AUSGABE 2|2023

HEIMVORTEIL

DAS MAGAZIN DER VHS KAISERSLAUTERN

SEEN UND SEELEN-LANDSCHAFT
DIE SCHÖNSTEN BADEPLÄTZE DER REGION

VON PONTIUS ZU PILATES
BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG

UNTERWEGS IM FAHRRADIES
WIE UND WO SIE AUF TOUREN KOMMEN

MIT KURS-ÜBERSICHT

VOLKSHOCHSCHULE KAISERSLAUTERN

#ICHGÖNNMIRWAS

Das eCarSharing-Konzept

für Kaiserslautern und die Region

Emil

E-Mobility in Lautern

eCarSharing

Jetzt scannen und mehr erfahren

emil-kl.de

HEIMVORTEIL

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Von der Volkshochschule ins ganze Land" hieß der Titel einer Reportage, die in der *Rheinpfalz* auf das neueste Projekt der Volkshochschule aufmerksam gemacht hat und auf große Resonanz gestoßen ist. Die VHS Kaiserslautern wird Kompetenzzentrum für „Interaktive hybride Lernszenarien". Das Land Rheinland-Pfalz finanziert über das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitales (MASTD) die Ausstattung eines Future Labs an unserer VHS. Es wird ein Experimentier- und Forschungsbereich, um die positiven Erfahrungen, die die VHS in den letzten Jahren mit Online- und Hybridunterricht gemacht hat, auf die Forschungsspitze zu treiben. Investitionen in Deckenmikrofone, Interactive Panels der neuesten Generation, zusätzliche Bildschirme für hybride Kleingruppenarbeit, Video Racks mit intelligenten Kamerasystemen und 360-Grad-Kameras und die Ausstattung mit leistungsfähigen Messgeräten, um die Raumakustik messen und signifikant verbessern zu können, sind umgesetzt. Ein herzliches Dankeschön an den Minister Alexander Schweitzer, der sich vor Ort für die neuen Möglichkeiten begeistert hat, und an unseren Landesverband, der die Antragstellung und Projektkoordination übernommen hat.

Weiterbildungsorganisationen aus ganz Rheinland-Pfalz können sich in Kaiserslautern fit machen lassen für die neuen Möglichkeiten hybriden Unterrichtens und sich mit Fördermitteln des Landes auch ihre eigenen Räume mit der entsprechenden Technik ausstatten lassen. Auch Personalstellen werden im Rahmen des Projektes vom Ministerium mit Landesmitteln gefördert. Aktuell hat eine Projektmitarbeiterin speziell für die Beratung der Volkshochschulen im südlichen Rheinland-Pfalz ihre Arbeit bei uns aufgenommen.

Zu guter Letzt ist die VHS Kaiserslautern neben den Volkshochschulen in Berlin, Köln und Aachen auch Modellstandort für die vom Bundesministerium für Bildung initiierte Nationale Bildungsplattform. Alles ein Ausdruck für die Innovationsfähigkeit der Lautrer Volkshochschule mit zahlreichen Begeisterungsfaktoren und dem Prädikat „Designend in Kaiserslautern" versehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit unseren in vielerlei Hinsicht ausgezeichneten Angeboten und den spannenden Beiträgen in der neuen Ausgabe unseres Magazins *Heimvorteil.*

Ihr
Michael Staudt
VHS-Direktor

SEEN- UND SEELEN-LANDSCHAFT 04
Die schönsten Badeplätze der Region

ZUKUNFTSFÄHIGER UMGANG MIT PAPIER 08
Im Alltag Wald, Klima und Artenvielfalt schützen

VON PONTIUS ZU PILATES 10
Durch Weiterbildung im Traumjob ankommen

MALERISCHES GEHÖRT GEMALT 12
Auf Zeichenwanderung im Pfälzerwald

UNTERWEGS IM FAHRRADIES 14
Wie und wo Sie auf Touren kommen

DA GEHT'S LANG! 18
Neue Besucherführung in der VHS

IHRE WERTUNG, BITTE! 20
Umfrage zu unserem Magazin

MITMACH-RÜCKSCHAU AUF 120 JAHRE VHS 21
Unsere Leser*innen sind gefragt

KURSÜBERSICHT 22

IMPRESSUM 30

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

Seen- und Seelenlandschaft

Die schönsten Badeplätze der Region

Sommerzeit ist Urlaubszeit ist Freiluftbadezeit. Wer in diesen Monaten nicht am Meer weilt, tummelt sich an einem der Seen rund um Kaiserslautern. Das ist buchstäblich en Woog: Einige der 44 Wooge, in denen man im Mittelalter Fische züchtete, sind bis heute erhalten. Wir stellen eine Auswahl vor, eingebettet in idyllische Landschaften, auch geeignet für wanderbare Alltagsfluchten zu jeder Jahreszeit.

Gelterswoog

Der südlich von Hohenecken gelegene Gelterswoog ist der größte Stausee des Pfälzerwaldes. Ganz nah bei Kaiserslautern kommt man ganz weit weg durch viel Wald, roten Sandstrand und schöne Liegewiesen mit kinderfreundlichem Flachufer. 2022 brachte der neue Pächter die in die Jahre gekommene Badeanstalt auf Vordermann. Seitdem finden auch unterschiedliche Open-Air-Veranstaltungen statt. Freizeit kommt hier voll zur Gelt(er)ung: Man kann campen, segeln, surfen, SUP und Boot fahren oder eine Runde Minigolf spielen.

	MAX.			
15 ha	3,8 m	★★★	9:00-20:00*	✓

© Raik Schneider

	MAX.			
0,75 ha	3,0 m	★★★	ganzjährig	✗

© Wikipedia

Bärenlochweiher

In einem schmalen Seitental am Rand von Kindsbach liegt der Bärenlochweiher. Er wurde schon 1874 als Stauweiher angelegt und damals vor allem als Fischgewässer genutzt. Wasserratten kommen am besten über die kleine Liegewiese, die Sonnen- und Schattenplätze gleichermaßen bietet. Stärkung gibt es am Kiosk Kahnhaus; Toiletten und Umkleiden erlauben einen Aufenthalt ohne Druck. Eine Online-Bewertung hält fest: „Saubere Liegewiese und auch sauberes Wasser. Nicht zu überlaufen." Wenn das keine Empfehlung ist!

**Öffnungszeiten außerhalb der Ferien können abweichen.*

Sägmühlweiher

Das heutige Camping- und Freizeitzentrum Sägmühle an dem kleinen Stausee bei Trippstadt war früher tatsächlich eine Brettersägemühle, 1621 erstmals urkundlich erwähnt. Sanitäre Anlagen, Kiosk und Freizeiteinrichtungen des Campingplatzes kann jeder Gast mit einer Tageskarte nutzen.

Dass die Speisekarte des gutbürgerlichen Restaurants Sägmühle auf der Homepage „Speißekarte“ heißt und von Weihnachten schwadroniert – geschenkt, wenn diese Selbstaussage zutrifft: „Hier wird frisch und mit Liebe gekocht.“

0,7 ha	MAX. 3,4 m	★★★	ganzjährig	✓

4,5 ha	MAX. 5,0 m	★★★	ganzjährig	✓

Clausensee

Der Clausensee mit Campingplatz liegt mitten in der Pampa, Verzeihung, im Pfälzerwald natürlich. Im Dreieck zwischen Clausen, Merzalben und Leimen öffnet sich eine gut gepflegte Liegewiese, auf der regelmäßig Hatha Yoga angeboten wird.

Wer Yoga lieber auf dem SUP betreibt, kommt ebenfalls auf seine Kosten. Man kann SUP-Boards, Tret- und Ruderboote mieten, um sich nach der sportlichen Aktivität im Biergarten zu erholen. Der flache Uferbereich und der Spielplatz machen den Clausensee zum nicht allzu geheimen Familientipp.

AUSGEZEICHNETE WASSERQUALITÄT

– mangelhaft
★ ausreichend
★★ gut
★★★ ausgezeichnet

Siegel für Sauberkeit

Bekanntlich gibt es europaweit wie hierzulande für fast alles Normen. Kein Wunder also, dass eine Badegewässerverordnung in Rheinland-Pfalz festlegt, welchen chemischen, physikalischen und mikrobiologischen Anforderungen ein See mit Lizenz zum Hautkontakt genügen muss. Die obere Wasserbehörde erstellt vor jeder Badesaison eine Liste der Badegewässer, denen die Gesundheitsämter dann regelmäßig Proben entnehmen. Geprüft wird unter anderem auf Cyanobakterien (giftige Blaualgen) und andere Algenarten. Wer bei uns also in einen zertifizierten See steigt, schwimmt auf der sicheren Seite. Und wandern, radeln, picknicken, dösen, kosen am Ufer braucht nicht einmal Wasserkontakt.

Eiswoog

Ursprünglich ein natürlicher See, wurde der Eiswoog bei Ramsen später zu einem Woog aufgestaut. Beeindruckende Lichtstimmungen haben ihm den liebevollen Beinamen „Pfälzer Kanada“ eingebracht. Schon die Anfahrt mit der Stumpfwaldbahn, einer musealen Schmalspurbahn, ist spektakulär.

Um den See herum führt ein Naturerlebnispfad, am See vorbei schlängeln sich der Barbarossa-Radweg und der Jakobsweg. Kulinarische Pilger kehren im Seehaus Forelle ein, wo als Horsd’œuvre ein grandioser Seeblick gereicht wird.

	MAX.			
3,5 ha	5,2 m	nicht ausgewiesen	ganzjährig	✗

© Anna Wojtas

	MAX.			
0,18 ha	3,4 m	★★★	12:30-18:30*	✗

© HP Weidenthal

Weidenthaler Weiher

Der alte Naturweiher liegt am Ortsende von Weidenthal. Anfang der 1930er-Jahre fasste man eine Quelle ein und baute das umliegende Gelände nach und nach zu einem Schwimmbad um. Heute finden die Gäste dort ein Kinderbecken, einen Nichtschwimmerbereich und ein Schwimmerbecken.

Im Wasser ist immer genug Planschplatz, und auf der Liegewiese spenden alte Bäume genügend Schatten. Zu einem rundum gelungenen Tag am See tragen ein Kiosk, eine Minigolfanlage und ein gepflegter Sanitärbereich bei.

Helmbachweiher

Es woogt bis in die jüngere Geschichte: Der Helmbachweiher wurde erst 1970 durch Aufstauung des Kohlbachs geschaffen. Im Sommer lockt er Entspannungswillige mit einer großen Liegewiese mit Grillplatz, einem Kiosk, sanitären Anlagen und einer Kneipp-Anlage.

Ein langer Holzsteg erleichtert den Zugang zum See. In früheren Jahren wurde hier das Wassernetz nachgewiesen, eine Grünalgenart, die nur in unbelasteten Gewässern vorkommt, also absolut unbedenklich ist. Verschiedene Wanderwege säumen das familienfreundliche Idyll.

	MAX.			
0,6 ha	2,0 m	★★	ganzjährig	✗

© A. Wilm Wikipedia

*Öffnungszeiten außerhalb der Ferien können abweichen.

IM ALLTAG WALD, KLIMA UND ARTENVIELFALT SCHÜTZEN!

von Evelyn Schönheit

Papier hat zwei Seiten: Es wird geschätzt als Kulturträger, Kommunikationsmedium, vielseitig nutzbares Material, das aus einem natürlichen Rohstoff stammt. Doch auch hier macht die Menge das Gift: Unser hoher Papierverbrauch in Deutschland bringt ökologische und soziale Probleme mit sich.

Über 80 Prozent des Holzes für unseren Papierverbrauch werden importiert. Der größte Teil kommt aus Schweden und Finnland. Dort herrscht eine intensive Forstwirtschaft vor, die Fähigkeit der Wälder zur CO_2-Bindung sinkt erschreckend. Zudem sprechen schwedische Umweltverbände von einer Krise der Biodiversität. Viel Papierholz erreicht uns auch aus Brasilien, Uruguay und Chile. Dort werden Eukalyptusbäume in Monokultur angebaut, die schon nach 6 Jahren erntereif sind. Kilometerweit dehnen sich Plantagen aus, vielfach werden Bauernfamilien von ihrem Land vertrieben, teils unter schweren Menschenrechtsverletzungen. Pestizide belasten Böden und Gewässer und damit die Existenzgrundlagen der Einheimischen. Diese nennen die Plantagen „grüne Wüsten", denn Eukalyptus braucht sehr viel Wasser für seinen raschen Wuchs, lässt Wasserquellen austrocknen und erhöht die Brandgefahr. Dies gilt auch für Portugal, bedeutender Lieferant für Kopierpapier.

Recyclingpapier siegt haushoch

Der aufwändigste Schritt der Papierherstellung ist das Herauslösen der einzelnen Zellulosefasern aus dem festen Holzverbund. Ist dieser Schritt einmal getan, können Papierfasern mindestens 25 Mal recycelt werden. Und schneiden damit richtig gut ab: Laut neuester Ökobilanz des Umweltbundesamtes spart Recyclinggegenüber Primärfaserpapier im Schnitt 68 % Energie, 78 % Wasser und sogar 87 % Abwasserbelastung, zudem CO_2-Emissionen und Chemikalieneinsatz. Produkte aus 100 % Altpapier erkennt man am Blauen Engel, der zudem optimale Funktionalität bei Druck, Kopieren und Alterungsbeständigkeit garantiert.

Eukalyptusplantage in Südamerika

Gerodete Fläche nach der Ernte

Papierproduktion

Was kann ich tun?

Das Handlungsfeld Papier motiviert, denn jede*r von uns kann (fast) jeden Tag zur Lösung beitragen! 1970 nutzten wir nur halb so viel Papier wie heute – ohne Mangel zu leiden. Vorteile sind Kosteneinsparungen und Platz z. B. durch reduzierten Stauraum für Aktenordner.

- **Papier doppelseitig nutzen**, Duplexfunktion voreinstellen
- **„Schmierpapier"** am Drucker und Kopierer sammeln und für Notizen nutzen
- **Digitale Varianten** anstelle gedruckter Broschüren oder Studien abrufen und anbieten
- Erstellung von Berichten, Flyern u. a. in **knapp kalkulierter Druckauflage**
- **Abbestellen** unerwünschter Kataloge und Prospekte
- **Briefkastenvermerk:** „Bitte keine Werbung (und kostenlosen Zeitungen)"
- Kuverts und Kartons **mehrfach verwenden**
- Bei Versendern bestellen, die **Mehrweglösungen** wie Recyclingkunststoff-Boxen als Transportverpackung anbieten, z. B. die mit dem Blauen Engel ausgezeichnete memo Box
- **Eigene Behältnisse** und langlebige **To-Go-Becher** statt Einweggeschirr; **Stoffbeutel, Einkaufstasche oder Rucksack** statt Papier- und Plastiktüten
- **Mehrweglösungen** für Küchenrollen, Papiertaschentücher und -servietten z. B. aus bio-fairer Baumwolle

Digital – aber ökologisch!

Die größte Belastung entsteht bei der Herstellung digitaler Geräte, nicht im Betrieb, deshalb sollte man sie so lange wie möglich nutzen. Dabei helfen Reparaturfreundlichkeit und ein modularer Aufbau, damit sich z. B. Batterie oder Kamera leicht ausbauen lassen. Kabelgebundener Download spart Energie, bei Versand gilt es auf schlanke Dateien und niedrige Auflösung von Fotos und Scans zu achten. Und natürlich Ökostrom zu verwenden!

PAPIER IST EIN IDEALES BNE-THEMA

Schon die Jüngsten spielen und basteln mit Papier, so finden sich vielfältige Anknüpfungspunkte, das Thema an Schulen und außerschulischen Lernorten, aber auch an Unis und in der Erwachsenenbildung aufzugreifen. Anregungen, Arbeitsmaterialien, Filme u. v. m. bieten die digitalen „Unterrichtsmaterialien Papier – von Natur bis Kultur": www.globaleslernen.de/de/unterrichtsmaterialien-papier-von-natur-bis-kultur

„BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG" (BNE) BEI DER VHS

Rund um die Streuobstwiese – Alte Apfelsorten
Sa, 04.11.2023, Kurs AY3400

Weltacker auf der BUGA Mannheim
So, 03.09.2023, AY3402

Vegan Cooking (Live Webinar)
Start: 04.09.2023, 5 Termine, Kurs AY3601

Achtung: Diese Kurse sind gebührenfrei!

Zum Weiterlesen, Weitersagen, Weitertragen

Die wichtigsten Hintergrundinfos sind in der Broschüre „Papier. Wald und Klima schützen" festgehalten, mineralölfrei gedruckt auf fünf unterschiedlichen Recyclingpapieren mit Blauem Engel und kostenfrei beim Umweltbundesamt zu bestellen sowie als PDF abrufbar: *www.umweltbundesamt.de/publikationen/papier*

Eine digitale Ausstellung bringt auf den Punkt, warum zukunftsfähiger Umgang mit Papier so wichtig ist. Sie lädt dazu ein, sich inspirieren zu lassen und aktiv zu werden: *www.foep.info/-ausstellung/digitale-ausstellung.html*

VHS-KURSE RUND UMS PAPIER

Origami - Die Kunst des Faltens für Anfänger
Ohne Schere und Kleber falten die Teilnehmer*innen kleine Kunstwerke aus Papier: Tiere, Pflanzen Geschenkboxen etc.
Start: 14.09.2023, 5 Termine, Kurs AY2209
Leitung: Jutta Hager

UNSER TIPP

Papierschöpfen - Alte Handwerkskunst in neuem Gewand
Altpapier aus Haushalt und Büro erhält ein neues Leben. Für dieses Kunsthandwerk können aber auch Pflanzen- oder Baumwollfasern verwendet werden.
Start: 13.09.2023, 10 Termine, Kurs AY2208
Leitung: Jutta Hager

VON PONTIUS ZU PILATES

DURCH BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG ENDLICH IM TRAUMJOB ANKOMMEN

Ein Leben lang ein und dieselbe Arbeit ausüben? Immer mehr Menschen winken dankend ab. Die Rate der inneren Kündigungen ist rasant gewachsen, ebenso die Zahl derer, die sich beruflich neu aufstellen wollen oder eine erfüllende Nebentätigkeit suchen. Mit zeitgemäßen berufsbegleitenden Weiterbildungen will die VHS den Weg in die Zukunft ebnen.

Kursleiter*in Pilates

Für die Auswahl einer solchen Fortbildung ist zweierlei wichtig: persönliches Interesse, das Befriedigung verspricht, aber auch eine reelle Chance auf finanzielle Entlohnung. Für Letzteres hilft ein Blick auf gesellschaftliche Bedürfnisse: Beruf und Familie verlangen den Menschen immer mehr ab. Entsprechend groß ist die Nachfrage nach Stressabbau, Balance und einer Konzentration auf das, was wirklich zählt. Das schlägt sich in durchgängig gut gebuchten Kursen in Yoga, Pilates und allen Arten von Bewegung in der Natur nieder.

Die Ausbildung zum Pilatestrainer hat also Potenzial. Der 100 Unterrichtseinheiten umfassende VHS-Lehrgang vermittelt aktuelle Erkenntnisse der Trainingswissenschaften, technische Finessen sowie pädagogische Kompetenzen. Nach bestandener Prüfung erhalten Absolvent*innen das Zertifikat „Kursleiter*in Pilates". Wichtig: Der Lehrgang erfüllt die Voraussetzungen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Damit können die Neu-Trainer*innen Gruppen anleiten, auch im institutionellen Auftrag, also zum Beispiel bei der VHS.

Los geht es erst im Februar 2024, aber eine frühe Anmeldung wird empfohlen. Als Dozentin konnte die VHS Vera Kern-Schunk gewinnen, ihres Zeichens staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, ausgebildete Tanzpädagogin, Yoga- und Pilateslehrerin. Sie wirft mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Erwachsenen- und Jugendbildung in die Waagschale. Routine verbindet sich mit Leidenschaft, sehr zum Nutzen der Lehrgangsteilnehmer*innen.

Natur- und Landschaftsführer*in

Die Westpfalz ist ein einzigartiger Naturraum mit einer besonderen Entwicklungsgeschichte. Zertifizierte Natur- und Landschaftsführer*innen Westpfalz (ZNL) setzen sich dafür ein, Besucher*innen den Wert dieses Biotops nahezubringen. Sie unterstützen den nachhaltigen Tourismus durch Naturerlebnisführungen und entwickeln

unterschiedliche Angebote zur Umweltbildung. Die berufsbegleitende Weiterbildung zum ZNL vermittelt das dafür nötige landeskundliche und ökologische Wissen, die rechtlichen Grundlagen und das pädagogische Rüstzeug.

Ende Januar 2024 beginnt in Kooperation mit der RegioAkademie Pfalz der einjährige Lehrgang zum zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Westpfalz mit über 240 Unterrichtsstunden, die abends und in Exkursionen am Wochenende abgehalten werden. Wer die dreiteilige Prüfung bestanden hat, erhält ein Zertifikat der staatlich getragenen Bildungsstätten im Natur- und Umweltschutz (BANU). So ging es auch Susanne Ecker (s. Bild), die sich nach dem Abschluss als Biosphären-Guide und Naturführerin selbstständig gemacht hat. Kommendes Semester gibt sie unter anderem das fünftägige VHS-Seminar „Waldwandern und Waldlernen". In ihren Kursen setzt sich Susanne Ecker für ein „Lernen mit allen Sinnen" ein. Um die Sinne der Lernenden aber zu öffnen, braucht es eine qualifizierte Ausbildung.

Susanne Ecker, zertifizierte ZNL

Kurswahl und Förderung

Die VHS bietet berufsbegleitende Weiterbildungen mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten an. Zur Auswahl stehen auch Abschlüsse als Heilpraktiker*in, im Finanzwesen, im Projektmanagement (Scrum, Kanban) oder als elektrotechnisch unterwiesene Person (EuP). Es geht also nicht immer um Neuorientierung, sondern bei einigen Angeboten um eine Zusatzqualifikation im bestehenden Angestelltenverhältnis.

Gemeinsam ist all diesen Lehrgängen, dass sie vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Arbeit gefördert werden. QualiScheck nennt sich ein Förderprogramm, über das Beschäftigte für individuell geplante berufliche Weiterbildungsmaßnahmen jährlich bis zu 1.500 Euro Zuschuss erhalten, unabhängig von der Höhe des Einkommens. Unternehmen werden durch das Förderprogramm Betriebliche Weiterbildung mit bis zu 30.000 Euro pro Kalenderjahr unterstützt. Offensichtlich hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass es dringend geboten ist, Erwerbstätigen die Umstellung auf einen zeitengewendeten Arbeitsmarkt zu erleichtern.

Weitere Informationen zum QualiScheck erhalten Sie unter Tel. 06131 967149 oder per E-Mail unter info@berufliche-weiterbildung.rlp.de.

Berufsbegleitende Weiterbildungen

UNSER TIPP

Ausbildung zur Pilatestrainerin / zum Pilatestrainer
Start: 17.02.2024,
Abschluss: 09.06.2024
4 Module, 100 UE,
jeweils Sa und So, 9 – 17 Uhr
Kurs AZ5556
Leitung: Vera Kern-Schunk

Zertifizierte*r Natur- und Landschaftsführer*in Westpfalz
Start: Ende Januar 2024
240 UE, Dauer: ca. 1 Jahr,
unter der Woche abends und Exkursionen am Wochenende
Infotermin (via Zoom): 22.11.2023, 18:30 – 20 Uhr, Kurs AY5550I
Anmeldungen über
www.regioakademie.de

RegioAkademie Pfalz

Fragen Sie nach weiteren zukunftsträchtigen Weiterbildungen und Förderprogrammen!

Ansprechpartnerin: Susanne Zens
Telefon 0631 36258-13
susanne.zens@vhs-kaiserslautern.de

AUF ZEICHENWANDERUNG IM PFÄLZERWALD

Malerisches gehört gemalt

Ein glucksender Bach muss erspürt werden, wenn man ihn auf Papier bannt. Ganze Gruppierungen wie der Blaue Reiter oder die Künstlerkolonie Worpswede zogen ins Grüne, um durch die Magie der Naturkulisse neue Farben und Formen zu finden. Bei der VHS kann jetzt auch Otto Normalkünstler entdecken, was in ihm und in jedem Baum steckt.

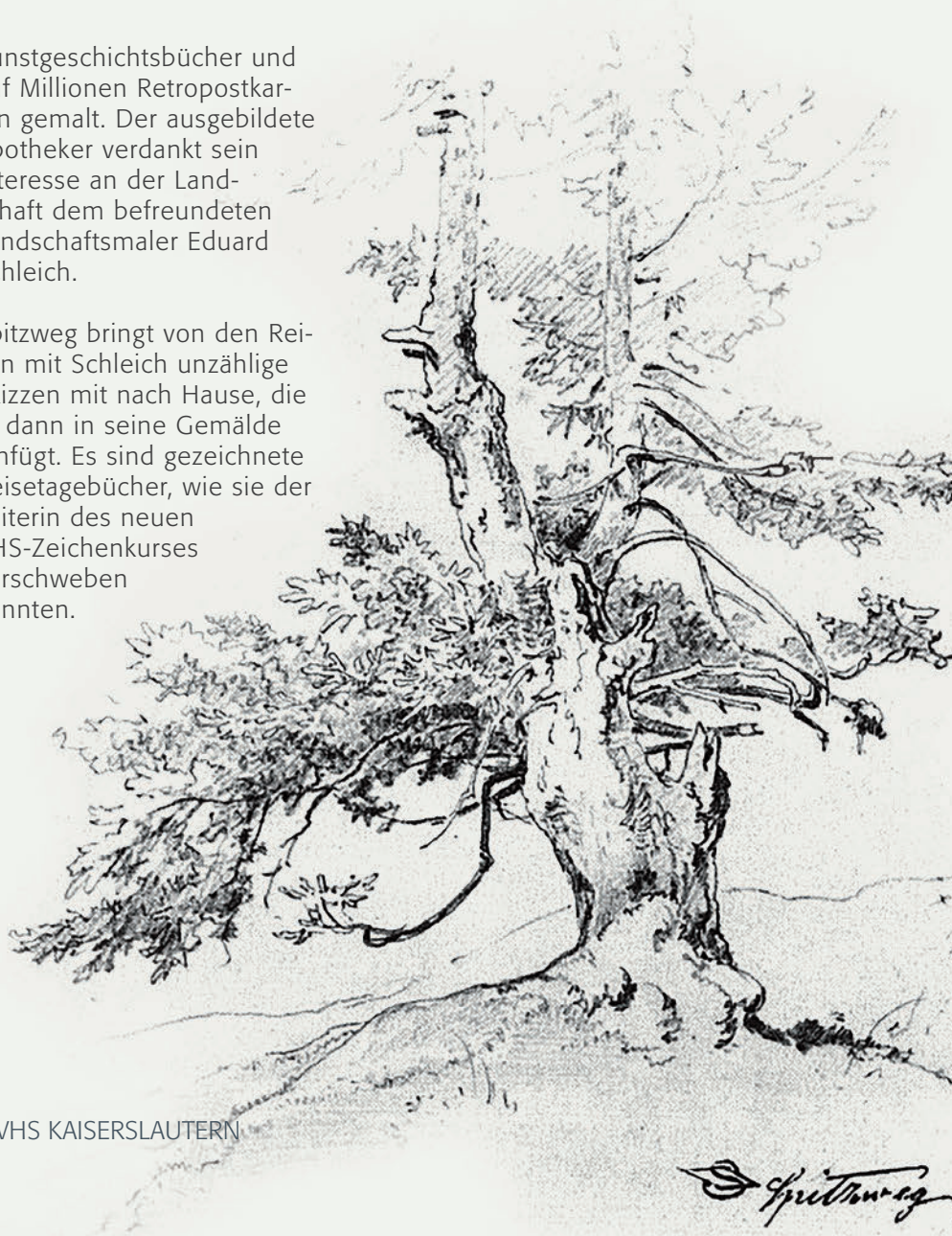
Der feine Strich

Die Landschaftsmalerei kommt überhaupt erst in der Renaissance auf, wo der Mensch seine Umwelt entdeckt und lernt, auf anderes als nur sich selbst zu blicken. Durch die Entwicklung der Zentralperspektive wird Kunst realistischer, weil dreidimensional. Die Zeichnung etabliert sich als eigenständiges Medium, das vor allem in Italien dem künstlerischen Studium dient.

In Deutschland ist es Albrecht Dürer, der 1507 mit seinem *Feldhasen* eine ikonische Naturstudie in Aquarell vorlegt. Wegweisend sind auch die Natur- und Landschaftsstudien von Caspar David Friedrich. Seine großen Ölbilder wie die *Kreidefelsen auf Rügen* bereitet er durch filigrane Zeichnungen und Aquarelle vor. Friedrich erreicht geradezu malerische Qualität mit dem soeben erfundenen Bleistift.

Carl Spitzweg, der Münchner Spätromantiker, hat sich mit seinem *Armen Poeten* in die Kunstgeschichtsbücher und auf Millionen Retropostkarten gemalt. Der ausgebildete Apotheker verdankt sein Interesse an der Landschaft dem befreundeten Landschaftsmaler Eduard Schleich.

Spitzweg bringt von den Reisen mit Schleich unzählige Skizzen mit nach Hause, die er dann in seine Gemälde einfügt. Es sind gezeichnete Reisetagebücher, wie sie der Leiterin des neuen VHS-Zeichenkurses vorschweben könnten.



„Nature Journaling“ bei der VHS

Der Zeichenkurs „Nature Journaling“ (engl. *journal* = Tagebuch) verbindet das Naturerlebnis mit der künstlerischen Entfaltung. Man kommt aus dem hektischen Alltag heraus, beobachtet die umgebende Natur im Jahreslauf und skizziert sie in einem Outdoor-Tagebuch mit Hilfe von Bleistiften, Aquarellstiften und Pinseln. Die Mittwochsmaler*innen erfahren, wie sich ein solches Tagebuch strukturieren lässt, wie man eine Sitzplatzroutine beginnt, im Freien skizziert und die Natur an unwirtlichen Tagen nach Hause holt. Und wer so konzentriert in den Pfälzerwald hineinschaut, entdeckt plötzlich ganz Neues im Alltäglichen.

UNSER TIPP

Zeichenkurs „Nature Journaling“

Die Schönheit des Pfälzerwaldes skizzieren – auch für Anfänger*innen
Start: 06.09.2023
6 Mittwochstermine
Kurs AY2210, Dozentin: Jutta Hager

Tauschen statt kaufen. Verschenken statt besitzen.

Der kostenfreie Tausch- und Verschenkmarkt macht es einfach!

https://kaiserslautern.verschenkmarkt.info

Stadtbildpflege Kaiserslautern
Abfall . Straßen . Grün

UNTERWEGS IM FAHRRADIES

WIE UND WO SIE AUF TOUREN KOMMEN

E-Bikes haben den Aktionsradius von Radlern vergrößert, Mountainbikes neues Terrain erobert. Für beide Fahrradtypen ist die Westpfalz ein einzigartiges Spielfeld – vorausgesetzt, man beherrscht sein Fahrzeug. Die VHS macht Einsteiger beider Fahrradtypen sattelfest und *Heimvorteil* verrät, wo man Muskeln und Motoren am schönsten spielen lässt.

WESTPFALZ IST RAD-DORADO

Wälder, Wooge, Burgen, Felsen und Täler prägen die Märchenlandschaft des Pfälzerwaldes. Doch wo ein Tal ist, kann die nächste Steigung nicht fern sein. Auch diese wird zum reinsten Vergnügen, wenn man elektrisch Rückenwind bekommt oder voll gefedert sein Tagwerk in Höhenmetern berechnet.

Man kann mit offenen Augen querwaldein fahren oder einer der erprobten Routen folgen. Erst 2005 wurde der gut beschilderte Lautertalweg von Kaiserslautern über Otterbach, Sulzbachtal und Wolfstein bis nach Lauterecken eröffnet. Auf der 36 Kilometer langen Strecke entlang der Lauter gibt es kaum Steigungen, was Familien mit Kindern sehr entgegenkommt. Da die Bahnlinie parallel verläuft, kann man an verschiedenen Stationen in den Zug rollen und so den Ausflug abkürzen.

Die 61 Kilometer lange Pfälzerwaldtour führt durch eine eindrucksvolle Buntsandsteinlandschaft von Kaiserslautern über Waldfischbach-Burgalben bis nach Hinterweidenthal. Geprägt wird die Route von verträumten Bachtälern in dichten Wäldern, aus denen das intensive Rot des Buntsandsteins hervorleuchtet. Dass das Leben bunt ist, erfassen Radler*innen hier voll und ganz.

UNSER TIPP

VHS-Fahrrad-Workshop:
Fahrradfahren lernen für Erwachsene
Gleichgewicht halten, bremsen etc. für Erwachsene und Kinder
Termin: 12.09. 13:00 – 16:00 Uhr, Kurs AY2651
Leitung: Johannes Schmitt

DIE HARTE TOUR

Der Mountainbikepark Pfälzerwald gilt als Nonplusultra für alle, die es ruppiger lieben. Auf 20 markierten Rundtouren dürfen sich MTB-Begeisterte an schnellen Wechseln von Anstiegen und Abfahrten, verschlungenen Pfaden, spektakulären Aussichten von verwitterten Burgruinen und bizarren Felsformationen erfreuen. Bei einer Streckenlänge von 25 bis 80 Kilometern, Kletterleistungen von 500 bis 2.000 Höhenmetern und 10 bis 25 % Singletrailanteil ist für jeden etwas dabei.

Die Touren 1–6 rund ums Johanniskreuz, die durch dichte Buchenmischwälder mäandern, weisen die meisten Singletrails auf. Da sie in Achterform angelegt sind, kann man sie als Kurz- oder Langstrecke befahren. Südliches Flair grüßt Biker*innen bei den Touren 7–10 entlang des Haardtrandes. Burgen, Weinberge und kulinarisches Savoir-vivre markieren den Übergang zu den Vogesen. Die Touren 11–20 schließlich kreuzen durch das felsenreiche Wasgau in der Südpfalz. Sie sind von faszinierenden Trails, Eichenwäldern und Buntsandsteinfelsen geprägt. Da fällt es schwer, das Auge immer aufs Gelände vor dem Stollenreifen zu richten.

Alle 20 Touren unter www.mountainbike-pfaelzerwald.de

DIE VHS LÄSST VORFAHREN

Anders als bei normalen Stadt- oder Trekkingrädern erfordern MTB etwas Training, bevor man auf anspruchsvollere Strecken geht. Deshalb hat die VHS einen MTB-Einsteigerkurs im Programm. Er vermittelt die grundlegenden Techniken für mehr Fahrspaß auf Waldwegen und Trails. Zuerst wird das Bike richtig eingestellt, dann üben die Fahrer*innen Grundposition und Balance. Brems- und Kurventechnik sind natürlich das A und O, ebenso das Anfahren und (kontrollierte!) Absteigen am Berg. Grundlagen trainiert die kleine Gruppe auf einem Übungsplatz, bevor es ins Gelände, sprich ans Eingemachte geht.

UNSER TIPP

VHS-Fahrradkurs:
MTB für Einsteiger*innen
Grundtechniken für sicheres Fahren
auf Waldwegen und Trails
Start: 09.09.2023, 2 Termine, Kurs AY2652
Ort: Hochspeyer, Leitung: Johannes Schmitt

E-BIKE FÜR EINSTEIGER

Beim E-Bike, vornehm auch Pedelec genannt, lohnt ein Blick auf die Unfallstatistik: 2021 verunglückten 17.045 Menschen damit, eine Verachtfachung gegenüber 2014. Fairerweise muss man dabei die explosionsartige Vermehrung von E-Bikes berücksichtigen: Hatten 2014 nur 3 Prozent der Haushalte einen solchen Zweiradstromer, waren es 2021 schon 13 Prozent. Längst ist das E-Bike vom Gerontomobil zum hippen Cruiser für alle Generationen geworden, weshalb in letzter Zeit immer mehr jüngere Menschen verunglücken.

Der Einsteigerkurs der VHS wendet sich also keineswegs nur an betagte Fahrer*innen. Mit dem E-Bike kommt man schnell auf Touren, weshalb vorausschauendes Fahren, Kurvenverhalten und Ausweichmanöver wichtige Kursthemen ausmachen. Pedelecs wiegen im Schnitt 10 Kilo mehr als normale Fahrräder, doch der Bremsentyp ist der gleiche. Deshalb steht das situationsangepasste Bremsen ganz oben auf dem Trainingsplan. Vertraut gemacht werden die Teilnehmer*innen mit der Tacho- und Akkuanzeige ebenso wie mit dem Motor. Dieser schaltet sich nämlich nur dann zu, wenn man in die Pedale tritt. Auch hier gilt: Übung und VHS-Training machen die Meisterin.

UNSER TIPP

VHS-Fahrradkurs:
E-Bike für Einsteiger*innen
E-Bike-Fahrpraxis und technische Grundkenntnisse
Termin: 06.10.2023, 13:00 – 17:00 Uhr Kurs AY2650
Leitung: Tobias Hopf

E-Bike für Selberschrauber*innen
Anleitung zu Wartung und kleinen Reparaturen
Termin: Fr 01.09.2023, 14:00 – 18:00 Uhr, Kurs AY2653
Leitung: Nicola

MTB-TOUR HUMBERGTURM

DAS ZIEL

Der 36 Meter hohe Humbergturm gehört zu den Wahrzeichen von Kaiserslautern. Er ragt aus dem Pfälzerwald hervor und bietet eine herrliche Aussicht weit über die Westpfalzmetropole hinaus. Im umgebenden Stadtwald kommen alle Radler auf ihre Kosten, vom Gelegenheitsstrampler bis zum MTB-Crack.

Es gibt breite, leichte Anstiege ebenso wie technisch anspruchsvolle Trails. Dazwischen laden Aussichtspunkte, Rastplätze, Brunnen und Wasserstellen immer wieder dazu ein, die Pedale ruhen zu verlassen. *Heimvorteil* stellt eine Feierabendroute für geübte Mountainbiker vor.

DIE ECKDATEN

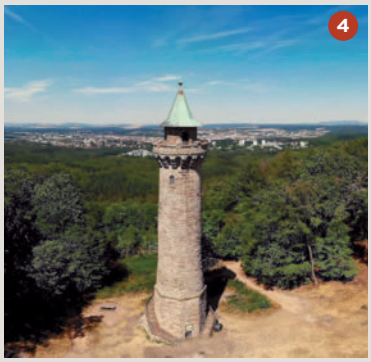
- Technisch anspruchsvoller MTB-Rundweg
- Streckenlänge: ca. 16 km
- Fahrzeit: ca. 1:45 h
- Highlights: Treppe am Roter-Kronen-Weg, Humbergturm, Rastplatz TSG-Brunnen, Hindenburgpfad, Landgasthof Bremerhof

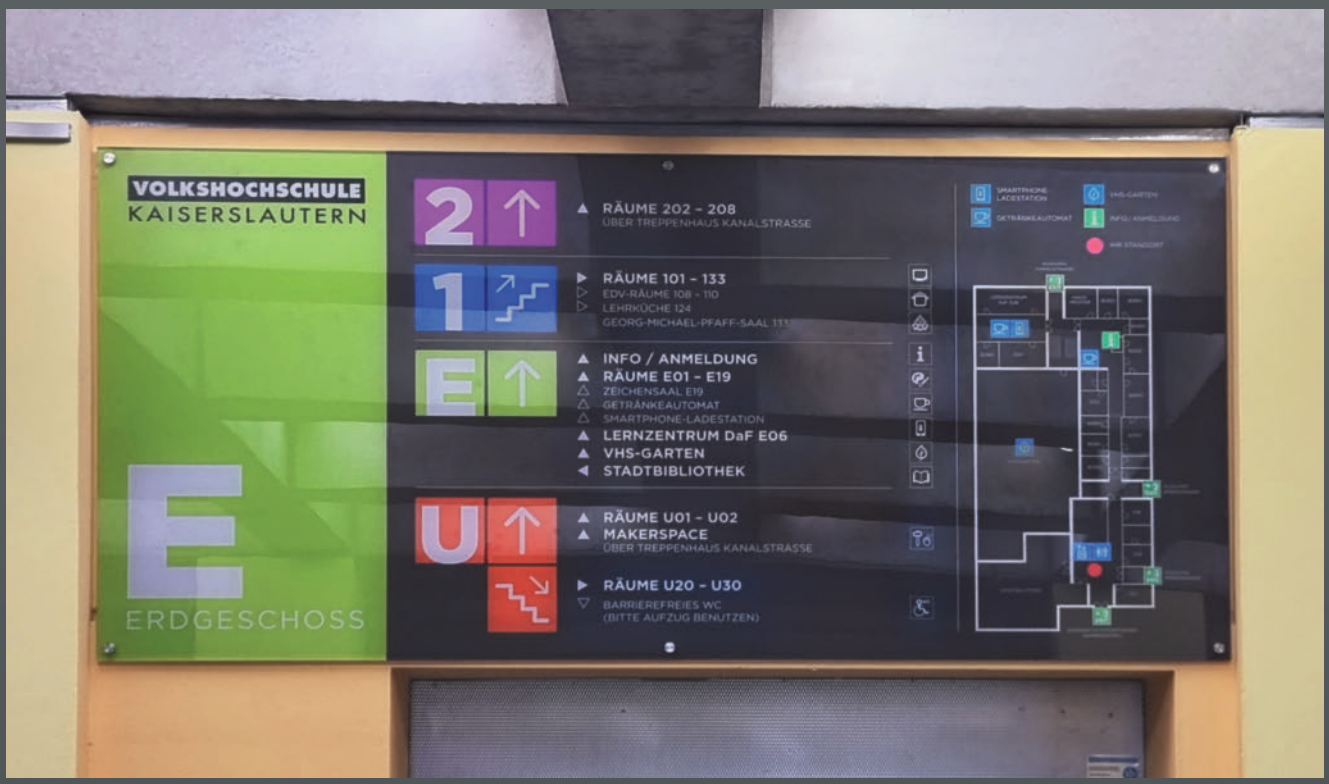
Tipp: Abgleich und Variantensuche über www.komoot.de

Ansprechpartner: Johannes Schmitt
Telefon 0631 36258-24
E-Mail: johannes.schmitt@vhs-kaiserslautern.de

DER WEG

1. Waldeinstieg: **Sommerhaus/Universität KL**
2. Nach Waldkreuzung **Anstieg über Wanderweg** Richtung Humbergturm/Dreieckstein
3. Pausenstelle **Dreieckstein** (mit Wurzelfeldern für technische Übungen)
4. Anstieg zum **Humbergturm**, Markierung roter Turm
5. Zurück Richtung Dreieckstein, nach 700 m Einstieg in **Roter-Kronen-Weg**
6. Abfahrt Roter-Kronen-Weg (viele Wurzelstellen, technisch anspruchsvolle Treppe)
7. **Rastplatz TSG-Brunnen** (Trinkwasserspender, zentrale Wegkreuzung)
8. Aufstieg über den **Hindenburgpfad** zum Dreieckstein (viele schwere Wurzelfelder)
9. Kurzer Anstieg zu breitem **Wanderweg Richtung Aschbacherhof** (Schotter, Wanderhütte, Wasserstelle)
10. Abfahrt zum **Aschbacherhof**, grüner Balken bzw. blaues B (schnell, viele Absätze und Stein- sowie Wurzelfelder)
11. Kurze steile, sandige Auffahrt vom Aschbacherhof zum **TSG-Brunnen**, blaues B, Einstieg links der Bushaltestelle
12. Am TSG-Brunnen S0-Trail geradeaus bis **Pfaffenbrunnen**, roter Balken (wunderschöner Pfad, vereinzelte Wurzelpassagen)
13. Am Pfaffenbrunnen halbrechts bergab, **S2-Trail**, grüner Balken (schmal, mit Steinen und Wurzeln)
14. Einkehr im **Landgasthof Bremerhof** (besser als Uni, weil Bierschaum statt Hirnschmalz)





DA GEHT'S LANG!

NEUE BESUCHERFÜHRUNG IN DER VHS KAISERSLAUTERN

Jeder kennt das flüchtende Männchen auf giftig grünem Hintergrund, das über den Ausgangstüren öffentlicher Gebäude prangt. Es geht aber nicht in erster Linie um Fluchtwege, wenn man sich in der VHS Kaiserslautern aufhält. Vielmehr soll man schnell zu dem Raum hinfinden, in dem der heiß begehrte Kurs stattfindet. Jetzt hat die VHS ein neues Leitsystem installiert.

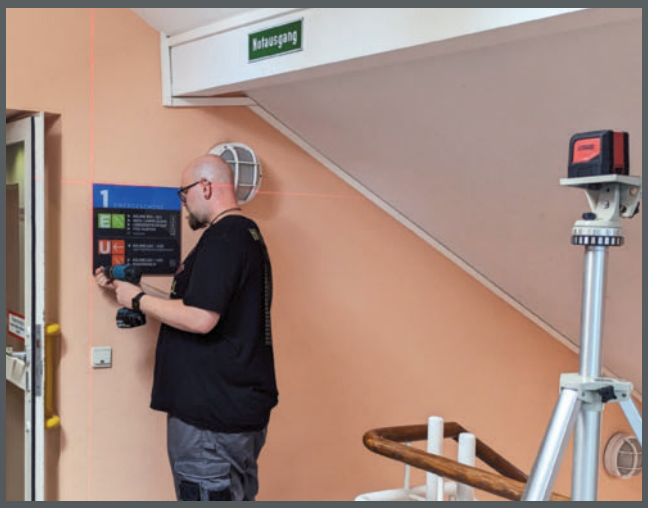
WEGWEISENDES

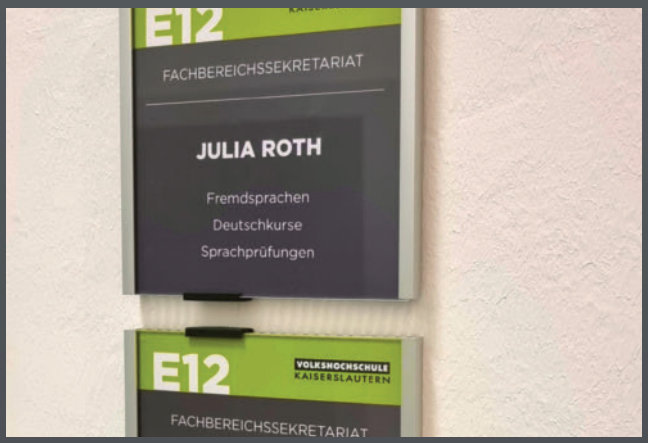
Mit Wegweisern ist es wie mit vielen Dingen: Sie fallen erst auf, wenn sie unzureichend sind oder fehlen. Eine Grundregel für die Gestaltung von gebäudeinternen Leitsystemen lautet, dass Besucher*innen in der Fortbewegung erkennen müssen, wo es langgeht. Das setzt eine klare Strukturierung mit entsprechender Farbgebung, eine gute Lesbarkeit sowie eine universelle Bildsprache voraus. Wer ein brennendes Gebäude verlässt, will sich nicht erst mit dem künstlerischen Wert eines Symbols auseinandersetzen.

DIE AUSGANGSLAGE

Apropos Feuer: Der VHS Kaiserslautern brannte das Thema seit Jahren auf den Nägeln. Schließlich gab es an vielen Stellen im Haus überhaupt keine Wegeführung, andernorts wies sie auf Räume hin, die es längst nicht mehr gab. So klingt das „Fotolabor" eher nach einem Technikgedenkraum als nach einer Nutzung im Jahr Instagram. Umgekehrt hat die VHS mittlerweile einen „Makerspace" eingerichtet, wo mit einem 3D-Drucker Ersatzteile hergestellt werden können. Das ist auch symboltechnisch Neuland.

Eine Evaluation durch Kursteilnehmer*innen hat bestätigt, dass manche Räume schwer zu finden sind. Das kann kaum überraschen, ist das heutige Weiterbildungszentrum doch eine Art Puzzle. An das historische L-förmige AOK-Gebäude setzte man Ende der 1980er-Jahre einen Neubau mit Stadtbibliothek. Erst durch die-





ses Ensemble entstand der geschlossene VHS-Garten, in dem die Bienen aufgrund eines natürlich gewachsenen Blütenduft-Leitsystems unfehlbar ihr Ziel finden.

Für menschliche Suchende gestaltet es sich schwieriger, denn das Gebäude besitzt drei verschiedene Treppenhäuser und ist reichlich verwinkelt. Übergänge zwischen Alt und Neu gibt es nur im Erdgeschoss und im 1. Stock. Als Fluchtweg aus dem Altbau kann somit nur der Ausgang Kanalstraße auswiesen werden; im Untergeschoss bieten die weitgehend oberirdischen Fenster immerhin eine Alternative. Fazit: Der augenfällige Hinweis auf die Treppenhäuser ist für dieses Leitsystem eminent wichtig.

KLARE VERHÄLTNISSE

Die Umsetzung erwies sich als knifflig. VHS-Mitarbeiter*innen brachten viele Stunden damit zu, die besten Laufwege zwischen bestimmten Punkten zu eruieren. Schickt man Gäste erst eine Etage entlang und dann die Treppen hinunter oder umgekehrt? Nach Klärung solcher Grundsatzfragen sollten Besucher*innen an jedem Knotenpunkt unzweideutige Hinweise in alle Richtungen finden.

Mit der Werbeagentur Tailor & Partner konnte die VHS einen Partner gewinnen, der mit Kommunikationsdesign im Allgemeinen und mit Orientierungssystemen im Besonderen reichlich Erfahrung hat. Die Agentur definierte für jedes Stockwerk eine charakteristische Farbe. Unterschiedlich gestaltete Pfeile ergänzen einander und lassen sofort erkennen, wo es zu welchen Räumen geht. Sonderräumen wie dem Zeichensaal wurden Piktogramme zugeordnet, deren Inhalt sich unmittelbar erschließt.

An den Knotenpunkten des Weiterbildungszentrums findet man jetzt Lagepläne der gesamten Etage. Jede dieser Tafeln weist neben dem eigenen Standort die zentralen Anlaufstellen wie Info/Anmeldung, Smartphone-Ladestation, Getränkeautomat, VHS-Garten und WC aus. Diese und andere Textinformationen sind in gut lesbarer Schriftart gesetzt.

Ab sofort kann man das neue Leitsystem in 85 Schildern vor Ort besichtigen. Es trägt der Erkenntnis Rechnung, dass der Weg nicht unbedingt das Ziel ist. Manchmal will man einfach nur wissen, wo es langgeht. Bei der VHS Kaiserslautern ist das jetzt ganz leicht herauszufinden.

IHRE WERTUNG, BITTE!

Sie kennen das längst: Daumen rauf, Daumen runter. Macht Spaß und bewirkt etwas. Bei uns jedenfalls. Wir wollen ehrlich wissen, wie Sie dieses Magazin finden. Damit wir manches noch besser machen können. Damit Sie Ihren *Heimvorteil* voll und ganz ausspielen können.

Wenn man sagt, dies sei ein Artikel in eigener Sache, stimmt das so nicht. Es geht ja um Ihre Sache, nämlich um die Frage, was Sie in einem solchen Magazin gern lesen und sehen würden. Wo sind wir auf einem guten Kurs? Gibt es Themen, die wir zu breittreten oder zu wenig berücksichtigen? Wünschen Sie sich mehr journalistische Tiefe oder mehr thematische Breite? Und wie hoch ist der Nutzwert des Programmteils?

Eine der großen Fragen der Zeit ist die nach dem Verhältnis zwischen Gedrucktem und Digitalem. Blättern Sie gern am Strand in einer Zeitschrift oder genügt Ihnen das PDF auf dem Tablet? Ihre Interessen und Nutzungsgewohnheiten sind uns Ansporn. Ergreifen Sie also die Gelegenheit, uns offen Ihre Meinung zu sagen. Ach, das noch am Rande: Über Lob freuen wir uns natürlich auch.

So geht's
Kreuzen Sie einfach die Antworten auf dem Feld unten an. Schneiden Sie dieses Feld aus und kleben Sie es auf eine Postkarte.
Vergessen Sie auf der frankierten Rückseite nicht Ihren Namen und Ihre Adresse.

Dann ab die Post an:
VHS Kaiserslautern
Kanalstr. 3
67655 Kaiserslautern

Noch schneller, weil scheren- und portofrei, geht es natürlich online. Ein paar Klicks und schon ist Ihre Bewertung bei uns.
www.vhs-kaiserslautern.de/umfrage

Bewerten lohnt sich

Unter allen Einsendungen und Online-Bewertungen verlosen wir das nebenstehende Soundpaket. Bei einer *Heimvorteil*-Gesamtauflage von 62.000 Exemplaren können Sie sich ausrechnen, dass Ihre Chancen höher sind als bei jeder Lotterie.

Philips M6805/10
Mini-Stereoanlage 50 W
CD und Bluetooth, MP3-CD, Internet-Radio DAB+/UKW, USB-Anschluss, Spotify Connect u.v.m.

IHRE MEINUNG ZUM VHS-MAGAZIN *HEIMVORTEIL*

Wie gefällt Ihnen der Inhalt?
❑ Gut ❑ Geht so ❑ Weniger

Wie gefällt Ihnen die Gestaltung?
❑ Gut ❑ Geht so ❑ Weniger

Welche Themen interessieren Sie besonders?
❑ Freizeit ❑ Sport
❑ Politik/Gesellschaft ❑ Gesundheit
❑ Arbeit ❑ Technik/Digitales
❑ Kunst/Kultur ❑ Literatur

Was gefällt Ihnen besser: die kompakte Kursübersicht oder ein detaillierter Programmteil wie früher?
❑ Kompakt ❑ Detailliert

Würde Ihnen eine digitale Ausgabe statt einer gedruckten Version genügen?
❑ Ja ❑ Nein

Ihre Anregung:

_____

JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN!

MITMACH-RÜCKSCHAU AUF 120 JAHRE VHS

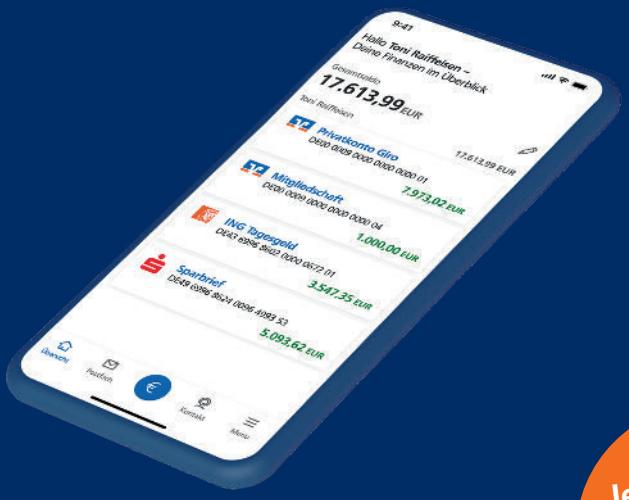
2024 feiert die VHS Kaiserslautern ihren 120. Geburtstag. Aus diesem Anlass ruft sie Besucher*innen ihrer Veranstaltungen dazu auf, im eigenen Erinnerungsschatz zu kramen. So soll Geschichte im Jubiläumsjahr anschaulich werden.

Unsere Leser*innen sind gefragt
Geschichte entsteht aus erlebten Geschichten. Entsprechend bittet die VHS um Dokumente, die an Kurse, Faschingsbälle, VHS-Orchesterkonzerte oder auch Vorträge erinnern. Fotos sind ebenso willkommen wie selbst verfasste Texte. Die jung gebliebene Dame freut sich über Einsendungen bis zum 30. November 2023. Es winkt ein würdiger Platz in der Dokumentation der Lauterer VHS-Historie.

Fotos und/oder Texte senden Sie bitte an:
VHS Kaiserslautern
Michael Staudt, Direktor
Kanalstr. 3, 67655 Kaiserslautern

Einfacher.
Schneller.
Gewohnt sicher.
Die neue VR Banking App.

vobakl.de



Jetzt Ihre neue App downloaden!

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play

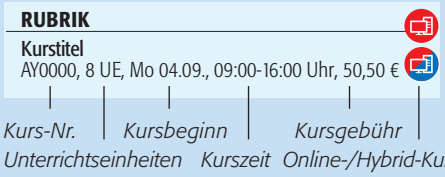
Volksbank Kaiserslautern eG

KURSÜBERSICHT 2. HALBJAHR 2023

Kursprogramm 2/23
Nachstehend erhalten Sie einen Einblick in unser Kursprogramm im Herbstsemester 2023.
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.

Legende



FACHBEREICH 1
POLITIK | GESELLSCHAFT / UMWELT / SPIELSCHULE

VHS.WISSEN.LIVE

Normalisierung der extremen Rechten
AY1006, 2 UE, Di 12.09.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

„Bekehret die Welt". Geschichte der christlichen Mission
AY1007, 2 UE, Mi 27.09.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Leopold II, König von Belgien und kolonialer Despot
AY1008, 2 UE, So 08.10.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Warum Erben ungerecht ist
AY1009, 2 UE, Do 12.10.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformiert
AY1010, 2 UE, Di 17.10.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land
AY1011, 2 UE, So 29.10.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche
AY1012, 2 UE, So 05.11.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit
AY1013, 2 UE, Do 09.11.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse
AY1014, 2 UE, Mo 13.11.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten
AY1015, 2 UE, Do 16.11.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Wo die Zitronen blühen - Kulturgeschichte der italienischen Küche
AY1016, 2 UE, Do 23.11.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Die Intelligenz der Bienen
AY1017, 2 UE, So 26.11.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass
AY1018, 2 UE So 03.12.23 19:30 -21:00 Uhr, kostenfrei

GESCHICHTE

Auswanderung ins andalusische Paradies? Spanische Aufklärung und südwestdeutsche Migration im 18. Jht.
AY1101, 2 UE, Mi 06.09.23 19:00 -21:30 Uhr, kostenfrei

Zwangsarbeit in der Pfalz während des Zweiten Weltkriegs. Ein Werkstattbericht
AY1102, 3 UE, Mi 04.10.23 19:00 -21:30 Uhr, kostenfrei

Wie die Pfälzer Pfälzer wurden
AY1103, 3 UE, Mi 08.11.23 19:00 -21:30 Uhr, kostenfrei

Weihnachtsbräuche in der Pfalz
AY1104, 3 UE, Mi 06.12.23 19:00 -21:30 Uhr, kostenfrei

RECHT

Was Sie als gerichtlich bestellte Betreuerin und Betreuer wissen müssen (Onlinekurs)
AY1500, 8 UE, Do 09.11.23 17:00 -20:00 Uhr, 15,00 €

Das wird alles einmal Dir gehören! Wie schreibe ich mein Testament?
AY1502, 2 UE, Do 14.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 8,50 €

Die Rache der Enterbten
AY1503, 2 UE, Do 21.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 8,50 €

Selig, die mit warmen Händen geben
AY1504, 2 UE, Do 05.10.23 18:30 -20:00 Uhr, 8,50 €

Mein-dein-unser Erbe: Testament bei Verheirateten
AY1505, 2 UE, Do 12.10.23 18:30 -20:00 Uhr, 8,50 €

Rette sich wer kann! Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung
AY1506, 2 UE, Do 02.11.23 18:30 -20:00 Uhr, 8,50 €

Immer Ärger mit dem Erben
AY1507, 2 UE, Do 09.11.23 18:30 -20:00 Uhr, 8,50 €

OUTDOOR

Bogenbauseminar
AY1701, 22 UE, Sa 18.11.23 09:00 -18:00 Uhr, 85,50 €

Sportbootführerschein
AY1707, 21 UE, Sa 07.10.23 9:00 -17:00 Uhr, 399,00 €

Qualifizierung von zertifizierten ZNL (Zertifizierten Natur- und Landschaftsführern) Westpfalz
AY5550I, 2 UE, Sa 22.11.23 18:30 -20:00 Uhr, kostenfrei

VERANSTALTUNGEN IN DER FRIEDENSKAPELLE

Lesung in der Friedenskapelle: Thomas Lehr
AY2001, 3 UE, Mi 08.11.23 19:00 -21:00 Uhr, 6,00 €

Konzert FK: Jamsession in der Friedenskapelle
AY2002, 4 UE, Sa 02.09.23 18:00 -21:00 Uhr, 6,00 €

Konzert FK: Santa-Sukura in der Friedenskapelle
AY2003, 3 UE, Sa 16.12.23 19:00 -21:00 Uhr, 6,00 €

MAMA-FITNESS

fitdankbaby®-PRE
AY1635, 6 UE, Do 07.09., 18:00 -19:15 Uhr, 26,50 €
AY1636, 6 UE, Do 02.11., 18:00 -19:15 Uhr, 26,50 €
AY1637, 6 UE, Do 11.01., 18:00 -19:15 Uhr, 26,50 €

PSYCHOLOGIE

Ich weiß, was ich will
AY1712, 4 UE, Di 12.09.23 17:00 -20:00 Uhr, 35,00 €

Vom Wunsch zum Ziel
AY1713, 4 UE, Di 19.09.23 17:00 -20:00 Uhr, 35,00 €

Methoden der Zielerreichung
AY1714, 4 UE, Di 26.09.23 17:00 -20:00 Uhr, 35,00 €

Resilienz-Workshop
AY1715, 4 UE, Sa 30.09.23 9:00 -12:00 Uhr, 41,00 €

Wie Kommunikation gelingt
AY1720, 2 UE, Mo 09.10.23 18:30 -20:30 Uhr, 16,50 €

Visualisierung
AY1721, 4 UE, Di 10.10.23 17:00 -20:00 Uhr, 35,00 €

Burn-Out und Stress-Prävention
AY1725, 4 UE, Sa 04.11.23 9:00 -12:00 Uhr, 41,00 €

Systemische Transaktionsanalyse
AY1729, 21 UE, Sa 18.11.23 09:00 -18:00 Uhr, 110,00 €

Die Kunst, für sich einzustehen
AY1730, 3 UE, Mo 20.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 16,50 €

TelefonSeelsorge Pfalz - Ein Ehrenamt mit Qualität
AY1731, 2 UE, Mo 20.11.23 18:00 -20:00 Uhr, kostenfrei

Wenn Eltern und Kinder gestresst sind: Wie lerne ich richtig mit meinem Kind?
AY1735, 4 UE, Sa 02.12.23 9:00 -12:00 Uhr, 41,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN

Autos verstehen für Powerfrauen
AY1200, 6 UE, Mi 13.09.23 19:00 -20:30 Uhr, 54,00 €

Autos verstehen für Powerfrauen
AY1201 6 UE, Mi 15.11.23 19:00 -20:30Uhr, 54,00 €

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen
AY1211, 3 UE, Do 18.01.24 18:00 -20:15 Uhr, 19,00 €

Die Geldpolitik des Eurosystems
AY1215, 2 UE, Do 12.10.23 18:00 -19:30 Uhr, kostenfrei

Webinar: Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen
AY1870, 14 UE, Fr 29.09.23 18:00 -20:00 Uhr, 30,00 €

Wasser ernten - nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten (Onlinekurs)
AY1875, 4 UE, Di 17.10.23 19:00 -20:30 Uhr, 25,00 €

Ausbildung zum Brandschutzhelfer/in nach DGUV 205-023
AY1951, 4 UE, Di 12.09.23 15:00 -18:00 Uhr, 70,00 €

Geld verdienen mit Immobilien? (Onlinekurs)
AY1953, 9 UE, Sa 16.09.23 11:00 -18:00 Uhr, 58,00 €

Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch leisten? (Onlinekurs)
AY1954, 7 UE, Mo 18.09.23 19:00 -20:55 Uhr, 58,00 €

Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch leisten? (Online-Tagesseminar)
AY1957, 9 UE, Sa 11.11.23 11:00 -18;00 Uhr, 58,00 €

Vermieter? Wie Sie Mietnomaden vermeiden (Onlinekurs)
AY1955, 3 UE, Do 21.09.23 19:00 -21:15 Uhr, 19,00 €

Crashkurs Immobilienkauf
AY1956, 4 UE, Do 21.09.23 18:00 -21:30 Uhr, 19,00 €

FACHBEREICH 2
KUNST | KULTUR | GESTALTEN

THEATER UND FÜHRUNGEN

Finanzielle Bildung (Onlinekurs)
AY2013, 12 UE, Fr 15.09., 19:30-21:00 Uhr, 78,00 €

Bühnenschritte - Szenische Arbeit
AY2041, 16 UE, Fr 03.11., 16:00-17:30 Uhr, 70,00 €

Die Apokaliptischen Reiter
AX2046, 3 UE, So 08.10., 19:30-21:30 Uhr, 18,00 €
AX2047, 3 UE, Sa 07.10, 19:30-21:30 Uhr, 18,00 €

Was Kunstwerke erzählen
AY2050 8 UE, Fr 15.09., 15:00-16:30 Uhr, 29,50 €

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKEN

Kleine Malschule für die Großen
AY2201, 24 UE, Do 14.09., 18:00-21:00 Uhr, 70,00 €
AY2202, 24 UE, Do 16.11., 18:00-21:00 Uhr, 70,00 €
AY2211, 24 UE, Do 14.09., 14:30-17:30 Uhr, 70,00 €
AY2212, 24 UE, Do 16.11., 14:30-17:30 Uhr, 70,00 €

Der Kunstvormittag
AY2203, 40 UE, Mi 13.09.,09:00-11:30 Uhr, 160,00 €

Offenes Atelier für Öl und Acryl
AY2205, 40 UE, Mi 13.09., 14:30-17:00 Uhr, 160,00 €

Porzellan- und Fliesenmalerei
AY2206, 32 UE, Mo 11.09., 09:30-12:30 Uhr, 136,00 €

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
AY2207, 24 UE, Di 12.09., 18:00-19:30 Uhr, 94,00 €

Papierschöpfen - Alte Handwerkskunst in neuem Gewand
AY2208, 20 UE, Mi 13.09., 18:00-19:30 Uhr, 90,00 €

Origami - Die Kunst des Faltens für Anfänger
AY2209, 10 UE, Do 14.09., 10:00-11:30 Uhr, 40,00 €

Nature Journaling
AY2210, 16 UE, Mi 06.09., 14:00-16:00 Uhr, 64,00 €

Sketchnotes „Visuelle Notizen“ (Onlinekurs)
AY2213, 12 UE, Mo 09.10., 18:00-19:30 Uhr, 85,00 €

Sketchnotes „als Lerntool“ (Onlinekurs)
AY2214, 5 UE, Sa 20.01., 09:30-13:30 Uhr, 39,00 €

Wochenend-Workshop: Materialcollage und Assemblage
AY2222, 14 UE, Sa 07.10., 10:00-15:00 Uhr, 70,00 €

Wochenend-Workshop: Malerei als Prozess
AY2223, 17 UE, Sa 18.11., 09:00-18:00 Uhr, 88,00 €

Wochenend-Workshop: Paradies-Welten
AY2225, 7 UE, Fr 17.11., 17:30-20:00 Uhr, 55,00 €

Keramik: Modellieren mit Weißen Ton
AY2230, 21 UE, Mo 11.09., 17:30-19:45 Uhr, 99,00 €

Workshop: Erste Einblicke in die Drehscheibe - Workshop für Anfänger
AY2231, 3 UE, Sa 07.10., 10:00-12:30 Uhr, 75,50 €

Keramik: Modellieren mit Rotem Ton
AY2232, 21 UE, Do 14.09., 17:45-20:00 Uhr, 99,00 €

Töpfern, Modellieren mit Ton
AY2233, 21 UE, Di 12.09., 18:00-20:00 Uhr, 99,00 €

Brennen für Alle
AY2235, 6 UE, Fr 22.09., 15:00-16:00 Uhr, 10,00 €

MUSIK

Ukulele Anfänger
AY2301, 10 UE, Di 12.09., 17:30-18:15 Uhr, 87,00 €

Gitarre: Anfänger
AY2302, 10 UE, Do 14.09., 19:00-19:45 Uhr, 87,00 €

Ukulele Fortgeschrittene
AY2303, 13 UE, Di 12.09., 18:30-19:30 Uhr, 113,00 €

Aus dem Herzen singen: Lieder aus aller Welt
AY2304, 20 UE, Mo 18.09., 19:15-20:15 Uhr, 58,00 €

Gitarrenkurs 2
AY2305, 10 UE, Do 14.09., 18:00-18:45 Uhr, 87,00 €

Workshop Mundharmonika: Folk - und Countrysharp 1
AY2310, 8 UE, So 08.10., 11:00-18:00 Uhr, 57,00 €

TANZ-WERKSTÄTTEN

Ballett für reifere Frauen - Silver Swan
AY2401, 13 UE, Mo 11.09., 14:30-15:30 Uhr, 115,00 €

Stepptanz / Tap Dance 1+2
AY2402, 13 UE, Mo 11.09., 19:00-20:00 Uhr, 46,00€

Linedance – Countrylinedance
AY2403, 13 UE, Mo 11.09., 20:00-21:00 Uhr, 46,00 €

Bauchtanz – Ein Tanzsport für Körper und Geist
AY2404, 24 UE, Mi 13.09., 19:00-20:30 Uhr, 83,00 €

Fit, weiblich und selbstbewußt durch Bauchtanz
AY2405, 24 UE, Mi 13.09., 17:15-18:45 Uhr, 83,00 €

Zumba®-Gold
AY2406, 8 UE, Di 12.09., 11:00-12:00 Uhr, 24,00 €
AY2407, 8 UE, Di 14.11., 11:00-12:00 Uhr, 24,00 €

Zumba®-Toning & Zumba®-Fitness
AY2411, 17 UE, Sa 16.09., 10:00-11:15 Uhr, 60,00 €

Zumba®-Fitness
AY2408, 16 UE, Di 12.09., 18:30-19:30 Uhr, 48,00 €
AY2409, 16 UE, Fr 15.09., 18:30-19:30 Uhr, 48,00 €
AY2410, 16 UE, Di 12.09., 20:00-21:00 Uhr, 48,00 €

Orientalischer Tanz und Volkstänze
AY2412, 24 UE, Fr 15.09., 18:00-19:30 Uhr, 83,00 €

TANZ-WOCHENENDEN

Tango argentino - Einsteiger/ All Open
AY2420, 7 UE, Sa 23.09., 11:30-12:30 Uhr, 81,50 €

Workshop: Lindy Hop basic
AY2430, 2 UE, So 08.10., 11:30-13:00 Uhr, 32,50 €

Workshop: Lindy Hop all open (alle Level)
AY2431, 2 UE, So 08.10.,13:15-14:45 Uhr, 32,50 €

Workshop: Boogie Basic
AY2432, 2 UE, So 19.11., 11:30-13:00 Uhr, 32,50 €

Workshop: Boogie all open (alle Level)
AY2433, 2 UE, So 19.11.,13:15-14:45 Uhr, 32,50 €

FOTOGRAFIE, FILM

Knipst Du noch oder fotografierst Du schon?
AY2501, 15 UE, Fr 06.10., 18:00-21:00 Uhr, 76,50 €

Hochkant oder quer? Mit dem Smartphone schöne Filme machen
AY2502, 16 UE, Sa 07.10., 10:00-17:00 Uhr, 68,50 €

Menschensbilder! Porträt- und Personenfotografie
AY2503, 16 UE, Fr 17.11., 18:00-21:00 Uhr, 146,50 €

Fotoworkshop: Fotowanderung vom Karlstal bis zum Freizeitpark
AY2504, 4 UE,Fr 15.09.,16:00-19:00 Uhr, 45,50 €

Fotoworkshop: Grundlagen für Outdoor-, Natur- und Landschaftsfotografie
AY2505, 4 UE, Fr 13.10., 17:00-20:00 Uhr, 45,50 €

Fotoworkshop: Fotowanderung am Gelterswoog
AY2506, 4 UE, Sa 14.10., 07:00-10:00 Uhr, 45,50 €

Fotoworkshop: Fotowanderung über den Pfaffen- zum Humberg
AY2507, 4 UE, Sa 04.11., 14:30-18:30 Uhr, 117,00 €

Fotoworkshop Grundlagen der Bildbearbeitung Lightroom, Luminar Neo und Co.
AY2508, 5 UE, Fr 17.11., 16:00-20:00 Uhr, 104,00 €

WERKEN, KUNSTHANDWERK

Wir gestalten ein Bild aus Kunstharz
AY2601, 2 UE, So 10.09., 12:00-13:30 Uhr, 169,00 €
AY2602, 2 UE, Do 05.10., 16:00-17:30 Uhr, 169,00 €
AY2603, 2 UE, Sa 18.11., 16:00-17:30 Uhr, 169,00 €
AY2604, 2 UE, So 17.12., 12:00-13:30 Uhr, 169,00 €

Goldschmieden: Silberring schmieden
AY2605, 4 UE, Do 21.09.,18:00-21:00 Uhr, 48,00 €
AY2606, 4 UE, Do 09.11., 18:00-21:00 Uhr, 48,00 €

Goldschmieden: Schmuckherstellung
AY2607, 4 UE, Fr 22.09., 18:00-21:00 Uhr, 48,00 €
AY2608, 4 UE, Fr 10.11., 18:00-21:00 Uhr, 48,00 €

Perlenwerkstatt
AY2609, 10 UE, Do 14.09., 16:15-17:45 Uhr, 40,00 €

UV Resin Kurs Schmuck
AY2611, 16 UE, Mi 13.09., 19:15-21:15 Uhr, 107,00 €

Epoxidharz Workshop
AY2612, 16 UE, Mi 13.09., 17:00-19:00 Uhr, 107,00 €

Untersetzer aus Kunstharz
AY2615, 2 UE, Sa 19.08., 15:00-16:30 Uhr, 99,00 €
AY2616, 2 UE, Do 07.09., 16:00-17:30 Uhr, 99,00 €
AY2617, 2 UE, So 08.10., 11:30-13:00 Uhr, 99,00 €
AY2618, 2 UE, Do 30.11., 16:00-17:30 Uhr, 99,00 €
AY2619, 2 UE, Do 14.12., 16:00-17:30 Uhr, 99,00 €

Sticken
AY2631, 24 UE, Do 14.09., 16:00-18:00 Uhr, 70,00 €

Nähen Grundkurs 1
AY2641, 16 UE, Mo 06.11., 18:15-21:15 Uhr, 64,00 €

FACHBEREICH 3
GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG

YOGA

Ganzheitlicher Hatha Yoga für Anfänger und Mittelstufe (Hybridkurs)
AY3101, 24 UE, Mo 11.09., 18:30-20:00 Uhr, 85,00 €

Hatha Yoga für Anfängerinnen und Anfänger mit Tiefentspannung
AY3102, 16 UE, Di 12.09., 18:30-19:30 Uhr, 57,00 €

Entspannen am Mittag mit Yoga
AY3103, 16 UE, Mi 13.09., 12:45-13:45 Uhr, 57,00 €

Hatha-Yoga
AY3105, 24 UE, Do 14.09., 17:00-18:30 Uhr, 85,00 €

Vinyasa-Yoga
AY3106, 16 UE, Di 12.09., 17:30-18:30 Uhr, 46,50 €

Yin-Yoga
AY3107, 13 UE, Di 26.09., 18:45-19:45 Uhr, 46,50 €

Yoga: Yoga-Atmung, Körperübungen, Tiefen-entspannung, Meditation
AY3108, 20 UE, Do 14.09., 18:00-19:30 Uhr, 71,00 €

Hatha-Yoga für Anfängerinnen und Anfänger
AY3109, 20 UE, Do 28.09., 18:45-20:15 Uhr, 71,00 €

FreitagsYoga (Hybridkurs)
AY3110, 24 UE, Fr 15.09., 16:45-18:15 Uhr, 85,00 €

Yoga - Körper-, Atem- und Stilleübungen für Fortgeschrittene
AY3111, 24 UE, Di 12.09., 16:45-18:15 Uhr, 85,00 €
AY3112, 24 UE, Mo 11.09., 18:00-19:30 Uhr, 85,00 €

Kundalini-Yoga
AY3113, 20 UE, Mi 13.09., 19:00-20:30 Uhr, 71,00 €

Yoga auf dem Stuhl
AY3114, 16 UE, Mi 13.09., 10:45-11:45 Uhr, 57,00 €

Resilienz-Yoga
AY3115, 24 UE, Fr 15.09., 18:30-20:00 Uhr, 85,00 €

Lachyoga
AY3116, 8 UE, Mo 11.09., 17:30-19:00 Uhr, 32,00 €

YogaWalk
AY3121, 12 UE, Do 07.09., 18:30-20:00 Uhr, 42,00 €
AY3121A 12 UE, Do 02.11., 18:30-20:00 Uhr, 42,00 €

QIGONG, TAI CHI CHUAN

Qigong: Die acht Brokate und ausgewählte Lockerungsübungen
AY3131, 16 UE, Do 21.09., 17:00-18:00 Uhr, 57,00 €

Qigong - Kraftvoll und sanft in den Tag starten (Online-Kurs)
AY3132, 5 UE, Mo 11.09., 06:45-07:15 Uhr, 18,50 €

Wu-Stil Tai Chi Chuan - nach Ma Jiangbao
AY3143, 16 UE, Mo 11.09., 17:00-18:00 Uhr, 57,00 €

MEDITATION, ENTSPANNUNG UND MASSAGE

Klangschalen-Meditation
AY3153, 6 UE, Mi 08.11., 18:30-20:00 Uhr, 25,00 €
AY3154, 6 UE, Mi 08.11., 20:05-21:35 Uhr, 25,00 €

Meditieren am Morgen (Online-Kurs)
AY3157, 3 UE, Di 12.09., 07:30-08:00 Uhr, 11,50 €

Vipassana/Achtsamkeits-Meditation (Hybridkurs)
AY3158, 13 UE, Mi 13.09., 18:15-20:15 Uhr, 54,50 €
AY3158A, 13 UE, Mi 06.12., 18:15-20:15 Uhr, 54,50 €

Autogenes Training
AY3159, 16 UE, Di 19.09., 17:00-18:30 Uhr, 57,00 €

Traditionelle Thai-Massage für den Rücken, Schulter, Hals und Nackenbereich
AY3171, 6 UE, Sa 07.10., 10:00-15:00 Uhr, 26,50 €

Jin Shin Jyutsu - Nutzen Sie die Heilkraft Ihrer Hände
AY3173, 2 UE, Mi 29.11., 19:15-20:45 Uhr, 12,00 €

Von Kopf bis Fuß entspannt ins Wochenende - Jin Shin Jyutsu für Paare
AY3174, 4 UE, Fr 29.09., 18:30-21:30 Uhr, 15,50 €
AY3174A, 4 UE, Fr 01.12., 18:30-21:30 Uhr, 15,50 €

Waldbaden und Jin Shin Jyutsu
AY3175, 3 UE, Do 21.09., 17:00-19:30 Uhr, 15,50 €

FITNESS, GYMNASTIK, PILATES

Pilates
AY3201, 16 UE, Mi 20.09., 17:15-18:15 Uhr, 57,00 €

Pilates: Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
AY3202, 24 UE, Mi 13.09., 10:30-12:00 Uhr, 85,00 €
AY3203, 24 UE, Do 14.09., 18:00-19:30 Uhr, 85,00 €

Pilates: Gut für Figur und Haltung
AY3205, 16 UE, Fr 15.09., 08:55-09:55 Uhr, 57,00 €
AY3206, 16 UE, Fr 15.09., 10:00-11:00 Uhr, 57,00 €

Fitnesstraining mit Elementen aus Pilates und Yoga
AY3207, 16 UE, Mo 11.09., 17:15-18:15 Uhr, 57,00 €

Pilates am Morgen (Onlinekurs)
AY3208, 5 UE, Di 12.09., 09:00-09:30 Uhr, 18,50 €

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
AY3212, 16 UE, Do 14.09., 16:30-17:30 Uhr, 38,00 €
AY3213, 16 UE, Do 14.09., 18:30-19:30 Uhr, 38,00 €

Beckenbodentraining - für Frauen jeden Alters
AY3215, 20 UE, Mi 13.09., 11:15-12:30 Uhr, 77,50 €

Ausgleichsgymnastik - Gymnastik für Damen (Hybridkurs)
AY3217, 16 UE, Mo 11.09., 20:00-21:00 Uhr, 38,00 €
AY3218, 16 UE, Di 12.09., 09:00-10:00 Uhr, 45,00 €

Ganzkörpergymnastik für sie und ihn
AY3220, 16 UE, Di 10.10., 11:30-12:30 Uhr, 57,00 €

Muskel-Training für sie und ihn
AY3221, 13 UE, Mo 11.09., 18:00-19:00 Uhr, 31,00 €

Aroha & Kaha
AY3222, 13 UE, Mo 11.09., 19:00-20:00 Uhr, 31,00 €

Muskel-Training für sie und ihn
AY3223, 16 UE, Di 12.09., 10:15-11:15 Uhr, 45,00 €

Fitness mit Musik und Pilateselementen (Hybridkurs)
AY3224, 16 UE, Do 14.09., 08:55-09:55 Uhr, 45,00 €

Fitness mit Musik und Pilateselementen
AY3225, 16 UE, Do 14.09., 10:00-11:00 Uhr, 45,00 €

Fitness-Mix
AY3226, 16 UE, Do 14.09., 19:30-20:30 Uhr, 45,00 €

Bodyforming und feel well
AY3227, 20 UE, Mo 11.09., 18:30-19:45 Uhr, 71,00 €

Latsch und Tratsch - Bewegung und Stretching an der frischen Luft
AY3230, 5 UE, Fr 22.09., 10:00-11:00 Uhr, 17,50 €
AY3231, 5 UE, Mo 11.09., 10:00-11:00 Uhr, 17,50 €

Aerobic heute
AY3232, 16 UE, Di 12.09., 19:30-20:30 Uhr, 45,00 €

Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene
AY3233, 16 UE, Do 14.09., 16:50-17:50 Uhr, 39,50 €

Bodyfit Complete – Ganzkörperworkout
AY3235, 16 UE, Mi 27.09., 17:15-18:15 Uhr, 45,00 €

Kick-Power: Fitnesstraining mit Elementen des Kick-Boxens und Aerobic
AY3236, 20 UE, Mi 27.09., 18:45-20:00 Uhr, 71,00 €

Funktionelles Outdoor-Training
AY3237, 6 UE, Do 28.09., 18:00-19:30 Uhr, 24,50 €

Power-Workout mit Piloxing
AY3238, 16 UE, Do 14.09., 18:15-19:15 Uhr, 45,00 €

Boxen für Einsteigerinnen - Effektives Fitnesstraining und Selbstverteidigung
AY3239, 20 UE, Fr 15.09., 18:35-19:50 Uhr, 71,00 €

Power-Workouts für eine straffe Figur - Für Anfänger und Fortgeschrittene
AY3240, 16 UE, Di 19.09., 19:45-20:45 Uhr, 34,00 €

Fatburner-Workout
AY3241, 16 UE, Di 26.09., 17:15-18:15 Uhr, 45,00 €

Mobility & Strength - Konditionstraining für den ganzen Körper
AY3242, 8 UE, Mi 22.11., 18:15-19:00 Uhr, 29,00 €

Schluss mit Stress – Aktiv zu einem gesunden digitalen (Berufs-) Alltag
AY3245, 4 UE, Do 12.10., 14:00-17:30 Uhr, kostenfrei

AQUA-FITNESS, SCHWIMMEN

Aqua-Jogging
AY3251, 12 UE, Mi 13.09., 18:00-18:45 Uhr, 127,00 €
AY3252, 12 UE, Mi 13.09., 18:45-19:30 Uhr, 127,00 €

Aqua-Fitness
AY3253, 12 UE, Mo 11.09., 18:15-19:00 Uhr, 127,00 €
AY3254, 12 UE, Mo 11.09., 19:05-19:50 Uhr, 127,00 €
AY3255, 12 UE, Do 14.09., 17:40-18:25 Uhr, 127,00 €
AY3256, 12 UE, Do 14.09., 18:30-19:15 Uhr, 127,00 €

Schwimmlernkurs für Erwachsene
AY3261, 10 UE, Di 12.09., 18:30-19:15 Uhr, 146,00 €
AY3262, 10 UE, Di 12.09., 19:30-20:15 Uhr, 146,00 €

OUTDOOR

Wanderungen
AY3265, Fr 13.09., 08:40-17:00 Uhr, 5,00 €

FAHRRAD UND E-BIKE

Workshop: Einführung in das E-Bike-Fahren
AY2650, 5 UE, Fr 06.10., 13:00-17:00 Uhr, 21,50 €

Workshop: Fahrradfahren lernen für Erwachsene
AY2651, 4 UE, Di 12.09., 13:00-16:00 Uhr, 5,00 €

Mountainbike Einsteiger- und Kennenlernkurs
AY2652, 16 UE, Sa 09.09., 10:00-17:00 Uhr, 64,00 €

Mountainbike für Einsteigerinnen und Einsteiger
AY3267, 13 UE, Sa 07.10., 10:00-15:00 Uhr, 62,50 €

Workshop: Schrauber Basics für E-Bike-Fahrer*innen
AY2653, 5 UE, Fr 01.09., 14:00-18:00 Uhr, 34,00 €

BALLSPORT

Basketball für alle Altersgruppen
AY3275, 30 UE, Fr 15.09., 18:30-20:00 Uhr, 83,50 €

Volleyball für sie und ihn
AY3276, 24 UE, Mo 11.09., 18:30-20:00 Uhr, 67,00 €

GESUNDHEITSTHEMEN

Rund um die Streuobstwiese – Alte Apfelsorten im Kräutergarten der Natur
AY3400, 5 UE, Sa 04.11., 09:00-12:45 Uhr, 0,00 €

Kräuterwanderung
AY3401, 4 UE, Fr 01.09., 14:30-17:30 Uhr, 18,00 €
AY3401A, 4 UE, Fr 22.09., 14:30-17:30 Uhr, 18,00 €

Weltacker auf der BUGA 23 in Mannheim
AY3402, 1 UE, So 03.09., 11:15-12:00 Uhr 0,00 €

Heilfastenwoche
AY3411, 16 UE, Mi 11.10., 18:30-20:30 Uhr, 59,50 €

ONLINE-KOCHKURSE

Pfälzer Klassiker mit einem Japanischen Twist - (Onlinekurs)
AY2670, 3 UE, Mi 04.10., 19:00-21:00 Uhr, 32,50 €

Vegan Cooking - Live Webinar
AY3601, 1VST, Mo 04.09.2023, 17:30-18:30 Uhr, kostenfrei
AY3602, 1VST, Mo 11.09.2023, 17:30-18:30 Uhr, kostenfrei
AY3603, 1VST, Mo 18.09.2023, 17:30-18:30 Uhr, kostenfrei
AY3604, 1VST, Mo 25.09.2023, 17:30-18:30 Uhr, kostenfrei
AY3605, 1VST, Mo 09.10.2023, 17:30-18:30 Uhr, kostenfrei

KOCHEN, BACKEN UND ERNÄHRUNG

Kochkurs für Männer
AY3501, 5 UE, Fr 06.10., 17:30-21:15 Uhr, 58,50 €

Kulinarisch USA!
Vom mittleren Westen bis zur Ostküste Floridas
AY3502, 4 UE, Mi 20.09., 18:00-21:00 Uhr, 49,00 €

Wild auf Feuer
AY3503, 5 UE, Fr 01.09.2, 18:00-21:45 Uhr, 65,50 €

Saucen-Grundkurs
AY3504, 4 UE, Do 30.11., 18:00-21:00 Uhr, 54,00 €

Quer durch die Japanische Küche - alles außer Sushi!
AY3506, 4 UE, Fr 26.01., 18:00-21:00 Uhr, 64,00 €

Indische Küche – Vegetarisch
AY3508, 4 UE, Di 14.11., 17:30-20:30 Uhr, 49,00 €

Persische Küche: kulinarische Reise ins Land der unbegrenzten Gewürze
AY3513, 6 UE, Fr 15.09., 17:00-21:30 Uhr, 58,50 €

Leckere Pasta selbstgemacht
AY3514, 4 UE, Fr 13.10., 18:00-21:00 Uhr, 49,00 €

Leckere Ravioli selbstgemacht
AY3515, 4 UE, Fr 08.12., 18:00-21:00 Uhr, 52,00 €

Nachhaltig, lecker und trotzdem günstig - einmal kochen, dreimal genießen
AY3516, 4 UE, Fr 17.11., 18:00-21:00 Uhr, 52,00 €

Ayurveda-Schönheitstag für die Frau für Körper, Geist und Seele
AY3517, 8 UE, Di 07.11., 10:00-16:00 Uhr, 75,00 €

Thailändische Küche
AY3519, 4 UE, Fr 15.12., 17:30-20:30 Uhr, 49,00 €

Persische Küche
AY3522, 5 UE, Fr 22.09., 17:30-21:15 Uhr, 58,50 €
AY3522A, 5 UE, Sa 18.11., 17:00-20:45 Uhr, 58,50 €

Kochen und backen mit Äpfeln
AY3523, 4 UE, Mi 15.11., 17:30-20:30 Uhr, 49,00 €

Japanisches Street Food
AY3524, 5 UE, So 08.10., 13:00-16:45 Uhr, 60,50 €

Cozinha brasileira - Brasilianische Küche
AY3525, 4 UE, Do 09.11., 18:00-21:00 Uhr, 78,00 €

Lieblingsweine, die Reise geht weiter
AY3581, 4 UE, Fr 19.01., 18:00-21:00 Uhr, 52,00 €

Weck, Worscht un Woi
AY3582, 4 UE, Fr 01.12., 18:00-21:00 Uhr, 52,00 €

Weinseminar: „Limited Edition 6"
AY3583, 4 UE, Fr 24.11., 18:30-21:30 Uhr, 50,00 €

Weinseminar: Pfalz und Bordeaux
AY3584, 4 UE, Fr 10.11., 18:30-21:30 Uhr, 48,00 €

Weinseminar: Crémants, Winzersekte & Champagner
AY3585, 4 UE, Fr 12.01., 18:30-21:30 Uhr, 50,00 €

Weinseminar: PiWi-Weine - neue Reben braucht das Land
AY3586, 4 UE, Fr 03.11., 18:30-21:30 Uhr, 52,00 €

FACHBEREICH 4
SPRACHEN

ENGLISCH

Englisch Vormittagskurs Anfänger
AY4300, 30 UE, Do 14.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 115,00 €

Englisch Abendkurs Anfänger
AY4301, 30 UE, Do 14.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €
AY4302, 30 UE, Mo 11.09.23 17:00 -18:30 Uhr, 90,00 €

Englisch Abendkurs A1
AY4313, 30 UE, Mo 11.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 90,00 €
AY4310, 30 UE, Di 12.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 90,00 €

Englisch Abendkurs A1 (Hybridkurs)
AY4311, 30 UE, Di 12.09.23 20:00 -21:30 Uhr, 90,00 €

Englisch Vormittagskurs A1
AY4314, 30 UE, Di 12.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 115,00 €

Englisch für den Urlaub A1.1/A1.2
AY4318, 30 UE, Mi 13.09.23 16:00 -17:30 Uhr, 115,00 €

Englisch Abendkurs A2.1
AY4320, 30 UE, Mo 11.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Englisch Abendkurs A2.1 (Hybridkurs)
AY4321, 30 UE, Di 12.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Englisch Vormittagskurs Konversation A2/B1 - Blended Learning
AY4329, 24 UE, Fr 15.09.23 08:00 -09:30 Uhr, 92,50 €

Englisch A2/B1 - Leichte Konversation und Grammatik
AY4330, 16 UE, Sa 09.09.23 09:00 -12:00 Uhr, 62,00 €

Englisch Abendkurs B1.1 (Onlinekurs)
AY4331, 30 UE, Mo 11.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Take it easy! - Englisch auffrischen und festigen B1.1 - Blended Learning
AY4332, 30 UE, Di 12.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 90,00 €

Englisch Konversationskurs B1
AY4333, 20 UE, Di 12.09.23 09:00 -10:30 77,00 €

Englisch Konversationskurs B1/B2 - Blended Learning
AY4342, 30 UE, Di 12.09.23 16:45 -18:15 115,00 €

Englisch-Crashkurs A1-Business English
AY4381, 30 UE, Mo 06.11. 8:00-13:15 Uhr, 220 €

Englisch-Crashkurs A2-Business English
AY4382, 30 UE, Mo 04.12. 8:00-13:15 Uhr, 220 €

Englisch Crashkurs Zielniveau B1 - Geschäftsenglisch
AY4383, 30 UE, Mo 18.12. 8:00-13:15 Uhr, 220 €

Englisch Crashkurs 1 - Zielniveau B1 - Allgem. Englisch
AY4386, 30 UE, Mo 25.09. 8:15-13:00 Uhr, 220 €

Englisch Crashkurs Zielniveau B2 – Geschäftsenglisch
AY4387, 30 UE, Mo 20.11. 8:15-13:00 Uhr, 220 €

Englisch Crashkurs 1 - Allgemeines Engl. B2
AY4388, 30 UE, 09.10. 8:15-13:00 Uhr, 220 €

Die Geschichte der Rockmusik in den 60er und 70er-Jahren (Onlinekurs)
AY4730, 10 UE, Di 12.09.23 18:00 -19:00 Uhr, 50,00 €

Amerikanische Politik und Kultur (Onlinekurs)
AY4731, 10 UE, Do 14.09.23 19:30 -20:30 Uhr, 50,00 €

Helfen Sie uns die Kosmetikprodukte von morgen ins Regal zu bringen!

Wir entwickeln und fertigen auf unseren modernen Abfüll- und Verpackungsmaschinen hochqualitative Pflege- und Kosmetikprodukte. Dabei tragen nicht nur über 400 Kollegen ihren Teil dazu bei, sondern als eines der wenigen Unternehmen in unserer Branche arbeiten wir bereits mit kollaborierenden Robotern. Um den ständig wechselnden Anforderungen unserer Branche gerecht zu werden, sind täglich Flexibilität und Innovation von uns gefordert.

Möchten auch Sie Ihren Teil dazu beitragen?

Wir suchen aktuell:

- **PRODUKTMANAGER (m/w/d)**
- **EINKÄUFER / CUSTOMER SERVICE (m/w/d)**
- **FACHINFORMATIKER (m/w/d)**
- **CTA / CHEMIELABORANT (m/w/d)**
- **AUTOMATISIERUNGSTECHNIKER (m/w/d)**
- **MASCHINENEINRICHTER / SCHLOSSER (m/w/d)**
- **ABFÜLLHELFER (m/w/d)**
- **BUCHHALTER (m/w/d)**

Bewerben Sie sich jetzt mit Ihrem Anschreiben und Ihrem Lebenslauf unter:
bewerbung@szaidel-cosmetics.de

SZAIDEL
COSMETICS

Szaidel Cosmetic GmbH, Fabrikstraße 9, 66892 Bruchmühlbach-MIesau, Tel.: 06372 91220, www.szaidel-cosmetics.de

MODERNE LOHNHERSTELLUNG, HOHE QUALITÄT UND ZUVERLÄSSIGKEIT

dhc
REINIGUNGS- / PFLEGE- & SPEZIALPRODUKTE

WIR SCHAFFEN LÖSUNGEN.

Die Dirk Höfer Chemie GmbH bietet moderne Full-Service Lohndienstleistungen. Unser Schwerpunkt liegt dabei auf der Lohnherstellung, -abfüllung und -verpackung von liquiden Reinigungs-, Pflege- und Spezialprodukten sowie technischen Produkten.

WIR SUCHEN SIE!

- ***Sachbearbeiter Labor / Qualitätssicherung / Qualitätsmanagement und Analytik – Vollzeit (m/w/d)***
- ***Werksstudent / Aushilfe im Bereich Marketing / Mediendesign – Teilzeit (m/w/d)***
- ***Produktionsmitarbeiter – Vollzeit (m/w/d)***
- ***Mitarbeiter Mischerei – Vollzeit (m/w/d***
- ***Industrie-Mechatroniker / Maschinen-Anlageneinrichter - Vollzeit (m/w/d)***

Sie haben Interesse ein Teil der DHC-Familie zu werden? Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen mit Anschreiben und Lebenslauf an:

bewerbung@dhc-kl.de

Oder senden Sie uns Ihre Unterlagen über diesen QR-Code

Weitere Informationen zum Unternehmen unter:
www.dhc-kl.de

FRANZÖSISCH

Französisch Vormittagskurs für Anfänger
AY4400, 30 UE, Di 12.09.23 09:00 -10:30 Uhr, 115,00 €

Französisch Nachmittagskurs für Anfänger
AY4401, 30 UE, Do 14.09.23 16:30 -18:00 Uhr, 90,00 €

Französisch Abendkurs A1
AY4410, 30 UE, Di 12.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €
AY4411, 30 UE, Mo 11.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Französisch Vormittagskurs A1 - Blended Learning
AY4414, 30 UE, Mo 11.09.23 09:00 -10:30 Uhr, 115,00 €

Französisch Abendkurs A1
AY4415, 30 UE, Do 14.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Französisch Vormittagskurs A2 (Onlinekurs)
AY4420, 30 UE, Di 12.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 115,00 €

Französisch Nachmittagskurs A2
AY4421, 30 UE, Mi 13.09.23 12:30 -14:00 Uhr, 115,00 €

Französisch Abendkurs A2 (Onlinekurs)
AY4424, 30 UE, Do 14.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Französischkurs für Grammatik und Auffrischung A2/B1
AY4427, 30 UE, Mi 13.09.23 11:00 -12:30 Uhr, 115,00 €

Französisch Auffrischungskurs A2/B1
AY4428, 30 UE, Di 12.09.23 16:30 -18:00 Uhr, 90,00 €

Französisch Abendkurs Auffrischung A2/B1
AY4429, 30 UE, Mi 13.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Französisch Vormittagskurs Lesen und Grammatik A2/B1
AY4430, 30 UE, Fr 15.09.23 09:30 -11:00 Uhr, 115,00 €

Französischkurs B1 - Konversation & Grammatik
AY4431, 30 UE, Di 12.09.23 11:00 -12:30 Uhr, 115,00 €

Französisch Abendkurs B1 (Onlinekurs)
AY4432, 30 UE, Di 12.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Französisch Vormittagskurs B2 (Onlinekurs)
AY4440, 30 UE, Do 14.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 115,00 €

Französisch Konversationskurs B1/B2
AY4441, 30 UE, Mo 11.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 115,00 €

Französisch - Crashkurs Auffrischung - A2/B1
AY4495, 30 UE, Mo 06.11.23 08:00 -13:00 Uhr, 220,00 €

ITALIENISCH

Italienisch Vormittagskurs Anfänger
AY4500, 30 UE, Mi 13.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 115,00 €

Italienisch Abendkurs A1
AY4512, 30 UE, Mo 11.09.23 19:00 -20:30 Uhr, 90,00 €

Italienisch Abendkurs A1/A2 (Hybridkurs)
AY4515, 24 UE, Do 14.09.23 19:00 -20:30 Uhr, 72,00 €

Italienisch Abendkurs A2 Konversation (Hybridkurs)
AY4520, 24 UE, Do 14.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 92,00 €

Italienisch Abendkurs A2
AY4521, 24 UE, Mo 11.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 72,00 €
AY4523, 24 UE, Di 12.09.23 17:00 -18:30 Uhr, 72,00 €

Italienisch Vormittagskurs Wiederholung A2
AY4526, 24 UE, Fr 15.09.23 12:00 -13:30 Uhr, 92,50 €

Parliamo del più e del meno - Italienisch - Einstieg in die Konversation A2/B1
AY4528, 30 UE, Di 12.09.23 18:35 -20:05 Uhr, 115,00 €

Italienisch allgemeinsprachl. Crashkurs 1 - A1 - Allegro
AY4591, 30 UE, Mo 27.11.23 09:00 -14:00 Uhr, 220,00 €

SPANISCH

Spanisch Vormittagskurs Anfänger - Blended Learning
AY4601, 30 UE, Di 12.09.23 12:30 -14:00 Uhr, 115,00 €

Spanisch Abendkurs Anfänger - Blended Learning
AY4602, 30 UE, Mi 20.09.23 19:00 -20:30 Uhr, 90,00 €
AY4603, 30 UE, Do 14.09.23 16:45 -18:15 Uhr, 90,00 €
AY4604, 30 UE, Do 14.09.23 19:00 -20:30 Uhr, 90,00 €

Spanisch Abendkurs A1 - Blended Learning
AY4610, 30 UE, Mo 11.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 90,00 €
AY4611, 30 UE, Do 14.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 90,00 €
AY4612, 30 UE, Mi 20.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 90,00 €
AY4615, 30 UE, Do 14.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

Spanisch Abendkurs A2 (Hybridkurs)
AY4622, 20 UE, Di 12.09.23 17:40 -19:10 Uhr, 60,00 €

Spanisch Vormittagskurs A2 - Blended Learning
AY4623, 30 UE, Di 12.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 115,00 €

Spanisch Vormittagskurs B1 (Hybridkurs)
AY4630, 30 UE, Do 14.09.23 10:40 -12:10 Uhr, 115,00 €

Spanisch Abendkurs B1 - Hybridkurs
AY4631, 20 UE, Do 14.09.23 18:15 -19:45 Uhr, 60,00 €

Spanisch Lectura y conversacíon B1/B2
AY4635, 24 UE, Di 19.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 92,50 €

Spanisch Vormittagskurs B2 (Hybridkurs)
AY4642, 30 UE, Do 14.09.23 09:00 -10:30 Uhr, 115,00 €

Spanisch Abendkurs B2 (Hybridkurs)
AY4643, 30 UE, Mi 13.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 115,00 €

Spanisch Crashkurs 1 - A1 - Blended Learning
AY4691, 30 UE, Mo 25.09.23 09:00 -14:00 Uhr, 220,00 €
AY4692, 30 UE, Mo 15.01.24 09:00 -14:00 Uhr, 220,00 €

Spanisch Crashkurs 2 - A1 - Blended Learning
AY4693, 30 UE, Mo 20.11.23 09:00 -14:00 Uhr, 220,00 €

Spanisch Crashkurs 4 - A2
AY4694, 30 UE, Mo 22.01.24 09:00 -14:10 Uhr, 220,00 €

WEITERE SPRACHEN

Arabisch Abendkurs Anfänger - zweimal pro Woche
AY4901, 30 UE, Mo 18.09.23 17:00 -18:30 Uhr, 115,00 €

Arabisch Abendkurs A2 - zweimal pro Woche
AY4903, 30 UE, Mo 18.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 115,00 €

Chinesisch Abendkurs Anfänger - Blended Learning
AY4905, 30 UE, Mo 11.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 115,00 €

Latein-Vorbereitungskurs für Abiturienten
AY4915, 30 UE, Di 12.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 115,00 €

Neu-Griechisch Abendkurs Anfänger (Onlinekurs)
AY4920, 30 UE, Di 12.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 115,00 €

Neu-Griechisch Abendkurs A2.1 (Onlinekurs)
AY4921, 30 UE, Do 14.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 115,00 €

Neu-Griechisch Abendkurs A2.2 (Onlinekurs)
AY4922, 30 UE, Mo 11.09.23 19:45 -21:15 Uhr, 115,00 €

Neu-Griechisch Abendkurs A2/B1 - Blended Learning
AY4923, 30 UE, Fr 15.09.23 18:15 -19:45 Uhr, 115,00 €

Neu-Griechisch Konversationskurs B2
AY4924, 30 UE, Mi 13.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 115,00 €

Japanisch für Anfänger (Onlinekurs)
AY4940, 30 UE, Fr 15.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 115,00 €

Japanisch A1 (Onlinekurs)
AY4941, 30 UE, Fr 15.09.23 15:30 -17:00 Uhr, 115,00 €

Japanisch Abendkurs A2.2 (Onlinekurs)
AY4944, 30 UE, Do 14.09.23 19:45 -21:15 Uhr, 115,00 €

Kroatisch Abendkurs Anfänger (Onlinekurs)
AY4950, 24 UE, Mi 11.10.23 18:00 -19:30 Uhr, 92,50 €

Kroatisch Abendkurs für den Urlaub (Onlinekurs)
AY4951, 24 UE, Di 10.10.23 18:00 -19:30 Uhr, 92,50 €

Kroatisch Abendkurs A2 (Onlinekurs)
AY4952, 24 UE, Mo 09.10.23 18:00 -19:30 Uhr, 92,50 €

Niederländisch Vormittagskurs für Anfänger
AY4960, 24 UE, Mi 13.09.23 11:00 -12:30 Uhr, 92,50 €

Polnisch für Anfänger - Blended Learning
AY4970, 30 UE, Mo 11.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 115,00 €

Polnisch Abendkurs A1-A2 - Blended Learning
AY4971, 30 UE, Mi 13.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 115,00 €

Portugiesisch/Brasilianisch Abendkurs A1 - Blended Learning
AY4975, 24 UE, Mo 11.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 92,50 €

Portugiesisch/Brasilianisch Auffrischungskurs A1/A2 - Blended Learning
AY4976, 24 UE, Mi 13.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 92,50 €

Russisch Abendkurs A1
AY4981, 30 UE, Fr 15.09.23 16:00 -17:30 Uhr, 115,00 €

Russisch Abendkurs B1
AY4984, 30 UE, Fr 15.09.23 17:30 -19:00 Uhr, 115,00 €

Türkisch für Anfänger (Hybridkurs)
AY4990, 30 UE, Di 12.09.23 17:40 -19:10 Uhr, 115,00 €

Ungarisch zum Kennenlernen - für Anfänger (Onlinekurs)
AY4995, 10 Mo UE, Mo 09.10.23 18:30 -20:00 Uhr, 38,00 €

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE (DAF)

DaF Modul 1 Anfänger
AY4201, 30 UE, Mo 11.09.23 16:30 -18:45 Uhr, 90,00 €

DaF Modul 1 Anfänger (Onlinekurs)
AY4202, 30 UE, Fr 15.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 90,00 €

DaF Modul 1 Anfänger - Wie beginne ich Deutsch zu lernen?
AY4203, 30 UE, Mo 18.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

DaF Modul 1 Nachmittagskurs A1.1
AY4209, 30 UE, Mo 11.09.23 14:00 -16:15 Uhr, 115,00 €

DaF Modul 1 A1.1 (Hybridkurs)
AY4211, 30 UE, Di 12.09.23 19:30 -21:00 Uhr, 90,00 €

DaF Modul 1 A1.1 - Wie beginne ich Deutsch zu lernen?
AY4212 30 Mi 20.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

DaF Modul 2 A1.2 - Wie beginne ich Deutsch zu lernen?
AY4214 30 UE, Di 19.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 90,00 €

DaF Modul 4 A2.2 - 2x pro Woche (Onlinekurs)
AY4224, 60 UE, Di 12.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 180,00 €

DaF Modul 4 A2.2 - Blended Learning
AY4225, 30 UE, Mi 13.09.23 19:30 -21:00 Uhr, 90,00 €

DaF Modul 4 A2.2 (Hybridkurs)
AY4226, 30 UE, Mi 13.09.23 18:00 -20:15 Uhr, 90,00 €

DaF Konversationskurs A2/B1
AY4227, 20 UE, Di 12.09.23 10:45 -12:15 Uhr, 77,00 €

Aussprache des Deutschen entspannt und abwechslungsreich üben - A2/B1
AY4228, 30 UE, Do 14.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 115,00 €

Konversation auf Deutsch – in lockerer Runde unterhalten und austauschen
AY4229, A2/B1, 30 UE, Do 14.09.23 20:00 -21:30 Uhr, 115,00 €

DaF Modul 5 B1.1 - 2x pro Woche (Onlinekurs)
AY4230, 60 UE, Mo 11.09.23 18:30 -20:00 Uhr, 180,00 €

DaF Modul 5 B1.1 (Onlinekurs)
AY4231, 30 UE, Sa 02.09.23 09:30 -11:00 Uhr, 115,00 €

DaF Modul 6 B1.2 - 2x pro Woche (Onlinekurs)
AY4232, 60 UE, Di 12.09.23 19:30 -21:00 180,00 €

DaF Abendkurs B2.2 - Blended Learning
AY4240, 30 UE, Di 12.09.23 20:00 -21:30 115,00 €

DaF Abendkurs B2 - Fachtexte Schreiben / Technical Writing
AY4242, 6 UE, Sa 07.10.23 09:00 -14:30 Uhr, 23,00 €

DaF Kompetent Schreiben und Sprechen C1 - Blended Learning
AY4251, 30 UE, Do 14.09.23 19:30 -21:00 Uhr, 120,00 €

DaF Kompetent Schreiben u. Sprechen C1 - (Onlinekurs)
AY4251A, 30 UE, Mo 11.09.23 20:00 -21:30 Uhr, 120,00 €

FACHBEREICH 5
ARBEIT UND BERUF

DIGITALISIERUNG UND INTERNET

Einführung in agiles Projektmanagement mit Scrum & Kanban
AY5011, 16 UE, Sa 18.11.23 10:00 -17:00 Uhr, 123,50

Erste Schritte am Computer mit Windows 10 PC, Notebook und Tablet
AY5102, 12 UE, Do 14.09.23 17:30 -19:45 Uhr, 170,00
AY5102A 12 UE, Mo 04.12.23 17:30 -19:45 Uhr, 170,00

Einführung in Virtual Reality (VR), Augmented Reality (AR), Metaverse, digitaler Zwilling: Rasante Technologienentwicklung - was macht das alles mit uns?
AY5103, 13 UE, Do 02.11.23 17:30 -19:30 Uhr, 120,00 €

MICROSOFT OFFICE

Word: Büro effektiv - Die Seriendruckfunktion effektiv nutzen - MiniMax
AY5109, 4 UE, Sa 11.11.23 09:00 -12:00 Uhr, 116,00 €

MS-Office kompakt: Word, Excel, PowerPoint und Outlook
AY5110, 32 UE, Di 19.09.23 17:30 -20:30 Uhr, 196,00 €

Fit im Büro mit Office: Word, Excel, Outlook - Einführung (Bildungsfreistellung)
AY5111, 24 UE, Mo 23.10.23 08:00 -15:00 Uhr, 320,00 €

Word: Grundkurs
AY5112, 9 UE, Do 02.11.23 17:30 -19:45 Uhr, 132,50 €

Word: Aufbaukurs
AY5113, 9 UE, Do 11.01.24 17:30 -19:45 Uhr, 132,50 €

Word: Büro effektiv - Lange Texte und Berichte formatieren und gestalten
AY5114, 4 UE, Sa 30.09.23 09:00 -12:00 Uhr, 116,00 €

Excel: Grundkurs
AY5115, 9UE, Mi 27.09.23 17:30 -19:45 Uhr, 132,50 €
AY5115A, 9 UE, Di 09.01.24 17:30 -19:45 Uhr, 132,50 €

Excel: Aufbaukurs
AY5116, 9 UE, Di 05.12.23 17:30 -19:45 Uhr, 132,50 €

Excel: Workshop - MiniMax-Kurs
AY5117, 9 UE, Do 30.11.23 17:30 -19:45 Uhr, 261,00 €

Excel: Grundkurs (Bildungsfreistellung)
AY5118, 18 UE, Mi 04.10.23 08:15 -13:15 Uhr, 245,00 €

Excel: Aufbaukurs (Bildungsfreistellung)
AY5119, 18 UE, Mo 20.11.23 08:15 -13:15 Uhr, 245,00 €

Excel: Makros mit dem Makrorekorder erstellen und anwenden - MiniMax-Kurs
AY5120, 7 UE, Mi 13.12.23 09:00 -15:15 Uhr, 223,00 €

Excel: Makros mit VBA
AY5121, 12 UE, Di 14.11.23 18:00 -21:00 Uhr, 170,00 €

Excel: Datenanalyse und Reporting - MiniMax-Kurs
AY5122, 16 UE, Di 12.12.23 09:00 -16:00 Uhr, 484,00 €

PowerPoint: Grundlagen - MiniMax-Kurs
AY5123, 6 UE, Mi 18.10.23 09:00 -14:30 Uhr, 194,00 €

PowerPoint: Arbeiten mit Masterfolien - MiniMax-Kurs
AY5124, 6 UE, Mi 25.10.23 09:00 -14:30 Uhr, 194,00 €

PowerPoint: Präsentationen effizient gestalten - MiniMax-Kurs
AY5125, 6 UE, Mi 22.11.23 09:00 -14:30 Uhr, 194,00 €

Outlook: Grundlagen
AY5126, 8 UE, Mi 08.11.23 09:00 -16:00 Uhr, 120,00 €

ZEICHNEN, GESTALTEN, BILDBEARBEITUNG

Adobe Photoshop Elements: Grundlagen
AY5151, 12 UE, Di 17.10.23 18:00 -20:15 Uhr, 170,00 €

TASTENSCHREIBEN, KORRESPONDENZ

Maschinen-/Tastschreiben lernen am PC
AY5301 ,20 UE, Mo 25.09.23 18:15 -19:45 Uhr, 130,00 €

Tippen lernen - für die Kids selten so wichtig wie heute (10-16 Jahre)
AY8512, 20 UE, Mo 25.09.23 16:30 -18:00 Uhr, 130,00 €

FINANZ- UND STEUERWESEN

Finanzbuchführung 1 - Xpert-Business-LernNetz
AY5501, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €
AY5501A, 56 UE, Di 05.09.23 10:00 -13:00 Uhr, 390,00 €

Finanzbuchführung 2 - Xpert-Business-LernNetz
AY5502, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €
AY5502A, 56 UE, Mo 25.09.23 10:00 -13:00 Uhr, 390,00 €

Finanzbuchführung 3 (DATEV) - Xpert-Business-LernNetz
AY5503, 42 UE, Di 21.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 360,00 €

Bilanzierung - Xpert-Business-LernNetz
AY5504, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €

Finanzwirtschaft - Xpert-Business-LernNetz
AY5505, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert-Business-LernNetz
AY5506, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €

Controlling - Xpert-Business-LernNetz
AY5507, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert-Business-LernNetz
AY5508, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €

Lohn und Gehalt 1 - Xpert-Business-LernNetz
AY5509, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €
AY5509A, 56 UE, Di 05.09.23 10:00 -13:00 390,00 €

Lohn und Gehalt 2 - Xpert-Business-LernNetz
AY5510, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €
AY5510A, 56 UE, Mo 25.09.23 10:00 -13:00 Uhr, 390,00 €

Lohn und Gehalt 3 (EDV) - Xpert-Business-LernNetz
AY5511, 42 UE, Di 21.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 360,00 €

Personalwirtschaft - Xpert-Business-LernNetz
AY5512, 53 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 390,00 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung - Xpert-Business-LernNetz
AY5513, 29 UE, Di 07.11.23 18:30 -20:30 Uhr, 330,00 €

Fit für die Steuererklärung 2023
AY5524, 3 UE, Do 25.01.24 18:00 -20:00 Uhr, 13,00 €

MANAGEMENT, ARBEITSTECHNIK

Stimme - Stimmung - stimmig sein
AY5530, 24 UE, Fr 06.10.23 18:00 -21:00 Uhr, 149,00 €

Rhetorik: Reden müsste man können
AY5531, 10 UE, Sa 07.10.23 09:00 -17:00 Uhr, 94,00 €

Organisation am Arbeitsplatz und moderne Korrespondenz
AY5534, 8 UE, Do 09.11.23 09:00 -16:00 Uhr, 110,00 €

Flipchart gestalten - Visualisieren mit wenigen Strichen
AY5535, 18 UE, Sa 18.11.23 09:00 -16:45 Uhr, 181,00 €

Warum „fleißige Bienchen" nie König*in werden
AY5539, 8 UE, Mo 23.10.23 18:00 -21:00 Uhr, 60,00 €

Mental Load – das Dilemma des ständigen „an-alles-denken-müssens"
AY5540, 4 UE, Mo 06.11.23 18:00 -21:00 Uhr, 30,00 €

Stress- und Burnout-Prävention durch Wandern (Bildungsfreistellung)
AY5551, 37 UE, Mo 09.10.23 09:00 -16:45 Uhr, 169,00 €

Waldwandern und Waldlernen: Bildungswoche zum Klimawandel (Bildungsfreistellung)
AY5553, 40 UE, Mo 18.09.23 10:00 -16:00 Uhr, 169,00 €

Zertifikatslehrgang: Elektrotechnisch unterwiesene Person
AY5561, 16 UE, Di 17.10.23 09:00 -16:00 Uhr, 529,00 €

FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Lehrgang: Pädagogische Basisqualifizierung
AY2101, 164 UE, Fr 06.10., 09:00-16:00 Uhr, 1.350,00 €

Magic Wonder: Die Dienstplangestaltung in Kitas
AX2106, 8 UE, Mi 13.09., 09:00-16:00 Uhr, 120,00 €

Online-Kurzimpuls: Heute wieder nur gespielt? - Spielzeit ist Bildungszeit
AY2115, 2 UE, Di 12.09., 19:00-20:30 Uhr, 10,00 €

Online-Kurzimpuls:
Welche besonderen Bedürfnisse haben Jungen?
AY2116, 2 UE, Do 12.10., 19:00-20:30 Uhr, 10,00 €

Online-Kurzimpuls: Gestaltung von Essenssituationen mit U3-Kindern
AY2117, 2 UE, Mi 29.11., 19:00-20:30 Uhr, 10,00 €

Stiftung Kinder forschen: Informatik entdecken - mit und ohne Computer
AY2121, 4 UE, Di 21.11., 09:00-16:00 Uhr, 130,00 €

Fachkraft für Kinderperspektiven im Kita-Beirat (FaKiB)
AY2131, 8 UE, Mo 13.11., 09:00-16:00 Uhr, 110,00 €

Fachkraft für Kinderperspektiven im Kita-Beirat (FaKiB)
AY2131A, 8 UE, Mi 15.11., 09:00-16:00 Uhr, 110,00 €

„Ich will doch gar nicht hauen" -
Umgang mit aggressivem Verhalten
AY2134, 8 UE, Mi 27.09., 09:00-16:00 Uhr, 129,00 €

Kinderängste verstehen und achtsam begleiten
AY2135, 8 UE, Fr 06.10., 09:00-16:00 Uhr, 113,00 €

Diversität als Grundhaltung im pädagogischen Alltag
AY2136, 12 UE, Di 10.10., 13:00-18:00 Uhr, 114,00 €

Gefühl bis in die Fingerspitzen
AY2141, 8 UE, Mo 04.09., 09:00 -16:00 Uhr, 92,00 €

Resilienz für Kinder -
Seelische Widerstandskraft bei Kindern
AY2142, 8 UE, Fr 15.09., 09:00-16:00 Uhr, 113,00 €

Gesundheitsfürsorge im Kindergarten -
Entspannung für Groß und Klein
AY2143, 8 UE, Fr 24.11., 09:00-16:00 Uhr, 92,00 €

Kinderlieder mit der Ukulele begleiten
AY2152, 8 UE, Di 07.11., 09:00-16:00 Uhr, 116,00 €

Lieder und Spiele für Krabbler, Hüpfer und Neugiernasen
AY2153, 8 UE, Mi 08.11., 09:00-16:00 Uhr, 116,00 €

Digitale Kommunikation mit den Eltern - (Onlinekurs)
AY2155, 4 UE, Do 16.11., 14:00-17:00 Uhr, 87,00 €

Stiftung Kinder forschen: Magnetismus - unsichtbare Kräfte entdecke
AY2166, 8 UE, Mo 04.12., 09:00-16:00 Uhr, 130,00 €

„Spielend leicht Sprache erwerben" –
Die Sprachentwicklung bei Kindern unter 3
AY2168, 8 UE, Fr 22.09., 09:00-16:00 Uhr, 92,00 €

Lehrgang: Leitungsqualifizierung
AZ2106, 120 UE, Mo 15.01., 09:00-16:00 Uhr, 1.350,00 €

Ich kann kochen! - Praktische Ernährungsbildung im Kontext von Schule und Kita
AY5601, 5 UE, Do 14.09.23 10:30 -14:30 Uhr, 100,00 €
AY5602, 5 UE, Mi 22.11.23 10:30 -14:30 Uhr, 100,00 €
AY5603, 5 UE, Do 28.09.23 10:30 -14:30 Uhr, 100,00 €

FACHBEREICH 6
GRUNDBILDUNG | SCHUL-ABSCHLÜSSE

GRUNDBILDUNG

Vorbereitungslehrgang: Qualifikation der Berufsreife
AY6123, 300 UE, Do 02.11.23 19:45 -21:15 Uhr, 450,00 €

Vorbereitungslehrgang Qualifizierter Sekundarabschluss I
AY6209, 1.440 UE, Mo 30.10.23 18:00 -21:15 Uhr, 1.500,00 €

Rechtschreibtraining - Stufe 1 - ESF+
AZ6401, 44 UE, Mo 04.09.23 18:00 -19:30 Uhr, kostenfrei

Rechtschreibtraining - Computer & Internet - ESF+
AZ6410, 40 UE, Mo 04.09.23 18:15 -19:45 Uhr, kostenfrei

FACHBEREICH 7
SENIOREN-VOLKSHOCHSCHULE

GESPRÄCHSKREIS

Vorsorgen mithilfe von Vorsorgevollmacht, Betreuung-, Patientenverfügung
AY7101, 3UE, Do 26.10.23 15:00 -17:00 Uhr, 6,50 €

TANZ, SPIEL, MUSIK

Fit durch Tanz und Bewegung
AY7201, 16 UE, Mi 13.09.23 15:30 -16:30 47,50 €

Kartenspiel – Rommé
AY7202, 60 UE, Mo 11.09., 13:00-16:00 Uhr, 14,00 €

LITERARISCHE VORTRAGSREIHE

Der grenzenlose Ozean der Literatur
AY7212, 3 UE, Di 19.09.23 15:00 -17:00 Uhr, 10,00 €

125.Todessjahr des Dichters Theodor Fontane
AY7213, 3 UE, Di 17.10.23 15:00 -17:00 Uhr, 10,00 €

Annette von Droste-Hülshoff
AY7214, 3 UE, Di 14.11.23 15:00 -17:00 10,00 Uhr, €

Franz Schubert und Heinrich Heine
AY7215, 3 UE, Di 12.12.23 15:00 -17:00 Uhr, 10,00 €

GESUNDHEITSVORSORGE, ENTSPANNUNG

Yoga - Körper-, Atem- und Stilleübungen für Seniorinnen und Senioren
AY7311, 24 UE, Mo 11.09.23 11:00 -12:30 Uhr, 56,50 €
AY7312, 24 UE, Mi 13.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 56,50 €

Qigong - 50 Plus
AY7313, 16 UE, Fr 22.09., 09:30-10:30 Uhr, 57,00 €

GYMNASTIK, BEWEGUNG

Gymnastik mit Musik für Senioren
AY7322, 16 UE, Mo 11.09.23 09:45 -10:45 Uhr, 38,00 €
AY7324, 16 UE, Fr 08.09.23 14:30 -15:30 Uhr, 38,00 €

Stretching für Senioren
AY7325, 20 UE, Di 12.09.23 09:45 -10:45 Uhr, 47,00 €

Ausgleichsgymnastik - Gymnastik für Seniorinnen
AY7327, 16 UE, Di 12.09.23 19:00 -20:00 Uhr, 57,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren am Vormittag
AY7329, 16 UE, Mi 13.09.23 09:50 -10:50 Uhr, 38,00 €

Schwungvolle Gymnastik auf dem Stuhl für Seniorinnen
AY7332, 16 UE, Mi 13.09.23 09:15 -10:15 Uhr, 62,50 €

Gymnastik gegen Osteoporose für Senioren
AY7333, 16 UE, Fr 13.10.23 10:00 -11:00 Uhr, 38,00 €

Aqua-Fitness für Senioren
AY7351, 12 UE, Fr 15.09.23 14:55 -15:40 Uhr, 127,00 €
AY7352, 12 UE, Fr 15.09.23 15:45 -16:30 Uhr, 127,00 €

SPRACHEN

Englisch Zielniveau A2
AY7401, 20 UE, Mo 11.09.23 10:30 -11:30 Uhr, 77,00 €

Englisch Refresher-Kurs
AY7402, 20 UE, Mo 11.09.23 09:30 -11:00 Uhr, 70,00 €
AY7403, 16 UE, Mo 11.09.23 11:00 -12:00 Uhr, 56,00 €

Französisch Anfänger
AY7420, 30 UE, Do 14.09.23 09:15 -10:45 Uhr, 115,00 €

Französisch Auffrischung
AY7421, 30 UE, Di 12.09.23 09:30 -11:00 Uhr, 105,00 €

Italienisch - Conversazione & Kartenspiel „La Scopa"
AY7450, 24 UE, Mo 11.09.23 15:00 -16:30 Uhr, 111,00 €

COMPUTER FÜR SENIOREN

Erste Schritte am Computer für Seniorinnen in Word und im Internet
AY7501, 24 UE, Mo 25.09.23 14:00 -16:15 Uhr, 138,00 €

Kurz und kompakt: Den Computer aufräumen und Dateien organisieren für Senioren
AY7511, 6 UE, Di 05.12.23 09:30 € -11:45 Uhr, 75,00

Kurz und kompakt: Fotos übertragen, organisieren und versenden für Senioren
AY7512, 6 UE, Di 21.11.23 09:30 -11:45 Uhr, 75,00 €

Offener Android-Treff für Senioren (Tablet & Smartphone)
AY7531, 30 UE, Do 14.09.23 15:30 -17:00 Uhr, 10,00 € je Termin

Smartphone: Anfänger I - Einstiegskurs (Android-Betriebssystem) für Senioren
AY7532, 6 UE, Di 10.10.23 09:30 -11:45 Uhr, 75,00 €

Smartphone: Anfänger II - Internet & Apps (Android-Betriebssystem) für Senioren
AY7533, 6 UE, Di 07.11.23 09:30 -11:45 Uhr, 75,00 €

FACHBEREICH 8
JUNGE VOLSHOCHSCHULE

JUGENDKUNSTSCHULE

Schnuppertraining Jiu Jitsu - Selbstverteidigung
AY2413, 8 UE, Do 14.09.23 17:00 -18:00 Uhr, 76,00 €

Bridge
AY2655, 24 UE, Fr 15.09.23 18:00 -19:30 Uhr, 70,00 €

Kleine Malschule - 2.-4. Klasse
AY8201, 12 UE, Fr 15.09.23 14:00 -15:30 Uhr, 24,00 €
AY8204, 12 UE Fr 17.11.23 14:00 -15:30 Uhr, 24,00 €

Kleine Malschule - 3.-5. Klasse
AY8202, 12 UE, Fr 15.09.23 15:30 -17:00 Uhr, 24,00 €
AY8205, 12 UE, Fr 17.11.23 15:30 -17:00 Uhr, 24,00 €

Kleine Malschule - 5.-12. Klasse
AY8203, 12 UE, Fr 15.09.23 17:00 -18:30 Uhr, 24,00 €
AY8206, 12 UE, Fr 17.11.23 17:00 -18:30 Uhr, 24,00 €

Mangas zeichnen - Offener Kurs ab 13 Jahren
AY8207, 45 UE, Mi 13.09.23 16:00 -18:15 Uhr, 90,00 €

Stomp for Kids (6-8 Jahre)
AY8210, 11 UE, Fr 15.09.23 15:00 -16:00 Uhr, 22,00 €

Acrylic Pouring: ab 12 Jahren
AY8212, 2 UE, Do 17.08.23 15:30 -17:00 Uhr, 55,00 €
AY8214, 2 UE, Sa 30.09.23 14:30 -16:00 Uhr, 55,00 €
AY8215, 2 UE, Do 12.10.23 16:00 -17:30 Uhr, 55,00 €
AY8216, 2 UE, Mi 15.11.23 16:00 -17:30 Uhr, 55,00 €
AY8217, 2 UE, Mi 13.12.23 16:00 -17:30 Uhr, 55,00 €

Workshop: Bogenbau 10 - 13 Jahre
AY8220, 8 UE, Mi 18.10.23 09:00 -16:00 Uhr, 19,00 €

Kinder-Töpferkurs 6 - 12 Jahre
AY8221, 12 UE, Sa 16.09.23 10:00 -11:30 Uhr, 37,50 €

Kinder-Gitarrenkurs 8 - 12 Jahre
AY8225, 12 UE, Sa 12.09.23 16:30 -17:15 Uhr, 47,00 €

Schnuppertraining Jiu Jitsu - Selbstverteidigung (6-9 Jahre)
AY8230, 8 UE, Do 14.09.23 16:00 -17:00 Uhr, 38,00 €

Tierische Abenteuer: Fotoworkshop für Jugendliche (12-16 Jahre)
AY8232, 4 UE, Sa 30.09.23 10:00 -13:00 Uhr, 41,50 €

Street Portraits und Stadtreportage: Fotoworkshop für Jugendliche (14-18)
AY8233, 4 UE, Sa 30.09.23 16:00 -19:00 Uhr, 16,50 €

Fotoexperimente: Fotoworkshop für Jugendliche (12-16 Jahre)
AY8234, 3 UE, Fr 13.10.23 14:30 -16:30 Uhr, 16,50 €

Nähen Anfänger (10-16 Jahre)
AY8242, 13 UE, Fr 03.11.23 17:15 -19:45 Uhr, 40,00 €

Workshop: Fahrradfahren lernen für Kinder
AY8249, 4 UE, Di 19.09.23 13:00 -16:00 Uhr, 5,00 €

Ballett für die Kleinsten (4-5 Jahre) - Fortführung
AY8250, 10 UE, Mo 11.09.23 15:30 -16:15 Uhr, 39,00 €

Ballett für die Kleinsten (4-5 Jahre) Anfänger
AY8252, 10 UE, Mo 11.09.23 16:30 -17:15 Uhr, 39,00 €

Zumba®-Kids . (4-6 Jahre)
AY8255, 6 UE, Fr 15.09.23 15:00 -15:45 Uhr, 38,50 €
AY8256, 6 UE, Fr 10.11.23 15:00 -15:45 Uhr, 38,50 €

Zumba®-Kids (7-11 Jahre)
AY8257, 6 UE, Fr 15.09.23 16:00 -16:45 Uhr, 38,50 €
AY8258, 6 UE, Fr 10.11.23 16:00 -16:45 Uhr, 38,50 €

Zumba®-Fitness (12-16 Jahre)
AY8259, 16 UE, Fr 15.09.23 17:00 -18:00 Uhr, 38,50 €

TalentCAMPus Herbstferien
AY8260, 40 UE, Mo 16.10.23 08:00 -14:00 Uhr, kostenfrei

JUNGE VHS

Schwimmen für Vorschulkinder von 4-6 Jahren
AY8331, 12 UE, Mo 11.09.23 16:20 -17:05 Uhr, 127,00 €

Schwimmen für Schulkinder ab 6 Jahren
AY8336, 12 UE, Mo 11.09.23 17:10 -17:55 Uhr, 127,00 €

Schwimmen für Kinder - Vertiefung
AY8339, 6 UE, Mo 11.09.23 15:30 -16:15 Uhr, 64,00 €

Tippen lernen - für die Kids selten so wichtig wie heute (10-16 Jahre)
AY8512, 20 UE, Mo 25.09.23 16:30 -18:00 Uhr, 130,00 €

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule Kaiserslautern e.V. 67655 Kaiserslautern
Verantwortlich: Michael Staudt, © VHS Kaiserslautern
Layout & Satz: Tailor & Partner Werbeagentur, Kaiserslautern
Texte: Wortkaskade, Dr. Manfred Menzel, Lindau
Anzeigen: Kerker Druck GmbH, 67661 Kaiserslautern
Druck: Kerker Druck GmbH, 67661 Kaiserslautern
Auflage: 58.000, kostenlose Verteilung an alle Haushalte 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.

WIR SUCHEN DIE MÜLL-EXPERTEN VON MORGEN

Das ZAK-Umwelterlebniszentrum

Die Motivation, verantwortlich mit dem Abfall umzugehen, ist besonders bei den Vorschul- und Grundschulkindern hoch. So können die Müllexperten das Gelernte als Multiplikatoren engagiert an das häusliche Umfeld weitergeben. Die handlungs- und erlebnisorientierten, auf das Alter abgestimmten Exkursionen sind in eine Einstimmungs-, Informations- und Reflexionsphase eingeteilt. Angesprochen werden Vorschule, Grundschule, Sek I, Sek II sowie andere Gruppen. Nach einem Bausteinprinzip werden die Lernstationen aus der ZAK-Erlebniswelt ausgewählt.

Termine jetzt auch über die Wintermonate buchbar!

Kapiteltal - 67657 Kaiserslautern
Telefon: 0631.34117-0
umwelterlebniszentrum@zak-kl.de

YouTube

ZAK
Sicher. Ökologisch. Effizient.

Vertrauen ist einfach.

Wenn der Finanzpartner die Menschen aus der Region kennt, ihre Bedürfnisse versteht und ihnen Sicherheit gibt.

Sparkasse Kaiserslautern

www.sparkasse-kl.de