

HEIMVORTEIL

DAS MAGAZIN DER VHS KAISERSLAUTERN



ISS WAS BESONDERES!
3 TAGE „FOOD & ART FESTIVAL“
IN KAISERSLAUTERN

GEMEINSAM GEGEN EINSAM
WIE WIR DAS ZEITALTER DER
EINSAMKEIT ÜBERWINDEN

WILLKOMMEN, KANAL 3!
WAS DER NEUE MAKERSPACE
ALLES KANN

**MIT
KURS-
PROGRAMM**



VOLKSHOCHSCHULE
KAISERSLAUTERN

GOLF MIT MIR

eCarSharing
in Kaiserslautern
**zum günstigen
Einfach-Tarif!**



Ein Tarif – volle Kontrolle.

Mit Emil zahlst du nur, was du auch wirklich verbrauchst - und das zu Top-Preisen!



Mehr Infos unter
www.emil-kl.de





HEIMVORTEIL

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen die neue Ausgabe unseres Programmhefts *Heimvorteil* zu präsentieren – ein Magazin, das frischer, umfangreicher und inspirierender ist als je zuvor. Das Jahr 2026 bringt für die VHS Kaiserslautern viele spannende Entwicklungen, neue Formate und auch einige Herausforderungen mit sich, denen wir uns mit Offenheit und Gestaltungswillen stellen.

Nach einer intensiven Phase der Weiterentwicklung hat unsere Kursübersicht wieder echten Programmheftcharakter. Sie wurde deutlich erweitert – dreimal so viele Seiten wie bisher – und modern, übersichtlich und benutzerfreundlich gestaltet. Unser Ziel: Ihnen eine klare Orientierung zu bieten und gleichzeitig Lust auf Neues zu wecken.

Eine große Herausforderung bleibt das sogenannte Herrenberg-Urteil, das die Selbstständigkeit unserer Dozentinnen und Dozenten infrage stellt. Bis zum Ende der Übergangsfrist am 31. Dezember 2026 hoffen wir auf einen tragfähigen und fairen Lösungsvorschlag der Bundesregierung. Fest steht jedoch: Ohne das Engagement unserer freiberuflichen Kursleitenden wäre die VHS in ihrer jetzigen Vielfalt nicht denkbar.

Ein besonders bedeutender Schritt in unserer 121-jährigen Geschichte war die Eröffnung des Makerspace im November 2025. 12 engagierte freiwillige Helferinnen und Helfer ermöglichen großzügige Öffnungszeiten und machen die Offene Werkstatt zu einem lebendigen Ort des Machens und Lernens. Ob Lasercutter, Plotter, 3D-Drucker, Elektro- und Holzwerkstatt, Fahrrad- oder Nähwerkstatt mit Stickmaschine – der Makerspace ist seit dem ersten Tag ein Publikumsmagnet. Dank günstiger Tickets im Abo-Modell bleibt er für alle zugänglich.

2026 widmen wir uns außerdem intensiv dem Thema „Einsamkeit“ – einer Herausforderung, die immer mehr Menschen betrifft. Mit passgenauen Kursangeboten möchten wir Räume für Begegnung schaffen und die VHS als das stärken, was sie von jeher ist: ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen. Denn: Zusammen ist man weniger allein.

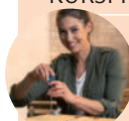
Ein besonderes Highlight erwartet Sie im Rahmen der 750-Jahr-Feier der Stadt Kaiserslautern: Gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern eröffnen wir ein dreitägiges Food & Art Festival – ein Fest der Vielfalt, des Geschmacks, der Begegnung und der Nachhaltigkeit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erkunden unseres Programms! Ich freue mich darauf, Sie bald in der VHS begrüßen zu dürfen.

Michael Staudt
VHS-Direktor

GEMEINAM GEGEN EINSAM 04
WIE WIR DAS ZEITALTER DER EINSAMKEIT
ÜBERWINDEN

■ **POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT** 09
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 1



WILLKOMMEN, KANAL 3! 16
WAS DER NEUE MAKER-
SPACE ALLES KANN

■ **KUNST, KULTUR, GESTALTEN** 18
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 2

DO MUSCHE HI! 26
HIGHLIGHTS IN DER FRIEDENSKAPELLE

■ **GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG** 29
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 3



ISS WAS BESONDERES! 37
3 TAGE „FOOD & ART FESTIVAL“
IN KAISERSLAUTERN

■ **SPRACHEN** 41
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 4

AUGE IN AUGE 48
DOZENT*INNENEMPfang

■ **ARBEIT & BERUF** 49
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 5

■ **GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE** 57
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 6

■ **SENIOREN-VOLKSHOCHSCHULE** 59
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 7

■ **JUNGE VOLKSHOCHSCHULE** 63
KURSPROGRAMM FACHBEREICH 8

PROBIER EINFACH WAS AUS! 67
ERLEBNISTAG IN DER VHS KAISERSLAUTERN

IMPRESSUM & ANSPRECHPARTNER*INNEN 70

KURSFINDER:
www.vhs-kaiserslautern.de

INFOS & ANMELDUNG:
Tel. 0631 36258-00

GEMEINSAM GEGEN EINSAM



WIE WIR DAS ZEITALTER DER EINSAMKEIT ÜBERWINDEN

Corona hat den Fokus auf sie gelenkt, aber danach ist sie uns geblieben: die Einsamkeit. Sie wird immer mehr zum gesellschaftlichen Problem, auch und gerade in einer jungen Altersgruppe. Das erstaunt in unserer maximal vernetzten TikTok-Welt. Wir beleuchten Ursachen und Lösungsansätze, bei denen die VHS eine wichtige Rolle spielen kann.

Nichts Neues?

Die Londoner Ökonomeprofessorin Noreena Hertz erinnert daran, dass sich schon vor dem Ausbruch von Covid-19 „viele seit geraumer Zeit einsam, isoliert und verlassen“ gefühlt hätten. Sie spricht gar vom „einsamsten Jahrhundert seit Menschengedenken“. Besonders kritisch erscheint, dass sich die Zahlen nach Corona nicht so normalisiert haben, wie man es hätte erwarten können.

Die Wissenschaft – ein Heer von Soziolog*innen, Psycholog*innen, Ökonom*innen – hat mit zahlreichen Studien reagiert, die Politik zieht nach. So etablierte England 2018 als erstes Land ein „Ministerium für Einsamkeit“. Das Bundesfamilienministerium legte im Mai 2024 die erste Einsamkeitsstudie vor, die wichtige Ursachen benennt und Handlungsmöglichkeiten aufzeigt.

„*Ich definiere Einsamkeit als einen inneren wie auch existenziellen Zustand – persönlich, gesellschaftlich, wirtschaftlich und politisch.*“
Noreena Hertz

Definiere „Einsamkeit“!

Maïke Luhmann ist eine der führenden deutschen Einsamkeitsforscher*innen. In der Jugendstudie Gen-Now der Bertelsmann-Stiftung (2022) definiert sie Einsamkeit als ein unangenehmes Gefühl, das man empfindet, wenn die vorhandenen sozialen Beziehungen nicht dem entsprechen, was man sich wünscht oder braucht. Doch ob seiner Subjektivität ist dieses Gefühl äußerst schwer quantifizierbar.



In ihrer Eigenschaft als Ökonomin fasst Noreena Hertz den Begriff der Einsamkeit weiter. Ihr zufolge geht es „um ein Gefühl von mangelnder Unterstützung oder Vernachlässigung durch unsere Mitbürger, unsere Arbeitgeber, unsere Gemeinde, unsere Regierung.“ Damit schließt sie auch das Empfinden ein, in politischer und wirtschaftlicher Hinsicht ausgeschlossen zu sein. So öffnet sich ein weites Feld der Frustrationen, das schon auf ein Erklärungsmuster für Radikalisierung und generelle Ablehnung von Politik vorausweist.

Zahlenwerk

Mit dem Einsamkeitsbarometer wurde 2024 erstmals die gefühlte Einsamkeit in Deutschland umfassend analysiert. Daraus ging hervor, dass die coronabedingte Einsamkeitsbelastung der Bevölkerung 2021 fast um ein Drittel auf 11,3 Prozent gesunken war. Doch die Zahlen blieben hoch, überproportional ausgerechnet bei jungen Menschen: 2021 litten 14,1 Prozent der 18- bis 29-Jährigen, 12,3 Prozent der 30- bis 50-Jährigen, 9,8 Prozent der 51- bis 75-Jährigen und 10,2 Prozent der Menschen ab 75 Jahren unter Einsamkeit. Frauen wiesen dabei eine deutlich höhere Einsamkeitsbelastung auf.

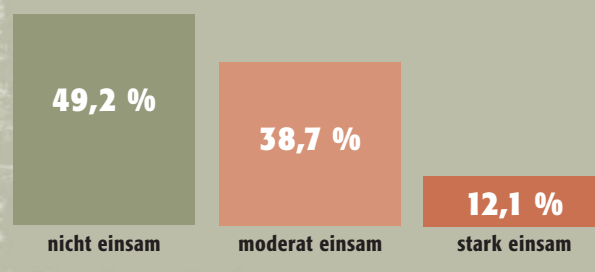


„Ältere und jüngere Menschen sind am häufigsten betroffen, außerdem Menschen, die intensive Care-Arbeit leisten.“

Lisa Paus

Studien aus den Jahren 2023 und 2024 legen nahe, dass sich in Deutschland fast jeder zweite junge Mensch unter 30 in verschiedenen Abstufungen einsam fühlt. Das Risiko dafür variiert in Abhängigkeit von soziodemografischen Faktoren wie Geschlecht, Wohnort, Bildungsgrad und Einkommen.

Einsamkeit bei jungen Erwachsenen in Deutschland





Kontaktloses Leben: Einsamkeit trotz hunderter Freunde in den Sozialen Medien

Woran liegt's?

Die Auflösung traditioneller Familienstrukturen geht mit dem demografischen Wandel eine ungute Allianz ein. Immer mehr Menschen vereinsamen im höheren Alter, aber auch junge sind zunehmend auf sich allein gestellt. Neue Medien verstärken den Trend zum „kontaktlosen Leben“: An der Selbstbedienungskasse wird dialogfrei bezahlt, mit dem Smartphone verschickt man nur noch Sprachnachrichten, Konferenzen bleiben auch nach Corona größtenteils ein Flachbild austausch.

„*„Theoretisch war es nie leichter, nicht einsam zu sein.“*
Matt Haig

Globalisierung, Verstädterung, wachsende Ungleichheit, größere Mobilität und bahnbrechende Technologien bergen ebenso Einsamkeitsrisiken wie Sparmaßnahmen im sozialen Bereich. Schließlich belegt das Einsamkeitsbarometer, dass auch Alleinerziehende und pflegende Angehörige (ergo vorwiegend Frauen) stark gefährdet sind. Gleiches gilt für Migrant*innen,

die in einer ihnen völlig fremden Kultur zunehmend abgelehnt und ausgegrenzt werden.

Noreena Hertz macht primär das Aufkommen des Neoliberalismus ab den 1980er-Jahren verantwortlich für die stetig wachsende Einsamkeit: „Im Neoliberalismus wurden wir reduziert auf den Homo oeconomicus, den rationalen Menschen, der nur auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist.“ Trumpismus könnte also eher ein Gesellschaftsmerkmal als eine Persönlichkeitsstörung sein.

Was macht das mit uns?

Einsamkeit hat gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit. Verschiedene Studien zeigen, dass sie anfällig macht für psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen. Der Stress sozialer Isolation erhöht außerdem das Risiko, an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Ob da die Pille gegen Einsamkeit helfen würde, an der Pharmariesen schon seit einigen Jahren arbeiten?

Auch die gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit sind beträchtlich. Wer einsam ist, verliert das Vertrauen in politische Institutionen und zieht sich häufiger aus

demokratischen Prozessen zurück. Besonders anfällig dafür sind laut aktuellen Studien Jugendliche und junge Erwachsene. Neu ist das freilich nicht; schon Hannah Arendt betrachtete die Isolation als zentrales Element totalitärer Systeme.

Was wäre zu tun?

Initiativen zur Bekämpfung der Einsamkeit gibt es inzwischen zuhauf. So hat das Bundesfamilienministerium im Dezember 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Diese soll alle Altersgruppen und alle Menschen einbeziehen, die aufgrund ihrer Lebensführung von Einsamkeit betroffen sein können. Das Einsamkeitsbarometer 2024 mahnt eine Politik an, die soziale Ungleichheit bekämpft und Rahmenbedingungen dafür schafft, dass sich Familie und Beruf besser vereinbaren lassen. Für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung sollte der Zugang zu Bildung und zum Arbeitsmarkt verbessert werden.

Die Soziologin Claudia Neu sieht gerade Kommunen und Städte in der Pflicht. Sie müssten mehr Orte schaffen, an denen man sich voraussetzungslos, sprich ohne Eintritt, begegnen könne. In diesem Sinne betreibt der Verein „Integrative Wohnformen“ in Stuttgart neun Wohncafés, die zu wichtigen Anlaufstellen in den jeweiligen Quartieren geworden sind. Da einsamen Menschen soziale Interaktion aber so schwerfällt, wären auch sogenannte „aufsuchende“ Angebote wichtig. In England bezieht man beispielsweise Hausärzte ein, die Patient*innen gezielt nach Einsamkeit fragen.

Natürlich kann die erneute Zusammenführung der Gesellschaft nicht allein durch verordnete Initiativen von Regierungen und Institutionen erfolgen, wie No-

reena Hertz zu Recht anmerkt. „Schwätzbänke“ im Park und „Plauderkassen“ im Supermarkt sind wichtige Bausteine, aber am Ende werden die Einstellung und das Engagement jedes einzelnen von uns darüber entscheiden, ob die Menschen sich mehrheitlich aufgehoben fühlen.



*Doch kann das Herz viel
Leiden überwinden,
wenn sich zur Qual und Not
Genossen finden.
Shakespeare, King Lear*

Kontaktraum VHS

Letztlich geht es darum, dafür zu sorgen, dass mehr Menschen regelmäßig am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Die Gemeinschaftsstiftung hat sich auch die VHS Kaiserslautern auf die Fahnen geschrieben: Sie öffnet Räume und macht niederschwellige, kostengünstige Angebote, die Bürger*innen zusammenbringen. In manchem Kurs treffen sich seit Jahren dieselben Teilnehmer*innen, die das Erturnte und Erlernte regelmäßig mit einem Cafébesuch abrunden.

Seit Neuestem lädt der Makerspace Kanal 3 dazu ein, nach Gusto mit Profigeräten zu werkeln, zu reparieren oder zu hobeln und dabei ganz zwanglos mit anderen ins Gespräch zu kommen, sei es nun über das anstehende Projekt oder das Wetter. Während der außergewöhnlich langen Öffnungszeiten der Werkstatt kann man immer eine*n VHS-Mitarbeiter*in um Rat fragen. Es gibt kleine Workshops und ein günstiges Abo, damit auch die Kosten nicht schrecken.



VHS-Kochkurs „Blind Date am Herd“



VHS-„Speeddating“



Begegnung bei der VHS KL

Wanderung 2026

Blechhammer, Vogelhammerkopf,

Fuchsfährte (ca. 9,5 km)

Termin: 11.02.2026, 10:00 Uhr, Kurs BD3265

Treffpunkt: Parkplatz Blechhammer

Über 20 weitere Wanderungen online

Wanderung für Trauernde

Für Menschen, die einen schweren Verlust erleiden mussten

Termin: 11.04.2026, 10:00 – 13:30 Uhr,

Kurs BD3266

Leitung: Trauerbegleiterin Hauke Cecilija

Neue Begegnungen – neue Chancen

Speeddating-Format für Erwachsene

Termin: 08.05.2026, 18:00 – 19:30 Uhr,

Kurs BD3461

Blind Date am Herd

6 Kochpaare werden per Los ermittelt – dann wird's heiß.

Termin: 26.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr,

Kurs BD3514

Leitung: Natalie Militello

Kanal 3 – Der Makerspace

Fürs 3D-Drucken, Hobeln, Reparieren, Nähen

Geöffnet Mo – Fr, 8:00 – 18:00 Uhr

Infos zu Kursen:

makerspace@vhs-kaiserslautern.de



Weitere Infos:

Susanne Zens

Telefon 0631 36258-13

susanne.zens@vhs-kaiserslautern.de



VHS-Wanderungen

Gemeinsam unterwegs

Mehrmals im Monat kann man mit der VHS auf Wanderschaft gehen. Es sind echte Auszeiten, für die sich manche Teilnehmer*innen sogar Urlaub nehmen. Peter Schniz, einer der neun engagierten Wanderführer, kann bezeugen, dass Wandern die Synapsen ebenso wie die Menschen vernetzt. Mal geht man für sich allein, mal mit anderen, das ergibt sich von selbst. Auf verschlungenen Pfälzerwaldpfaden sind schon lang anhaltende Freundschaften und Beziehungen entstanden. Unterwegs meckert keiner, es gibt immer ein gutes Miteinander, wie Schniz unterstreicht. Die abschließende Einkehr in einer Pfälzerwaldhütte dürfte zu diesem beseligenden Umstand beitragen.

Direktes Gegenüber

„Neue Begegnungen – neue Chancen“ verspricht ein neues Speeddating-Format für Erwachsene von 35 bis 50 Jahren. Die Teilnehmer*innen finden in fünf kurzen Gesprächsrunden zu je fünf Minuten heraus, mit wem sie den Kontakt eventuell vertiefen möchten. Andere mögen's heiß beim „Blind Date am Herd“: Hier treffen sechs Frauen auf sechs Männer und kochen Spezialitäten aus aller Herren Länder. Lecker geht es aber auch am Erlebnistag der VHS am 21. März zu, wenn die Autorin Gina Greifenstein beim Showkochen frischen Wind in die Salatschüssel bringt.

Die VHS Kaiserslautern hat also für jede Alters- und Interessensgruppe Angebote, die Menschen zwanglos zusammenbringen. Auch in allen hier nicht erwähnten Kursen, ob Spanisch, Yoga oder Schreibwerkstatt, trifft man auf Gleichgesinnte und kommt leicht ins Gespräch. Die Einsamkeit muss draußen bleiben.

Fachbereich 1

Politik | Gesellschaft | Umwelt



VHS.WISSEN.LIVE – Online-Vorträge • Finanzielle Bildung • Recht und Betreuung • Outdoor Psychologie, Persönlichkeitsbildung • Umwelt, Natur, Nachhaltigkeit • Verbraucherfragen Wirtschaft, Finanzen



Das Programmangebot des Fachbereichs Politik, Gesellschaft, Umwelt ist breit gefächert und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Kursangebot zu diesen zeitgemäßen Themen an. Seit ihrer Gründung steht

die Volkshochschule Kaiserslautern für die kritische Auseinandersetzung mit historischen, gesellschaftlichen, politischen, ökologischen und kulturellen Verhältnissen der Zeit. Es geht um die Aufforderung und Befähigung zur aktiven und kritischen Teilhabe am gesellschaftlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess.

ittersbacher-Gruppe Ihrer Mobilität verpflichtet.



IHR FULL-SERVICE-PARTNER IM SAAR-PFALZ-GEBIET

UNSERE MARKEN



SKODA



Nutzfahrzeuge



UNSERE STANDORTE

Kaiserslautern

Pariser Straße 201
67663 Kaiserslautern
Tel.: 0631-3202 200

Germersheim

Bellheimer Straße 9
76726 Germersheim
Tel.: 07274-7015 0

Kaiserslautern Ost

Mannheimer Straße 147
67657 Kaiserslautern
Tel. 0631-34166 0

Saarbrücken

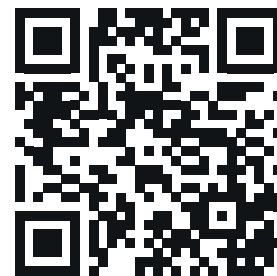
Kurt-Schumacher-Straße 20a
66130 Saarbrücken
Tel.: 0681-95942 0

Grünstadt

Kirchheimer Straße 59
67269 Grünstadt
Tel.: 06359-9690 0

Kusel

Industriestraße 39
66869 Kusel
Tel.: 0638-4259 0



VHS.WISSEN.LIVE – ONLINE-VORTRÄGE

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten Sozialer Insekten 

BD1006, 1 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Jürgen Heinze, Online-Webinar, kostenfrei

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent? 

BD1007, 1 x 2 UE, Mo. 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Moritz Helmstaedter, Online-Webinar, kostenfrei

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen 

BD1008, 1 x 2 UE, Di. 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Martina Heßler, Online-Webinar, kostenfrei

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte 

BD1009, 1 x 2 UE, So. 01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Julia Voss, Online-Webinar, kostenfrei

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte. 

BD1010, 1 x 2 UE, Mi. 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Ulli Lust, Online-Webinar, kostenfrei

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 

BD1011, 1 x 2 UE, Mi. 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Andrea Weniger, Online-Webinar, kostenfrei

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen. 

BD1012, 1 x 2 UE, Mo. 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Aaron Sahr, Online-Webinar, kostenfrei

Antisemitismus: Was gibt es da zu erklären? 

BD1013, 1 x 2 UE, Mi. 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Jan Philipp Reemtsma, Online-Webinar, kostenfrei

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung 

BD1014, 1 x 2 UE, Mi. 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Lisa Hockemeyer, Online-Webinar, kostenfrei

Benvenuto Cellini- Ein Künstlerleben 

BD1015, 1 x 2 UE, Do. 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Andreas Beyer, Online-Webinar, kostenfrei

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen 

BD1016, 1 x 2 UE, Do. 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Andrea Fischer, Online-Webinar, kostenfrei

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen 

BD1017, 1 x 2 UE, Mi. 22.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Barbara Stollberger-Rillinger, Online-Webinar, kostenfrei

Die Kelten 

BD1018, 1 x 2 UE, Mi. 29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Bernhard Maier, Online-Webinar, kostenfrei

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht 

BD1019, 1 x 2 UE, Mo. 18.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Simon Strauß, Online-Webinar, kostenfrei

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika 

BD1020, 1 x 2 UE, Di. 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Michael Hochgeschwender, Online-Webinar, kostenfrei

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition 

BD1021, 1 x 2 UE, Do. 18.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Gerd Gigerenzer, Online-Webinar, kostenfrei

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland 

BD1022, 1 x 2 UE, Di. 23.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Björn Sautter, Online-Webinar, kostenfrei

Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte 

BD1023, 1 x 2,00 UE, Di. 21.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Myles W. Jackson, Online-Webinar, kostenfrei

FINANZIELLE BILDUNG

Finanzielle Bildung 

BD1212, 6 x 2,00 UE, Fr. 06.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Lukas Schmitt, Online via Zoom, 260,00 €

Was ist Geld? Die Geschichte unserer vertrautesten Illusion.

BD1214, 1 x 3 UE, Do. 12.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Felix Hellenbrand, WBZ, Raum U30, 13,50 €

Faszination Bitcoin - Chance auf ein gerechteres Geldsystem?

BD1215, 1 x 3 UE, Do. 16.04.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Felix Hellenbrand, WBZ, Raum U30, 13,50 €

RECHT UND BETREUUNG

Das wird alles einmal Dir gehören! Wie schreibe ich mein Testament?

BD1501, 1 x 2 UE, Do. 26.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Dr. jur. Eva Kreienberg, WBZ, Raum U30, 8,50 €

Mein-dein-unser Erbe: Testament bei Verheirateten

BD1502, 1 x 2 UE, Mo. 13.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Dr. jur. Eva Kreienberg, WBZ, Raum U30, 8,50 €

Selig die mit warmen Händen geben

BD1503, 1 x 2 UE, Di. 21.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Dr. jur. Eva Kreienberg, WBZ, Raum U30, 8,50 €

Rette sich wer kann! Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung

BD1504, 1 x 2 UE, Di. 19.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Dr. jur. Eva Kreienberg, WBZ, Raum U30, 8,50 €

OUTDOOR

Bogenbau-Seminar

BD1702, 2 x 12 UE, Sa. 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr,
Michel Bombardier, WBZ, Raum U01, 89,50 €

Sportbootführerschein

BD1703, 2 x 13,33 UE, Sa. 07.03.2026, 08:00 - 18:00 Uhr,
Thomas Klein, WBZ, Raum E21,
299,00 € / 399,00 € / 499,00 €

Krimiwanderung mit Hund

Mit Scharfsinn, detektivischem Gespür – und der
Spürnase Ihres vierbeinigen Ermittlers.

BD1705, 1 x 4 UE, So. 08.03.2026, 11:00 - ca. 14:00 Uhr,
BD1706, 1 x 4 UE, So. 03.05.2026, 11:00 - ca. 14:00 Uhr,
BD1707, 1 x 4 UE, So. 07.06.2026, 11:00 - ca. 14:00 Uhr,
Dunja Fröhlich, Outdoor Nähe Kaiserslautern, 45,50 €
pro Hund

Lieben Sie spannende Krimis und rätseln gerne mit,
wer der Täter sein könnte? Dann sind Sie bei unserer
Krimiwanderung genau richtig! Gemeinsam mit mir

als „Hauptkommissarin“ begeben Sie sich mit Ihrem
Hund auf Spurensuche. Mit Scharfsinn, detektivischem
Gespür – und der Spürnase Ihres vierbeinigen Ermittlers
– folgen Sie den Hinweisen, lösen knifflige Rätsel und
decken Stück für Stück den Fall auf.



Naturerlebnis und Nervenkitzel verbinden sich hier
zu einem besonderen Abenteuer, bei dem Teamarbeit
zwischen Mensch und Hund gefragt ist. Die Krimiwan-
derung findet jeden ersten Sonntag im Monat statt und
dauert rund drei Stunden.

*Wichtige Hinweise: Gutes Schuhwerk, Trinken für
Mensch und Hund mitbringen und natürlich gute
Laune. Alle Hunde bleiben an der Leine.*

PSYCHOLOGIE/PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Gesund bleiben liegt in deiner Hand

BD1700, 1 x 2 UE, Sa. 17.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr,
Daniel Kallenbach, WBZ, Raum U30, 25,00 €

Achtsamkeit: Durch Bewusstheit mehr Lebensfreude erfahren

BD1701, 1 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Daniel Kallenbach, WBZ, Raum U30, 25,00 €

Loslassen: Lebe im Einklang mit dir Selbst

BD1704, 1 x 2 UE, Di. 24.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Daniel Kallenbach, WBZ, Raum U30, 25,00 €

Gesund bleiben liegt in deiner Hand

BD1708, 1 x 2 UE, Di. 09.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Daniel Kallenbach, WBZ, Raum 111, 25,00 €

Beziehungskompetenz im Berufsalltag: konstruktives Miteinander, auch in schwierigen Momenten

BD1709, 1 x 2,67 UE, Mo. 02.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Anne-Kathrin Koch, WBZ, Raum U30, 16,50 €

Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahren)

BD1741, 1 x 3 UE, Mo. 02.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 22,00 €

„Superhirn – Namen und Gesichter merken“

BD1710, 1 x 3,33 UE, Di. 03.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr,
Helmut Lange, Online mit Edudip, 26,00 €

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.



Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

„Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

BD 1711, Di. 10.03.2026 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr
Helmut Lange, Online-Webinar, kostenfrei

„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

BD 1712, Di. 24.03.2026, 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr
Helmut Lange, Online-Webinar, kostenfrei

Superhirn - 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

BD1713, Sa. 28.03.2026, 14:00 - 16:30 Uhr,
Helmut Lange, Online-Webinar, 26,00 €

Die vielen Gesichter der Einsamkeit

BD 1730, Do. 25.06.2026, 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr
Dr. Marie-Kristin Döbler, Online, kostenfrei

UMWELT/NATUR/NACHHALTIGKEIT**Imkerschulung 2026 – Anfänger/ Fortgeschrittenen**

BD1870, 19 x 1,33 UE, Mo. 12.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 210,00 €

Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen Frühjahr 2026

BD1871, 6 x 2,67 UE, Fr. 06.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 110,00 €

Herstellung Met/Honigwein

BD1872, 1 x 2 UE, Mi. 04.03.2026, 20:30 - 22:00 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 40,00 €

Einblicke in die Bienenhaltung Kinder, Jugendliche, Schüler, Naturinter

BD1873, 1 x 1,33 UE, Sa. 07.03.2026, 14:00 - 15:00 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 10,00 €

Blütenpollen – Gewinnung, Verarbeitung, Vermarktung

BD1874, 1 x 2,67 UE, Do. 12.03.2026, 19:00 - ca. 21:00 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 40,00 €

Natur-/Honigessig, Vinegar selber herstellen

BD1876, 1 x 3,33 UE, Mi. 18.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 50,00 €

Honigbienen und Insekten - Die nachhaltigen Hüter unserer gel

BD1877, 1 x 1,33 UE, Mi. 08.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 20,00 €

Workshop rückstandsfreie Varroabehandlung, Varroakozept für Honigbienen

BD1878, 1 x 2 UE, Do. 11.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Robert Löffler, Online-Webinar, 20,00 €

Hühner Seminar für Einsteiger

BD1875, 1 x 3,33 UE, Fr. 20.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr,
Axel Hilckmann, WBZ, Raum U30, 65,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN

Weitere Termine entnehmen Sie auf unserer Internetseite:
www.vhs-kaiserslautern.de

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media 
BD1901, 1 x 10 UE, Fr. 01.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 156,00 €

Canva-Workshop: Grundkurs 
BD1902A, 1 x 4 UE, Di. 10.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 39,00 €

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung 
BD1903A, 1 x 4 UE, Do. 12.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 39,00 €

Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen 
BD1904A, 1 x 3,00 UE, Mi. 11.02.2026, 10:00 - 12:15 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 29,50 €

Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene 
BD1905A, 1 x 4 UE, Mo. 09.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 39,00 €

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen 
BD1906A, 1 x 1 UE, Mi. 04.02.2026, 18:00 - 18:45 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 22,00 €

KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden 
BD1907A, 1 x 10 UE, Fr. 06.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 156,00 €

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz 
BD1908A, 1 x 1 UE, Mi. 04.02.2026, 19:00 - 19:45 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 22,00 €

Zwölf Jahre und zwölf Tage – Kaiserslautern – Eine Stadt im Nationalsozialismus Die Wiederentdeckung einer filmischen Dokumentation

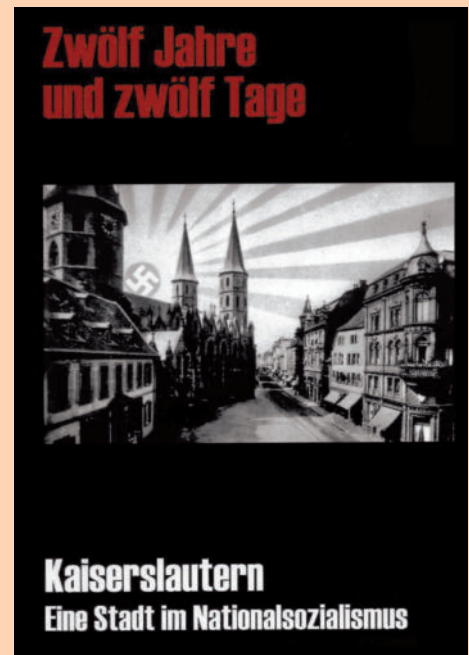
Am 8. März 1933 weht die Hakenkreuzfahne erstmals am Kaiserslauterer Rathaus. Weiße Fahnen empfangen die Amerikaner am 20. März 1945. Zwölf Jahre und zwölf Tage hat die Herrschaft des Nationalsozialismus in Kaiserslautern gedauert.

Der Film zeigt Stationen der Machtergreifung, die Rolle von Schule und Hitlerjugend. Kaiserslautern als Gauhauptstadt, Judenverfolgung und vorzeitiger Sprengung der Synagoge, die Kriegsvorbereitungen, die Heimkehr der Soldaten nach dem Frankreichfeldzug, den Krieg an der Heimatfront und die Zerstörung der Stadt in drei Bombenangriffen. Historische Film- und Bildsequenzen, Tondokumente und Zeitzeugenaussagen verdichten sich zu einer beklemmenden Chronik der braunen Schreckensjahre.

Vor Beginn der Ausstrahlung einer technisch neu bearbeiteten Fassung, unterhält sich VHS-Direktor Michael Staudt mit dem Filmemacher Andreas Pech über die Hintergründe der Entstehung des Films, den er seinerzeit zusammen mit dem Leiter des Medienzentrums Wolfgang Jung produziert hat.

750 Jahre Stadt Kaiserslautern dürfen nicht gefeiert werden ohne eine historische Einordnung und Berücksichtigung der zwölf Jahre und zwölf Tage unter nationalsozialistischer Herrschaft. Der Film wurde 1998 in der VHS uraufgeführt.

BD2721, Sa., 07. März 2026, 18 Uhr, Friedenskapelle



KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger 
BD1909A, 1 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 22,00 €

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern 
BD1910A, 1 x 1 UE, Di. 03.02.2026, 18:00 - 18:45 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 22,00 €

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer 
BD1911A, 1 x 1 UE, Di. 03.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 22,00 €

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf 
BD1912A, 1 x 1 UE, Mi. 04.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 22,00 €

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten 
BD1913A, 1 x 3 UE, Do. 05.02.2026, 18:30 - 20:45 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 29,50 €

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern 
BD1914A, 1 x 3 UE, Do. 05.02.2026, 16:00 - 18:15 Uhr,
Robin Weniger, Online via Zoom, 29,50 €

**Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber
nach Vorgabe der DGUV und KWF**
BD1951, 2 x 3 UE, Fr. 27.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr,
Rainer Daumann, 161,00 €

**Ausbildung zum Brandschutzhelfer/in
nach DGUV 205-023**
BD1952, 1 x 4 UE, Mi. 22.04.2026, 15:00 - 18:00 Uhr,
Rainer Daumann, WBZ, Raum E21, 75,00 €

WIRTSCHAFT/FINANZEN

Rentenbescheid Dreikampf 
BD1948, 1 x 2 UE, Mi. 25.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 19,00 €

17 Risiken beim Immobilienkauf 
BD1949, 1 x 2 UE, Mo. 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 19,00 €

**Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch
leisten?** 
BD1950, 3 x 2,33 UE, Mi. 04.03.2026, 18:45 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 58,00 €

Geld verdienen mit Immobilien - wie geht das? 
BD1953, 3 x 2,33 UE, Mo. 13.04.2026, 18:45 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 58,00 €

**Meine erste Immobilienfinanzierung -
was muss ich wissen?** 
BD1954, 3 x 2,33 UE, Mi. 15.04.2026, 18:45 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 58,00 €

**Sind Sie Vermieter? Wie Sie Mietnomaden
vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermiet** 
BD1955, 1 x 2 UE, Mo. 11.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 19,00 €

**5 SCHUFA-Geheimnisse, die Sie vor Ihrem
Immobilienkauf kennen sollten** 
BD1956, 1 x 2 UE, Mi. 20.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 19,00 €

**7 Steuervorteile bei der vermieteten Immobilie
für Erst-Anleger** 
BD1957, 1 x 2,00 UE, Mo. 01.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 19,00 €

Immobilien verkaufen - wie geht das? 
BD1958, 3 x 2,33 UE, Mi. 03.06.2026, 18:45 - 20:30 Uhr,
Ralf Schütt, Online-Webinar, 58,00 €



Willkommen

[KANAL 3]

GEGR. 2025



Was der neue Makerspace alles kann

Er hört auf den Namen Kanal 3: der soeben eröffnete Makerspace der Volkshochschule Kaiserslautern. Die mit hochmodernem Gerät ausgestattete Werkstatt lädt Bürger*innen jedes Alters ein, sich handwerklich auszutoben – und das zu fast jeder Tageszeit.



Maker – was?

Makerspace ist ein schönes neudeutsches Wort, das Zukunftsorientierung vermitteln soll und damit tatsächlich dem Bild von Kanal 3 entspricht. Grundsätzlich handelt es sich um eine offene Werkstatt, ausgerüstet mit verschiedensten Werkzeugen und Technologien, mit denen Menschen ihre gestalterischen Projekte in Eigenregie umsetzen können. Es geht aber auch um die Schaffung eines Raumes, der Menschen zusammenbringt. Wer vom 3D-Drucker sein im Handel nicht mehr verfügbares Ersatzteil ausspucken lassen will, braucht möglicherweise Rat von anderen. Im kreativen Tun finden die Besucher*innen zueinander. Und beim Kaffee besprechen sie dann Details, Lifehacks und das Leben im Allgemeinen.



Breite Zielgruppe

Für den Kanal 3 ließ die VHS Kaiserslautern zwei schöne Kellerräume mit direktem Zugang zum Garten ausbauen. Beachtlich, dass sie das Projekt nur aus Eigenmitteln finanzieren konnte. Die Werkstatt soll ein jüngerer, technikaffines Kreativpublikum locken, wie Kanalchef Dr. Marco Alt ausführt: „Wir sprechen VHS-typisch die Erwachsenenklientel an, wollen aber bewusst auch eine ganz andere Generation und einen anderen Menschenkreis ansprechen, der normalerweise vielleicht nicht in die Volkshochschule geht.“



Damit wirklich kommen kann, wer kommen will, sind die Öffnungszeiten ungemein großzügig: Von Montag bis Freitag hat der Kanal 3 von 8 bis 18 Uhr geöffnet, am Dienstag sogar bis 20 Uhr. So können auch Berufstätige nach Feierabend noch kurz ihr T-Shirt bedrucken. Alt ergänzt allerdings, dass die Öffnungszeiten noch an das Besuchsverhalten angepasst würden. Dafür müsse man aber erst einmal sehen, wo besondere Spitzen und weniger genutzte Zeiten liegen.



Die tägliche 10-Stunden-Öffnung ist überhaupt nur dank der bislang 10 freiwilligen Helfer*innen möglich, die den Laden am Laufen und Besucher*innen bei Laune halten. Sie sind keine Lehrkräfte im klassischen Sinne, sondern fungieren eher als Impuls- und Ratgeber*innen mit einschlägiger Ausbildung und Vorerfahrung. Alt wirbt im Übrigen dafür, dass sich noch mehr Menschen dieser Aufgabe annehmen. Ein Anruf bei ihm genügt.



Was geht?

Besonders stolz ist der Kanal 3 auf Hightech-Geräte, die bisher kaum jemand zu Hause im Keller hat. Da wäre im einen Raum zunächst ein 3D-Drucker für mehrere Farben und mit einem sehr großen Bauraum, damit sich auch größere Werkstücke ausgeben lassen. Vom Klebebandabroller bis zum Modellauto ist alles drin, was im Kopf der Gestalter*innen ist. Mit einem Plotter können unterschiedliche Textilien oder Folien bedruckt, Pappen auf ein faltbares Format zugeschnitten werden. Die Laser-Gravier- und Schneidemaschine



Erfolgreich eröffnet

Eröffnet wurde der Kanal 3 feierlich im Rahmen des Erlebnistages 2025. Frau Sabine Caron von Mainzer Bildungsministerium kam dafür extra zu Besuch, um sich einen Eindruck von dem Projekt zu machen. Der Andrang war den ganzen Tag über riesig, und das nicht nur wegen der kostenlosen Getränke und Snacks. In fünf- bis zehnminütigen Workshops konnten die Besucher*innen die neuen Geräte kennen lernen.

Das Veranstaltungsteam zeigte sich begeistert von der Kreativität der Gäste. Da wollten Kinder ein Modell von ihrem Lieblingstier, ein Gast gravierte seinen Namen in die Griffschale seines Taschenmessers, und aus dem Plotter kam ein Namensschild für den Schreibtisch. Hier ließ sich erleben, wie die vielen technischen Möglichkeiten sofort in Ideen übersetzt wurden. Am Rande konnte das Team weitere ehrenamtliche Helfer*innen und begeisterte Abokund*innen gewinnen.



ermöglicht es, Dekoartikel, Schmuck, Modellbauteile und vieles mehr herzustellen.

Nachhaltigkeit wird im Kanal 3 großgeschrieben, wie auch der zweite Raum belegt: An zwei Elektronikarbeitsplätzen stehen alle Spezialwerkzeuge zur Verfügung, die man für die Reparatur von Handys und Laptops braucht. Alt präsentiert uns beim Rundgang „eine Textilecke mit mehreren Nähmaschinen, dazu kommt in Kürze noch eine computergesteuerte Stickmaschine. Zudem verfügen wir über einen Holzbereich mit allen Handwerkzeugen, die man fürs klassische Holzhandwerk braucht.“ Der Blick schweift weiter und fällt auf eine kleine Metallwerkstatt sowie ein umfangreiches Arsenal von professionellen Fahrradwerkzeugen. So viel Handwerk muss man erst mal sacken lassen, am besten in der Sitzecke, wo auch das Mundwerk zu seinem Recht kommen darf.

Günstig gewerkelt

Auch was den Preis angeht, gibt sich der Kanal 3 einladend: Ein Monatsabo für unbeschränkten Zugang kostet 19 Euro. In Anbetracht des Maschinenparks, den man hier 10 Stunden täglich nutzen kann, klingt das mehr als lohnend. Wer nur einmal in der Werkstatt arbeiten möchte, kann aber auch das tun. Man solle einfach vorbeikommen oder eine E-Mail schreiben, lässt der Leiter verlauten. In diesem Jahr wollen die Verantwortlichen auch ein spezielles Kursangebot für den Makerspace entwickeln, doch dafür müssen sie zunächst ein Gefühl für den Bedarf der erst im Entstehen begriffenen Community bekommen.

Bei der Einweihung von Kanal 3 sagte VHS-Direktor Michael Staudt mit berechtigtem Stolz: „Ich denke, es ist eine große Wegmarke – auch für die Stadt Kaiserslautern, weil es die erste offene Werkstatt dieser Art ist.“ Da bleibt nur zu wünschen, dass die Volkshochschule stets den Kanal 3 voll hat.

Öffnungszeiten: Mo – Fr, 8 – 18 Uhr, Di bis 20 Uhr

Nutzungsabo/Monat: 19,- €

Buchung auch tage-/stundenweise möglich



Weitere Infos:

Dr. Marco Alt

Makerspace / Digitalisierung / IT

Telefon 0631 36258-27

dr.marco.alt@vhs-kaiserslautern.de

Fachbereich 2

Kunst, Kultur, Gestalten



**Malen & Zeichnen • Kunsthandwerk, Textiles Gestalten • Musik • Tanz • Fotografie & Film
Literatur, Theater & Kunstgeschichte • Spiel**



Kultur ist die Art und Weise, wie Menschen ihren Alltag und ihre Lebenswelt gestalten. Das zentrale Aufgabenfeld des Fachbereichs „Kunst, Kultur, Gestalten“ liegt in der Vermittlung kultureller Kompetenzen, Urteils- und Gestaltungsfähigkeit. Neben Kursen, Seminaren und Workshops, die ein breites

Spektrum kultureller Bildung abdecken, organisiert der Fachbereich diverse Veranstaltungen für Kulturinteressierte. Unsere Angebote bewegen sich dabei in einem ausgewogenen Preis-Leistungs-Verhältnis, sodass jeder die Möglichkeit hat, kulturelle Bildung in Anspruch zu nehmen.

HEDIN AUTOMOTIVE

Mehr Service. Mehr Flexibilität.
Mehr für Dich.



www.hedinautomotive.de

Kaiserslautern | Idar-Oberstein | Landstuhl | Kusel | Ramstein | Mannheim | Schwetzingen | Saarbrücken | Neunkirchen |
Saarlouis | St. Wendel | Dresden | Hoyerswerda | Bautzen | Görlitz | Kamenz | Löbau | Senftenberg | Weißwasser | Zittau

MALEN & ZEICHNEN

Kleine Malschule für die Großen am Abend

BD2201, 6 x 4 UE, Do. 05.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Susanne Freiler-Höllinger, WBZ, Raum E19, 94,00 €

Kleine Malschule für die Großen am Mittag

BD2204, 6 x 4 UE, Do. 05.02.2026, 14:30 - 17:30 Uhr,
Susanne Freiler-Höllinger, WBZ, Raum E19, 94,00 €

Porzellan- und Fliesenmalerei

BD2206, 8 x 4 UE, Mo. 09.02.2026, 09:30 - 12:30 Uhr,
Wei Wang, WBZ, Raum E19, 140,00 €

Workshop Aquarellmalerei

BD2206W, 1 x 4 UE, Sa. 30.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr,
Wei Wang, WBZ, Raum E19, 32,00 €

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

BD2207, 8 x 3 UE, Di. 10.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
Wei Wang, WBZ, Raum E19, 96,00 €

Frühlingshaftes Farbenmeer:

Mal-Workshop für individuelle Karten

BD2208, 1 x 4 UE, Sa. 14.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr,
Evelyn Pallmann-Heger, WBZ, Raum E19, 16,00 €

Der Kunstvormittag

BD2209, 15 x 3 UE, Mi. 11.02.2026, 09:00 - 11:30 Uhr,
Vera Schwehm-Schwarze, WBZ, Raum E19, 198,50 €

Offenes Atelier für Öl und Acryl

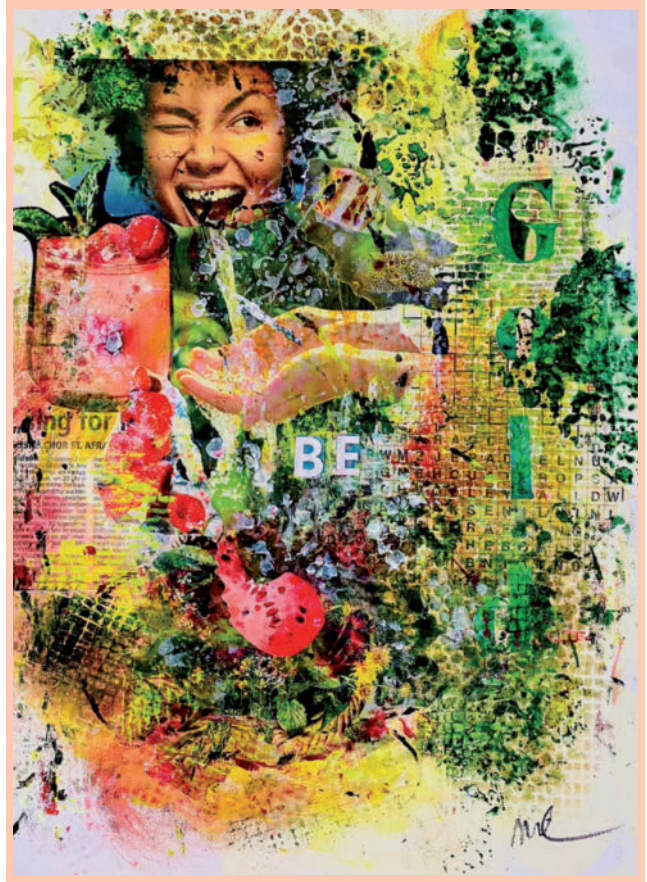
BD2210, 15 x 3 UE, Mi. 11.02.2026, 14:00 - 16:30 Uhr,
Vera Schwehm-Schwarze, WBZ, Raum E19, 198,50 €

Einführung in die Collage

BD2212, 4 x 4 UE, Mi. 11.02.2026, 17:00 - 20:00 Uhr,
Monika Loll, WBZ, Raum E19, 58,50 €

Die Collage ist eine kreative Kunstform, bei der verschiedene Materialien auf einer Oberfläche kombiniert werden, um ein neues Bild zu schaffen. Ob Sprüche, Spritzer, Strukturpasten, Schrott und Stoff - Sie verwirklichen Ihre Ideen auf Papier oder Leinwand! Mit Hilfe der verschiedenen Materialien gestalten Sie ein einzigartiges (nachhaltiges) Werk.

Foto rechts: „Be Gold“ von Monika Loll



Wochenend-Workshop: Power-Painting

BD2225, 2 x 3 UE, 08.+09.05.2026,
Judith Boy, WBZ, Raum E19, 106,00 €

Landart: Naturkunst im Spiegel der Vergänglichkeit

BD2218, 1 x 4 VST, Fr. 13.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr,
BD2219, 1 x 4 VST, Sa. 14.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr,
Martin Göbel, on tour, 19,50 €

KUNSTHANDWERK & GESTALTEN

Keramik: Kreativer Raum I

BD2230, 6 x 3 UE, Mo. 16.03.2026, 17:30 - 20:00 Uhr,
Sissi Aida Breda, WBZ, Raum U01, 155,00 €

Keramik: Kreativer Raum II

BD2232, 6 x 3 UE, Do. 12.03.2026, 17:30 - 20:00 Uhr,
Sissi Aida Breda, WBZ, Raum U01, 155,00 €

Keramik: Kreativer Raum III

BD2233, 6 x 3 UE, Mo. 11.05.2026, 17:30 - 20:00 Uhr,
Sissi Aida Breda, WBZ, Raum U01, 155,00 €

Keramik: Kreativer Raum IV

BD2234, 6 x 3 UE, Do. 07.05.2026, 17:30 - 20:00 Uhr,
Sissi Aida Breda, WBZ, Raum U01, 155,00 €

Der Glanz von Keramik: Formen und Polieren

BD2236, 8 x 3 UE, Mi. 06.05.2026, 17:30 - 20:00 Uhr,
Sissi Aida Breda, WBZ, Raum U01, 188,00 €



In diesem neuen Kurs arbeiten Sie mit burgunderfarbenem Ton und entdecken sein Glanzpotenzial durch Polieren. Glasieren ist nicht mehr nötig: Ihr Werkstück glänzt am Ende durch die Bearbeitung mit glatten Steinen.

Keramik-Brennservice

BD2242, Abgabe selbst getöpfter Werkstücke
Kontakt: Desirée Kohl, desiree.kohl@vhs-kaiserslautern.de

Goldschmieden: mein persönlicher Silberring

BD2605, 1 x 4 UE, Do. 19.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
BD2606, 1 x 4 UE, Fr. 20.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Sabine Scheitler, Atelier S-Schmuckdesign, Helenstr. 2,
48,00 €

Goldschmieden: individueller Silberschmuck

BD2607, 1 x 4 UE, Do. 11.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
BD2608, 1 x 4 UE, Fr. 12.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Sabine Scheitler, Atelier S-Schmuckdesign, Helenstr. 2,
48,00 €

Zeitlose Handarbeit: Sticken

BD2631, 9 x 2 VST, Do. 05.02.2026, 16:00 - 18:00 Uhr,
Ursula Mechel, WBZ, Raum 111, 70,00 €

Handgefilzte Tragetasche

BD2632, 1 x 4 UE, Di. 09.06.2026, 16:00 - 19:00 Uhr,
Anke Geiger, WBZ, Raum E19, 66,00 €

Nähen: Grundkurs 1

BD2641, 5 x 4 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Sabine Fröhlich, WBZ, Raum U22, 92,00 €

Erstes Nähen an der Nähmaschine

BD2642, 1 x 5 VST, Sa. 07.03.2026, 08:00 - 13:00 Uhr,
BD2644, 1 x 5 VST, Sa. 30.05.2026, 08:00 - 13:00 Uhr,
Nicole Leonhardt, WBZ, Raum U22, 80,00 €

Zuschnitt und gerade Nähte - Grundlagen-Workshop für Erwachsene

BD2643, 1 x 5 VST, Sa. 25.04.2026, 08:00 - 13:00 Uhr
Nicole Leonhardt, WBZ, Raum U22, 70,00 €

Schöner wohnen: Innenraumgestaltung im eigenen Zuhause

BD2810, 5 x 2 UE, Mi. 15.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Sabine Tabor-Haurand, WBZ, Raum 101, 41,00 €

Frühlingsblumen-Arrangement gestalten

BD2660, 1 x 2 VST, Di. 28.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr,
Nicole Schenkel-Zureikat, WBZ, Raum U01, 72,00 €



Florale Kunst: Ein saisonales Blumenarrangement ist ein kleines Kunstwerk, das sich in vielen Situationen einsetzen lässt – als persönliches Geschenk oder als besonderer Tischschmuck bei einer Feier. In diesem Workshop lernen Sie, wie man aus natürlichen Materialien ein solches Arrangement gestaltet.

MUSIK

Aus dem Herzen singen: Lieder aus aller Welt

BD2300, 15 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr,
Isabelle May, WBZ, Raum U28, 58,00 €

Ukulele für Anfänger (Erwachsene)

BD2301, 10 x 1 UE, Di. 03.02.2026, 19:50 - 20:35 Uhr,
Elke Müller, WBZ, Raum E18, 60,00 €

Ukulele für Fortgeschrittene 1 (Erwachsene)

BD2302, 10 x 1 UE, Di. 03.02.2026, 17:30 - 18:15 Uhr,
Elke Müller, WBZ, Raum E18, 60,00 €

Ukulele für Fortgeschrittene F2 (Erwachsene)

BD2303, 10 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
Elke Müller, WBZ, Raum E18, 78,00 €

Gitarre für Fortgeschrittene 1 (Erwachsene)

BD2305, 10 x 1 UE, Do. 05.02.2026, 19:15 - 20:00 Uhr,
Elke Müller, WBZ, Raum E18, 60,00 €

Gitarre für Fortgeschrittene 2 (Erwachsene)

BD2306, 10 x 1 UE, Do. 05.02.2026, 18:15 - 19:00 Uhr,
Elke Müller, WBZ, Raum E18, 60,00 €

„Rhythm is it!“ - Cajónworkshop für Anfänger

BD2307, 1 x 2 VST, Sa. 14.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,
Timo Gerstner, WBZ, Raum U30, 24,50 €

Musik- und Klavierunterricht für Erwachsene

BD2313, 7 x 2 UE, Sa. 07.02.2026, 11:30 - 13:00 Uhr
Dr. Gennaro Ciccarelli, WBZ, Raum E18, 112,00 €

„Sing out loud!“ - Pop up Choir

BD2320, 1 x 3 VST, Di. 28.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Matthias Stoffel, Friedenskapelle, Friedenstr. 42, 25,00 €

Ein Abend, ein Arrangement und viele Stimmen - mit „Sing out loud!“ haben wir ein neues Format im Programm, das für all jene gemacht ist, die gerne einmal in einem Chor singen möchten, sich aber nicht längerfristig an einen Verein binden können oder wollen. Unser „Pop up Choir“ trifft sich für einen Abend, um nach einem spielerischen Warm up gemeinsam einen mehrstimmigen Popsong zu lernen – mit viel Spaß, aber ohne weitere Verpflichtung. Chorerfahrung und Vorkenntnisse sind nicht nötig, Lust aufs gemeinsame Singen allerdings schon!



Handpan spielen lernen

BD2325, 1 x 2 VST, Mi. 04.02.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
BD2326, 1 x 2 VST, Sa. 28.02.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,
Tanja Lauer, WBZ, Raum 203, 73,50 €

Workshop Gitarre: Die große Palette der Songbegleitung

BD2330, 2 x 8 UE, Sa. 07.03.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
Lothar Theissmann, WBZ, Raum E06, Lernzentrum,
130,00 €

TANZ

Stepptanz / Tap Dance 1+2

BD2402, 10 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
Ramona Wagner, studio kL Pfaffplatz 16, 46,00 €

Linedance

BD2403, 10 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 20:00 - 21:00 Uhr,
Ramona Wagner, studio kL Pfaffplatz 16, 46,00 €

Bauchtanz - Tanzsport für Körper und Geist

BD2404, 12 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Marie Modellmog, WBZ, Raum U20, 83,00 €

Fit, weiblich und selbstbewusst durch Bauchtanz

BD2405, 12 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 17:15 - 18:45 Uhr,
Marie Modellmog, WBZ, Raum U20, 83,00 €

Bellydance Fitness (Hybridkurs)

BD2412, 10 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
Marie Modellmog, WBZ, Raum U20, 45,00 €



Workshop Bauchtanz - Grundbewegungen

BD2410, 1 x 2 UE, Sa. 07.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr,
Marie Modellmog, WBZ, Raum U20, 15,00 €



Neu: In diesem Workshop werden die wichtigsten Grundbewegungen des Bauchtanzes erlernt, die sich für Anfängerinnen sowie Frauen aller Altersklassen eignen. Sie basieren auf isoliertem Bewegen einzelner Körperteile, insbesondere des Beckens. Viele Muskeln werden gedehnt und gestärkt, vor allem an Arm, Bein und Bauch. Der Beckenboden wird trainiert, die Körperhaltung verbessert sich und Rückenbeschwerden wird vorgebeugt. Bauchtanz lockert den Körper und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, sodass ein neues körperliches Selbstbewusstsein entsteht.

Zumba®-Gold

BD2406, 6 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
BD2407, 6 x 1 VST, Di. 24.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Michelle Weber, WBZ, Raum 133, 24,00 €

Zumba®-Fitness

BD2408, 12 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
BD2409, 12 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
Michelle Weber, WBZ, Raum 133, 48,00 €

Zumba®-Toning & Zumba®-Fitness

BD2411, 8 x 2 UE, Sa. 07.02.2026, 10:00 - 11:15 Uhr,
Michelle Weber, WBZ, Raum 133, 48,00 €

Kreatives Tanzen: Wurzeln, Wachsen, Weiten

BD2420, 4 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 15:30 - 17:00 Uhr,
Dorothea Wertheimer, WBZ, Raum 133, 37,50 €

Kreatives Tanzen II: Wurzeln, Wachsen, Weiten

BD2420F, 4 x 2 UE, Di. 14.04.2026, 15:30 - 17:00 Uhr,
Dorothea Wertheimer, WBZ, Raum 133, 37,50 €

Modern/Contemporary Dance

BD2422, 10 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 19:45 - 20:45 Uhr,
Nina Diehl, WBZ, Raum U20, 78,00 €

Workshop: Modern/Contemporary Dance für Anfänger:innen

BD2423, 2 x 2 UE, 07.+08.03.2026, 14:30 - 15:45 Uhr,
BD2428, 2 x 2 UE, 09.+10.05.2026, 14:30 - 15:45 Uhr,
Nina Diehl, WBZ, Raum U20, 32,50 €

Workshop: Modern/Contemporary Dance für Fortgeschrittene

BD2424, 2 x 2 UE, 07.+08.03.2026, 16:15 - 17:30 Uhr,
BD2429, 2 x 2 UE, 09.+10.05.2026, 16:15 - 17:30 Uhr,
Nina Diehl, WBZ, Raum U20, 32,50 €

FOTOGRAFIE & FILM

Videos einfach besser machen

BD2509, 1 x 8 VST, Sa. 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr,
Bernd Schmitt, WBZ, Raum 111, 44,00 €

Knipst Du noch oder fotografierst Du schon?

BD2510, 15 UE, 06.+07.+08.03.2026
Harald Baumeister, WBZ, Raum 111, 76,00 €

Intensivkurs Handy-Fotografie

BD2511, 6 VST, 07.+08.05.2026
Shoran Soltani, WBZ, Raum 111, 60,00 €

Intensivkurs Landschaftsfotografie

BD2512, 16 VST, 15./16.+22./23.06.2026,
Shoran Soltani, WBZ, Raum 111, 130,00 €

LITERATUR, THEATER & KUNSTGESCHICHTE

Schreibwerkstatt mit Martina Berscheid

BD2800, 2 x 4 UE, 17.+18.04.2026,
Martina Berscheid, WBZ, Raum 112, 78,00 €

Bühnenschritte - Szenische Arbeit

BD2820, 10 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
Hannelore Bähr, WBZ, Raum 133, 81,00 €

Improvisationen - auch mit roter Nase

BD2823, 1 x 8 UE, Sa. 18.04.2026, 12:00 - 18:00 Uhr,
Eva Paula Pick, Kerststraße 14, 89,00 €

Workshop: Stimme, Körper und Atmung
 BD2825, 2 x 4 UE, 07.+08.03.2026,
 Barbara Seeliger, WBZ, Raum 203, 85,50 €

**Ausgewählten Kunst- und Kulturinstitutionen in
 Kaiserslautern auf der Spur**
 BD2830, 4 x 2 UE, Fr. 13.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr,
 Dr. Claudia Gross, versch. Treffpunkte, 23,50 €

Kulturfahrt: Reiss-Engelhorn-Museen in Mannheim
 BD2831, Do. 19.03.2026, ca. 08:30 - 17:30 Uhr,
 Dr. Claudia Gross, ab Hbf Kaiserslautern, 49,00 €

SPIEL

VHS Game Lounge: Der Spielertreff
 BD2850, 4 x 3 UE, Mo. 09.02.2026, 18:30 - 20:45 Uhr,
 Ralf Langkammer, WBZ, Raum 112, 35,00 €

Sie spielen gerne Brett- oder Kartenspiele? Sie finden sowohl taktisch-anspruchsvolle als auch interaktive Gesellschaftsspiele spannend? In diesem Kurs treffen wir uns einmal im Monat in geselliger Atmosphäre. Natürlich dürfen Sie auch Ihre eigenen Lieblingsspiele mitbringen!

schaftsspiele spannend? In diesem Kurs treffen wir uns einmal im Monat in geselliger Atmosphäre. Natürlich dürfen Sie auch Ihre eigenen Lieblingsspiele mitbringen!



www.vobakl.de/crowdfunding

**Viele
 schaffen mehr.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



**Volksbank
 Kaiserslautern eG**



FRIEDENSKAPELLE
KAISERSLAUTERN



Belle Époque Trio © Laura Weiß

DO MUSCHE HI!

HIGHLIGHTS IN DER FRIEDENSKAPELLE

Einst Leichenhaus mit architektonischer Bedeutung, heute Haus der Lebensfeier mit Flair: In der Friedenskapelle ist auch im Frühjahr 2026 Musik drin, ebenso wie Comedy, Literatur und Zauberei. Schade, dass wir das Spotlight nur auf einige der 14 Kulturevents richten können.



Chanson, Jazz, Musical

„Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen“, beweist das Belle Époque Trio im März. Musicalsängerin Adrienn Čunka führt mutig, charmant und mit feinem Humor durch eine Auswahl musikalischer und literarischer „Pralinés“, die von den gesellschaftlichen Umbrüchen jener kreativen Ära inspiriert sind. Čunka und ihre beiden musikalischen Begleiter spannen den Bogen über Epochen und Emotionen von Reinhard Meys „Lilienthals Traum“ und Kurt Tucholskys Antikriegsgedicht „Der Graben“ über die funkelnde Welt des Broadways mit Klassikern wie „Diamonds Are a Girl's Best Friend“ und „I Love Paris“ bis hin zu Charles Aznavours Welthit „Du lässt dich gehen“.



Klassik

Mit Violine und Cello entführen uns die ICStrings im April in „Europäische Klangwelten“. Die beiden international ausgebildeten Musiker verbinden technische Virtuosität mit künstlerischer Neugier und stilistischer Vielfalt. Sie erheben den Anspruch, zu zweit die Fülle eines Streichquartetts zu erreichen. Dem werden sie an diesem Abend achtsaitig gerecht, wenn sie sich durch unterschiedliche Epochen und Regionen Europas musizieren – von Mozarts heiterem Duo in G-Dur über die farbenreiche Ex-Jugoslawische Suite von Ivan Knezevic bis zu Bartóks lebhaften Rumänischen Tänzen.



ICStrings

© Mathilde Strobel



Michel Abdollahi

© Max Henning



Literatur

Im Januar stellt Bestsellerautor und Fernsehmoderator Michel Abdollahi sein Buch *Es ist unser Land* vor. Darin zeichnet er das Lagebild einer Gesellschaft, in der Menschen mit Migrationsgeschichte mehr und mehr als Fremdkörper wahrgenommen werden. Abdollahi beleuchtet Abgründe wie offenen Fremdenhass, salonfähig gewordenen rechten Gedankengut und eine heillos zerstrittene bürgerliche Mitte. Zugleich zeigt er auf, wie eine Wende hin zu einem friedvollen und vielfältigen Miteinander ohne Rassismus und Populismus gelingen kann. Ein scharfsinniges Plädoyer für eine offene Gesellschaft.



Comedy und Literatur

Im Februar lässt die Autorin, Moderatorin und Comedienne Lara Ermer „Alle gegen alle“ antreten, in ihrer Show wie im gleichnamigen Buch. Nachdem sie Psychologie studiert hatte, zog sie es vor, von der Therapiecouch auf die Bühne zu wechseln. Das hat sich gelohnt: Ermer wurde unter anderem mit dem deutschen Kabarettförderpreis 2024 ausgezeichnet. In ihrer Lese-Erzähl-Amüsier-Show bekommt das Publikum Totschlagargumente und psychologische Fakten an die Hand, die dabei helfen, die nächste Familienfeier zu überstehen, die Tagesschau wieder ohne explodierenden Puls zu schauen und einfach gelassener durchs Leben zu gehen. Zwei geistreich-spritzige Stunden, die jeden Psychologen Ermer machen.



Rückschau: Ilja Richter

Bis auf den letzten Platz besetzt war im November 2025 die Lesung des Schauspielers und Regisseurs Ilja Richter, bekannt geworden als Moderator der Fernsehsendung *Disco*. Sein Buch *Lieber Gott als nochmal Jesus* mischt Erzählungen mit Zitaten, Essays und Gedichten. „Mit klugen Erkenntnissen, vorgetragen und gespickt mit Ironie, macht Richter sich auf eine berührende Reise“ (*Rheinpfalz*), auf der er sich von seinen Erfahrungen mit einer jüdischen Mutter und einem agnostischen Vater inspirieren lässt.

Der Kritiker der *Rheinpfalz* lobte abschließend: „Das Publikum in der ausverkauften Friedenskapelle hatte das Vergnügen einer temporeichen und humorvollen Lesung. Er begegnete der Schwere des Themas mit Leichtigkeit, ohne deren Ernsthaftigkeit zu vernachlässigen.“



Einmal im Monat gehört der Mittwoch in der Friedenskapelle ganz dem Jazz, Blues und Co. Die Reihe ist eine Kooperation der VHS Kaiserslautern mit dem Old Jazz Union Bundesverband e. V. Hochkarätige Musiker*innen und abwechslungsreiche Programme machen jedes Konzert zu einem Erlebnis.

Aktuelle Termine unter www.friedenskapelle-kl.de

Programm 26/1

Michel Abdollahi – „Es ist unser Land“ (Lesung)

Mittwoch, 28.01.2026, 19:00 Uhr

Gerhard Haase-Hindenberg –

Jüdische Lebensgeschichten in Deutschland (Lesung)

Donnerstag, 05.02.2026, 19:00 Uhr

Lara Ermer – „Alle gegen alle“ (Lesung/Comedy)

Freitag, 27.02.2026, 20:00 Uhr

Deine Stimme zählt!? Das multimediale Event zur Landtagswahl 2026

Donnerstag, 05.03.2026, 19:00 Uhr

Zwölf Jahre und zwölf Tage – Kaiserslautern – Eine Stadt im Nationalsozialismus (Filmvorführung)

Samstag, 07.03.2026, 18:00 Uhr

Katrin Göring-Eckardt – „Deutschland, lass uns reden“ (Lesung)

Dienstag, 10.03.2026, 19:00 Uhr

Belle Époque Trio – „Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen“ (Konzert)

Samstag, 21.03.2026, 19:30 Uhr

Joshua Endress – Zauberei & Comedy

Samstag, 28.03.2026, 19:30 Uhr

Christian Schulte-Loh – Import Export (Comedy)

Freitag, 17.04.2026, 20:00 Uhr

5-to-play – „Hommage an Blue Note“ (Konzert)

Samstag, 18.04.2026, 19:30 Uhr

Alec & Ro Gebhardt – „Time Travelers“

feat. **Armino Ribeiro** (Konzert)

Freitag, 24.04.2026, 19:30 Uhr

ICstrings – „Europäische Klangwelten“ (Konzert)

Samstag, 25.04.2026, 19:30 Uhr

GIMME ABBA – Das Feeling einer Generation! (Konzert)

Freitag, 22.05.2026, 19:30 Uhr

KLAK (Konzert)

Freitag, 19.06.2026, 19:30 Uhr



Weitere Infos:

Sebastian Geiss

Koordinator Friedenskapelle · Telefon 0631 36258-24
sebastian.geiss@vhs-kaiserslautern.de

Tickets, Abos:

www.friedenskapelle-kl.de

Fachbereich 3

Gesundheit | Ernährung



Yoga • Qigong • Tai Chi Chuan • Meditation, Entspannung und Massage • Fitness, Gymnastik, Pilates • Aqua-Fitness, Schwimmen • Outdoor • Ballsport • Kampfkunst, Selbstverteidigung • Gesundheit, Wohlbefinden • Kochen, Backen, Ernährung • Trinkkultur

**„Die VHS macht gesünder!“**

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen

Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft – gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Bitte beachten Sie, dass alle unsere Gesundheitskurse aus dem Fachbereich 3 ausnahmslos erst für Personen ab 16 Jahren zugänglich sind.

YOGA

Ganzheitlicher Hatha Yoga für Anfänger und Mittelstufe (Hybrid-Kurs)



BD3101, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Roswitha Ernst, WBZ, Raum 203, 106,00 €

Yoga von Anfang an

BD3102, 12 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 16:45 - 18:15 Uhr,
Birgit Kleinschmidt, WBZ, Raum U20, 85,00 €

Hatha Yoga

BD3103, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Stephanie Dohmen, WBZ, Raum U28, 106,00 €

Yoga - Flexibility Flow

BD3105, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 09:30 - 11:00 Uhr,
Marina Jürgen, WBZ, Raum 203, 106,00 €



Dieser Kurs zielt darauf ab, die Flexibilität deines Körpers zu verbessern. In verschiedenen ineinanderfließenden Bewegungen wird der gesamte Körper gedehnt und gestärkt. Es erwarten dich neben angenehmen Dehnhaltungen, gezielte Übungen zur Kräftigung deiner Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur. Deine Muskeln und Gelenke werden mit der Zeit flexibler und beweglicher. Am Ende jedes Trainings erwartet dich eine angenehme Entspannung - ideal geeignet, um danach den Tag mit neuer Energie fortzusetzen.

Hatha-Yoga für Anfängerinnen und Anfänger

BD3106, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
BD3109, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr,
Maria Fichtner, WBZ, Raum 203, 106,00 €

Yin-Yoga

BD3107, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr,
Maria Fichtner, WBZ, Raum 203, 106,00 €

Yoga: Yoga-Atmung, Körperübungen, Tiefenentspannung, Meditation

BD3108, 12 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:05 - 19:35 Uhr,
Martina Bergfeld-Neuhaus, WBZ, Raum U28, 85,00 €

FreitagsYoga (Hybrid-Kurs)



BD3110, 15 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 16:45 - 18:15 Uhr,
Roswitha Ernst, WBZ, Raum 203, 106,00 €

Sanfte Yoga-Grundreihe

BD3111, 12 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 09:30 - 11:00 Uhr,
Monja Loge, WBZ, Raum U28, 85,00 €



In diesem Kurs erlernst Du Yoga von Anfang an und leicht erklärt. In Verbindung mit gezielter Atmung trainieren die Körperübungen des Hatha Yoga die Beweglichkeit, Kraftausdauer, Koordination, Haltung und das Gleichgewicht. Wir bringen mit diesen Übungen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht, wofür im Alltag oftmals nur wenig Zeit ist. Durch die Konzentration auf die jeweilige Übung kommen auch die Gedanken zur Ruhe.

Ruhe & Kraft vereint –

Dein achtsamer Yoga-Pilates-Flow

BD3112, 8 x 2 UE, Do. 26.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Merabeh Khorshidi, WBZ, Raum 203, 57,00 €

Kundalini-Yoga

BD3113, 12 x 2 UE, Mi. 11.03.2026, 19:15 - 20:45 Uhr,
Sabine Scheitler, WBZ, Raum U28, 99,50 €

YogaWalk

BD3121, 6 x 2 UE, Do. 12.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Roswitha Ernst, Volkspark, geg. Café am Park, 42,00 €
BD3121A, 8 x 2 UE, Do. 16.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Roswitha Ernst, Haupteingang Waschmühle, 56,00 €

YogaWalk am Samstag

BD3122, 1 x 2 VST, Sa. 30.05.2026, 09:00 - 11:00 Uhr,
Roswitha Ernst, Haupteingang Waschmühle, 10,50 €

QIGONG, TAI CHI**Qigong: Die acht Brokate und ausgewählte Lockerungsübungen**

BD3131, 15 x 1 VST, Do. 05.02.2026, 16:55 - 17:55 Uhr,
Elk-Marcus Pistorius, WBZ, VHS-Garten, 71,00 €

Wu-Stil Tai Chi Chuan - nach Ma Jiangbao

BD3143, 15 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
Elk-Marcus Pistorius, WBZ, VHS-Garten, 71,00 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION UND MASSAGE**Entspannung - vier Impulse zum Start ins Wochenende**

BD3100, 4 x 2 UE, Fr. 27.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Dozententeam, WBZ, Raum 203, 29,00 €



Lassen Sie die Arbeitswoche sanft ausklingen und starten Sie mit neuer Energie und innerer Ruhe ins Wochenende. In diesem vierteiligen Kurs erwarten Sie wohlthuende Impulse aus verschiedenen Entspannungsmethoden – jede Einheit mit einem neuen Schwerpunkt: Tai Ji, Jin Shin Jyutsu, Achtsamkeitsmeditation und Klangreise.

Trommelreise zur inneren Kraftquelle

BD3123, 1 x 4 UE, Sa. 21.03.2026, 09:30 - 12:30 Uhr,
Roswitha Ernst, WBZ, Raum U28, 15,00 €

Klangreise - Entspannung und neue Energie

BD3151, 1 x 2 UE, So. 22.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr,
Ramona Faust, Online via Zoom, 10,50 €

**SONNTAGS-
KURS****Klangreise - Entspannung und neue Energie**

BD3151A, 1 x 2 UE, Sa. 09.05.2026, 14:30 - 16:00 Uhr,
Ramona Faust, WBZ, Raum 203, 10,50 €

Autogenes Training

BD3152, 8 x 1 VST, Mi. 04.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
BD3152A, 8 x 1 VST, Mi. 22.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
Ursula Dörler, WBZ, Raum 203, 39,50 €

Klangschalen-Meditation

BD3153, 3 x 2 UE, Mi. 11.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
BD3154, 3 x 2 UE, Mi. 11.02.2026, 20:05 - 21:35 Uhr,
Sylvia Greiner, WBZ, Raum 203, 25,00 €

Der heilende Atem - Sanfte Wege zu innerer Balance (Hybrid-Kurs)

BD3155, 3 x 2 VST, Mi. 04.03.2026, 18:15 - 20:15 Uhr,
Klaus Eitel, WBZ, Raum 203, 39,00 €
BD3155A, 10 x 2 VST, Mi. 22.04.2026, 18:15 - 20:15 Uhr,
Klaus Eitel, WBZ, Raum 203, 128,50 €



Inmitten der Anforderungen des Alltags schenkt uns der Atem einen stillen Raum der Regeneration. In diesem Kurs laden wir dich ein, den Atem als Quelle von Ruhe, Kraft und innerer Heilung zu entdecken. Durch achtsame Atemübungen, sanfte Körperwahrnehmung und meditative Stille lernst du, Spannungen zu lösen, dich zu zentrieren und in eine tiefere Verbindung mit dir selbst zu finden.

Der heilende Atem öffnet Wege zu innerer Balance – zu einem Zustand, in dem Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander schwingen. Er hilft dir, alte Muster loszulassen, den Geist zu beruhigen und das Herz zu weiten. Ein Kurs für Menschen, die sich nach mehr Leichtigkeit, Klarheit und innerer Ruhe und Frieden sehnen und die ihre Gesundheit auf ganzheitliche Weise stärken und neue Energie schöpfen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur die Bereitschaft, sich selbst achtsam zu begegnen.

Meditieren am Morgen

BD3156, 7 x 1 UE, Di. 03.02.2026, 07:30 - 08:15 Uhr,
Klaus Eitel, Online via Zoom, 29,00 €
BD3156A, 9 x 1 UE, Di. 21.04.2026, 07:30 - 08:15 Uhr,
Klaus Eitel, Online via Zoom, 37,00 €



Tanz' Dich ins Lebensglück mit Biodanza!

BD3157, 1 x 8 UE, Sa. 09.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr,
Reinhild Bode, WBZ, Raum 133, 93,00 €



Wie können wir ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben führen und den Stürmen des Lebens trotzen? Wie lerne ich meinen Körper und seine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und für mich zu sorgen? Was sind Quellen von Lebensfreude und Glück für mich? Biodanza, der Tanz des Lebens, ist dafür ein wunderbarer Königsweg. Es erwarten dich zwei Vivencias, Impulse zur Achtsamkeit sowie Übungen der Selbstwahrnehmung.

Inspirierende Tipps für Ihren Alltag

BD3161, 1 x 2 UE, So. 01.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Saskia Baisch-Zimmer, Online via Zoom, 15,00 €

SONNTAGS-
KURS



Beenden wir den Krieg in der Sprache - eine interaktive Lesung

BD3162, 1 x 2 UE, So. 01.03.2026, 11:00 - 12:30 Uhr,
Saskia Baisch-Zimmer, Online via Zoom, 7,00 €

SONNTAGS-
KURS



Erlebnisabend: Fröhlicher denken = glücklicher leben

BD3163, 1 x 2 UE, Mi. 25.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr,
Saskia Baisch-Zimmer, Online via Zoom, 15,00 €



Progressive Muskelentspannung und Fantasiereise

BD3164, 1 x 2 UE, So. 31.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Saskia Baisch-Zimmer, Online via Zoom, 15,00 €

SONNTAGS-
KURS



Traditionelle Thai-Massage für den Rücken, Schulter, Hals und Nackenbereich

BD3171, 1 x 6 UE, Sa. 07.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr,
Rüdiger Schoner, WBZ, Raum 203, 26,50 €

Von Kopf bis Fuß entspannt ins Wochenende - Jin Shin Jyutsu für Paare

BD3174, 1 x 4 UE, Fr. 29.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr,
Ulrike Stammwitz, WBZ, Raum 203, 16,50 €

FITNESS, GYMNASTIK, PILATES

Fit & Aktiv – Ihr Bewegungs-Mix mit Abwechslung!

BD3200, 8 x 1 VST, Do. 16.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr,
Dozententeam, WBZ, Raum 133, 39,50 €



Verschiedene Kursleitungen wechseln sich wöchentlich ab und bringen ihre individuellen Specials und Expertisen ein – von funktionellem Training über Body-Workouts bis hin zu abwechslungsreichen Formaten wie Pilates, Piloxing, Ganzkörpertraining oder Boxeinheiten. So entsteht eine vielfältige Mischung, die motiviert und dazu einlädt, unterschiedliche Bewegungsformen kennenzulernen.

Pilates

BD3201, 15 x 1 VST, Mi. 04.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
BD3204, 15 x 1 VST, Mi. 04.02.2026, 18:05 - 19:05 Uhr,
Dorle Braun, WBZ, Raum U28, 71,00 €

Pilates: Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

BD3202, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr,
BD3203, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Angelika Kayser, WBZ, Raum U20, 83,50 €

Pilates: Gut für Figur und Haltung (Hybrid-Kurs)

BD3205, 15 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 08:55 - 09:55 Uhr,
BD3206, 15 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr,
Elizabeth Lang, WBZ, Raum U20, 71,00 €

Wirbelsäulengymnastik

BD3211, 8 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr,
BD3211A, 8 x 2 UE, Di. 14.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr,
Andrea Klink, WBZ, Raum U20, 57,00 €

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

BD3212, 12 x 1 VST, Do. 12.02.2026, 16:30 - 17:30 Uhr,
Heidi Nowotny, Goetheschule, Mehrzweckraum, Goethestr. 35, 38,00 €
BD3213, 12 x 1 VST, Do. 12.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
Heidi Nowotny, Stiftswaldschule, Turnhalle, Stiftswaldstraße 54, 38,00 €

Beckenbodengymnastik, die Spaß macht - für Frauen!

BD3215, 15 x 1,25 VST, Mi. 04.02.2026, 11:15 - 12:30 Uhr,
Ernestine Zimmer-Stamer, WBZ, Raum 133, 92,00 €

Die Beckenbodenmuskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Sie übernimmt die Trage- und Verschlussfunktion der Unterleibsorgane. Durch mehrere Geburten und im Laufe der Jahre kann es zu Senkungsproblemen und Blasenschwäche kommen. Durch gezielte Übungen werden Sie erlernen, diese Muskelgruppe, die von außen nicht sichtbar ist, zu erspüren und zu trainieren. Ihre Beschwerden werden gelindert oder ganz beseitigt und außerdem wird Ihre Erlebnisfähigkeit in diesem Bereich verbessert.

Ausgleichsgymnastik - Gymnastik für Damen (Hybrid-Kurs)

BD3218, 12 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 09:00 - 10:00 Uhr,
Annette Weisenstein, WBZ, Raum U20, 45,00 €

Ganzkörpergymnastik für sie und ihn

BD3220, 15 x 1,33 UE, Di. 24.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr,
Gertrud Brunn, WBZ, Raum U28, 71,00 €

Muskel-Training für sie und ihn

BD3221, 15 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
BD3222, 15 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr,
Dieter Szczepanski, Fritz-Walter-Schule, Turnhalle, Erfurter Straße 68, 47,00 €

Muskel-Training für sie und ihn (Hybrid-Kurs)

BD3223, 12 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 10:15 - 11:15 Uhr,
Annette Weisenstein, WBZ, Raum U20, 45,00 €

Fitness mit Musik und Pilateselementen

BD3224, 15 x 1 VST, Do. 05.02.2026, 08:55 - 09:55 Uhr,
BD3225, 15 x 1 VST, Do. 05.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr,
Elizabeth Lang, WBZ, Raum 133, 56,00 €

Fitness Flow – gesund und vital im Alltag

BD3230, 15 x 1,25 VST, Mo. 02.02.2026, 17:15 - 18:30 Uhr,
Marina Jürgen, WBZ, Raum U20, 88,50 €

Pilates - Kraft & Flexibilität am Abend

BD3231, 15 x 1,25 VST, Mo. 02.02.2026, 18:45 - 20:00 Uhr,
BD3233, 15 x 1,25 VST, Di. 03.02.2026, 17:30 - 18:45 Uhr,
Marina Jürgen, WBZ, Raum U20, 88,50 €



Im 60-Minuten Ganzkörpertraining werden Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein aufgebaut mit Schwerpunkt auf der Körpermitte (Bauch & Rücken). Zudem erwarten dich gezielte Übungen zur Aktivierung, Stärkung und Formung von Gesäß und Hüfte. Anschließend wird der Körper in einem 15-Minuten Post-Workout-Stretch durch angenehme Dehnungshaltungen in die Ruhe und Entspannung gebracht, um so die Regeneration des Körpers zu fördern.

Aerobic heute

BD3232, 14 x 1 VST, Di. 24.02.2026, 19:30 - 20:30 Uhr,
Heidi Mattusch, Goetheschule, Mehrzweckraum, Goethestr. 35, 53,00 €

Bodyfit Complete - Ganzkörperworkout

BD3235, 15 x 1 VST, Mi. 04.02.2026, 17:15 - 18:15 Uhr,
Angela Walz, WBZ, Raum 133, 56,00 €



Dieses effektive Ganzkörpertraining bietet eine gezielte Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Das Programm wird mit Musik unterstützt. Die Stunden sind abwechslungsreich mit und ohne Kleingeräten gestaltet, machen gute Laune und Spaß, stärken Muskulatur und Kondition und tragen zu einem guten Körpergefühl bei.

Kick-Power: Fitnessstraining mit Elementen des Kick-Boxens und Aerobic

BD3236, 15 x 1,25 VST, Mi. 04.02.2026, 18:45 - 20:00 Uhr,
Angela Walz, WBZ, Raum 133, 88,50 €

Power-Workout mit Piloxing

BD3238, 15 x 1, VST, Do. 05.02.2026, 17:45 - 18:45 Uhr,
Stephanie Najafzadeh, WBZ, Raum 133, 56,00 €

Boxen für Einsteigerinnen - Effektives Fitnessstraining und Selbstverteidigung

BD3239, 12 x 1,25 VST, Fr. 06.02.2026, 18:15 - 19:30 Uhr,
Bettina Mohr, WBZ, Raum U20, 71,00 €



Hier erlernen Sie in spielerischer Form die Boxtechniken in der Grundform. Durch das Boxen werden Kondition und Koordination geschult, die Rumpfmuskulatur gestärkt und Kalorien verbrannt. Zudem verschafft es ein gutes Körpergefühl und stärkt die Selbstsicherheit.

Functional Training

BD3240, 8 x 1 VST, Di. 24.02.2026, 19:45 - 20:45 Uhr,
Rüdiger Schoner, WBZ, Raum U20, 46,00 €

Fatburner-Workout

BD3241, 15 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 17:15 - 18:15 Uhr,
Angela Walz, WBZ, Raum 133, 56,00 €

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsseminar für Frauen ab 18 Jahren

BD3244, 1 x 8 UE, So. 08.03.2026, 09:00 - 15:15 Uhr,
Simone Kampa/Angela Walz, WBZ, Raum 133, 39,50 €

**SONNTAGS-
KURS**

AQUA-FITNESS, SCHWIMMEN

Aqua-Jogging

BD3251, 15 x 1 UE, Mi. 04.02.2026, 18:15 - 19:00 Uhr,
BD3252, 15 x 1 UE, Mi. 04.02.2026, 19:05 - 19:50 Uhr,
Karin Gleiche, Schwimmbad, Schule am Beilstein, Vel-
mannstraße 13, 158,50 €

Aqua-Fitness

BD3253, 8 x 1 UE, Mo. 12.01.2026, 18:15 - 19:00 Uhr,
BD3254, 8 x 1 UE, Mo. 12.01.2026, 19:05 - 19:50 Uhr,
BD3255, 8 x 1 UE, Do. 15.01.2026, 17:40 - 18:25 Uhr,
BD3256, 8 x 1 UE, Do. 15.01.2026, 18:30 - 19:15 Uhr,
Doris Seeger, Schwimmbad, Schule am Beilstein, Vel-
mannstraße 13, 95,50 €

OUTDOOR

Wanderungen

BD3265, ab Mi. 11.02.2026,
Dozententeam, siehe Wanderplan, 5,00 €

Wanderung für Trauernde

BD3266, Sa. 11.04.2026, 10:00 Uhr,
Dozententeam, Parkplatz Bremerstr., Abzweigung
Bremerhof, gebührenfrei

Kräuterwanderung

BD3401, 1 x 4 UE, Fr. 08.05.2026, 14:30 - 17:30 Uhr,
BD3401A, 1 x 4 UE, Fr. 12.06.2026, 14:30 - 17:30 Uhr,
Helga Deegener, Eselsbachtal, 28,50 €

BALLSPORT

Basketball für alle Altersgruppen

BD3275, 15 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Florian Kaiser, Heinrich-Heine-Gymnasium, 83,50 €

Volleyball für sie und ihn

BD3276, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
 Bettina Spanier, Gymnasium am Rittersberg, Turnhalle,
 Ludwigstraße 20, 83,50 €

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN**Heilfastenwoche**

BD3411, 6 x 2 VST, Mi. 18.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
 Roswitha Ernst, WBZ, Raum 203, 74,50 €

Natürliches Anti-Aging: Gesichtsmassage & Lymphdrainage für zu Hause

BD3452, 1 x 3 UE, Fr. 17.04.2026, 17:00 - 19:15 Uhr,
 BD3453, 1 x 3 UE, Sa. 18.04.2026, 09:30 - 11:45 Uhr,
 Razine Lustig, WBZ, Raum U28, 25,00 €

Neue Begegnungen – Neue Chancen: Ein entspanntes Format für neue Kontakte

BD3461, 1 x 2 UE, Fr. 08.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
 Razine Lustig, WBZ, Raum E21, 10,50 €

KOCHEN, BACKEN, ERNÄHRUNG**Indische Küche - vegetarisch**

BD3501, 1 x 4 UE, Mi. 17.06.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
 Gisela Wakeel, WBZ, Raum 124, 49,00 €



Die indische Küche ist bekannt für ihre vielfältigen Aromen und bietet eine Vielzahl traditioneller Gerichte. Sie bietet ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis und zählt zu den vielfältigsten und aromatischsten Küchen der Welt. Wir bereiten vegetarische Gerichte und Gerichte mit Hühnchen zu.

Süße Vielfalt nach französischer Art

BD3503, 1 x 4 UE, Mi. 22.04.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
 Gisela Wakeel, WBZ, Raum 124, 49,00 €

Thailändische Küche

BD3504, 1 x 4 UE, Fr. 27.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
 BD3504A, 1 x 4 UE, Fr. 22.05.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
 Sirikarn Seiler, WBZ, Raum 124, 54,00 €

Die Grumbeer - eine Knolle mit Geschichte

BD3505, 1 x 4 UE, Fr. 27.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
 Michael Geib und Gisela Wakeel, WBZ, Raum 124, 49,00 €



Die „Grumbeer“ (Kartoffel) im Doppelpack. Wir kochen gemeinsam unter Anleitung von Gisela Wakeel leckere alte Kartoffel-Gerichte. Zwischendrin liest, singt und erzählt Michael Geib Spannendes und Unterhaltsames über die „Grumbeer“. Ein Genußpaket für Gaumen, Herz und Verstand.

Selbstgemachte Pasta & Soßen

BD3506, 1 x 5 UE, Fr. 13.03.2026, 17:30 - 21:15 Uhr,
 Natalie Militello, WBZ, Raum 124, 52,50 €

Steak it easy – der Steak-Workshop!

BD3507, 1 x 6 UE, So. 08.03.2026, 11:00 - 15:30 Uhr,
 Steven Welker, WBZ, Raum 124, 96,50 €

**SONNTAGS-
KURS****Essen aus Anime: Pokemon**

BD3508, 1 x 6 UE, Sa. 07.03.2026, 16:00 - 20:30 Uhr,
 Steven Welker, WBZ, Raum 124, 86,50 €

Genieße den Geschmack deiner Lieblingsserien! In diesem Kurs tauchst du in die kulinarische Welt von Pokemon ein. Inspiriert von denn verschiedenen Regionen. Entdecke wie Essen dort zu einem besonderen Erlebnis wird. Lass dich von kreativen Rezepten, bunten Ideen und ganz viel Genuss begeistern – perfekt für alle, die Anime lieben und Spaß am Kochen haben! Bitte bring mit: Eine Schürze, ein scharfes Messer sowie einen Behälter für deine Kostproben, damit du dir die kulinarischen Highlights, wenn was übrig bleiben sollte, zuhause nochmal schmecken lassen kannst.

Vegetarisch & vegan –

klassische Gerichte neu interpretiert

BD3509, 1 x 4 UE, Fr. 17.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Steven Welker, WBZ, Raum 124, 64,00 €

Vegane Vielfalt: Genießen mit gutem Gewissen

BD3511, 1 x 4 UE, Di. 24.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Jana Schuh, WBZ, Raum 124, 49,00 €

Meal Prep leicht gemacht – Rezepte für den Alltag

BD3512, 1 x 4 UE, Do. 12.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Jana Schuh, WBZ, Raum 124, 49,00 €

Vegetarisch genießen

BD3513, 1 x 4 UE, Di. 24.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Jana Schuh, WBZ, Raum 124, 49,00 €

Blind Date am Herd

BD3514, 1 x 4 UE, Do. 26.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Natalie Militello, WBZ, Raum 124, 54,00 €

Ein Abend in Malaysia – Kochen, Schmecken und Genießen

BD3515, 1 x 5 UE, Sa. 09.05.2026, 10:30 - 14:15 Uhr,
Razine Lustig, WBZ, Raum 124, 60,50 €

Die Welt der Gewürze – 60 Aromen in 3 Stunden

BD3516, 1 x 4 UE, Fr. 29.05.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Razine Lustig, WBZ, Raum 124, 44,00 €



In diesem kompakten und sinnlichen Workshop entdecken Sie die faszinierende Welt der Gewürze. An verschiedenen Aroma-Stationen lernen Sie rund 60 unterschiedliche Gewürze kennen – von bekannten Klassikern bis hin zu seltenen, exotischen Sorten. Sie riechen, schmecken und vergleichen die Aromen und erfahren, wofür man sie in der Küche am besten einsetzt. Im praktischen Teil bereiten wir gemeinsam kleine Kostproben zu und erleben, wie sich Gewürze beim Erhitzen verändern. Darüber hinaus mischen Sie zum Abschluss Ihre eigene Gewürzmischung, die Sie natürlich mit nach Hause nehmen dürfen.

Saisonale Frühlingsküche

BD3517, 1 x 4 UE, Di. 28.04.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Jana Schuh, WBZ, Raum 124, 49,00 €

Einmal um die Welt - Gerichte aus verschiedenen Kontinenten

BD3518, 1 x 4 UE, Do. 26.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Jana Schuh, WBZ, Raum 124, 49,00 €

Persische Küche: kulinarische Reise ins Land der unbegrenzten Gewürze

BD3519, 1 x 6 UE, Mo. 23.02.2026, 17:00 - 21:30 Uhr,
Masoumeh Moghaddam, WBZ, Raum 124, 65,00 €

Japanische Küche - Udon-Nudeln selbst herstellen

BD3524, 1 x 5 UE, So. 10.05.2026, 13:00 - 16:45 Uhr,
Rie Kruppenbacher, WBZ, Raum 124, 60,50 €

**SONNTAGS-
KURS**

TRINKKULTUR

Weinseminar: Weine der Iberischen Halbinsel

BD3583, 1 x 4 UE, Fr. 20.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr,
Stefan Erb, WBZ, Raum 124, 50,00 €

Weinseminar: America first Aber nicht unbedingt Nordamerika

BD3584, 1 x 4 UE, Fr. 24.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr,
Stefan Erb, WBZ, Raum 124, 50,00 €



Wir verkosten und vergleichen hierbei überwiegend Rotweine des amerikanischen Kontinents – mit einem hohen Anteil von Weinen aus Südamerika. Einige ungewöhnliche Verkostungsflights werden uns erwarten. Für eine ausreichende Grundlage in Form von Brot und passender Käsesorten wird gesorgt.

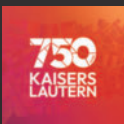
Weinseminar: WWW - Weißweine weltweit

BD3585, 1 x 4 UE, Fr. 08.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr,
Stefan Erb, WBZ, Raum 124, 49,00 €

ISS WAS BESONDERES!



3 Tage „Food & Art Festival“ in Kaiserslautern



In diesem Jahr feiert die Stadt Kaiserslautern ihr 750-jähriges Bestehen. Den Auftakt zu den Jubiläumsveranstaltungen bildet schon im Januar das „Food & Art Festival – Restlos glücklich in Kaiserslautern“. Dieses Versprechen wollen Kulturschaffende, Vereine, der Einzelhandel und städtische Institutionen wie die VHS einlösen.



Sinne voll!

Die erfahrene Kulturveranstalterin Ina Barten-schlager verspricht „Kulinarik und Kunst mit Biss und Bewusstsein“. Nähere Erläuterung scheint da geboten: Im Mittelpunkt des „Food & Art Festivals“ sollen die Nachhaltigkeit im Umgang mit Lebensmitteln, der Genuss und das Miteinander stehen. Es geht auch darum, die Innenstadt zu beleben, und zwar so, dass die Besucher*innen nicht nur die Sinne, sondern auch den Sinn dahinter angesprochen fühlen.

In diesem Sinne haben die Beteiligten, vom Stadtmuseum bis zum Union Kino, von der Kaffeerösterei bis zu Slow Food Pfälzerwald, an einem Strang gezogen. Sie tischen ein geschmackvolles Programm mit Ausstellung, Showkochen, Musik, Lesung, einem Kinofilm und natürlich vielen Gaumenfreuden auf. Das Festival im Herzen der Stadt, gegründet 2024 von der Belleville – wortwerkstadt, verdient es, über das Stadtjubiläum hinaus zur Tradition zu werden.

Besser VH-essen

Die VHS Kaiserslautern freut sich, die Auftaktveranstaltung ausrichten zu dürfen. Oberbürgermeisterin Beate Kimmel wird in der Kanalstraße das Festival am Dienstagabend feierlich eröffnen. Dann geht es zur „Fairkostung“, einem Showkochen mit Superfoods und dem Thema Nachhaltigkeit. Hirse

statt exotischer Gojibeeren, lautet die Devise. Erst werden exquisite Appetizer serviert, die zu einem Vortrag über Ernährungsverhalten überleiten. Bekanntlich muss man das große Finale hinauszögern, und so wird die Hauptspeise erst danach serviert – Ende ziemlich offen. Wein Hauck sorgt für die kundige Weinbegleitung, damit auch ja kein Gaumen trocken bleibt.

In einem fein abgestimmten Menü zeigt der Abend, wie eng unser Essverhalten mit globalen Bedingungen, Umweltfragen und sozialer Gerechtigkeit verknüpft ist. Entdecken, Genießen und Nachdenken ergänzen sich hier aufs Beste. Die Anmeldung läuft, das Wasser wohl auch schon im Mund zusammen.

Genuss muss!

Los geht das „Food & Art Festival“ eigentlich, bevor es losgeht: Am Dienstag, den 24. Januar veranstaltet das Kunstatelier Belleville einen Prolog. In diesem Rahmen gibt es eine Schaufenster-Ausstellung zu sehen, eine Lesung und Live-Musik zu hören. Die Kaffeerösterei und der Weltladen bieten unter dem Motto „Kostbar und wertvoll“ am Mittwoch Infos und eine Verkostung. Am Abend kann man sich vor dem Union Kino von Slow Food Pfälzerwald am mobilen Backofen verköstigen und einstimmen lassen, um anschließend im Kino den thematisch passenden Film zu sehen. Auch das Theodor-Zink-Museum ist mit einer Musik-



veranstaltung in der Scheune dabei – da werden große Töne gespuckt. Es gibt in diesen drei Tagen also reichlich zu sehen, zu kosten und zu genießen. So begrüßt man das Jubiläumsjahr gern!

Das detaillierte Festivalprogramm wird bei Erscheinen dieser Ausgabe von *Heimvorteil* vorliegen. Informieren kann man sich über Belleville – wortwerkstadt auf Facebook und Instagram, über die Veranstaltungsseite von www.kaiserslautern.de und über Susanne Zens, die Fachfrau für gesunden Genuss bei der VHS Kaiserslautern.

Mitwirkende:

Belleville – wortwerkstadt, VHS KL, foodsharing KL, Kaffeerösterei, Slow Food Pfälzerwald, Stadtmuseum KL, Union Kino, Vitamingarten, Wein Hauck, Weltladen KL und weitere



Weitere Infos:

Susanne Zens
Fachbereichsleitung Gesundheit & Ernährung
Telefon 0631 36258-13
susanne.zens@vhs-kaiserslautern.de

UNSER
TIPP

VHS-Angebote

foodsharing

Verteiler + Infostand
Di, 27.01.2026, 17 Uhr

„Fair-Kostung“

Showkochen + Vortrag
Di, 27.01.2026, 17:30 – 21:00 Uhr
Kurs BC3551, Genussbeitrag 12,50 €
Anmeldung bis 23.01.2026

Festivalische Eröffnung

mit OB Beate Kimmel
Di, 27.01.2026, 18:30 Uhr

Weitere Genüsse (Auszug):

Prolog im Belleville

Kunst, Live-Musik, Lesung
Sa, 24.01.2026, 18 Uhr, Gaustr. 4

Kaffeerösterei mit Weltladen

„Kostbar und wertvoll“
Infos mit Tasting
Mi, 28.01.2026, 15:30 Uhr +
Do, 29.01., 16:30 Uhr

Union Kino

Mobiler Backofen
(Slow Food Pfälzerwald)
und Weinverkauf (Hauck)
Mi, 28.01.2026, 17 Uhr

Film zum Thema Nachhaltigkeit
Mi, 28.01.2026, 18 Uhr

Theodor-Zink-Museum, Scheune

Mobiler Backofen (Slow Food
Pfälzerwald)
Do, 29.01.2026, 18 Uhr
Live-Musik, 19 Uhr

**Menschen helfen
– Zukunft gestalten.**

ANK-KAISER

Sanitätshaus GmbH



Starten Sie Ihre Karriere bei Ank-Kaiser!

Jobangebote (m/w/d):

- Sachbearbeiter/in Tourenplanung & Disposition
- Ergo- und Physiotherapeut/in
- Bilanzbuchhalter/in
- Kaufleute im Gesundheitswesen
- Verkäufer/in & Kaufleute im Einzelhandel

Wir bilden aus (m/w/d):

- Orthopädie-Schuhmacher/in
- Orthopädietechnik-Mechaniker/in
- Kaufleute im Gesundheitswesen
- Verkäufer/in & Kaufleute im Einzelhandel

Wir bieten Ihnen:

- Planbare Freizeit durch geregelte Arbeitszeiten
- Bezuschusstes Jobticket
- Jobrad-Leasing
- Kostenfreie Parkmöglichkeit
- Kostenlose Schulungen und Weiterbildungen
- Corporate Benefits & attraktive Mitarbeiter Rabatte auf unser Sortiment
- Vermögenswirksame Leistungen

Jetzt bewerben unter



www.ank-kaiser.de/jobs



Königstraße 129 · 67655 Kaiserslautern

Fachbereich 4

Sprachen



Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch • Arabisch • Latein • Neugriechisch
 Japanisch • Koreanisch • Kroatisch • Niederländisch • Polnisch • Portugiesisch • Russisch
 Türkisch • Deutsch als Fremdsprache

**In der Welt zu Hause**

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft

und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

ENGLISCH

Englisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4310, 15 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Carmen Stenzel, WBZ, Raum 113, 90,00 €

Englisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen - Hybridkurs

BD4312, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Christa Rozell, WBZ, Raum 205, 115,00 €

Englisch Vormittagskurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4315, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr,
Carmen Stenzel, WBZ, Raum 113, 115,00 €

Englisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4316, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Carmen Stenzel, WBZ, Raum 204, 90,00 €

Englisch für den Urlaub A1/A2 - vor den Osterferien

BD4318, 2 x 5 UE, Sa. 14.03.2026, 08:00 - 12:00 Uhr,
Jutta Jacobs, WBZ, 50,00 €

Englisch für den Urlaub A1/A2 - vor den Sommerferien

BD4319, 2 x 5 UE, Sa. 13.06.2026, 08:00 - 12:00 Uhr,
Jutta Jacobs, WBZ, 50,00 €

Englisch Vormittagskurs A2

BD4320, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr,
Carmen Stenzel, WBZ, Raum 102, 115,00 €

Englisch Abendkurs A2 - Hybridkurs

BD4321, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Christa Rozell, WBZ, 90,00 €

Englisch Abendkurs A2.1

BD4324, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Carmen Stenzel, WBZ, Raum 116, 90,00 €

Englisch Abendkurs Konversation A2

BD4326, 15 x 2 UE, Mi. 18.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Liza Kovalenko, WBZ, Raum 208, 90,00 €

Englisch A2/B1 - Leichte Konversation und Grammatik

BD4330, 4 x 4 UE, Sa. 07.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr,
Kerstin Sendldorfer, WBZ, Raum E21, 62,00 €

Englisch Abendkurs B1.2

BD4333, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Christa Rozell, Online via Zoom, 90,00 €



Englisch Abendkurs Geschäftsendlisch ab B1

BD4339, 8 x 1 VST, Mi. 15.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
Richard Derman, Online via Zoom, 50,00 €

Englisch Abendkurs Konversation B1-B2

BD4340, 8 x 1 VST, Mi. 15.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr,
Richard Derman, Online via Zoom, 50,00 €

Englisch Konversationskurs B1/B2 - Blended Learning

BD4342, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 16:45 - 18:15 Uhr,
Silvia Paqué, WBZ, Raum 113, 115,00 €

Englisch Abendkurs Konversation C1-C2

BD4350, 8 x 1 VST, Mo. 13.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr,
Richard Derman, Online via Zoom, 50,00 €

Englisch-Crashkurs A1-Business English - Blended Learning

BD4381, 5 x 6 UE, Mo. 02.03.2026, 08:00 - 13:15 Uhr,
Jutta Jacobs, WBZ, 220,00 €

Englisch-Crashkurs A2-Business English - Blended Learning

BD4382, 5 x 6 UE, Mo. 20.04.2026, 08:00 - 13:15 Uhr,
Jutta Jacobs, WBZ, 220,00 €

Englisch Crashkurs Zielniveau B1 - Geschäftsendlisch - Blended Learning

BD4383, 5 x 6 UE, Mo. 15.06.2026, 08:00 - 13:15 Uhr,
Jutta Jacobs, WBZ, 220,00 €

Englisch Crashkurs - Zielniveau B1 - Allgemeines Englisch - Blended Learning

BD4386, 5 x 6 UE, Mo. 23.02.2026, 08:15 - 13:00 Uhr,
Silvia Paqué, WBZ, 220,00 €

Englisch Crashkurs - Allgemeines Englisch B2.2

BD4387, 5 x 6 UE, Mo. 09.03.2026, 08:15 - 13:00 Uhr,
Silvia Paqué, WBZ, 220,00 €

Englisch Crashkurs - Allgemeines Englisch B2.2

BD4388, 5 x 6 UE, Mo. 13.04.2026, 08:15 - 13:00 Uhr,
Silvia Paqué, WBZ, 220,00 €

Englisch Crashkurs Zielniveau B2 - Geschäftsendenglisch

BD4389, 5 x 6 UE, Mo. 08.06.2026, 08:15 - 13:00 Uhr,
Silvia Paqué, WBZ, 220,00 €

FRANZÖSISCH**Französisch Nachmittagskurs Anfänger**

BD4402, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 12:30 - 14:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, 115,00 €

Französisch Abendkurs Anfänger – Blended Learning

BD4403, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Renan Marie Halaceli, WBZ, Raum E21, 90,00 €

Französisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4411, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, Raum 114, 90,00 €

Französisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen – Blended Learning

BD4412, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Renan Marie Halaceli, WBZ, Raum E21, 90,00 €

Französisch Vormittagskurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4415, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, Raum 102, 115,00 €

Französisch Abendkurs A2

BD4420, 15 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, Dr.
Lothar Domke, Online via Zoom, 115,00 €

Französisch Abendkurs A2

BD4421, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, 90,00 €

Französisch Vormittagskurs A2 - Blended Learning

BD4424, 15 x 2 UE, Mo. 23.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr,
Christine Schmich-Cladd, WBZ, Raum 114, 115,00 €

Französisch Abendkurs Grammatik und Lektüre A2/B1

BD4429, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, 90,00 €

Französisch Vormittagskurs Grammatik und Auffrischung A2/B1

BD4430, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 09:30 - 11:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, 115,00 €

Französisch Samstagskurs Auffrischung A2/B1

BD4431, 5 x 4 UE, Sa. 21.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, 77,00 €

Französisch Abendkurs Auffrischung A2/B1

BD4432, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, Raum 111, 90,00 €

Französisch Abendkurs B1

BD4433, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Dr. Lothar Domke, Online via Zoom, 90,00 €

Französisch Abendkurs B1

BD4435, 15 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Dr. Lothar Domke, Online via Zoom, 90,00 €

Französisch Abendkurs B1/B2

BD4441, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Isabelle Hammel, WBZ, Raum E18, 115,00 €

Französisch - Crashkurs Auffrischung - A2/B1

BD4495, 5 x 6 UE, Mo. 16.03.2026, 08:00 - 13:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, 220,00 €



Crashkurs für Teilnehmer/innen, die bereits einmal Grundlagen des Französischen erlernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Vermittelt werden Kenntnisse, die im allgemeinen und beruflichen Kontext notwendig sind. Der Kurs ist nach rheinland-pfälzischem Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt.

ITALIENISCH

Italienisch Abendkurs Anfänger

BD4501, 12 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Maria Grazia Tatalo, WBZ, 72,00 €

Italienisch Abendkurs A1 - mit geringen Vorkenntnissen

BD4510, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Gimaya Cabras, WBZ, Raum 112, 90,00 €

Italienisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4511, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr,
Dr. Gennaro Ciccirelli, WBZ, Raum E18, 115,00 €

Italienisch Vormittagskurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4512, 12 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 11:00 - 12:30 Uhr,
Maria Grazia Tatalo, WBZ, 92,00 €

Italienisch Abendkurs A1-A2

BD4519, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Gimaya Cabras, WBZ, Raum 206, 90,00 €

Italienisch Abendkurs A2

BD4521, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Gimaya Cabras, WBZ, Raum 101, 90,00 €

Italienisch Konversation und Grammatik B1

BD4530, 12 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Maria Grazia Tatalo, WBZ, Raum 111, 92,00 €

Parliamo del più e del meno - Italienisch Konversation B1

BD4531, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:35 - 20:05 Uhr,
Maria Grazia Tatalo, WBZ, Raum 111, 115,00 €



Crashkurs - Effektiv und erfolgreich lernen in kleinen Gruppen!

Für Anfänger/innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen. Schwerpunkte nach Wünschen der Teilnehmer unter Berücksichtigung der erforderlichen Grammatik. Berufliche Bezüge werden berücksichtigt. Der Kurs ist nach rheinland-pfälzischem Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt.

SPANISCH

Spanisch Nachmittagskurs Anfänger - Blended Learning

BD4601, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 12:00 - 13:30 Uhr,
Olga Leticia Barth, WBZ, 115,00 €

Spanisch Abendkurs Anfänger - Blended Learning

BD4602, 12 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
Aida Meuler, WBZ, Raum 206, 72,00 €

Spanisch Abendkurs Anfänger - Blended Learning

BD4604, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Olga Leticia Barth, WBZ, 90,00 €

Spanisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen - Blended Learning

BD4611, 12 x 2 UE, Mi. 18.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Aida Meuler, WBZ, Raum 206, 72,00 €

Spanisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen - Hybridkurs

BD4614, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Maria Rodriguez Pino, WBZ, Raum 206, 90,00 €

Spanisch Abendkurs A2 - Blended Learning

BD4622, 12 x 2 UE, Mo. 09.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Aida Meuler, WBZ, Raum 205, 72,00 €

Spanisch Vormittagskurs Konversation A2 - Blended Learning

BD4624, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr,
Olga Leticia Barth, WBZ, Raum 113, 115,00 €

Spanisch Abendkurs A2 Wiederholung - Hybridkurs

BD4628, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 17:40 - 19:10 Uhr,
Patricia Gallegos-Eierdanz, WBZ, Raum 101, 90,00 €

Spanisch Abendkurs B1 - Blended Learning

BD4630, 12 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Aida Meuler, WBZ, Raum 206, 72,00 €

Spanisch Vormittagskurs B1 - Hybridkurs

BD4635, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 10:40 - 12:10 Uhr,
Maria Rodriguez Pino, WBZ, Raum 202, 115,00 €

**Spanisch Abendkurs B1-Wiederholung - Hybridkurs**

BD4636, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Maria Rodriguez Pino, WBZ, Raum 207, 90,00 €

**Spanisch Abendkurs B1 - Hybridkurs**

BD4637, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr,
Patricia Gallegos-Eierdanz, WBZ, Raum 101, 90,00 €

**Spanisch Vormittagskurs B2 - Hybridkurs**

BD4642, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr,
Maria Rodriguez Pino, WBZ, Raum 202, 115,00 €

**Spanisch Lectura y conversación B2**

BD4643, 12 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Aida Meuler, WBZ, Raum 205, 92,00 €

Spanisch Crashkurs 1 - A1

BD4691, 5 x 6 UE, Mo. 09.03.2026, 08:00 - 13:00 Uhr,
Aida Meuler, WBZ, 220,00 €

Crashkurs - Effektiv und erfolgreich lernen in kleinen Gruppen!

Für Anfänger/innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen.
Schwerpunkte nach Wünschen der Teilnehmer unter
Berücksichtigung der erforderlichen Grammatik.
Berufliche Bezüge werden berücksichtigt. Der Kurs ist
nach rheinland-pfälzischem Bildungsfreistellungsgesetz
anerkannt.

Spanisch Crashkurs 2 - A1

BD4692, 5 x 6 UE, Mo. 04.05.2026, 08:00 - 13:00 Uhr,
Aida Meuler, WBZ, 220,00 €

SPRACHE UND KULTUR**Cucina Italiana - Italienische Vorspeisen der Saison - bilingualer Kochkurs**

BD4750, 1 x 4 UE, Mi. 25.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
BD4751, 1 x 4 UE, Mi. 27.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
BD4752, 1 x 4 UE, Do. 18.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Francesco Lampis & Maria Grazia Tatalo, WBZ, Raum
124, 80,00 €

Kochen und Sprachkurs in einem!

Erleben Sie einen besonderen Abend und verbinden Sie
Ihre Leidenschaft für das Kochen mit der italienischen
Sprache. Wir kochen traditionelle römische Pastagerichte
und vertiefen gemeinsam Ihre Italienischkenntnisse.

**WEITERE SPRACHEN****Arabisch Vormittagskurs Anfänger / A1**

BD4901, 12 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 11:00 - 12:30 Uhr,
Rana Saflo, WBZ, Raum 102, 92,00 €

Latein Abendkurs für Anfänger

BD4915, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Frank Gerald Hasenauer, WBZ, 115,00 €

Neu-Griechisch Abendkurs A2

BD4920, 15 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Sotiria Rädle, Online via Zoom, 115,00 €

Neu-Griechisch Abendkurs A2.2 - Konversation und Grammatik

BD4922, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 19:45 - 21:15 Uhr,
Sotiria Rädle, Online via Zoom, 115,00 €

Neu-Griechisch Konversationskurs B2 - Hybridkurs

BD4924, 15 x 2 UE, Mi. 18.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Sotiria Rädle, WBZ, Raum U22, 115,00 €

**Japanisch Abendkurs Anfänger**

BD4940, 15 x 2 UE, Fr. 13.02.2026, 15:45 - 17:15 Uhr,
Michael Herrmann, Online via Zoom, 115,00 €



Japanisch A2.2 Abendkurs

BD4941, 15 x 2 UE, Fr. 13.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Michael Herrmann, Online via Zoom, 115,00 €

**Japanisch Crashkurs Anfänger**

BD4945, 5 x 6 UE, Mo. 23.02.2026, 09:00 - 15:00 Uhr,
Michael Herrmann, VHScloud, 219,00 €



Vermittelt werden die ersten Grundlagen der japanischen Sprache. Dabei geht es um Themen, die für den Alltag, den Beruf und den Umgang miteinander wichtig sind. Der Kurs ist nach rheinland-pfälzischem Bildungsfreistellungs-gesetz anerkannt.

Japanisch Crashkurs 2 - Fortsetzg. A1

BD4947, 5 x 6 UE, Mo. 16.02.2026, 09:00 - 15:00 Uhr,
Michael Herrmann, VHScloud, 219,00 €

**Koreanisch Abendkurs für A1 mit Vorkenntnissen**

BD4946, 12 x 2 UE, So. 08.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Susanne Cornitzius, Online via Zoom, 92,00 €

**Kroatisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen**

BD4950, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Rosi Dörner, Online via Zoom, 115,00 €

**Kroatisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen**

BD4951, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Rosi Dörner, Online via Zoom, 115,00 €

**Kroatisch Abendkurs A2**

BD4952, 15 x 2 UE, Di. 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Rosi Dörner, Online via Zoom, 115,00 €

**Niederländisch Abendkurs A1**

BD4960, 12 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Carine Porr, WBZ, Raum 113, 92,00 €

Niederländisch Abendkurs A1

BD4961, 12 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Carine Porr, WBZ, Raum 113, 92,00 €

Polnisch für Anfänger - Blended Learning

BD4970, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Teresa Plachta, WBZ, 115,00 €

Polnisch A1-A2 mit Vorkenntnissen

BD4971, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Teresa Plachta, WBZ, 115,00 €

Portugiesisch/Brasilianisch Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen

BD4975, 12 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Heloisa Wunder, WBZ, Raum 113, 92,00 €

Portugiesisch/Brasilianisch Auffrischkurs A1/A2

BD4976, 12 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Heloisa Wunder, WBZ, 92,00 €

Russisch Abendkurs A2

BD4981, 15 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
Irina Braun, WBZ, Raum 114, 115,00 €

Russisch Abendkurs B2

BD4984, 15 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
Irina Braun, WBZ, Raum 114, 115,00 €

Türkisch für Anfänger - Hybridkurs

BD4990, 10 x 3 UE, Do. 05.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
Nesrin Can-Frosch, WBZ, 115,00 €

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE (DAF)****DaF Abendkurs Anfänger - Hybridkurs**

BD4201, 10 x 3 UE, Mi. 04.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
Nesrin Can-Frosch, WBZ, 90,00 €

**DaF Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen**

BD4210, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Dr. Gennaro Ciccarelli, WBZ, Raum 114, 90,00 €

DaF Abendkurs A1 mit Vorkenntnissen - Hybridkurs

BD4211, 15 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 17:40 - 19:10 Uhr,
Nesrin Can-Frosch, WBZ, Raum 208, 90,00 €



DaF Abendkurs A2.1 - Hybridkurs

BD4220, 15 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Nesrin Can-Frosch, WBZ, Raum 208, 90,00 €

**DaF Abendkurs Modul 4 A2.2 - 2x pro Woche**

BD4225, 30 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Elvira Wernersbach, Online via Zoom, 180,00 €

DaF Modul 4 A2.2 - Onlinekurs

BD4227, 15 x 2 UE, Do. 19.02.2026, 20:15 - 21:45 Uhr,
Elvira Wernersbach, Online via Zoom, 90,00 €

**Konversation auf Deutsch – in lockerer Runde unterhalten und austauschen A2/B1**

BD4228, 10 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Bärbel Hoffmann, WBZ, Raum 205, 77,00 €

DaF Abendkurs B1.1

BD4229, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Dr. Gennaro Ciccarelli, WBZ, Raum 114, 90,00 €

DaF Konversationskurs B1

BD4230, 10 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 10:45 - 12:15 Uhr,
Lore Walter, WBZ, Raum 114, 77,00 €

Präsentationen auf Deutsch halten - ab Niveau B1

BD4235, 6 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
Bärbel Hoffmann, WBZ, 78,00 €

DaF Abendkurs B1+ für Fortgeschrittene

BD4238, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Ildiko Soti, Online via Zoom, 115,00 €

**DaF Abendkurs B1+ für Fortgeschrittene**

BD4239, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Ildiko Soti, Online via Zoom, 115,00 €

**Hören - Sprechen - Konversation DaF B2**

BD4240, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr,
Ildiko Soti, Online via Zoom, 115,00 €

**DaF Abendkurs B2**

BD4241, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:45 - 20:15 Uhr,
Ildiko Soti, Online via Zoom, 115,00 €

**DaF Abendkurs B2 - Blended Learning**

BD4242, 15 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
Frank Gerald Hasenauer, WBZ, Raum 207, 115,00 €

DaF Abendkurs B2

BD4243, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 18:00-19:30 Uhr
Dr. Gennaro Ciccarelli, WBZ, 115,00€

DaF Kompetent Schreiben u. Sprechen C1.2 - Blended Learning

BD4250, 15 x 2 UE, Di. 03.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr,
Frank Gerald Hasenauer, WBZ, Raum 207, 120,00 €

DaF Kompetent Schreiben u. Sprechen C1.2

BD4251A, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr,
Frank Gerald Hasenauer, Online via Zoom, 120,00 €

**PRÜFUNGEN****Einbürgerungstest**

BD4280 P, Do. 26.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
BD4281 P, Do. 11.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
Dozententeam, WBZ, Raum U22, 25,00 €

Vorbereitung Zertifikat Deutsch B1

BD4297V, 10 x 3 UE, Fr. 06.02.2026, 16:00-18:15
Dr. Gennaro Ciccarelli, WBZ, 115,00€

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

BD4297P, Fr. 29.05.2026, 08:30 - 16:00 Uhr,
Dozententeam, WBZ, Raum 126, 164,00 €

Prüfung Telc Deutsch B2 - allgemeinsprachlich

BD4298P, Fr. 29.05.2026, 08:30 - 16:00 Uhr,
Dozententeam, WBZ, 174,00 €

Prüfung TestDaF - digital

BD4299P, Di. 21.04.2026, 08:00 - 14:30 Uhr,
Frank Gerald Hasenauer, WBZ, Raum 110, 215,00 €
Anmeldungen nur online über www.testdaf.de möglich



Sprachberatung! In den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch können Sie Einstufungstests absolvieren, die Ihnen die Kursauswahl erleichtern. Sie finden die Tests online auf folgender Seite: www.vhs-kaiserslautern.de/einstufungstests.

Gerne helfen wir Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden. Notieren Sie sich einfach Ihr Testergebnis und wenden Sie sich an das Sekretariat des Fachbereichs Sprachen, Telefon: 0631 3625817 oder Telefon 0631 3625823.

AUGE IN AUGE

RAUM FÜR BEGEGNUNGEN BEIM DOZENT*INNENEMPfang

Am 28. Januar ist es wieder so weit: Die VHS Kaiserslautern lädt ihre Kursleiter*innen in den Georg-Michael-Pfaff-Saal ein. Es geht ums Kennenlernen, um die Wertschätzung engagierter Kursleiter*innen und natürlich um die Zukunft.

Mehr im Miteinander

Die Geladenen dürfen Gehaltvolles erwarten. VHS-Direktor Michael Staudt legt vor, indem er aktuelle Entwicklungen, Herausforderungen und Problemlagen der VHS aufzeigt. Zu Letzteren gehört die drohende Abschaffung der Freiberuflichkeit von Lehrkräften, die die Institution VHS in ihrer Grund-, Kosten- und Angebotsstruktur verändern würde.

Michael Staudt, ein Meister der Motivationskunst, versteht sich darauf, die Mehrwerte einer Lehrtätigkeit an der VHS Kaiserslautern anschaulich zu präsentieren. Da wären etwa Einladungen zum gemeinsamen Frühstück, Museumsbesuche und Wanderungen zu nennen. Gemeinsamkeit ist auch das Stichwort beim Speeddating, bei dem die Kursleiter*innen auf erfrischende Art Kontakt aufnehmen können.

Auf dem Empfang werden außerdem langjährige Dozent*innen geehrt, aber keine Angst, auch Frischlinge kommen nicht zu kurz: Jeder Gast wird mit einem Geschenk beglückt. Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, bei diesem

genuss- und aufschlussreichen Abend dabei zu sein.

Nachwuchs willkommen

Die Zahl der Gäste beim Dozent*innenempfang darf gern wachsen: Neue Kursleiter*innen sind bei der VHS Kaiserslautern stets gesucht. Tatsächlich gibt es viele gute Gründe, sich aufs pädagogische Parkett der VHS zu begeben, wenn man über spezielles Wissen verfügt, das man gern weitergibt.

Flexibilität gehört zu den großen Pluspunkten für Dozent*innen der VHS, da sie Inhalte, Zeiten und sogar das Medium ihrer Kurse (in Präsenz, hybrid oder online) weitestgehend frei bestimmen können. Die VHS unterstützt ihre Lehrkräfte bei der inhaltlichen und strukturellen Planung ebenso wie bei der pädagogischen Umsetzung. Darüber hinaus hat man in der Kanalstraße ein offenes Ohr für kursbegleitende Weiterbildungen. Vielleicht ist aber auch das ein Ansporn: Wer jetzt einsteigt, ist beim Dozent*innentag 2027 dabei.

Kurse und Veranstaltungen für Dozent*innen

Dozent*innenempfang für Kursleiter*innen der VHS KL

BDDOZ1001, Mi, 28.01.26, 18:00 – 21:00 Uhr, Michael Staudt, WBZ, Raum 133, gebührenfrei

Dozent*innenworkshop: Abwechslungsreiche Wanderung an der Haardt

BDDOZ3269, Sa, 25.04.26, 08:45 – 17:15 Uhr, Peter Schniz, Exkursion, gebührenfrei

Dozent*innenworkshop: Was Sie als Kursleitung über Steuern wissen müssen

BDDOZ5291, 1 x 2 UE, Di, 17.03.26, 17:15 – 18:45 Uhr, Bettina Pfiffi-Steller, WBZ, Raum E21, gebührenfrei

Dozent*innenworkshop: Grundlagen für Hilfe in Notsituationen

BDDOZ5292, 1 x 3 UE, Sa, 21.02.26, 09:30 – 11:45 Uhr, Markus Müller, WBZ, Raum 126, gebührenfrei

Dozent*innenworkshop: Erste Hilfe bei psychosozialen Notfällen: Atemnot, Panik & Co.

BDDOZ5293, 1 x 3 UE, Sa, 20.06.26, 09:30 – 11:45 Uhr, Markus Müller, WBZ, Raum 126, gebührenfrei



Fachbereich 5

Arbeit und Beruf



Internet, Digitalisierung und KI • Microsoft Office • Programmieren, Gestalten, Bildbearbeitung
Tastenschreiben, Korrespondenz • Finanz- und Steuerwesen • Management, Arbeitstechniken
Erste Hilfe • Berufsqualifizierende Lehrgänge mit Abschluss • Fortbildungen und Lehrgänge
für pädagogische Fachkräfte



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS
Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und

zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

INTERNET, DIGITALISIERUNG UND KI

Mit dem Smartphone digital unterwegs: Basics I
BD5050, 4 x 2 UE, Do. 19.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr,
Ulrich Hodapp, WBZ, Raum 126, gebührenfrei*
**vorbehaltlich der Förderung des Ministeriums*

Mit dem Smartphone digital unterwegs: Basics II
BD5051, 4 x 2 UE, Do. 21.05.2026, 09:30 - 11:00 Uhr,
Ulrich Hodapp, WBZ, Raum 126, 61,50 €

KI-Cafe: KI trifft Coaching: Persönlichkeitsentwicklung und Austausch neu erleben
BD5061, 1 x 5 UE, Sa. 28.02.2026, 08:45 - 12:30 Uhr,
Michael Fred Nothdurft, WBZ, Raum 126, 60,00 €

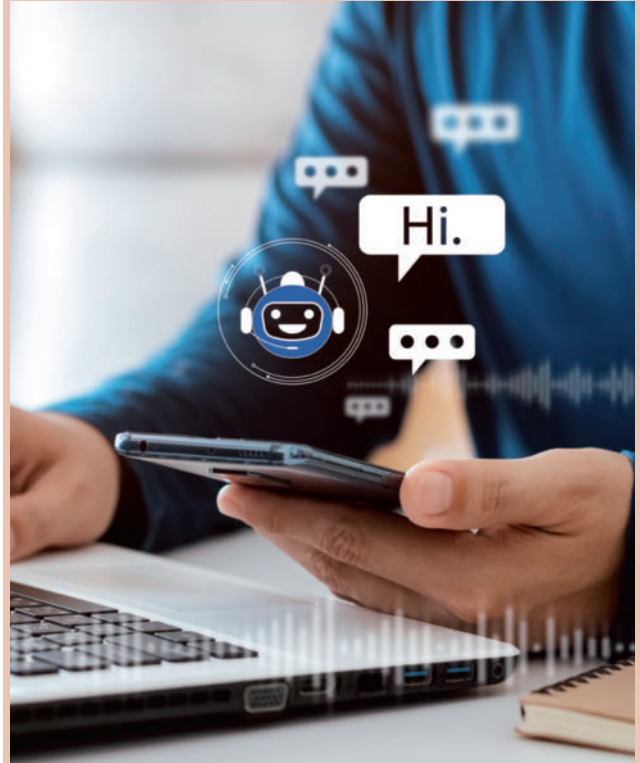


Ein Erlebnis, das verbindet und bewegt: Das KI-Café lädt Sie ein zu einem besonderen Vormittag der Möglichkeiten. In einem offenen, wertschätzenden Rahmen entdecken Sie mit anderen Teilnehmenden, wie KI-gestützten Impulse Sie dabei unterstützen können, Ihre Stärken zu erkennen, Ihre Geschichte zu erzählen oder neue berufliche Ideen zu entwickeln. Ob für Ihre persönliche Weiterentwicklung, berufliche Ziele oder konkrete Initiativen in Ihrer Nachbarschaft und in der Stadt Kaiserslautern: Hier verbinden sich Menschlichkeit, Technologie und Zuversicht zu einem Vormittag voller Energie, Verbundenheit und neuer Möglichkeiten.

In kleinen Gruppen, klaren Themenstationen und viel Raum für Austausch entsteht ein kreatives Miteinander – ganz ohne Technikstress, dafür mit Kaffee, Herz und KI.

Mentale Stärke trifft KI – Mit KI Stärken sichtbar machen & Resilienz neu denken
BD5062, 1 x 4 UE, Di. 24.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Michael Fred Nothdurft, WBZ, Raum 126, 43,50 €

**ChatGPT als Sparringspartner:
Vom Geistesblitz zum echten Projekt**
BD5063, 1 x 4 UE, Do. 16.04.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Michael Fred Nothdurft, WBZ, Raum 126, 43,50 €



Sie stehen häufig vor wichtigen Entscheidungen und wünschen sich mehr Klarheit, Struktur oder einfach einen neutralen Gesprächspartner? In diesem Kurs lernen Sie, wie ChatGPT Sie dabei unterstützen kann – als ruhiger, kluger Sparringspartner.

Ob beruflich oder privat: Mit gezielten Prompts gewinnen Sie neue Perspektiven, sortieren Ihre Gedanken und treffen Entscheidungen, die wirklich zu Ihnen passen. ChatGPT fragt nach, hört zu (ganz ohne Urteil) – und begleitet Sie Schritt für Schritt.

Ein Kurs für alle, die Kopf, Herz und KI vereinen möchten und in deren Kopf Ideen sprudeln – doch wie fange ich bloß an?

Wir zeigen Ihnen, wie ChatGPT und andere KI-Tools Sie dabei unterstützen, kreative Projekte zu konkretisieren und in die Umsetzung zu bringen. Ob Buch, Blog, Kurs oder Herzensprojekt: Sie lernen, wie Sie mit KI schnell Struktur, Inspiration und Motivation finden - ohne Technikfrust, aber mit viel KI-Rückenwind.

Mit ChatGPT das Chaos besiegen: KI für Motivation und Stressbewältigung nutzen

BD5064, 1 x 4 UE, Do. 21.05.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Michael Fred Nothdurft, WBZ, Raum 126, 43,50 €

Individuelle EDV-Schulungen für Einzelpersonen

BD5190, nach Vereinbarung,
Dozententeam, WBZ, ab 95,00 €

Einführung in die PC-Welt

Erste Schritte am Computer mit Windows 11 PC,
Notebook und Tablet
BD5102, 4 x 3 UE, Di. 24.02.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
BD5102A, 4 x 3 UE, Do. 21.05.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 109, 170,00 €

Microsoft Office: Einsteiger

BD5110, 3 x 3 UE, Di. 20.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 132,50 €

**MICROSOFT OFFICE****Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint und Outlook kompakt**

BD5111, 8 x 4 UE, Di. 03.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Ralf Herrmann, WBZ, Raum 109, 196,00 €

Microsoft Office: Fit im Büro mit Word, Excel, Outlook (BFG)

BD5112, 3 x 8 UE, Di. 07.04.2026, 08:00 - 15:00 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 109, 320,00 €

Microsoft Word: Grundkurs

BD5113, 3 x 3 UE, Do. 12.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 110, 132,50 €

Microsoft Word: Aufbaukurs

BD5114, 3 x 3 UE, Mi. 10.06.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 109, 132,50 €

Microsoft Excel: Grundkurs

BD5115, 3 x 3 UE, Mi. 04.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 110, 132,50 €

Microsoft Excel: Aufbaukurs

BD5116, 3 x 3 UE, Mi. 20.05.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 110, 132,50 €

Microsoft Excel: Workshop - MiniMax-Kurs

BD5117, 3 x 3 UE, Di. 09.06.2026, 17:30 - 19:45 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 109, 261,00 €

Microsoft Excel: Grundkurs (BFG)

BD5118, 3 x 6 UE, Mi. 18.02.2026, 08:15 - 13:15 Uhr,
BD5118A, 3 x 6 UE, Mo. 01.06.2026, 08:15 - 13:15 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 109, 245,00 €

Microsoft Excel: Aufbaukurs (BFG)

BD5119, 3 x 6 UE, Mo. 11.05.2026, 08:15 - 13:15 Uhr,
Rodger Gregorowitsch, WBZ, Raum 109, 245,00 €

Microsoft Excel: Makros mit dem Makrorekorder erstellen - MiniMax-Kurs

BD5120, 1 x 7 UE, Mi. 18.03.2026, 09:00 - 15:15 Uhr,
Rudi Eisenhauer, WBZ, Raum 110, 223,00 €

Microsoft Excel: Makros mit VBA

BD5121, 3 x 4 UE, Di. 12.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, WBZ, Raum 110, 170,00 €

Microsoft Excel: Datenanalyse und Reporting - MiniMax-Kurs

BD5122, 2 x 8 UE, Do. 19.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, WBZ, Raum 110, 484,00 €

Microsoft PowerPoint: Einsteiger - MiniMax-Kurs

BD5123, 1 x 6 UE, Di. 03.03.2026, 09:00 - 14:30 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 194,00 €

**Microsoft PowerPoint: Arbeiten mit Masterfolien - MiniMax-Kurs**

BD5124, 1 x 6 UE, Di. 14.04.2026, 09:00 - 14:30 Uhr,
Rudi Eisenhauer, WBZ, Raum 109, 194,00 €

Microsoft PowerPoint: Präsentationen effizient gestalten - MiniMax-Kurs

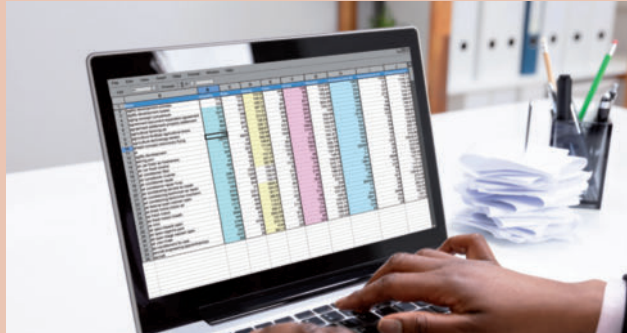
BD5125, 1 x 6 UE, Di. 28.04.2026, 09:00 - 14:30 Uhr,
Rudi Eisenhauer, WBZ, Raum 109, 194,00 €

Microsoft Outlook: Grundlagen

BD5126, 1 x 8 UE, Do. 23.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, WBZ, Raum 110, 120,00 €

Microsoft Excel-Quickie-Abo: Effiziente Anwendungsfelder

BD5127, 5 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 158,50 €



In jeweils 60-minütigen Online-Kursen „Excel-Quickies: Effiziente Anwendungsfelder“ werden Sie in kurzen und prägnanten Einheiten verschiedene spezifische Funktionen und Anwendungen von Excel kennenlernen, die Ihnen helfen Ihre täglichen Aufgaben zielgerichteter zu gestalten. Die Kurse finden freitags von 11:00-12:00 Uhr statt. Sie können die Kursthemen einzeln buchen (Kursnummern siehe unten) oder hier zu einem reduzierten Preis.

Microsoft Excel-Quickie: Daten und Formeln eingeben

BD5127A, 1 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 39,50 €

Microsoft Excel-Quickie: Inhalte formatieren

BD5127B, 1 x 1 VST, Fr. 13.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 39,50 €

Microsoft Excel-Quickie: Arbeiten mit Datums-, Zeitwerten & Texten

BD5127C, 1 x 1 VST, Fr. 20.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 39,50 €

Microsoft Excel-Quickie: Sortieren und filtern

BD5127D, 1 x 1 VST, Fr. 27.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 39,50 €

Microsoft Excel-Quickie: Datentabellen analysieren mit Pivot

BD5127E, 1 x 1 VST, Fr. 06.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Rudi Eisenhauer, Online via Zoom, 39,50 €

Microsoft Excel: Aufbaukurs

BD5128, 4 x 4 UE, Di. 12.05.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
Ralf Herrmann, WBZ, Raum 109, 196,00 €

PROGRAMMIEREN, GESTALTEN, BILD- BEARBEITUNG

Einstieg in die Programmierung mit Python

BD5141, 3 x 3 UE, Sa. 14.03.2026, 10:00 - 12:15 Uhr,
Alina Freund, Online via Zoom, 69,50 €



Starte in die Welt der Programmierung in diesem einsteigsfreundlichen Kurs, der dich Schritt für Schritt in die beliebte und kostenfreie Sprache Python einführt.

In drei Sitzungen lernst du die Grundlagen der Programmierung mit Python kennen und erkundest wichtige Konzepte. Von einem Temperaturumrechner bis zu einem kleinen Retro-Spiel - in angeleiteten kleinen Projekten wendest du von Anfang an und direkt im Kurs die gelernten Konzepte selbst an.

Praktische Python-Projekte für Anfänger mit Vor- kenntnissen

BD5142, 4 x 3 UE, Sa. 09.05.2026, 10:00 - 12:15 Uhr,
Alina Freund, Online via Zoom, 150,00 €

Einstieg in LaTeX: Wissenschaftliche Texte professionell gestalten

BD5143, 1 x 4 UE, Sa. 06.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr,
Alina Freund, Online via Zoom, 50,00 €

Adobe Photoshop Elements: Einsteiger

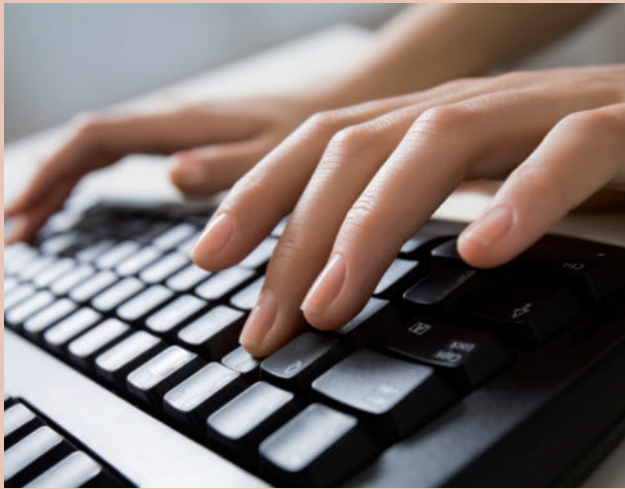
BD5151, 4 x 3 UE, Do. 05.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
Rudi Eisenhauer, WBZ, Raum 110, 170,00 €

TASTENSCHREIBEN, KORRESPONDENZ

Maschinen-/Tastschreiben lernen am PC

BD5301, 10 x 2 UE, Mo. 23.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr,
Annedore Weil, WBZ, Raum 109, 176,00 €

Schnelles Tippen ist die Schlüsselqualifikation des 21. Jahrhunderts schlechthin - sowohl für Schüler*innen,



Sekretär*innen und Manager*innen. Der PC ist ein tägliches Arbeitsmittel geworden, umso wichtiger ist es, sicher und professionell mit der Tastatur umzugehen. In diesem Kurs lernen Sie nach neuesten Lernprogrammen multisensorisch unter methodisch-didaktischer Anleitung schnell und effektiv die Tastatur (alle Buchstaben und die Ziffern) zielgerecht zu bedienen, sowie die Schreib- und Gestaltungsregeln nach DIN 5008 und die Einführung in die Textverarbeitung mit Word. Der Kurs vermittelt die Fertigkeit „blind“ auf der Tastatur schreiben zu können. Kein Adler-Suchsystem mehr! Volle Konzentration auf den Text und die Gewissheit, Ihre Gedanken flüssig aufs Papier bringen zu können, das ist das Ziel dieses Kurses. Am Ende des Kurses steht ein freiwilliger Leistungstest und die Vergabe eines VHS-Zertifikats.

Tippen lernen - für die Kids selten so wichtig wie heute (10-16 Jahre)

BD8512, 10 x 2 UE, Mo. 23.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, Annedore Weil, WBZ, Raum 109, 176,00 €

FINANZ- UND STEUERWESEN

Finanzbuchführung 1 - Xpert-Business-LernNetz

BD5501, 24 x 2 VST, Di. 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 429,00 €

Finanzbuchführung 2 - Xpert-Business-LernNetz

BD5502, 22 x 2 VST, Mo. 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 399,00 €

Finanzbuchführung mit DATEV - Xpert-Business-LernNetz

BD5503, 16 x 2 VST, Di. 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 339,00 €

Bilanzierung - Xpert-Business-LernNetz

BD5504, 20 x 2 VST, Di. 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 369,00 €

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert-Business-LernNetz

BD5506, 20 x 2 VST, Mo. 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 369,00 €

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert-Business-LernNetz

BD5508, 22 x 2 VST, Mo. 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 399,00 €

Lohn und Gehalt 1 - Xpert-Business-LernNetz

BD5509, 24 x 2 VST, Di. 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 429,00 €

Lohn und Gehalt 2 - Xpert-Business-LernNetz

BD5510, 22 x 2 VST, Mo. 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 399,00 €

Lohn und Gehalt mit DATEV - Xpert-Business-LernNetz

BD5511, 16 x 2 VST, Di. 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 339,00 €

Personalwirtschaft - Xpert-Business-LernNetz

BD5512, 20 x 2 VST, Mo. 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 369,00 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung - Xpert-Business-LernNetz

BD5513, 11 x 2 VST, Mo. 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, Dozententeam, Xpert Business LernNetz, 199,00 €

Xpert-Business - Prüfung

BD5519P, 1 x 4 UE, Mi. 25.02.2026, 08:30 - 11:30 Uhr, BD5519PA, 1 x 4 UE, Do. 09.07.2026, 08:30 - 11:30 Uhr, Dozent N.N., WBZ, Raum E03, ab 60,00 €

MANAGEMENT, ARBEITSTECHNIKEN

Rhetorik: Reden müsste man können

BD5531, 1 x 10,00 UE, Sa. 07.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr, Harald Schnurpfeil, WBZ, Raum 102, 94,00 €

Begegnung und Kommunikation - ein spielerisches Seminar

SONNTAGS-
KURS

BD5532, 1 x 7 UE, So. 10.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,
Hannelore Bähr, WBZ, Raum 133, 55,50 €



Möchten Sie etwas oder mehr über sich in der Begegnung mit anderen erfahren? An diesem Tag können Sie sich spielerisch in Körpersprache und Kommunikation ausprobieren!

Welchen Status spiele ich (bevorzugt)?
Wie begegnet mir der Andere?

Mit Theatermitteln geben wir uns die Möglichkeiten, uns auszuprobieren: Wie ist das mal einen anderen Status zu spielen und was passiert dann?
Schärfen Sie ihren Blick und starten Sie dann mit Humor und Leichtigkeit in die Woche!

Organisation am Arbeitsplatz und moderne Korrespondenz

BD5534, 1 x 8 UE, Mi. 15.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Annedore Weil, WBZ, Raum 109, 110,00 €

Stress- und Burnout-Prävention durch Wandern (BFG)

BD5551, 31 UE, Mo. 04.05.2026, 09:00 - 16:45 Uhr,
Dozententeam, WBZ und Exkursionen, 169,00 €

Waldwandern und Waldlernen: Bildungswoche zum Klimawandel (BFG)

BD5553, 5 x 8 UE, Mo. 22.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,
Susanne Ecker, Biosphärenreservat Pfälzerwald, 169,00 €

Wiesenwandern und Wiesenlernen: Lehrgang zum Klimawandel (BFG)

BD5555, 3 x 8 UE, Mo. 01.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,
Susanne Ecker, Pfalz/Vorderpfalz, 98,00 €

ERSTE HILFE

Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind

BD5571, 1 x 8 UE, Sa. 07.03.2026, 09:00 - 15:30 Uhr,
Viktoria Kieser, WBZ, Raum E21, 38,50 €



Lebensrettende Sofortmaßnahmen, Erkennen von Notfällen, Reanimation, Verschlucken, Fieberkrampf – praxisnah vermittelt für Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen.

BERUFSQUALIFIZIERENDE LEHRGÄNGE MIT ABSCHLUSS

Vorbereitungslehrgang zur Prüfung zum/zur Haus- wirtschafter/in

BD5735, 320 UE, Do. 16.04.2026, 17:15 - 21:15 Uhr,
Dozententeam, WBZ, Raum E21, 1490,00 €

Berufsbegleitend erhalten Sie in unserem Vorbereitungslehrgang fundiertes Wissen. Qualifizierte und praxiserfahrene Dozentinnen bereiten Sie gezielt auf die Prüfung zum/zur Hauswirtschafter/in vor.



Die Abschlussprüfung schafft gute Möglichkeiten am Arbeitsmarkt, z.B. in Privathaushalten, im hauswirtschaftlichen Bereich von sozialen und betrieblichen Einrichtungen. Sie ist auch die Voraussetzung für die Weiterbildung zum/zur Hauswirtschaftsmeister/in.

FORTBILDUNGEN UND LEHRGÄNGE FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Lehrgang: Pädagogische Basisqualifizierung

BD2101, 27 x 8 UE, Do. 22.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Dozentinnenteam, WBZ, Raum U30, 1585,00 €

Lehrgang: Qualifizierung zur Praxisanleitung

BD2103, 7 x 8 UE, Di. 20.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Bärbel Sender, WBZ, Raum U30, 730,00 €

Lehrgang: Qualifizierung für Sprachbeauftragte

BD2104, 9 x 8 UE, Mi. 06.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Bärbel Sender, WBZ, Raum U30, 935,00 €

Lehrgang: Mit Kindern im Gespräch – Alltagsintegrierte Sprachbildung (Blended Learning)

BD2105, 9 x 8 UE, Mo. 09.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Ute Nieschalk, WBZ, Raum U30, 935,00 €



Wie können wir auch im Trubel des Alltags gut und lange mit den Kindern kommunizieren? Wie können wir Sprache alltagsintegriert und vor allem nachhaltig fördern? Dazu erhalten Sie in diesem 9-tägigen Qualifizierungslehrgang vielfältige Informationen und Anregungen. Sie erlernen mehrere Sprachförderstrategien und deren praktische Anwendung in Schlüsselsituationen kennen. Zentraler Aspekt ist dabei die Verbesserung der Interaktionsqualität in alltäglichen Situationen. Gespräche werden so gestaltet, dass Kinder sprachlich aktiv und zum Denken angeregt werden.

Voraussetzung für die Vergabe des Qualifizierungsnachweises am Ende des Lehrgangs ist zum einen der Besuch aller Module (falls ein Modul verpasst wird, muss dieses eigenverantwortlich nachgeholt werden) sowie die Bearbeitung aller Praxisaufgaben.

Das Kita-Gesetz empfiehlt jeder Erzieherin und jedem Erzieher der Besuch des Lehrgangs. Für alle Sprachbeauftragten gilt der Lehrgang als verpflichtende Grundqualifizierung.

Lehrgang: Leitungsqualifizierung

BD2106, 15 x 8 UE, Di. 03.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Dozentinnenteam, WBZ, Raum U30, 1440,00 €

Stellvertretungen unter sich – Die Rolle der Stellvertretung als Waage

BD2107, 1 x 8 UE, Mo. 30.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Tina Keller, WBZ, Raum U30, 131,00 €

Effektive Teamsitzungen in Kita und Schule

BD2108, 1 x 8 UE, Mo. 01.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Matthias Erstling, WBZ, Raum U30, 134,00 €

Stiftung Kinder forschen: Gute Frage! Mit Kindern forschend die Welt erschließen

BD2111, 1 x 8 UE, Mo. 02.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Ute Nieschalk, WBZ, Raum U30, 127,00 €

Stiftung Kinder forschen: Digitale Detektive - Mit Kindern in die Welt der Daten

BD2112, 1 x 8 UE, Mo. 23.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Jutta Zingler, WBZ, Raum U30, 138,00 €

Fachkraft für Kinderperspektiven im Kita-Beirat (FaKiB)

BD2120, 1 x 8 UE, Do. 29.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Ulrike Strubel, WBZ, Raum U30, 129,00 €

Fachkraft für Kinderperspektiven im Kita-Beirat (FaKiB)

BD2121, 1 x 8 UE, Mi. 10.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Ulrike Strubel, WBZ, Raum U30, 129,00 €

Störende Kinder sind entmutigte Kinder - Einführung in die Dreikurspädagogik

BD2122, 2 x 8 UE, Do. 12.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Ulrike Strubel, WBZ, Raum U30, 258,00 €

Bedürfnisorientierte Pädagogik – Das Kind im Mittelpunkt

BD2123, 1 x 8 UE, Do. 19.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Sabine Breier, WBZ, Raum U30, 129,00 €

„Ran an den Tisch“: Die Mahlzeiten – Genuss oder Verdruss?

BD2124, 1 x 8 UE, Di. 31.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Tina Keller, WBZ, Raum U30, 131,00 €

Kinderängste verstehen und achtsam begleiten

BD2125, 1 x 8 UE, Mi. 15.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, Bärbel Sender, WBZ, Raum U30, 131,00 €

Die „Großen“ in der Kita - letztes Kita-Jahr und Übergang zur Schule gestalten

BD2126, 1 x 8 UE, Di. 09.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Bärbel Sender, WBZ, Raum U30, 131,00 €

Achtsamkeit als Weg zu mehr Selbstfürsorge

BD2131, 1 x 8 UE, Mo. 16.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Ute Nieschalk, WBZ, Raum U30, 138,00 €

Resilienz für Kinder - Unterstützung seelischer Widerstandskraft bei Kindern

BD2132, 1 x 8 UE, Mi. 04.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Bärbel Sender, WBZ, Raum U30, 131,00 €

Zeitmanagement in der Kita

BD2133, 1 x 8 UE, Mo. 08.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Liliane Tischer, WBZ, Raum U30, 121,00 €



Mit den Kindern spielen, Lernumgebungen vorbereiten, Bildungsinhalte aufbereiten, Konflikte begleiten, Elterngespräche vorbereiten, Essen anrichten, Absprachen mit den Kolleginnen treffen, Ausflüge vorbereiten und das alles am besten noch dokumentieren. Die Erwartungen an Sie als pädagogische Fachkräfte sind mittlerweile sehr hoch und oft wissen wir gar nicht mehr, wie wir das alles schaffen sollen. Da kann es schon einmal passieren, dass Fristen übersehen werden oder ein Portfolio nur halbherzig geführt wird. Und trotzdem ist immer der Gedanke da, was alles noch erledigt werden soll.

In dieser 1-tägigen Fortbildung beschäftigen wir uns damit, wie wir unsere Arbeitszeit momentan füllen, finden Zeitfresser und ungenutzte Ressourcen und entwickeln Strategien, wie wir bisher ungeliebte Tätigkeiten entspannt und ohne schlechtes Gewissen erledigen können.

Stressmanagement in der Kita

BD2134, 1 x 8 UE, Do. 25.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Sabine Breier, WBZ, Raum U30, 129,00 €

„Flinke“ Finger machen schlau

BD2140, 1 x 8 UE, Mo. 18.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Jutta Hager, WBZ, Raum E19, 128,00 €

„Hilfe ich muss singen...“ Wie Lieder und Stimmspiele den Kita-Alltag bereichern

BD2141, 1 x 8 UE, Mo. 15.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Angelika Rübel, WBZ, Raum U30, 124,00 €

Neue Bewegungsideen für Kinder

BD2146, 1 x 8 UE, Fr. 08.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Martina Benkel, WBZ, Raum U30, 119,00 €

Wenn die Elternarbeit in der Sackgasse steckt

BD2150, 1 x 8 UE, Mo. 23.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Matthias Erstling, WBZ, Raum U30, 134,00 €



Elternarbeit ist Herausforderung. Eine gelingende Zusammenarbeit auf der Basis einer gemeinsamen Erziehungspartnerschaft unterstützt die Entwicklung jedes Kindes. Meist gelingt dies gut. Doch manchmal ist die Beziehung zwischen Eltern und Pädagogischer Fachkraft belastet, von (Vor-)Urteilen geprägt oder die Kommunikation ist gestört.

In dieser 1-tägigen Fortbildung lernen Sie systemische Methoden der Elternarbeit kennen. Im Fokus stehen dabei immer Ihre Arbeit und Ihre Anliegen, die im Prozess bearbeitet werden. So ergeben sich Lösungen für Ihre persönlichen Herausforderungen.

Stiftung Kinder Forschen:

Was macht der Schneehase ohne Schnee?

BD2160, 1 x 8 UE, Mo. 20.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Ute Nieschalk, WBZ, Raum U30, 127,00 €

Essen und Trinken in Kindertagesstätten - Modul 1

BD5621, 1 x 4 UE, Mi. 18.02.2026, 16:30 - 19:30 Uhr,
Gisela Wakeel, WBZ, Raum 124, 10,00 €

Essen und Trinken in Kindertagesstätten - Modul 2

BD5622, 1 x 4 UE, Mi. 29.04.2026, 16:30 - 19:30 Uhr,
Gisela Wakeel, WBZ, Raum 124, 10,00 €

Essen und Trinken in Kindertagesstätten - Modul 3

BD5623, 1 x 4 UE, Mi. 10.06.2026, 16:30 - 19:30 Uhr,
Gisela Wakeel, WBZ, Raum 124, 10,00 €

Fachbereich 6

Grundbildung | Schulabschlüsse



Lesen & Schreiben • Rechtschreibtraining • Qualifikation der Berufsreife
Qualifizierter Sekundarabschluss



Im Programmbereich Grundbildung bieten wir Kurse für Erwachsene an, die ihre Grundbildung auffrischen oder erweitern wollen. Hier können sie lesen, schreiben und rechnen lernen. Aufbauend

können nachträglich Schulabschlüsse erworben werden. Bitte weisen Sie auch im Bekanntenkreis auf unser Angebot hin. Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern zur Kursauswahl.

SCHULABSCHLÜSSE

Vorbereitungslehrgang: Berufsreife
6125, 300 UE, in Planung,
Informationen auf Anfrage, 450,00 €

Vorbereitungslehrgang: Qualifizierter Sekundarabschluss
6209, 1440 UE, in Planung,
Informationen auf Anfrage, 1500,00 €

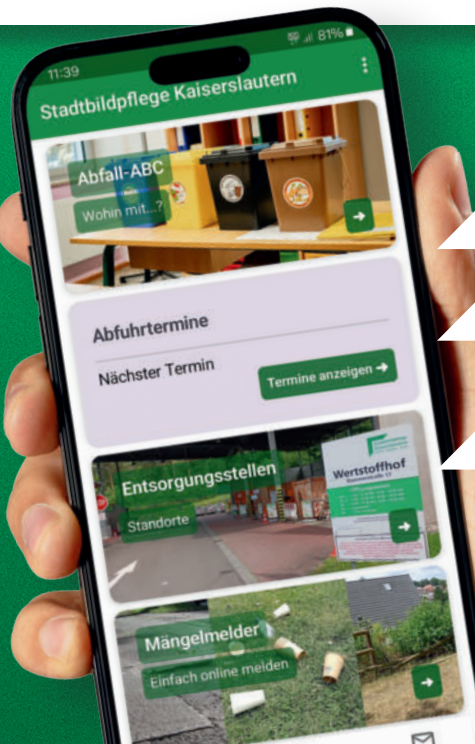
LESEN UND SCHREIBEN

Rechtschreibtraining - Stufe 1 - ESF+
BD6401, 32 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
N.N., WBZ, Raum 102, gebührenfrei



Welcher Abfall kann **WANN**, **WO** und **WIE** entsorgt werden?

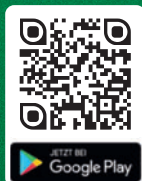
Die Stadtbildpflege-App für Kaiserslautern!



Abholservice

Tauschmarkt

Umweltmobil



www.stadtbildpflege-kl.de

**Stadtbildpflege
Kaiserslautern**
Abfall . Straßen . Grün

Fachbereich 7

Senioren-Volkshochschule



Vorsorge • Unterwegs • Spiel, Kunst & Musik • Yoga, Gymnastik & Entspannung • Englisch, Französisch, Italienisch • Smartphone & Computer



Mit dem Senioren-Programm möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, neue Kontakte zu knüpfen und praxisnahe Anregungen zu bekommen. Probieren Sie mit Gleichgesinnten Neues aus und lernen Sie gemeinsam etwas dazu. So bewahren Sie Ihre kör-

perlichen und geistigen Kräfte. Den Lernrhythmus bei den Sprachkursen und das Bewegungstempo bei den Gymnastikkursen bestimmen Sie selbst, so ist niemand über- oder unterfordert.

VORSORGE

Vorsorgevollmacht, Betreuung- und Patientenverfügung: richtig vorsorgen

BD7101, 1 x 2 VST, Do. 23.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr,
Christian Simunic, WBZ, Raum E21, 6,50 €

UNTERWEGS

Gemeinsam reisen - Weltkulturerbe Völklinger Hütte

BD7120, Mi. 03.06.2026, ca. 09:00 - 17:00 Uhr,
Michael Geib, ab Hbf Kaiserslautern, 41,50 €

Gemeinsam reisen - Historisches Museum Saarbrücken

BD7121, Mi. 15.04.2026, ca. 09:00 - 17:00 Uhr,
Michael Geib, ab Hbf Kaiserslautern, 31,50 €



Zwanglos und entspannt gemeinsam mit der Bahn auf Entdeckungstour gehen: Der gebürtige Saarländer Michael Geib nimmt Sie mit auf eine Tour in seine alte Heimat. Ihr Platz ist noch frei!

SPIEL, KUNST & MUSIK

Bridge für Anfänger:innen

BD7200, 15 x 2 UE, Do. 19.02.206, 17:30 - 19:00 Uhr
Dr. Michael Herrmann, WBZ, Raum 116, 87,00 €

Bridge für Fortgeschrittene

BD7201, 10 x 2 UE, Di. 03.02.206, 18:30 - 20:00 Uhr
Benjamin Helm, WBZ, Raum 116, 58,00 €

Kartenspiel - Rommé in netter Gesellschaft

BD7202, 15 x 3 VST, Mo. 02.02.2026, 13:00 - 16:00 Uhr,
Ingeborg Merkle, WBZ, Raum 111, 15,00 €

Einführung in die Collage

BD7210, 4 x 3 VST, Do. 05.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr,
Monika Loll, WBZ, Raum E19, 58,50 €

Klang - Ruhe - Gemeinschaft: Handpan spielen lernen

BD7250, 1 x 2 VST, Sa. 18.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,
Tanja Lauer, WBZ, Raum 203, 73,50 €



Neu im Angebot: Entdecken Sie die faszinierende Welt der Handpan – eines Instruments, das mit sanften, meditativen Klängen berührt und ohne musikalische Vorkenntnisse gespielt werden kann. In diesem Workshop für Menschen ab 60 Jahren laden wir Sie in ruhiger, achtsamer Atmosphäre ein, den spielerischen Umgang mit der Handpan zu erkunden.

YOGA, GYMNASTIK & ENTSPANNUNG

Yoga für Senioren: Körper, Atem und Energie im Einklang

BD7311, 15 x 2 UE, Mo. 02.02.2026, 11:00 - 12:30 Uhr,
Marina Jürgen, WBZ, Raum 133, 70,00 €

Mit Hatha-Yoga frisch in den Tag für Seniorinnen und Senioren

BD7312, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr,
Susanne Ecker, WBZ, Raum U20, 70,00 €

Qigong - 50 Plus

BD7313, 15 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr,
Elk-Marcus Pistorius, WBZ, VHS-Garten, 71,00 €

Fitness für Seniorinnen und Senioren

BD7321, 15 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
Karin Gleiche, WBZ, Raum 133, 71,00 €



In diesem sanften Fitnessprogramm für Seniorinnen und Senioren legen wir unsere besondere Aufmerksamkeit auf die Verbesserung der Beweglichkeit, sichern Balance und Standfestigkeit und lockern Verspannungen. Wir dehnen verkürzte Muskelgruppen, kräftigen unsere Wirbelsäule und halten uns auch mental auf Trab. Dezen te musikalische Begleitung und eine einfühlsame, geschulte Anleitung werden harmonisch aufeinander abgestimmt. Freuen Sie sich auf Gleichgesinnte!

Gymnastik mit Musik für Seniorinnen und Senioren

BD7322, 15 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 09:45 - 10:45 Uhr,
BD7326, 15 x 1 VST, Fr. 06.02.2026, 14:30 - 15:30 Uhr,
Marianne Ober, WBZ, Raum 133, 47,00 €

Muskel-Training für Seniorinnen und Senioren

BD7324, 12 x 1 VST, Mi. 04.02.2026, 14:30 - 15:30 Uhr,
Christiane Rombach, WBZ, Raum 133, 38,00 €

Stretching für Seniorinnen und Senioren

BD7325, 15 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr,
BD7328, 15 x 1 VST, Do. 05.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr,
Angelika Kayser, WBZ, Raum 133, 47,00 €

Ausgleichsgymnastik - Gymnastik für Seniorinnen

BD7327, 15 x 1 VST, Di. 03.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr,
Helga Roeder, WBZ, Raum U28, 71,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren am Vormittag

BD7329, 15 x 1 VST, Mi. 04.02.2026, 09:50 - 10:50 Uhr,
Marianne Ober, WBZ, Raum 133, 47,00 €

Tut-mir-gut-Gymnastik auf dem Stuhl für Seniorinnen

BD7332, 15 x 1 VST, Mi. 04.02.2026, 09:15 - 10:15 Uhr,
Ernestine Zimmer-Stamer, WBZ, Raum U28, 88,50 €

Das abwechslungsreiche Programm wird im Sitzen und Stehen durchgeführt, zum Teil mit Hilfsmitteln wie Therabändern, Stäben, kleinen Gewichten, Bällen, Reifen usw. Schonende Bewegungsabläufe dienen der Erhaltung der Beweglichkeit, dem Muskelaufbau, der Förderung von Koordination und Gleichgewicht, der Stärkung des Beckenbodens sowie der Linderung von Rückenbeschwerden. Zum Abschluss werden die Teilnehmerinnen bei einer Phantasiereise Entspannung finden.

Gymnastik gegen Osteoporose für Seniorinnen und Senioren

BD7333, 15 x 1 VST, Fr. 20.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr,
Gertrud Brunn, WBZ, Raum 133, 47,00 €

Aqua-Fitness für Seniorinnen und Senioren

BD7351, 15 x 1 UE, Fr. 06.02.2026, 14:55 - 15:40 Uhr,
BD7352, 15 x 1 UE, Fr. 13.02.2026, 15:45 - 16:30 Uhr,
Karin Gleiche, Schwimmbad, Schule am Beilstein, Vellmannstraße 13, 158,50 €

SPRACHEN**Englisch für Senior:innen (Niveau A2)**

BD7401, 14 x 1 VST, Mo. 09.02.2026, 10:30 - 11:30 Uhr,
Lore Walter, WBZ, Raum 111, 74,00 €

Französisch für Fortgeschrittene (für Senior:innen)

BD7420, 15 x 2 UE, Mi. 04.02.2026, 11:00 - 12:30 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, Raum 113, 115,50 €

Französisch für Anfänger (für Senior:innen)

BD7421, 15 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 09:30 - 11:00 Uhr,
Michaela Vengud, WBZ, Raum 111, 115,50 €

Italienisch: Conversazione & Kartenspiel „La Scopa“

BD7450, 12 x 2 UE, Do. 05.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr,
Giuseppina Buda, WBZ, Raum 113, 92,00 €

SMARTPHONE & COMPUTER

Erste Schritte am Computer für Seniorinnen und Senioren in Word und im Internet

BD7501, 8 x 3 UE, Mo. 02.02.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,
BD7501A, 8 x 3 UE, Mo. 27.04.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,
Annedore Weil, WBZ, Raum 109, 138,00 €



Sie besitzen keine Vorkenntnisse am Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung eines Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows 10“ und dem Schreibprogramm „Word“ vertraut.

Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte und versenden E-Mails. Auch das Surfen im Internet wird trainiert.

In diesem Kurs orientieren sich Inhalte, Lerntempo und Methoden insbesondere an den Bedürfnissen der älteren Teilnehmerinnen, die von der guten alten Schreibmaschine auf den Computer umsteigen möchten und jetzt im Alter Zeit und Muße haben, sich den modernen Medien zu widmen. Dabei lassen wir uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen. Gern können Sie Ihren eigenen Laptop zum Unterricht mitbringen.

Android-Treff für Seniorinnen und Senioren (Tablet & Smartphone)

BD7531, donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr,
Christian Wedel, OK-KL Seminarraum, 10,00 € je Termin

Smartphone (Android): Anfänger I - Einstiegskurs für Seniorinnen und Senioren

BD7532, 3 x 3 UE, Do. 12.02.2026, 09:30 - 11:45 Uhr,
Ulrich Hodapp, WBZ, Raum 126, 112,50 €



Abo bestellen bei:

Gabriele Nagel
Telefon 0631 36258-19
gabriele.nagel@
vhs-kaiserslautern.de

DAS HEFT IN DER HAND

Ab jetzt enthält *Heimvorteil* wieder das komplette VHS-Programm. Das hätte so manche*r am liebsten griffbereit auf dem Sofatisch liegen. Haptisch, optisch und praktisch ist die Druckversion eben kaum zu toppen. Nun hat die VHS die Briefkastenverteilung allerdings aus Gründen der Nachhaltigkeit schon länger eingestellt. Macht nichts, ein Print-Abo lässt handgemachte Eselsohlen weiterhin zu.

Das gedruckte Magazin landet wie früher im Briefkasten, wenn man es kostenlos abonniert. Geschäftsstellensekretärin Nagel nimmt Bestellungen gern telefonisch oder per Mail entgegen. Natürlich kann auch online oder per Briefpost bestellt werden. Weiterhin liegt *Heimvorteil* bei der VHS und anderen öffentlichen Einrichtungen aus, etwa der Tourist Info, den Bibliotheken und Museen. Wir wünschen viel Spaß bei der Berührung mit echtem Papier.

Fachbereich 8

Junge Volkshochschule



vhs.KinderUni • Jugendkunstschnule • Bildende Kunst • Kunsthandwerk, Textiles Arbeiten
Performance, Tanz, Musik • Mentaltraining • Schwimmen • Tastschreiben



Speziell für junge Menschen bietet die Volkshochschule viele spannende Kurse und Workshops an. Ob Malen, Tanzen, Musizieren oder Neue Medien entdecken – alles ist möglich!

Um das Angebot bestmöglich auf eure Interessen abstimmen zu können, nehmen wir Wünsche und Anregungen sehr gerne entgegen. Gestaltet die Junge VHS mit!

VHS.KINDERUNI

Die vhs.KinderUni ist eine tolle Idee der Volkshochschule Böblingen-Sindelfingen:

An fünf Sonntagen im Semester erzählen Expertinnen und Experten von ihrem Fachgebiet! Dabei sein kann man immer und überall, denn die Vorträge finden online statt. Das Beste: Wir von der VHS Kaiserslautern übernehmen die Gebühren, sodass keiner der Vorträge etwas kostet!

Das Angebot richtet sich an Kinder von 8 bis 12 Jahren.



vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben?

BD8100, 1 x 1 VST, So. 08.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Prof. Dr. Rainer Schoch, Online-Webinar, kostenfrei



vhs.KinderUni: Kann man Glück lernen?

BD8101, 1 x 1 VST, So. 08.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Myriam Meier, Online-Webinar, kostenfrei



vhs.KinderUni: Eine Reise durch das Sonnensystem

BD8102, 1 x 1 VST, So. 03.05.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Dr. Richard Bräucker, Online-Webinar, kostenfrei



vhs.KinderUni: Mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen

BD8103, 1 x 1 VST, So. 31.05.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Dr. Johannes Mallow, Online-Webinar, kostenfrei



vhs.KinderUni: Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken?

BD8104, 1 x 1 VST, So. 05.07.2026, 11:00 - 12:00 Uhr,
Prof. Dr. Nadine Bergner, Online-Webinar, kostenfrei



JUGENDKUNSTSCHULE

Kleine Malschule für die 2.-4. Klasse

BD8201, 6 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 14:00 - 15:30 Uhr,
Susanne Freiler-Höllinger, WBZ, Raum E19, 24,00 €

Kleine Malschule für die 3.-5. Klasse

BD8202, 6 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 15:30 - 17:00 Uhr,
Susanne Freiler-Höllinger, WBZ, Raum E19, 24,00 €

Kleine Malschule für die 5.-12. Klasse

BD8203, 6 x 2 UE, Fr. 06.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
Susanne Freiler-Höllinger, WBZ, Raum E19, 24,00 €

Mangas zeichnen - offener Kurs ab 13 Jahren

BD8207, 13 x 3 UE, Mi. 04.02.2026, 16:00 - 18:15 Uhr,
Harald Schnurpfeil, WBZ, Raum 111, 78,00 €

Malkurs: Aus Märchen werden Bilder (6-10 Jahre)

BD8209, 5 x 2 UE, Di. 10.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Dr. Claudia Gross, WBZ, Raum E19, 20,00 €

In den Osterferien was Neues ausprobieren?

Geht bei uns: Ob „pfälzische Kunst“, Masken-Mummen-schanz oder Bogenbau, ob eintägiger Workshop oder mehrtägiger Kurs – kommt vorbei!



Ferien-Workshop: Dein pfälzer Lieblingswort als Graffiti (ab 12 Jahren)

BD8208, 2 x 4 VST, 08.+09.04.2026, 09:00 - 15:00 Uhr,
Ulrike Briehl, WBZ, Raum E19, 31,00 €

Osterferien-Bastelworkshop (8 bis 16 Jahre)

BD8219, 4 x 6 VST, Mo. 30.03.2026, 08:00 - 14:00 Uhr,
Karin Gleiche, WBZ, Raum E19, 64,00 €

Ferienworkshop Bogenbau (10-13 Jahre)

BD8220, 1 x 7 VST, Do. 02.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr,
Michel Bombardier, WBZ, Raum U01, 19,00 €

Kinder-Gitarrenkurs 8-12 Jahre (Anfänger)

BD8210, 8 x 1 UE, Do. 05.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
Elke Müller, WBZ, Raum E18, 32,00 €

Kinder-Gitarrenkurs 8-12 Jahre (Fortgeschrittene)

BD8211, 8 x 1 UE, Do. 05.02.2026, 16:00 - 16:45 Uhr,
Elke Müller, WBZ, Raum E18, 32,00 €

Musikalische Grundausbildung für Kinder (6-8 Jahre)

BD8213, 7 x 2 UE, Sa. 07.02.2026, 09:30-11:00 Uhr
Dr. Gennaro Ciccarelli, WBZ, Raum E18, 56,00 €

Nistkastenbau im Team: Eltern-Kind-Workshop (5-12 Jahre)

BD8218, 1 x 3 VST, Sa. 28.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr,
Jürgen Reincke, WBZ, Raum U01, 10,00 €

Keramik für Kinder (ab 8 Jahren)

BD8221, 4 x 2 VST, Mi. 18.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr,
Sissi Aida Breda, WBZ, Raum U01, 56,00 €

Nähen für Fortgeschrittene (10-16 Jahre)

BD8242, 4 x 3 UE, Fr. 06.02.2026, 17:30 - 20:00 Uhr,
Sabine Fröhlich, WBZ, Raum U22, Nähraum, 36,00 €

Filzen für Muttertag (ab 5 Jahren)

BD8245, 1 x 2 UE, Di. 28.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
Anke Geiger, WBZ, Raum E19, 14,00 €

Filzen für Vatertag (ab 5 Jahren)

BD8246, 1 x 2 UE, Di. 12.05.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
Anke Geiger, WBZ, Raum E19, 14,00 €

Tanzen ist ein tolles Hobby – bei Olena und Michelle geht's entweder um Hip Hop oder lateinamerikanische Zumba-Rhythmen. Choreo lernen, Musik hören, Spaß haben – und fit werden!

Hip Hop für Kinder (8-10 Jahre)

BD8250, 7 x 1 VST, Mo. 02.02.2026, 15:00 - 16:00 Uhr,
Olena Kovalska, WBZ, Raum U20, 32,50 €



Olena Kovalska



Michelle Weber

Zumba®-Kids (4-6 Jahre)

BD8255, 6 x 1 UE, Fr. 06.02.2026, 15:00 - 15:45 Uhr,
BD8256, 6 x 1 UE, Fr. 20.03.2026, 15:00 - 15:45 Uhr,
Michelle Weber, WBZ, Raum U20, 24,00 €

Zumba®-Kids (7-11 Jahre)

BD8257, 6 x 1 UE, Fr. 06.02.2026, 16:00 - 16:45 Uhr,
BD8258, 6 x 1 UE, Fr. 20.03.2026, 16:00 - 16:45 Uhr,
Michelle Weber, WBZ, Raum U20, 24,00 €

KindNecTing I - Bewegung und Spiel (4-9 Jahre)

BD8259, 6 x 1 UE, Fr. 06.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
Michelle Weber, WBZ, Raum U20, 24,00 €

KindNecTing II - Bewegung und Spiel (4-9 Jahre)

BD8260, 6 x 1 UE, Fr. 20.03.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
Michelle Weber, WBZ, Raum U20, 24,00 €

JUNGE VHS
Fit für den Endspurt im Schuljahr (ab 13 Jahren)

BD8155, 2 x 2 UE, 15.+22.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr,
Saskia Baisch-Zimmer, Zoom VR 001, 36,00 €


Mentaltraining und Gehirnaktivierung für Kinder (6-9 Jahre)

BD8151, 5 x 1 VST, Fr. 17.04.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
Gertrud Storck, WBZ, Raum U28, 46,00 €

Schwimmen für Vorschulkinder (4-6 Jahre)

BD8331, mehrfach pro Semester, jeweils Mo 16:20 - 17:05 Uhr und Do 16:00 - 16:45 Uhr, Schwimmbad, Schule am Beilstein, Velmannstraße 13

Schwimmen für Schulkinder (ab 6 Jahre)

BD8336, mehrfach pro Semester, jeweils Mo 17:10 - 17:55 Uhr und Do 16:45 - 17:30 Uhr, Schwimmbad, Schule am Beilstein, Velmannstraße 13

Schwimmen für Schulkinder - Intensiv-Vertiefungskurs (ab 8 Jahren)

BD8339, 4 x 2 UE, Mo, 23.02.2026, jeweils Mo 16:15 - 17:45 Uhr und Do 15:55 - 17:25 Uhr, Doris Seeger, Schwimmbad, Schule am Beilstein, Velmannstraße 13, 85,00 €

Schwimmen für Schulkinder – Vertiefungskurs (ab 8 Jahre, mit Seepferdchen)

BD8339A, mehrfach pro Semester, jeweils Mo 15:30 - 16:15 Uhr, Schwimmbad, Schule am Beilstein, Velmannstraße 13

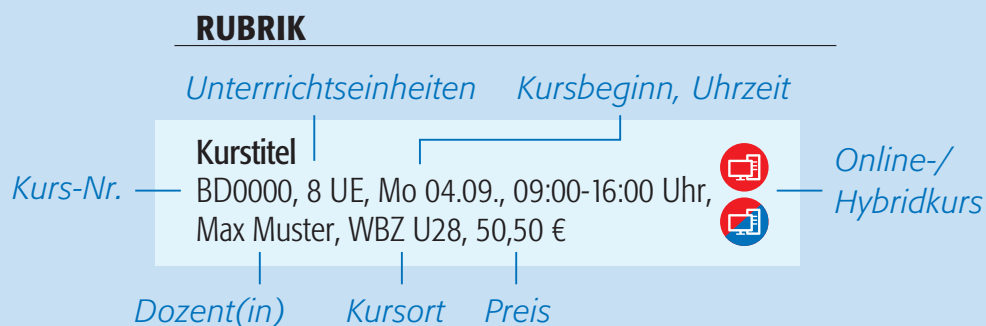
Tippen lernen - für die Kids selten so wichtig wie heute (10-16 Jahre)

BD8512, 10 x 2 UE, Mo. 23.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, Annedore Weil, WBZ, Raum 109, 176,00 €

Homeschooling hat gezeigt, wie wichtig es ist, dass der Computer professionell und effizient bedient wird. „Getipptes“ wird von den Lehrer*innen erwartet und keine Fotos der handschriftlichen Hausaufgaben über das Smartphone. Wenn es mit der Digitalisierung deutscher Schulen klappen soll, müssen die Kids des 21. Jahrhunderts erst einmal tippen lernen! Hier erlernen sie das Zehn-Finger-Schreiben und können auf Wunsch auch eine Prüfung am Ende des Kurses ablegen.



Legende für das Kursprogramm



Infos zum Kursprogramm

In unserem Magazin Heimvorteil erhalten Sie einen Einblick in unser aktuelles Kursprogramm. Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-kaiserslautern.de.

Kurzfristige Änderungen und neue Kurse

Unser Tipp: Verfolgen Sie die Tagespresse und schauen Sie regelmäßig auf unsere Homepage. Unser Angebot wird stetig um weitere Kursangebote ergänzt.



ERLEBNISTAG IN DER VHS KAISERSLAUTERN

Traditionell haben Interessierte am Erlebnistag der VHS die Chance, Angebote aus den verschiedensten Fachbereichen kennen zu lernen. Ob Bridge oder Kochen, Rudelsingen oder Salutogenese, hier gibt es Augen- und Ohrenöffner kursraumweise. Am Samstag, den 21. März ist es wieder so weit.

Vielfalt als Grundrezept

An diesem Tag der besonders weit geöffneten Tür können die Besucher*innen in das Thema hineinschnuppern, das sie schon immer interessiert hat, oder gerade in das, wovon sie eigentlich keine Vorstellung haben. Neuland kann schließlich das verlockendste Terrain sein. Durch die kurzen, anregenden Mitmachaktionen, Präsentationen und Workshops, die über die gesamte Öffnungszeit mehrfach wiederholt werden, lässt sich richtig schön viel entdecken. Selten bekommt man die acht Fachbereiche der Volkshochschule so kompakt und auf so vergnügliche Weise vorgestellt.

Gesundheit!

Showkochen heißt natürlich auch Showessen für die Gäste. Unter dem Motto „Frischer Wind in der Salatschüssel“ präsentiert die Autorin Gina Greifenstein, die unter anderem das Rezeptbuch *1 Kartoffel, 40 Salate* verfasst hat, neue Ideen für Nudel- und Kartoffelsalat. Susanne Zens geht es ums Ganze, wenn Sie über „Salutogenese im Alltag“ spricht. Salutogenese ist ein soziologisch

begründetes Konzept, das Gesundheitsrisiken mit Hilfe kognitiver Durchdringung verringern will.

Mit dem Sonnengruß lässt Roswitha Ernst die Besucher*innen in den Tag starten. Ursula Dörler klärt grundlegende Fragen zum autogenen Training und zeigt eine leichte Einstiegsübung. Wer sich fragt, wie man durch Meditation zur inneren Balance findet, sollte unbedingt beim Dozenten Klaus Eitel vorbeischauchen. Welch ein Angebot zum Genuss und zur Stärkung der Abwehrkräfte! Manch eine*r dürfte das stolze Gebäude in der Kanalstraße mit einem verklärten Lächeln verlassen.

Lebenskunst

Unser Alltag stellt uns vor diverse Herausforderungen, altbekannte wie neu entstandene. Eine davon betrifft eigentlich alle Menschen: der leidige Frühjahrsputz. Manuela Feyl zeigt in ihrer Blitzlektion, wie man ihn schnell, sauber und nachhaltig hinter sich bringt. Zur Entlastung trägt auch der Bildungsurlaub bei, auf den

Erlebnistag-Hits

Sa, 21.03.2026, 10 – 13 Uhr
Kurze Einheiten je nach Thema

Showkochen

Frischer Wind in der Salatschüssel
Nina Greifenstein (Autorin, Köchin)

Guten Morgen mit Sonnengruß

Licht, Kraft und Energie für den Tag tanken
Roswitha Ernst

Was uns gesund hält

Salutogenese im Alltag
Susanne Zens

Excel Kurs plus

Videos und Übungsdateien
Roger Gegerowitsch

Mini-Workouts

Berufsalltägliche Übungen für zwischendurch
Angela Walz

Makerspace Kanal 3

Selbsterbauer ab in die Hightech-Werkstatt!
Dr. Marco Alt

Autogenes Training

Eine leichte Einstiegsübung
Ursula Dörler

Fake-Shops erkennen

Worauf muss ich achten?
Ulrich Hodapp

Arbeitnehmer*innen in Rheinland-Pfalz einen Rechtsanspruch haben. Welche Möglichkeiten die VHS diesbezüglich eröffnet, verrät Susanne Zens, die bei der VHS unter anderem den Fachbereich Arbeit und Beruf leitet. Und dann gibt Ulrich Hodapp noch wertvolle Tipps, wie man Fake-Shops zuverlässig erkennt. Fest steht, dass in seinem Kurs alle Erkenntnis echt ist.

Technik, die man meistert

Der Makerspace Kanal 3 lädt am Erlebnistag dazu ein, sich kreativ in der frisch eröffneten Werkstatt auszutoben. Mit Unterstützung von Projektleiter Dr. Marco Alt kann man hier Hightech-Geräte ausprobieren wie den 3D-Drucker, die Laser-Gravier- und Schneidemaschine oder auch eine der Nähmaschinen. Es darf gehobelt werden, dass die Späne nicht nur fallen, sondern fliegen. Auch wer sein kaputtes Handydisplay austauschen möchte, ist hier genau richtig, und Radfahrer kommen dank professioneller Werkzeuge voll auf ihre Kosten. An verschiedenen Geräten geben Mitarbeiter*innen von Kanal 3 mehrmals kurze Einführungen.

Beruflich auf der Höhe

Wie gestaltet man den Berufsalltag angenehm, verschleißfrei und effizient? Angela Walz gibt Antworten in Mini-Workouts, die sich am Schreibtisch kurz einschieben lassen. Mit „Brainfood für den Job“ will Gisela Wakeel beruflich engagierten Menschen helfen, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Das Schlaglicht auf den „Excel-Kurs plus“, neu im Programm der VHS, verspricht Videos und Übungsdateien. Kursleiter Roger Gegerowitsch steht bereit, um häufig und weniger häufig gestellte Fragen zu beantworten.

Mitmachen ist keine Kunst

Die Kunst hat etwas Erhebendes, die Angebote der VHS ebenso. Am Erlebnistag wird es Einblicke in verschiedene künstlerische Bereiche geben, etwa Theater, Tanz und Malerei. Geplant sind das gemeinsame Schmetter von „Liedern aus aller Welt“ und ein Auffächern des unendlich vielgestaltigen Blattes im Bridge-Spiel. Eine Bastelaktion und eine Hip-Hop-Vorführung sollen die jüngeren Semester bei Laune halten. Details dazu finden Sie in Kürze auf der VHS-Homepage.

Abschließend muss sich *Heimvorteil* zur Unvollständigkeit bekennen, denn alle hier vorgestellten Themen und Aktionen stellen nur einen Ausschnitt aus dem Gesamtprogramm des Erlebnistages dar. Insofern gilt die Devise: kommen, gucken, mitmachen.

Noch Fragen?



Susanne Zens
Gesundheit & Ernährung
Telefon 0631 36258-13



Desirée Kohl M.A.
Kunst, Kultur, Gestalten
Telefon 0631 36258-28



Dr. Marco Alt
Makerspace / Digitalisierung / IT
Telefon 0631 36258-27

Impressionen vom Erlebnistag 2025



Ihre Ansprechpartner*innen bei der VHS Kaiserslautern

Michael Staudt M.A. M.A.

Direktor der Volkshochschule
Fachbereichsleitung
Politik / Gesellschaft / Umwelt
Tel: 0631 36258-18
michael.staudt@vhs-kaiserslautern.de

Pierangelo Calchera M.A.

Fachbereichsleitung Sprachen
Tel: 0631 36258-11
pio.calchera@vhs-kaiserslautern.de

Barbara Emmerich M.A.

Fachbereichsleitung Grundbildung
Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte
Tel: 0631 36258-22
barbara.emmerich@vhs-kaiserslautern.de

Michael Lattner M.Ed.

Fachbereichsleitung
Digitalisierung/Erweiterte Lernwelten
Tel: 0631 36258-20
E-Mail: michael.lattner@vhs-kaiserslautern.de

Dr. Marco Alt

Digitalisierung / IT
Tel: 0631 36258 -27
Mobil: 0162 6845231
E-Mail: dr.marco.alt@vhs-kaiserslautern.de

Desirée Kohl M.A.

Fachbereichsleitung
Kunst / Kultur / Gestalten
Seniorenprogramm: Kultur & Sprachen
Jugendkunstschule
Tel. 0631/36258-28
desiree.kohl@vhs-kaiserslautern.de

Dipl. Päd. Susanne Zens

Fachbereichsleitung
Gesundheit / Ernährung
Arbeit / Beruf
Schulabschlüsse
Seniorenprogramm: Gesundheit & EDV
Bildungsberatung / Qualischeck
Tel: 0631 36258-13
susanne.zens@vhs-kaiserslautern.de

Sebastian Geiss

Koordinator Friedenskapelle
Tel: 0631/36258-24
sebastian.geiss@vhs-kaiserslautern.de

Tina Schuhmacher

Geschäftsstellenleiterin
Tel: 0631 36258-18
tina.schuhmacher@vhs-kaiserslautern.de

Gabriele Nagel

Geschäftsstellensekretärin
Fachbereichssekretärin
Politik / Gesellschaft / Umwelt
Fachbereichssekretärin Grundbildung
Tel: 0631 36258-19
gabriele.nagel@vhs-kaiserslautern.de

Robin Bienroth

Information /
Fachbereichssekretär Sprachen
Tel: 0631 36258-00 (Zentrale)
robin.bienroth@vhs-kaiserslautern.de

Peter Graf

Fachbereichssekretär
Gesundheit / Ernährung
Arbeit / Beruf
Schulabschlüsse / Bildungsberatung
Tel: 0631 36258-15
E-Mail: peter.graf@vhs-kaiserslautern.de

Julia Roth

Fachbereichssekretärin Sprachen
Tel: 0631/36258-17
julia.roth@vhs-kaiserslautern.de

Sonja Schiederer

Fachbereichssekretärin Sprachen
Tel: 0631 36258-23
sonja.schiederer@vhs-kaiserslautern.de

N. N.

Fachbereichssekretär(-)in
Kunst / Kultur / Gestalten
Seniorenvolkshochschule
Jugendkunstschule
Tel: 0631 36258-16

Ulrika Pospieszczyk M.A.

Lernberaterin im Lernzentrum
Tel.: 0631/36258-26
ulrika.pospieszczyk@vhs-kaiserslautern.de

Herr Müller / Herr Hetterling

Hausmeister im Weiterbildungszentrum
Tel: 0631 36258-14
Mobil: 0172 1579219
hausmeister@vhs-kaiserslautern.de

KURSFINDER: www.vhs-kaiserslautern.de - INFOS & ANMELDUNG: Tel. 0631 36258 00

ÖFFNUNGSZEITEN: MO. – MI. 8:00 – 17:00 UHR, DO. 8:00 – 18:00 UHR, FREITAG 8:00 – 12:00 UHR

IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule Kaiserslautern e.V.
67655 Kaiserslautern

Verantwortlich: Michael Staudt, © VHS Kaiserslautern

Texte: Wortkaskade, Dr. Manfred Menzel, Lindau

Anzeigen: Kerker Druck GmbH, 67661 Kaiserslautern

Druck: Kerker Druck GmbH, 67661 Kaiserslautern

Auflage:

10.000, kostenloses Abo im Postversand, Verteilung
an vielen Auslagestellen im gesamten Stadtgebiet

Bankverbindungen:

Sparkasse Kaiserslautern
DE55 5405 0220 0000 154336, BIC MALADE51KLK
Volksbank Kaiserslautern
DE10 5409 0000 0083 8383 02, GENODE61KL1

Satzfehler, Irrtümer und Programmänderungen vorbehalten.



Sicher. Ökologisch. Effizient.

UMWELTERLEBNISZENTRUM
KAPITELTAL

Umwelt
verstehen –
entdecke das
Universum
in der Tonne.



Besucht uns auf
www.zak-kl.de

Jetzt anmelden
umwelterlebniszentrum@zak-kl.de
0631 34117-1123



Finanzpartner zu sein ist für uns eine Herzenssache.

Wir sind mehr als nur eine Bank. Als Sparkasse Kaiserslautern sind wir Ihr verlässlicher Partner für faire Finanzdienstleistungen – vor Ort und digital.

Dabei geht es uns darum, Menschen dabei zu helfen, ihre Träume zu verwirklichen und wirtschaftlich teilzuhaben. Denn wir handeln aus Überzeugung – für Sie und unsere Region.

Mehr unter: www.sparkasse-kl.de



Sparkasse
Kaiserslautern