 TN) / 105,00 € (4 TN) / 140,00 € (3 TN) einschließlich Lernmaterial
<b>K804005S01</b>	Termin(e): 3 x ab Mi. 11.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr

## ● CEWE Fotobuch - Fotos mit Fotobüchern schön präsentieren

Sie würden gerne ein Fotobuch mit Ihren schönsten Erinnerungen erstellen und wissen nicht wie? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt wie Sie im Handumdrehen ein schönes Fotobuch kreieren.

Mit Hilfe der kostenlosen Fotobuch-Software von CEWE lassen sich Ihre Bilder von Urlaub, Familienfest oder Hobby zu einem individuellen Buch zusammenstellen und eindrucksvoll präsentieren. Die Fotos werden am PC ausgewählt, bearbeitet und zusammengestellt, so dass daraus dann Ihr gebundenes Buch erstellt wird.

In diesem Kurs lernen Sie anhand mitgebrachter Fotos Schritt für Schritt wie es funktioniert. Es wird Ihnen vermittelt, wie Sie ein Fotobuch anlegen und wie Sie die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten nutzen können. Dabei wird auch auf den Bestellvorgang von Papierabzügen und Fotogeschenken eingegangen.

Eingesetzt wird die Software der Fa. CEWE. Sie erhalten im Kurs einen Gutschein für ein Fotobuch.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

Wenn Sie mit ihrem eigenen Laptop arbeiten möchten, dann installieren Sie vorab bitte die kostenlose CEWE-Software. Sie können die Software auf der Homepage der Hersteller herunterladen.

Ort:	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum
Referent/in:	Dagmar Hohlüchte
Gebühr:	27,00 / 44,00 € (6-7 TN) / 51,00 € (5 TN) / 70,00 € (4 TN)
<b>K804030S01</b>	Termin(e): 2 x ab Sa. 14.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr



Bild: Fotolia

## ● 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:	<b>Maxdorf</b> , Justus-von-Liebig-Realschule
<b>K805051L01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 25.04.26, 13.00 - 15.30 Uhr
Ort:	<b>Schifferstadt</b> , vhs-Bildungszentrum
<b>K805051S01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 14.03.26, 13.00 - 15.30 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 102. Die Gesamtkosten belaufen sich pro 90 min. auf 75,00 Euro.

**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.



+ mehr

Erwecken Sie Ihre kreativen Ideen zum Leben, mit  
Ihren Lieblingswerkzeugen von Adobe für Fotogra-  
fie, 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](http://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



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/Kunsthandwerk

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



## TalentCAMPus 2026:

### ● Caravan of Love: vom Bauwagen zum Traumwagen!

Kostenfreies wöchentliches Angebot (dienstag und samstags) 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.

Caravan of Love: vom Bauwagen zum Traumwagen

Du hast Lust, etwas richtig Cooles zu bauen, kreativ zu sein und dabei mitzubestimmen? Dann bist du beim TalentCAMPus "Vom Bauwagen zum Traumwagen" genau richtig!

Gemeinsam mit anderen Jugendlichen machst du aus einem alten Bauwagen einen lebendigen Jugendtreff – genau so, wie ihr ihn euch vorstellt!

Los geht's mit einer Zukunftswerkstatt, in der ihr eure Ideen spinnt: Wie soll euer Treff aussehen? Was braucht ihr zum Chillen, Treffen oder kreativ Sein?

Dann wird's praktisch:

Holzarbeiten, Möbel bauen, coole Sitzgelegenheiten gestalten

Graffiti, Schablonentechniken, Innen- und Außengestaltung

Alles, was es braucht, um euren Ort selbst zu gestalten!

Außerdem reden wir in spannenden Spielen und Diskussionen über wichtige Themen wie Mitbestimmung, Demokratie und was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – natürlich so, dass es zu euch passt.

Das Beste: Am Ende gibt es einen großen Abschlussstag, an dem ihr euren Bauwagen der Öffentlichkeit zeigt – mit Eltern, Schulen, Politik und Presse. Zeigt, was ihr könnt!

Wer Lust hat, sich auch in den Sommerferien einzubringen und dabei zu sein, kann sich im TalentCAMPus "Wir sind sichtbar" anmelden:

K909001K01 vom 06.Juli - 24.Juli 2026. (In sechs verschiedenen Workshops von Graffiti, Rap & Poetry Slam, Songwriting, Streetdance, Event-Management bis Djing und coolen Street-Sports ist das Ziel, dass Kinder und Jugendliche als wichtiger Teil unserer Gesellschaft, in der Öffentlichkeit sichtbar zu werden.)

**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](http://www.vhs-rpk.de) bzw. der Homepage des JugendKulturZentrums Limburgerhof. Hier findet sich auch das Anmeldeformular für Teilnehmer\*innen.

Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum

Gebühr: frei

**K909001K02** Termin(e): 15 x ab Di. 14.04.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung nur schriftlich bei der vhs Limburgerhof in der Gemeindeverwaltung oder im MGH



© hans-Zloyd/Eexcunspash

### TalentCAMPus Sommerferien 2026:

#### ● Wir sind sichtbar! Jugend im öffentlichen Raum

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!

Wer schon Lust hat, sich vor den Sommerferien einzubringen und dabei zu sein, kann sich im Frühjahr schon zum TalentCAMPus "Caravan of Love: vom Bauwagen zum Traumwagen" anmelden: immer dienstags (ab 14.April bis 23.06.2026) plus vier Samstage (die werden noch gemeinsam in der Gruppe bestimmt). Kursnummer K909001K02

**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](http://www.vhs-rpk.de) bzw. der Homepage des JugendKulturZentrums Limburgerhof. Hier findet sich auch das Anmeldeformular für Teilnehmer\*innen.

Ort: Limburgerhof, JugendKulturZentrum

Gebühr: frei

**K909001K01** Termin(e): 17 x ab Mo. 06.07.26, 09.00 - 16.45 Uhr

Anmeldung nur schriftlich bei der vhs Limburgerhof in der Gemeindeverwaltung oder im MGH



# 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 Wörtern 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: Darmstadt-Schauernheim, Kultuhof Schrittmacher, OG

Referent/in: Simone Schalkowsky

**K909178D01** Termin(e): 4 x ab Mi. 15.04.26, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Dudenhofen, Bürgerhaus

Referent/in: Astrid Sturm

**K909178E01** Termin(e): 4 x ab Do. 05.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Dudenhofen, Bürgerhaus

Referent/in: Astrid Sturm

**K909178E02** Termin(e): 4 x ab Do. 30.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Neuhofen, Sitzungszimmer über der VfL-Gaststätte

Referent/in: Astrid Sturm

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

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Simone Schalkowsky

**K909178S01** Termin(e): 4 x ab Fr. 20.02.26, 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)

**K909183R01** Termin(e): 1 x am Sa. 07.02.26, 10.00 - 13.00 Uhr

# 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 bescheren. 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: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus

**K909609C01** Termin(e): 1 x am Sa. 07.02.26, 09.00 - 13.30 Uhr

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

**K909609S01** Termin(e): 1 x am Sa. 07.03.26, 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 spaßigen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die Besten probiert ihr auch gleich aus. Am besten meldet ihr euch mit einem Freund/einer Freundin zusammen an, der oder die mit euch in die gleiche Klasse geht.

**Inhalte:** Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen? Wozu brauche ich überhaupt Vokabeln? Wie lange lernen jeden Tag? Vokabelspiele: Welches Material brauche ich dafür?

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

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

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

Referent/in: Karen Keller

Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 20,00 € (5 TN)

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

## ● 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: Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule, hinteres Schulhaus, Raum 20

Referent/in: Harald Drescher

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

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

# Lernen mit Spaß



Bild: masha\_dace / Depositphotos.com

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit.  
So können wir Sie am schnellsten informieren!

# Jugendkunstschule

Die Jugendkunstschule (JKS) bietet in vielen 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, Schnitzen, Filzen, Töpfern und vieles mehr.

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

Wir planen weitere Angebote für Kinder.

Alle zusätzlichen Veranstaltungen finden sich dann online unter [www.vhs-rlp.de](http://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.*



© SoleyDepositphotos.com

## ● LEGO®-Werkstatt: Fahrzeuge (6-12)

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

## ● LEGO®-Werkstatt: Weltraum (6-12)

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

## ● LEGO®-Werkstatt: Roboter (6-12)

**K909202W16** Termin(e): 1 x am Sa. 02.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr

## ● LEGO®-Werkstatt: Gebäude (6-12)

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

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

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

**Neu**

## ● LEGO®-Werkstatt: Urlaubsziele (6-12)

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

## Fantasievoll Gestalten mit LEGO®

### ● LEGO®-Werkstatt 1-2026

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.

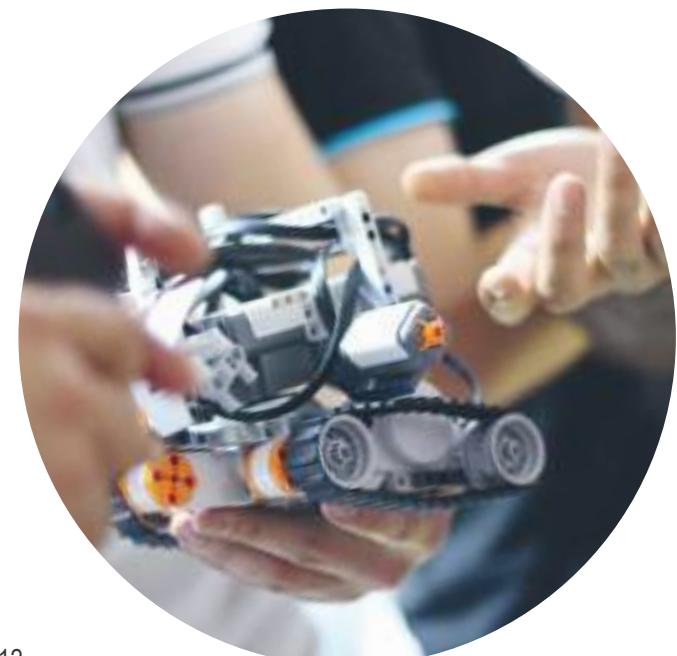
Es gibt regelmäßig ein Thema mit einer kleinen Einführung und für diejenigen, die das möchten, besondere Aufgaben.

*Bring Ideen und Fantasie mit, denke an einen **Pausensnack** und etwas zu **trinken**, denn Arbeit macht hungrig.*

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

Referent/in: Einar Görgen, Sonja Görgen

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



© Bild von sashakezya auf Pixabay

Weitere Angebote  
der Jugendkunstschule finden  
Sie online unter [www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de),  
Stichwort: Jugendkunstschule  
oder JKS.



© Bild von Jan Yap auf Pixabay

# Malen/Zeichnen/Drucktechnik

## ● Offene KinderKunstWerkstatt (6-10 Jahre) am Montag

(Anmeldung für alle 10 Termine)

In der Offenen KinderKunstWerkstatt dürfen 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 alle zwei Wochen statt und endet vor den Sommerferien.

**Bitte beachten Sie**, dass Sie sich für einen Kurs mit Unterkursen anmelden. Die Termine der Unterkurse werden im Web / auf unserer Homepage vhs-rpk.de unter Kursinfo angezeigt bzw. sind identisch mit den einzelnen Terminen der „Unterkurse“.

**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.**

**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: 70,00 € für alle stattfindenden Termine, umfasst Material von 7,00 €/Termin (wird abgebucht)

**K909215S10** Termin(e): 10 x ab Mo. 26.01.26, 16.00 - 18.15 Uhr

## ● Offene KinderKunstWerkstatt (6-10 Jahre)

(Einzeltermine, „Unterkurse“)

**Wir bitten um eine Anmeldung. Danke!**

**Bitte mitbringen:** einen Malkittel (z.B. ein altes Oberhemd) und tragt alte Kleidung.

Es fallen Materialkosten von 7,00 €/Termin an.

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Jonathan Danigel

Gebühr: 7,00 € für Material/Termin (wird abgebucht)

**K909215S11** Termin(e): 1 x am Mo. 26.01.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S12** Termin(e): 1 x am Mo. 09.02.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S13** Termin(e): 1 x am Mo. 23.02.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S14** Termin(e): 1 x am Mo. 09.03.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S15** Termin(e): 1 x am Mo. 23.03.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S16** Termin(e): 1 x am Mo. 20.04.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S17** Termin(e): 1 x am Mo. 04.05.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S18** Termin(e): 1 x am Mo. 18.05.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S19** Termin(e): 1 x am Mo. 01.06.26, 16.00 - 18.15 Uhr

**K909215S20** Termin(e): 1 x am Mo. 15.06.26, 16.00 - 18.15 Uhr



Bild: iStockphoto.com

## Kursleitungen für die Jugendkunstschule gesucht!

Wir suchen dringend eine Nachfolgerin/einen Nachfolger mit künstlerischer Ausbildung auf Honorarbasis für die Nährwerkstatt 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 (für 6-10-jährige) in Waldsee



(Anmeldung für alle Kurstermine)

In der Kreativwerkstatt dürfen 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 von 5,00 €/Termin.**

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

Gebäudeteil links, zum Untergeschoss:  
Tür links unter der Überdachung

Referent/in: Claudia Heberger

Gebühr: 45,00 / 50,00 € für alle stattfindenden Termine, inkl. Materialkosten (wird abgebucht)

**K909215W10** Termin(e): 9 x ab Mi. 21.01.26, 15.00 - 17.00 Uhr

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



## ● Offene Kreativwerkstatt (6-10) in Waldsee

(Anmeldung für Einzeltermine)

Gebühr: 5,00 € inkl. Materialkosten (wird abgebucht)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**K909215W38** Termin(e): 1 x am Mi. 10.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr

**K909215W39** Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr

**K909215W40** Termin(e): 1 x am Mi. 24.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr





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

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

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

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

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

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

Nach dem Kurs haltet ihr ein Bild mit 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)

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

Teilnahme bei Lösungsmittelallergien nur nach vorheriger Absprache!

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

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

Referent/in: Sonja Blügel

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

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

● **Mit Comics in die Ferien...**

**Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren**

Willst du deine eigenen Comics zeichnen? Lass Dir zeigen, wie das geht! An den beiden Tagen erfährst du viele Tricks und Kniffe, wie du mit deinem Comic richtig tolle Geschichten erzählen kannst.

**Bitte mitbringen:** Etwas zu essen und zu trinken, denn Zeichnen macht hungrig. Papier und Farben werden gestellt. Gerne dürfen auch eigene oder Lieblingsstifte mitgebracht werden.

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

Referent/in: Valentin Krayl

Gebühr: 45,00 € inkl. Material

**K909221W01** Termin(e): Mo. 30.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr

Di. 31.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr

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

**Wir lernen den Umgang mit Sprühfarben**

Du wolltest schon immer einmal deine Kreativität im Sprayen von Graffitis 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 mitbringen:** alte, schmutzunempfindliche Kleidung.

**Bitte** geben Sie bei der Anmeldung unbedingt eine Handy-Nummer an!

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Jonathan Danigel

Gebühr: 24,00 €, inkl. Materialkosten

**K909222S01** Termin(e): 1 x am Fr. 08.05.26, 14.30 - 17.30 Uhr

## Handwerk/Kunsthandwerk

● **Kunst in der Natur:**  
**Schnitzen mit dem Taschenmesser**  
**(7-10 Jahre)**

**Schnitz- und Natur-Kunst-Kurs**

Entdecke die Kunst in der Natur und entfalte deine Kreativität beim Schnitzen mit dem Taschenmesser! Inmitten der inspirierenden Naturumgebung lernen wir, wie wir mit einem einfachen Taschenmesser beeindruckende Kunstwerke schaffen können. Wir verwenden ausschließlich naturbelassenes Holz und andere Materialien, die wir in der Umgebung finden. Ob kunstvoll geschnitzte Figuren, kleine Skulpturen oder fantasievolle Anhänger – hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt!



Der Kurs findet draußen, nur bei schönem Wetter, statt. Wenn es regnen sollte, verlegen wir den Kurs nach innen. In diesem Fall informieren wir euch vorher telefonisch.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn wir erlernen den richtigen Umgang mit dem Messer. Das benötigte Material ist in der Gebühr enthalten; ein Messer wird gestellt.

**Bitte mitbringen:** alte, aber wetterfeste Kleidung. Unbedingt mit geschlossenen Schuhen und langer Hose erscheinen!

**Bitte** geben Sie bei der Anmeldung unbedingt eine Handy-Nummer an.

Ort: Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum

Referent/in: Jonathan Danigel

Gebühr: 19,00 € inkl. Materialkosten

**K909230S01** Termin(e): 1 x am Fr. 27.03.26, 16.00 - 18.15 Uhr

Bitte teilen Sie uns  
Ihre E-Mail-Adresse mit.

So können wir Sie am  
schnellsten informieren!

# Plastisches Gestalten/Schmuck

## ● 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.

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf, und etwas zu trinken.

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	2,00 € Gebühr pro Termin zzgl. Materialkosten (wird eingesammelt/Barzahlung!)
<b>K909242K10</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 12.01.26, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>K909242K11</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 19.01.26, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>K909242K12</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 26.01.26, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>K909242K13</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 02.02.26, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>K909242K14</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 09.02.26, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>K909242K15</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 23.02.26, 16.30 - 18.00 Uhr
<b>K909242K16</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 02.03.26, 16.30 - 18.00 Uhr

## ● Kreatives Gestalten mit Ton

### für 6- bis 12-jährige Neulinge und Fortgeschrittene

Für alle Kinder - mit und ohne Erfahrung - gibt es beim Töpfen für 6- bis 12-jährige sicher wieder viel Spaß: Matschen und Kneten, Drücken und Formen von Tieren, Gefäßen und plastischen Phantasien aus Ton ist einfach ein vergnügliches Erlebnis.

Ton ist ein ideales Material, um die eigene Kreativität zu erproben und nebenbei die Feinmotorik zu entwickeln.

In diesem Töpferkurs lernen die Kinder die Eigenschaften des Tons spielerisch kennen und formen z.B. das Lieblingshaustier, Fabeltiere wie Drachen, Masken oder Windlichter, Vasen & Co. Fortgeschrittene bekommen Vorschläge für Skulpturen und Gefäße und arbeiten frei nach eigenen Ideen.

Die Werke werden im Töpferkurs glasiert. Material ist in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf, etwas zu trinken und einen kleinen Snack

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	64,00 € inkl. Materialkosten
<b>K909248K11</b>	Termin(e):	Fr. 08.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
		Fr. 15.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
		Fr. 22.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
		Fr. 29.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
		Fr. 12.06.26, 15.00 - 18.00 Uhr

## ● Glasieren für Kinder (7-12 Jahre)

Kinder, die beim offenen Töpfen in Limburgerhof teilgenommen haben, können hier ihre Werke schön bunt glasieren.

Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf, und etwas zu trinken.

	Ort:	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule
	Referent/in:	Mikela Steinberger
	Gebühr:	13,00 € inkl. Materialkosten
<b>K909254K02</b>	Termin(e):	1 x am Mo. 20.04.26, 16.30 - 18.30 Uhr

## ● Oster-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 Osterzeit einstimmen: Häschen oder Osternest, Huhn oder Küken oder gar eine Vase für den Osterstrauß - die Ideen gehen uns nicht aus.

Die gebrannten Werke werden glasiert und rechtzeitig zu Ostern fertig. Materialkosten inklusive.

Kinder, die selbstständig arbeiten, können auch ohne Erwachsene teilnehmen. Erwachsene ohne Kinderbegleitung dürfen leider nicht mitmachen.

**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:	65,00 / 40,00 € (weiteres Kind) inkl. Materialkosten
<b>K909255K20</b>	Termin(e):
	Fr. 06.03.26, 15.00 - 18.30 Uhr
	Sa. 07.03.26, 10.00 - 13.30 Uhr
	Fr. 20.03.26, 15.00 - 18.30 Uhr

# Textiles Gestalten



## ● Filzen im Frühling für Kinder (ab 8)

**Wir filzen uns den Frühling grün und bunt...**

Filzen ist eine textile Technik, die ein großes kreatives Potenzial bietet und selbst Unerfahrenen sehr schnell Erfolgsergebnisse verschafft.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Wollarten in herrlichen Farben und werden verschiedene Filztechniken kennenlernen und ausprobieren. Dabei entstehen filzfröhliche Wesen, Tiere, Blumen und aber mit Sicherheit auch Österliches zum Behalten und Verstecken. 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) und etwas zu trinken.

Ort:	Limburgerhof, Domholzschule
Referent/in:	Nicole Kolb-Papadopoulos
Gebühr:	95,00 € inkl. Materialkosten
<b>K909268K10</b>	Termin(e):
	5 x ab Fr. 27.02.26, 16.00 - 18.00 Uhr

**Weitere Angebote**  
der Jugendkunstschule finden  
Sie online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de),  
Stichwort: Jugendkunstschule  
oder JKS.

## ● Filzen mit Liebe für Kinder (ab 8)

### Kreativkurs zum Muttertag

Verschenke zum Muttertag etwas ganz Besonderes – selbstgemachte Filzkunst!

In diesem Kurs lernst du die Nassfilztechnik, mit der du aus Wolle liebevolle Geschenke gestalten kannst: von kleinen Herzen über Blumen bis hin zu dekorativen Accessoires.

Was dich erwartet:

- verschiedene Filztechniken ausprobieren
- kunterbunte Wollfarben entdecken
- eigene kleine Kunstwerke gestalten

Gefilzt wird nass, also bringe ein Handtuch mit und etwas zum Trinken.

**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, Domholzschule

Referent/in: Nicole Kolb-Papadopoulos

Gebühr: 24,00 € inkl. Materialkosten

**K909268K11** Termin(e): 1 x am Fr. 08.05.26, 16.00 - 18.30 Uhr



## Kunsthandwerk und Natur

### ● Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur

#### Ferienangebot

In Kooperation mit dem Pfälzer 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 Haftiere, denn auf dem Lamahof gibt es ebenfalls Hühner und ein Pony.



Foto von ©Karin Eichler

Außerdem wird gebastelt: Wir nutzen dafür Naturmaterialien und Lamawolle. 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 Veranstaltung 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: Untergasse 33 in Schauernheim

Referent/in: Karin Eichler

Gebühr: 24,00 €

**K909272D01** Termin(e): 1 x am Di. 31.03.26, 09.00 - 12.30 Uhr

**K909272D03** Termin(e): 1 x am Di. 07.07.26, 09.00 - 12.30 Uhr

Weitere Angebote  
der Jugendkunstschule finden  
Sie online unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de),  
Stichwort: Jugendkunstschule  
oder JKS.

# Eröffne anderen Perspektiven.

vhs



# Studienreisen Tagesfahrten Exkursionen



## Studienreisen Tagesfahrten Exkursionen

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis veranstaltet Tagesfahrten und Studienreisen über mehrere Tage.

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@rheinpfaelzkreis.de](mailto:martha.ackermann-schneider@rheinpfaelzkreis.de)**



Foto: © vhs



9

# Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder

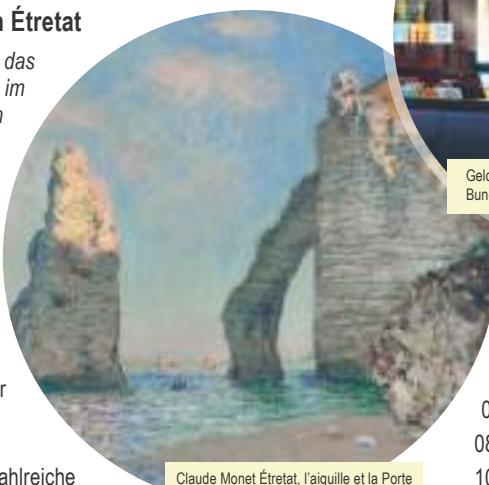
## ● Monets Küste. Die Entdeckung von Étretat

Tagesfahrt nach Frankfurt in das Städel Museum und Besuch im Geldmuseum der Deutschen Bundesbank am 01.04.2026

Claude Monet, geboren am 14. November 1840 in Paris, war ein bedeutender französischer Maler des Impressionismus. Er entwickelte seine Fähigkeiten als Landschaftsmaler und malte zahlreiche Werke, die die Schönheit der Natur und des Alltagslebens einfingen.

Im 19. Jahrhundert zog es zahlreiche Künstler in das französische Fischerdorf Étretat in der Normandie. Vor allem Claude Monet war von der einzigartigen Steilküste mit ihren drei Felsentoren – der Porte d'Amont, der Porte d'Aval und der Manneporte – derart fasziniert, dass er ihr etliche Gemälde widmete.

Das Städel Museum präsentierte gemeinsam mit dem Musée des Beaux-Arts de Lyon eine große Ausstellung über die künstlerische Entdeckung von Étretat und den Einfluss des Ortes auf die Malerei der Moderne. Die Werke moderner und zeitgenössischer Künstler – von Félix Vallotton und Henri Matisse über Georges Braques bis hin zu Elger Esser – verdeutlichen zudem die anhaltende Faszination, die von diesem Ort bis heute ausgeht.



Claude Monet Étretat, l'aiguille et la Porte d'Aval, 1885 © Städel Museum



Geldmuseum Deutsche Bundesbank © Uwe Nölke

## Geldmuseum der deutschen Bundesbank

Ein Vortrag mit Diskussion zum Thema: Die Geldpolitik des Eurosystems, erwartet Sie am Nachmittag im Geldmuseum der Deutschen Bundesbank. Die Präsentation behandelt die Ziele, Instrumente und Strategie der Geldpolitik des Eurosystems. Weiterhin wird auf aktuelle Entwicklungen eingegangen (Dauer 90 Min.).

Im Anschluss daran können Fragen gestellt werden und es besteht die Möglichkeit, das Museum eigenständig und nach eigenem Ermessen zu erkunden. Das Museum bietet eine umfassende Ausstellung über die Geschichte des Geldes von der Antike bis zur Gegenwart.

### Tagesprogramm:

07:30 Uhr: Abfahrt ab Speyer Hbf. Busbahnsteig 1  
08.00 Uhr: Abfahrt ab Ludwigshafen Hbf. Busbahnhof  
10:15 Uhr: Führung durch die Ausstellung „Monets Küste. Die Entdeckung von Étretat“ (60 Min., anschließend freie Mittagszeit in Frankfurt)  
13:40 Uhr: Weiterfahrt zum Geldmuseum der Deutschen Bundesbank  
14:15 Uhr: Vortrag mit Diskussion zum Thema: Die Geldpolitik des Eurosystems im Geldmuseum (90 Min., anschließend eigenständiger Rundgang durch das Museum)

17:15 Uhr: Rückfahrt nach Ludwigshafen und Speyer  
Gebühr: 79,00 €

Gebührenfreier Rücktritt möglich bis zum 04.03.2026

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Anmeldungen online unter [www.vhs-rpk.de](http://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](mailto:martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de)

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext

Referent/in: Heribert Werner

Gebühr: 79,00 €

**K908030Z04** Termin(e): Mi. 01.04.2026, 07:30 bis 19:30 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 Stammteilnehmer und Stammteilnehmerinnen werden dann individuell informiert.

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

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

## Verschenken Sie Bildung!

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





## 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
- Weblernen
- 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: [anmeldung@vhs-rlp.de](mailto:anmeldung@vhs-rlp.de)  
[www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de)



### 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](mailto:info@vhs-ft.de)

**Volkshochschule Heidelberg**  
Tel.: 06221 9119 11, Fax -1651 33,  
E-Mail: [info@vhs-hd.de](mailto:info@vhs-hd.de)

**Volkshochschule Ludwigshafen**  
Tel.: 0621 504 2238, Fax -2640,  
E-Mail: [info@vhs-lu.de](mailto:info@vhs-lu.de)

**Volkshochschule Neustadt**  
Tel.: 06321 855 1564, Fax -1595,  
E-Mail: [volkshochschule@neustadt.eu](mailto:volkshochschule@neustadt.eu), [vhs.neustadt.eu](http://vhs.neustadt.eu)

**Volkshochschule Speyer**  
Tel.: 06232 1413 60, Fax -79,  
E-Mail: [vhs@stadt-speyer.de](mailto:vhs@stadt-speyer.de), [www.vhs-speyer.de](http://www.vhs-speyer.de)

**Volkshochschule der Stadt Worms**  
Tel.: 06241 853-4256, E-Mail: [vhs@worms.de](mailto:vhs@worms.de), [www.vhs-worms.de](http://www.vhs-worms.de)

**Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim**  
Tel.: 06322 961 2401, Fax -82401,  
E-Mail: [kvhs@kreis-bad-duerkheim.de](mailto:kvhs@kreis-bad-duerkheim.de)

**Kreisvolkshochschule Germersheim**  
Tel.: 07274 53 319 oder -334, Fax -15319,  
E-Mail: [vhs@kreis-germersheim.de](mailto:vhs@kreis-germersheim.de)

**Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße**  
Tel.: 06341 940 188, Fax -500,  
E-Mail: [vhs@suedliche-weinstraße.eu](mailto:vhs@suedliche-weinstraße.eu), [www.vhs-suew.de](http://www.vhs-suew.de)

**Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH**  
Tel.: 0621 1076 0, Fax -172,  
E-Mail: [info@abendakademie-mannheim.de](mailto:info@abendakademie-mannheim.de)

**Pfalzakademie - eine Einrichtung des Bezirksverband/Pfalz**  
Tel.: 06325 1800 0,  
E-Mail: [info@pfalzakademie.bv-pfalz.de](mailto: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 Prüfungsinstute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdataen 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.

Befinden 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 Kontaktdataen 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 Werbeinformation der vhs gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letzmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdataen 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 Kontaktdataen unseres Datenschutzbeauftragten lauten:**

E-Mail: thomas.hauck@rheinpfalzkreis.de, Telefon: 0621 5909 5050

# 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

Gebührenschuldner 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 Werkstage 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 Ermäßigungswelg 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 Ermäßigungswelgen 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.

# Mitarbeiter\*innen der vhs-Geschäftsstelle

Leitung Jugendkunstschule	<b>Dr. Juliane Kerzel-Kohn</b> Telefon 0621 5909 3511, dr.juliane.kerzel-kohn@rheinpfalzkreis.de	 Dr. Juliane Kerzel-Kohn
Kultur und Gestalten Gesundheit und Ernährung	<b>Christian Laber-Ganter</b> Bildungszentrum Schifferstadt, Telefon 0621 5909 3491, christian.laber-ganter@rheinpfalzkreis.de	 Christian Laber-Ganter
Fremdsprachen	<b>Sabine Weber</b> Montag bis Donnerstag, vormittags Telefon 0621 5909 3470, sabine.weber@rheinpfalzkreis.de	 Sabine Weber
Sprachförderung Deutsch & Integrationskurse Grundbildung	<b>Volha Baschnagel</b> Zimmer B349 (nach Terminvereinbarung), Telefon 0621 5909 3490, volha.baschnagel@rheinpfalzkreis.de	 Volha Baschnagel
Gesellschaft und Umwelt Beruf und Qualifizierung Schulabschlüsse	<b>Tina Müller</b> Bildungszentrum Schifferstadt, Telefon 06235 6022, tina.mueller@rheinpfalzkreis.de	 Tina Müller
EDV und Medien	<b>Sibylle Rösner</b> Bildungszentrum Schifferstadt, Telefon 06235 9573 345, Dienstag bis Donnerstag, sibylle.roesner@rheinpfalzkreis.de	 Sibylle Rösner
Geschäftsführung Weiterbildung für Betriebe	<b>Marlena Keller</b> Telefon 0621 5909 3500, marlena.keller@rheinpfalzkreis.de	 Marlena Keller
Veranstaltungsabrechnung Studienreisen	<b>Martha Ackermann-Schneider</b> Montag bis Donnerstag, vormittags, Telefon 0621 5909 3421, martha.ackermann-schneider@rheinpfalzkreis.de	 Martha Ackermann-Schneider
Abrechnung des Programmberichts Beruf Veranstaltungsabrechnung	<b>Ulrike Ehmann</b> Telefon 0621 5909 3420, ulrike.ehmann@rheinpfalzkreis.de	 Ulrike Ehmann
Geschäftsstelle Bildungszentrum Veranstaltungsabrechnung	<b>Anja Gerent-Schneider</b> Telefon 06235 9573 343, vormittags, Fax 06235 959393, anja.gerent-schneider@rheinpfalzkreis.de	 Anja Gerent-Schneider
Abrechnung der Schulabschlüsse u. Integrationskurse Veranstaltungsabrechnung Gebührenerhebung   Rücklastschriften	<b>Sarmila Mahendran</b> Telefon 0621 5909 3480, sarmila.mahendran@rheinpfalzkreis.de	 Sarmila Mahendran
Abrechnung Integrationskurse	<b>Emine Yilmaz</b> Telefon 0621 5909 3481, vormittags emine.yilmaz@rheinpfalzkreis.de	 Emine Yilmaz
Veranstaltungsabrechnung Jugendkunstschule, Mundartwettbewerb, Vorlesewettbewerb	<b>Anja Fischer</b> Montag bis Donnerstag, vormittags Telefon 0621 5909 3531, anja.fischer@rheinpfalzkreis.de	 Anja Fischer

# Kursorte



## Altrip | VG Rheinauen

Bürgerhaus "alta Ripa", Ludwigstraße 42  
Max-Schule, Maxstraße 20  
Sporthalle am Rheindamm, Ludwigsplatz 5a

## Bönenheim-Roxheim

Gemeindekindertagesstätte, Breslauer Straße 24  
Grundschule Rheinschule, Rheinstraße 32  
Heimatmuseum, Friedrich-Ebert-Straße 43  
Kath. Kindertagesstätte "Edith Stein", Pfalzring 59  
Kreissporthalle, Grünstadter Straße 6  
Kurpfalztreff unter den Arkaden, Pfalzring 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  
Kurpfalzschule OT Dannstadt, Kurpfalzstraße 2  
Rathaus Dannstadt, Am Rathausplatz 1  
Seniorenstift zur Dannstädter 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



## 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  
Domholzschule, Herrmann-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, Neuhofener Straße 81 D  
Schlösschen, Parkstraße 43

## Maxdorf | VG Maxdorf

Bürgerhaus Fußgönheim, Hauptstraße 62a  
Dorfgemeinschaftshaus Birkenheide, Eyersheimer 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

## Neuhofen | 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 Mechtersheim, Schwarzwaldweg 3  
Haus am Lindenplatz, OT Mechtersheim  
Kreisbad, Viehtriftstraße 106  
Mediathek, OT Berghausen, Berghäuserstraße 38 b  
Realschule plus, OT Berghausen, Gutenbergstraße 15  
Zehnthaus, OT Berghausen, Berghäuserstraße 48 a

## 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)  
Jugendkunstschule 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](http://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 401 0, 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 Lorenz

Römerberg

**N.N.**



Sabine Sold

Schifferstadt

**Sabine Sold**

Tel. 0151 2405 7259, E-Mail: sabine.sold@web.de



Brigitte Eckrich

Waldsee

Waldsee, Otterstadt

**Brigitte Eckrich**

Tel. 0176 28760006, E-Mail: gittaeckrich@gmail.com

# Stichwort- verzeichnis

## A

Achtsamkeit	48
Acrylmalen	29
Aerobic	51, 55
Airbrush	30 ff.
Aktien	14
Alzheimer	16, 55
Aquafitness	56, 58
Aquarellieren	28 ff.
Aquarellmalen	29
Archivieren	37
Argumentationstraining	8
Arthrose	44, 60
Atem	44 ff.
Ätherische Öle	18 ff.
Ausstellung	34, 118
Autismus	23
Ayurveda	48

## B

Backen	61
Balance	45 ff., 47 ff., 49 ff., 53, 55
Basisqualifizierung	94 ff.
Basteln	116
Bauen	14, 36
Beckenboden/Beckenbodengymnastik	46 ff., 53 ff.
Berry	24
Betreuungsverfügung	15
Beweglichkeit	46 ff., 49 ff., 51 ff., 53 ff., 54 ff., 56, 58
Bewegung unter freiem Himmel	55
Bewerbung	88 ff.
Bildbearbeitung	39, 106 ff.
Bildhauerei	35
Bitcoins	104
Bob Ross®	29, 41, 114
Brandschutz	88
Brot	61
Buchclub	77
Bücher	9, 28, 32 ff., 77, 81, 100

## C

Cloud	104 ff., 8, 14, 66
Comics	41, 114
Computer	100, 102, 105 ff., 107

## D

Demenz	16, 55
Deutsch	84 ff.
Dias	37
Digitaler Druck	107
Digitalisierung	8, 37
Drohnen	38
Dropbox	104 ff.
Drucken	102 ff., 107, 113
3D-Druck	107
DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)	84 ff.

## E

Ebay	106
EDV	98, 101 ff., 105
EDV für den Beruf	102 ff., 104 ff., 107
EDV und Medien	101 ff., 106 ff.
EDV-Aufbaukurs	103
Elektronische Patientenakte (ePA)	15
Eltern	22 ff., 40, 42, 92, 96, 110 ff., 115
E-Mail	104, 105
Englisch	24, 68 ff.
Entspannung	19, 23, 28, 44 ff., 46, 50, 53 ff.
Erben	8, 15
Erziehung	22, 92, 94 ff.
ETF	14
Excel	103

Auf unserer Website  
finden Sie immer das  
aktuelle Programm:  
[www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)

## F

Faszientraining	44 ff.
Ferienangebot	35, 42, 110, 116
Film	37, 68, 71, 75, 78, 82
Filzen	115 ff.
Filzwerkstatt	42
Finanzbuchführung	91
Finanzen	14
Fitness	49, 51, 54, 56, 58
Flachwasser	58
Flechten mit Weide	33
Fotobearbeitung	37, 106 ff.
Fotobuch	107
Fotos	37 ff., 106 ff.
Frankreich	24, 74
Französisch	72 ff., 74 ff., 111
Frauen	23, 56, 89 ff., 91
Freiluftangebote	46 ff., 48, 55 ff.
Fremdsprachen	74 ff., 77, 111
Führung	89, 90, 118

## G

Ganzkörpertraining	50 ff., 53, 56
Gebäudesanierung	19 ff.
Gedächtnistraining	23, 90, 111
Gemeindeschwester	15 ff., 55
Gewaltfreie Kommunikation	22
GIMP	107
Gitarre	39 ff.
Glasieren/Glasurkurse	36 ff.
Google Drive	105
Graffiti	29, 41, 110, 112, 114
Grundkurs EDV	102 ff.
Gymnastik	46, 50 ff.
Gymnastik für Ältere	46, 49, 51, 53 ff.

## H

Handarbeiten	70
Handwerk	32 ff., 35, 41 ff., 114, 116
Handy	102, 104
Hatha-Yoga	44 ff., 46 ff.
Haustiere	24 ff.
Hauswirtschaft	92 ff., 97
Heizen	19 ff.

Hochsensibilität	23
Hüfte	44 ff.
Hühnerhaltung	24
Hundehaltung	25

## I

Immobilien	14
Indische Küche	60
Inneres Team	23
Instrumente	40
Integrationskurs	85 ff.
Internet	102 ff., 105 ff.
Italienisch	75 ff.

## J

Japanische Küche	61
Jobwechsel	88
Jugendkunstschule	41 ff., 112 ff.
Junge vhs	110 ff.

## K

Kalligrafie	31 ff.
Kaufen und Verkaufen	106
Keramik	36, 37, 42
Kinder	41, 42
KinderKunstWerkstatt	41, 113
Kino	71, 75, 78
Kita	95
Kitabrat	96
Kita-Verpflegung	93
Klöppeln	35
Kochen	59 ff., 70, 82
Kommunikation	22, 88 ff.
Konfliktlösung	89
Konversation	70 ff., 82
Korbflechten	33
Kräuter	17 ff.
Kreativität entwickeln	41 ff.
Künstliche Intelligenz	106
Kultursommer	38
Kundalini	48
Kunst	28 ff., 41 ff., 112 ff., 118

# Stichwort- verzeichnis

## L

Lamas	42, 116
Länderkunde	24, 118
Laptop	102 ff., 106
Laufen	55
Leben in Deutschland (LiD-Prüfung)	84 ff.
LEGO®	41, 112
Lektüre	77
Lerntechniken	111
Lesen	66, 77, 81, 100
Letzte Hilfe	16, 55
Liedbegleitung	39 ff.
Literatur	10 ff., 28

## M

Malen	28 ff., 41, 113 ff.
Männer	52
MarteMeo	96 ff.
Meditation	44, 48
Mediterrane Küche	59
Merktechniken	90
Moderne Kunst	35
Motorsägen	17, 35
MS Excel	103 ff.
MS Office	103
MS Outlook	104 ff.
MS Power Point	104
MS Word	103
Mundharmonika	40
Musik	12, 38 ff.
Musizieren	39 ff.
Muskelentspannung	50
Muskelschwung	51

## N

Nachhaltigkeit	42, 93
Nähen	33 ff.
Nass in Nass-Technik	29, 41
Naturerlebnis	38, 41 ff.
Naturmaterialien	33, 41 ff., 112
Niederländisch	79

## O

Offenes Singen	39
Ölmalerei	29, 41
OneDrive	105
Online-Banking	105
Ostern	115

## P

Partnersuche im Internet	106
Papierkunst	32 ff.
Pastellmalen	28
Patchwork	33
PC-Einzelsprechstunde	102
PC-Sicherheit	102, 106
Persönlichkeitsbildung	23
Pflegende Angehörige	15 ff., 55
Photovoltaik	20, 21, 22
Pilates	51 ff.
Prävention	23, 55, 111
Problemzonengymnastik	51

## Q

Qi Gong	49 ff.
Quilten	34

## R

Reiseberichte	24
Rente	90
Rhetorik	89
Rückbildung (Schwangerschaft)	46
Rücken	15, 46 ff., 48 ff., 51 ff., 54
Ruhestand	23, 90



Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis im Internet!  
- mit aktuellem Semesterprogramm -  
Online-Anmeldemöglichkeit  
unter [vhs-rpk.de](http://vhs-rpk.de)

## S

Schenken	15, 55, 107
Schnitzen	35, 114
Selbstbehauptung	23, 111
Selbstfürsorge	23
Selbstmarketing	90
Selbstmitgefühl	23
Senior*innen	46, 49, 53 ff.
Singen	39
Sitzgymnastik	53
Smalltalk	88
Smartphone	39, 104
Solarenergie	20 ff.
Spanisch	79 ff.
Städtepartnerschaft	74
Step	51
Sterbebegleitung	16
Stress	23, 28, 45 ff., 50
Stricken	34, 70
Studienfahrten	118
Sturzprävention	16

## T

Tabellenkalkulation	103
Tanz	54, 56
Tapas	61, 82
Tee	62
Testament	15
Tiefwasser	58
Tinnitus	44
Töpfern	36 ff., 42, 115

## 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.



## V

Vegetarisch Kochen	59 ff.
Vertrieb	91
vhs.wissen live	10 ff.
Vokabeln	111
Vorsorge	15
Vorsorgevollmacht	15
Vorträge	8 ff., 19 ff., 24, 44, 104, 106, 118

## W

Wärmepumpe	19 ff.
Wassergymnastik	56, 58
Wassergymnastik für Ältere	58
Wein	62, 82
Whisky	63, 24
Wiedereinstieg in den Beruf	88
Wildkräuter	17
Windows 10	102
Windows 11	102
Word	103
Workout	51

## X

Xpert Business	91
----------------	----

## Y

Yoga	44 ff.
------	--------

## Z

Zeichnen	28 ff., 41, 113
Zentangle®	28
Zivilcourage	8
Zumba	55

## Ihre Notizen

# 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 Schulabschlusslehrgänge 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. Alternativ erhalten Sie einen Zahlschein, mit dem Sie den Betrag selbst überweisen können. Bitte überweisen Sie erst nach Erhalt des Zahlscheins. 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 Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

- 1.4. Die **Teilnahme** an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur **Zahlung der vollen Gebühr**.

## 2. Teilnahmeveraussetzungen

- 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 zu stande.

- 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 werden 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 Dozent\*innen 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 Studienreisen, 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 einer Lehrkraft), kann dieser nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Wird der Termin nicht nachgeholt, wird die Gebühr für den ausgefallenen Termin erstattet. 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 in Anlehnung an den § 314 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 4,00 € 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 Schulfesten 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 Befolung 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 die 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 eine 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, 13.11.2025

## 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

### 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 -

# Kalender 1. Halbjahr 2026

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni		Juli	
1 Do		1 So		1 So		1 Mi		1 Fr	 Tag der Arbeit	1 Mo		1 Mi	
2 Fr		2 Mo		2 Mo		2 Do		2 Sa		2 Di		2 Do	
3 Sa		3 Di		3 Di		3 Fr		3 Sa		3 Mi		3 Fr	
4 So		4 Mi		4 Mi		4 Sa		4 Mo		4 So		4 So	
5 Mo		5 Do		5 Do		5 So		5 Di		5 Fr		5 So	
6 Di		6 Fr		6 Fr		6 Mo		6 Mi		6 Sa		6 Mo	
7 Mi		7 Sa		7 Sa		7 Di		7 Do		7 So		7 Di	
8 Do		8 So		8 So		8 Mi		8 Fr		8 Mo		8 Mi	
9 Fr		9 Mo		9 Mo		9 Do		9 Sa		9 Di		9 Do	
10 Sa		10 Di		10 Di		10 Fr		10 So		10 Mi		10 Fr	
11 So		11 Mi		11 Mi		11 Sa		11 Mo		11 Do		11 Sa	
12 Mo	Semesterbeginn 1/26	12 Do		12 Do		12 So		12 Di		12 Fr		12 So	
13 Di		13 Fr		13 Fr		13 Mo		13 Mi		13 Sa		13 Mo	
14 Mi		14 Sa		14 Sa		14 Di		14 Do		14 So		14 Di	
15 Do		15 So		15 So		15 Mi		15 Fr		15 Mo		15 Mi	
16 Fr		16 Mo		16 Mo		16 Do		16 Sa		16 Di		16 Do	
17 Sa		17 Di		17 Di		17 Fr		17 So		17 Mi		17 Fr	
18 So		18 Mi		18 Mi		18 Sa		18 Mo		18 Do		18 Sa	
19 Mo		19 Do		19 Do		19 So		19 Di		19 Fr		19 So	
20 Di		20 Fr		20 Fr		20 Mo		20 Mi		20 Sa		20 Mo	
21 Mi		21 Sa		21 Sa		21 Di		21 Do		21 So		21 Di	
22 Do		22 So		22 So		22 Mi		22 Fr		22 Mo		22 Mi	
23 Fr		23 Mo		23 Mo		23 Do		23 Sa		23 Di		23 Do	
24 Sa		24 Di		24 Di		24 Fr		24 So		24 Mi		24 Fr	
25 So		25 Mi		25 Mi		25 Sa		25 Mo		25 Do		25 So	
26 Mo		26 Do		26 Do		26 So		26 Di		26 Fr		26 So	
27 Di		27 Fr		27 Fr		27 Mo		27 Mi		27 Sa		27 Mo	
28 Mi		28 Sa		28 Sa		28 Di		28 Do		28 So		28 Di	
29 Do						29 So		29 Fr		29 Mo		29 Mi	
30 Fr						30 Mo		30 Do		30 Sa		30 Do	
31 Sa						31 Di				31 So		31 Fr	
Weihnachtsferien 25/26/2026 Rheinland-Pfalz 22.12.2025 - 07.01.2026													
Osterferien Rheinland-Pfalz 03.03.2026 - 10.04.2026													
Sommerferien Rheinland-Pfalz 29.06.2026 - 07.08.2026													



Besuchte einen von 476.000  
vhs-Kursen pro Jahr



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

Wir machen die Gesellschaft zukunftsfit. Über 800 Volkshochschulen in Deutschland wecken Neugier auf die Zukunft. Kurse mit Weitblick bringen unser Land mit Warp-Antrieb voran. Auch wenn vieles noch in den Sternen steht.

#zukunftsor\_vhs

[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

**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](http://www.vhs-rpk.de) zu finden.

### vhs-Kurs

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

Beginn (unverbindlich!!): \_\_\_\_\_

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

Beginn (unverbindlich!!): \_\_\_\_\_

### Kursteilnehmer\*in

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  ♀  ♂  ♀

Straße, Haus-Nr.: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ mobil/Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Geburtstag: \_\_\_\_\_

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

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

### Ort, Datum, Unterschrift(en)

*Bei Minderjährigen Name und Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten*

## Einzugsermächtigung

### Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

#### 1. Einzugsermächtigung

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

#### 2. SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Name Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_

**Unterschrift Kontoinhaber\*in**

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

## Antrag auf Gebührenermäßigung

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

### Für die umseitige(n)

**Veranstaltung(en) beantrage ich aus dem unten genannten Grund eine Gebührenermäßigung. Entsprechende Unterlagen (in Kopie) sind beigefügt:**

#### 25 % Ermäßigung:

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

#### 10% Ermäßigung

- Belegung von mindestens zwei ermäßigungsberchtigten 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 Einzugs ermächtigung. Die Gebühr ist mit Veranstaltungsbeginn fällig und wird ab dem 3. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin per Lastschriftpflichten 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 terminische Leistungsumfang der Veranstaltung ist ausschließlich in der Ausschreibung angegeben. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozent\*innen sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

### 5. Gebühren

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

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

Ermäßigungen werden nach § 6 der Gebührensatzung gewährt.

### 6. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Lehrkraft.

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

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

### 7. Rücktritt / Absage durch die Volkshochschule

Die Mindestteilnahmezahl liegt in der Regel bei 8 Personen. Für kleinere Kursgruppen können andere Gebührensätze anfallen. Wird die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht, kann die vhs Rhein-Pfalz-Kreis von der Veranstaltung zurücktreten, ebenso bei Ausfall einer Kursleitung oder anderer von der vhs nicht zu vertretenden 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.

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 Texform 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](http://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-geschaefststelle@vhs-rpk.de](mailto:kvhs-geschaefststelle@vhs-rpk.de)

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

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugeben und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. In der Regel können Sie uns die empfangene Leistung, die Veranstaltung, nicht zurückgeben; in diesem Fall müssen Sie uns Werterstatt 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 37 Jahren vertrauen uns Menschen in der Region, wenn es um den Verkauf ihrer Immobilie geht.**

Was unsere Kunden besonders schätzen: persönliche Betreuung, transparente Abläufe und eine zuverlässige Begleitung von der ersten Besichtigung bis zum Notartermin. Georg Kuthan und sein Team nehmen sich Zeit für Ihre Wünsche und sorgen mit Fachwissen und Engagement dafür, dass Sie sich rundum gut aufgehoben fühlen. Profitieren Sie von unserem Know-how und erleben Sie, wie entspannt Immobilienvermittlung sein kann.



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](mailto:info@kuthan-immobilien.de) · [www.kuthan-immobilien.de](http://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.



Kostenlos. Jetzt informieren und anmelden unter

[www.kuthan-immobilien-akademie.de](http://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



# Wir suchen dich!

Die Ausbildung zum  
Bankkaufmann / Bankkauffrau  
oder

das duale Studium (B.A.)  
Fachrichtung Bank oder  
Finanzdienstleistung.

Informiere dich jetzt:  
[www.sparkasse-vorderpfalz.de/ausbildung](http://www.sparkasse-vorderpfalz.de/ausbildung)



Sparkasse  
Vorderpfalz