



PROGRAMM

1. Halbjahr 2012

VOLKSHOCHSCHULE
RHEIN-PFALZ-KREIS

Wissen und mehr

Martin Stadtfeld

und das Philharmonische
Kammerorchester München
03.02.2012



Klassik-Highlight

Kultur im Forum

- 11.12.11 Ritter Rost ist krank** Familienmusical, ab 5 Jahre
- 16.12.11 Geschwister Hofmann** „Wir fliegen“, Schlager-Show
- 17.12.11 Nussknacker (15 Uhr) & Schwanensee (19 Uhr)**
Russisches Klassisches Staatsballett
- 18.12.11 Chako Habekost**
Schäni B'scherung - Proschd Neijoaahr!, Comedy
- 22.12.11 Der kleine Lord**
Der Weihnachtsklassiker als Musical für die ganze Familie
- 01.01.12 Neujahrskonzert** Die Original Prager Neujahrsgala
- 07.01.12 Musical Highlights** Revue
- 12.01.12 Steve Waite, PHOBIA-TOUR 2012** Magie-Show
- 13.01.12 Schottland** Multivisionsshow
- 20.01.12 3. Whisky-Abend** Ein Genuss der besonderen Art
- 27.01.12 Der Seefahrer**
Schauspiel mit Hollywood-Star Jürgen Prochnow
- 28.01.12 Hurtigruten mit Grönland** Multivisionsshow
- 29.01.12 Wachgeküsst** Dornröschen-Musical von C. Berg, ab 4 Jahre
- 03.02.12 Martin Stadtfeld und das Philharmonische
Kammerorchester München**
- 24.02.12 Die weiße Rose** Historisches Drama
- 26.02.12 „Blutbahn“ - Lesung**
Harald Schneider liest aus seinem neuesten Krimi
- 08.03.12 Shirley Brill und das Symphonieorchester des
Nationaltheaters Prag**
- 11.03.12 SimsalaGrimm** Märchen-Musical, ab 4 Jahre
- 18.03.12 Geburtstags-Picknick im CongressForum**
Ein Fest für alle Sinne
- 22.03.12 Nathan der Weise**
Schauspiel von Gotthold Ephraim Lessing
- 23.03.12 Freitags um 6 - Stiftung Villa Musica**
„Chopin alla Glemser“, Kammerkonzert
- 20.04.12 Die Dreigroschenoper** Musiktheater von Bertolt Brecht
- 02.07.12 Begegnungskonzert**
Queensland Youth Symphony Orchestra
JugendSinfonieOrchester Mannheim

GRUSSWORT

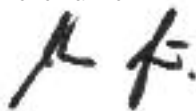
Der fortwährende technische und soziale Wandel erfordert neue Kenntnisse, angepasste Verhaltensweisen und Techniken, veränderte Sichtweisen, lebenslanges Lernen. Die Volkshochschule hilft Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Wandel zu bestehen, indem sie mit ihrem Programm viele Möglichkeiten der Weiterbildung bietet. An Ihnen liegt es, diese zu nutzen und damit Ihre persönlichen und beruflichen Chancen zu verbessern.

Bei der Volkshochschule des Rhein-Pfalz-Kreises können Sie dies ab dem Jahr 2012 sogar während eines Bildungsurlaubs, wenn Sie in Rheinland-Pfalz bei einem Arbeitgeber mit mindestens fünf Beschäftigten tätig sind. Bildungsurlaub ist die bezahlte Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und/oder gesellschaftspolitischen Weiterbildung. Für die Teilnahme an nach dem Bildungsfreistellungsgesetz des Landes anerkannten Seminaren, die Sie in diesem Programmheft im Sonderfachbereich 7.02 unter Bildungsfreistellung finden, können Sie sich zehn Tage in einem Zeitraum von zwei Kalenderjahren von der Arbeit freistellen lassen. Das Angebot umfasst beispielsweise Trainings in der englischen Sprache, den Umgang mit Konflikten, mit Stress, Lerntechniken, zielorientiertes Verhandeln, EDV sowie die Ausbildung der Ausbilder zur Vorbereitung auf den IHK-Abschluss. Auch wenn Sie nicht im Berufsleben stehen, können Sie selbstverständlich an diesen Seminaren teilnehmen.

Mit QualiScheck und Bildungsprämie können Sie sogar Kursgebühren sparen. Der QualiScheck des Landes unterstützt Sie bei der Finanzierung Ihrer beruflichen Bildung, wenn Sie mind. 45 Jahre alt sind, der Prämiegutschein des Bundes, wenn Ihr Verdienst unter einer festgelegten Einkommensgrenze liegt. Nähere Erläuterungen dazu finden Sie in diesem Programmheft. Sie können sich aber auch an die Beratungsstelle der Kreisvolkshochschule im Bildungszentrum Schifferstadt oder an die Geschäftsstelle im Kreishaus wenden.

Die Weiterbildungsangebote der Volkshochschule des Kreises gehen aber weit über das Programm zur beruflichen Bildung hinaus. Sie beinhalten Sprachenlernen, Kreatives Gestalten, Gesundheit, EDV und Multimedia sowie Geschichte, Pädagogik, Verbraucherschutz, Veranstaltungen zum Kennen lernen der Metropolregion Rhein-Neckar, zu Erziehungsfragen und vieles mehr.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot rege. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Clemens Körner
Landrat



Konrad Reichert
Kreisbeigeordneter



IMPRESSUM



Programm: Januar bis Juni 2012

Anmeldung: telefonisch bei den 14 örtlichen Volkshochschulen (siehe Seite 4), schriftlich, per Fax oder online

Herausgeber: Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

Geschäftsstelle: Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen
Telefon: 0621/5909 246
Telefax: 0621/5909 648
E-Mail: simone.riedel@kv-rpk.de
www.kv-rpk.de/bildung_jugend_soiales/kreisvolkshochschule

Leitung: Barbara Scherer

Geschäftsführung: Simone Riedel

Satz & Layout Titelseite: Anja Klein Mediengestaltung, Westheim

Druck: pva, Landau

Bildnachweise: Titelseite Bild "Kinderhände": ©photocase | Nailla Schwarz
Titelseite Bild "Mountainbikefahrer": ©photocase | Marc Walter

Programme sind kostenlos

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

Interessierten von außerhalb der genannten Städte und Gemeinden schicken wir ein Programm auf Anfrage zu.

Außerdem können Firmen die benötigte Anzahl von Programmen bei der Geschäftsstelle anfordern.

Beachten Sie bitte auch unsere Infobroschüren zu Lehrgängen der beruflichen Aus- und Weiterbildung 2012.



Selbstverständnis und Auftrag

Wir - die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, eine Erwachsenenbildungs- und Kultur-einrichtung in kommunaler Trägerschaft - bieten Weiterbildung für alle Bürgerinnen und Bürger.

Vierzehn örtliche Volkshochschulen ermöglichen im Rahmen des Weiterbildungs-gesetzes von Rheinland-Pfalz ein breites, bedarfsgerechtes, qualitativ hochwertiges, flächendeckendes Angebot für die persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Bedürfnisse.

Damit leisten wir einen Beitrag zu Integration und Chancengerechtigkeit und stärken die Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen.

Wir tragen dazu bei, sowohl Bildungsdefizite abzubauen und damit Bildungsstandards zu sichern, als auch bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen, zu ergänzen und zu erweitern.

Weiterhin betrachten wir es als unsere Aufgabe, in der Gesellschaft Bildungsinteresse zu wecken, bildungsungewohnte Menschen an die Weiterbildung heranzuführen, in den Arbeitsmarkt zu integrieren und einen Beitrag zum lebenslangen Lernen zu leisten.

Werte und Ziele

Das Menschen- und Gesellschaftsbild unserer Einrichtung ist von freiheitlich-demokratischen Grundwerten und humanistischen Wertvorstellungen geprägt. Unsere Arbeit ist überparteilich und nicht an bestimmte Konfessionen, Weltanschauungen oder soziale Gruppen gebunden; sie dient ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken.

Wir sehen uns der Förderung der Toleranz in unserer Gesellschaft verpflichtet. Unser Bestreben ist es, sozial-integrativ zu wirken; dabei sind wir für die Wertvorstellungen anderer Kulturen offen.

Geschlechtergerechtigkeit ist uns ein wichtiges Anliegen. Unsere Bildungsangebote werden sowohl aktuell und zeitorientiert, als auch bedarfs- und marktgerecht sowie arbeitsmarktrelevant erstellt.

Unsere Arbeitsweise ist von Flexibilität, umfassender Kommunikation und von freundlichem Auftreten bestimmt. In unserem gesamten Handeln achten wir stets auf die Einhaltung hoher Qualitätsstandards.

Teilnehmende und Kunden

Wir wenden uns an alle Bildungsinteressierten, unabhängig von Alter, Geschlecht und Nationalität. Besondere Zielgruppen sind z.B. Seniorinnen und Senioren, Behinderte, Migrantinnen und Migranten, Berufstätige, Arbeitslose und Arbeitsuchende, die wir für den Arbeitsmarkt qualifizieren.

Als bedeutender regionaler Weiterbildungsträger arbeiten wir mit verschiedenen Partnern zusammen. Branchen-, arbeitsplatz-, aufgaben- und arbeitsmarktspezifische Angebote richten sich nicht nur an Organisationen und Unternehmen, spezifische Märkte, Behörden wie die Bundesagentur für Arbeit und andere Einrichtungen, sondern auch Vereine, Kirchengemeinden, Verbände und öffentliche Einrichtungen sind unsere Kooperationspartner.

Fähigkeiten und Leistungen

Zur vhs Rhein-Pfalz-Kreis gehören die örtlichen Volkshochschulen Altrip, Bobenheim-Roxheim, Böhl-Iggelheim, Dannstadt-Schauernheim, Dudenhofen, Heßheim, Lamsheim, Limburgerhof, Maxdorf, Mutterstadt, Neuhofen, Römerberg, Schifferstadt und Waldsee. Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen und eingebunden in den Deutschen Volkshochschulverband. Dies unterstützt sowohl ein kontinuierliches, als auch ein kundenorientiertes Handeln auf einem hohen, bundesweit anerkannten Niveau.

Wir arbeiten effektiv durch zentrale Planung der einzelnen Angebote unter Einbeziehung der Gemeinden. Unseren Teilnehmenden bieten wir wohnortnahe Bildungsangebote und Beratung durch qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gewährleisten eine stetige Prüfung unserer Bildungsqualität. Die Förderung durch das Land, den Kreis und die Kommunen ermöglicht bürgerfreundliche Gebühren.

Die zur Verfügung stehenden finanziellen, personellen und materiellen Ressourcen setzen wir effektiv und wirtschaftlich ein.

Unser Verständnis von Lernen

Gelungenes Lernen heißt für uns Erwerb oder Zuwachs von Wissen, Fertigkeiten und Kompetenzen unserer Teilnehmenden zur Erweiterung des persönlichen Horizonts, zur Mitwirkung in der Gesellschaft und zur Verbesserung beruflicher Chancen.

Entscheidend für einen erfolgreichen Lernprozess sind die Erfüllung der Erwartungen der Teilnehmenden, das Erreichen des Seminarzieles, die individuelle Kundenzufriedenheit und Freude am Lernen, die auch zum Weiterlernen motiviert.

Vermitteltes Wissen soll sowohl zu einer positiven als auch aktiven Lebensgestaltung der Teilnehmenden beitragen.

BERATUNG



Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet Ihnen
Beratung durch qualifizierte
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Sprechen Sie uns an,
wenn Sie Fragen haben.

Ihre Ansprechpartner/-innen sind:









Allgemeine Bildung · Kreatives-Gestalten-Kunst · Junge VHS · Studienreisen
Paul Platz, Tel. 0621/5909 237, paul.platz@kv-rpk.de

Gesundheit-Ernährung · Weiterbildung für behinderte Menschen · EDV/Multimedia
Richard Scheibel, Tel. 0621/5909 248, richard.scheibel@kv-rpk.de

Sprachen und Integration · Weiterbildung für Betriebe · Veranstaltungen nach dem Bildungsfreistellungsgesetz
Gernot Braner-Owada, Tel. 0621/5909 235, gernot.braner-owada@kv-rpk.de
Beratungszeiten: Mo und Mi 14.00-16.00 Uhr und Di und Do 9.00-12.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)
im Kreishaus, Europaplatz 5, Ludwigshafen.

Grundbildung · Schulabschlüsse · Beruf und Qualifizierung · Programm 55+ · Bildungsprämie · Veranstaltungen nach dem Bildungsfreistellungsgesetz
Tina Müller, Tel. 06235/6022, tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de
Beratungszeiten mit Anmeldung: Di und Do 12.00-16.00 Uhr (oder nach Absprache)
im vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, Schifferstadt.

INHALTSVERZEICHNIS

	1 Allgemeine Bildung	Geschichte 11 Forschung - Recherche 11-12 Politik- und Länderkunde 12 Metropolregion Rhein-Neckar 12-13 Heimatmuseum im Rhein-Pfalz-Kreis 13 Wein- und Whiskykultur 13-14 Garten und Natur 14-16 Tiere 16-18 Recht im Alltag 18 Vorsorge 18 Wohnen 19 Psychologie 19 Konfliktmanagement 19 Knigge 20 Gedächtnistraining 21 Organisation 21 Rhetorik 21 Kommunikation 22 Eltern - Erziehung - Kinder 22 Freizeit 23	S. 11-24
	2 Kreatives - Gestalten - Kunst	Lesen und Dichten 25-26 Kultur Blicke 26 Bildnerisches Gestalten 26-29 Gestalten mit Ton, Gips, Stein und Glas 29 Kreatives und florales Gestalten 30 Textiles Gestalten 31-32 Schmuckherstellung 32 Kosmetik, Stilkunde 33 Fotografieren 33-34 Theater - Zirkus 34 Tanz 34-35 Musik 35-36	S. 25-38
	3 Gesundheit - Ernährung	Gesundheitsvorträge und Alternative Heilmethoden 39-41 Gewicht reduzieren 41-42 Alternative Heilmethoden 42-45 Entspannung und Körpererfahrung 45-50 Gymnastik und Bewegung 50-61 Ernährung und Kochen 61-62 Jahreszeitenküche 63 Kochkulturen in Europa, Afrika und Asien 64-65	S. 39-65
	4 Sprachen	Deutsch als Fremdsprache 68 Deutsch als Muttersprache 69 Englisch 69-71 Französisch 71-73 Italienisch 73-74 Spanisch 74-75 Andere Sprachen und Kulturen 76	S. 66-76
	5 Beruf und Qualifizierung	Fortbildung mit Zertifikat 77-78 Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung 79-80 Sprachen 80-81 Interkulturelle Kompetenz 81 EDV - IT-Kompetenz, Multimedia 81-82 Einstieg in den Beruf 83 Ausbildung der Ausbilder/-innen 84 Rechnungswesen 84-85 Kaufmännische Ausbildung 86-87 Fortbildung für Erzieher/-innen 87-92	S. 77-92
	6 Grundbildung - Schulabschlüsse	Lesen und Schreiben 93 Schulabschlusskurse 93-94	S. 93-94
	7 Sonderprogramme	7.1 Weiterbildung für Menschen mit Behinderung 95 7.2 Bildungsfreistellung (BfG) 95-98 7.3 Programm 55+ 99-104 Entdeckungsreisen für Senioren und Seniorinnen 99 Allgemeine Bildung 100 Gesund Altern 100-102 Sprachen 102 EDV/Multimedia 102-104 7.5 Integration 105-106 7.6 Junge VHS 107-114 Leichter Lernen 107 Entspannung 107 EDV/Multimedia 108 Fremde Sprachen 108 Umgangsformen 108 Spannung und Entspannung 108-109 Ernährung 109 Jugendkunstschule des Rhein-Pfalz-Kreises 109-114 7.7 Weiterbildung für Betriebe 115 7.8 Studienreisen 115	S. 95-115
	8 EDV/Multimedia	PC - Tastaturschreiben 117 Grundlagenkurse 117 Office-Kurse 119-120 Internet 120-121 Kreativ am PC 121-122 Multimedia 123 116	S. 116-123
Allgemeine Informationen	 1-10 und 124-128	

GESELLSCHAFT 1
Allgemeine Bildung

KULTUR 2
Kreatives Gestalten
Kunst

GESUNDHEIT 3
Gesundheit und
Ernährung

SPRACHEN 4
Sprachen

BERUF 5
Beruf und
Qualifizierung













SPEZIAL 6
Grundbildung -
Schulabschlüsse

SPEZIAL 7
Sonderprogramme

SPEZIAL 8
EDV und Multimedia

ANMELDUNG

BEI DER ÖRTLICHEN VOLKSHOCHSCHULE, IN DER DIE VERANSTALTUNG STATTFINDET

	Sibylle Hagedorn	67122 Altrip Ludwigstraße 48 E-Mail: vhs@altrip.de	Tel. 06236/3999 25 Fax 06236/3999 41
	Silvia Fiedler	67240 Bobenheim-Roxheim Rathausplatz E-Mail: silvia.fiedler@bobenheim-roxheim.de	Tel. 06239/939 0 Fax 06239/939 299
	Ursula Ohmer	67459 Böhl-Iggelheim Am Schwarzweiher 7 E-Mail: ursula.ohmer@boehl-iggelheim.de	Tel. 06324/963 217 (vormittags) Fax 06324/963 170
	Angelika Lucas	67125 Dannstadt-Schauernheim Dannstadt-Schauernheim, Hochdorf-Assenheim, Rödersheim-Gronau Am Rathausplatz 1 E-Mail: angelika.lucas@vg-dannstadt-schauernheim.de	Tel. 06231/401 148 Fax 06231/401 115
	Ramona Baßler	67373 Dudenhofen Dudenhofen, Hanhofen, Harthausen Konrad-Adenauer-Platz 6 E-Mail: r.bassler@vg-dudenhofen.de	Tel. 06232/656 243 Fax 06232/656 153
	Claudia Meister	67258 Heßheim Heßheim, Klein- und Großniedesheim, Beindersheim, Heuchelheim Hauptstraße 14 E-Mail: c.meister@vghessheim.de	Tel. 06233/7707 48 (vormittags) Fax 06233/7707 55
	Sabrina Hüther	67245 Lamsheim Mühltorstraße 25 E-Mail: s.reckel@lamsheim.de	Tel. 06233/5109 31 Fax 06233/5109 26
	Elfriede Emsmann	67117 Limburgerhof Burgunderplatz 2 E-Mail: emsmann@limburgerhof.de	Tel. 06236/691 160 (vormittags) Fax 06236/691 165
	Birgit Matheis	67133 Maxdorf Maxdorf, Birkenheide, Fußgönheim Hauptstraße 79 E-Mail: birgit.matheis@vg-maxdorf.de	Tel. 06237/401 140 Fax 06237/401 202
	Ramona Grätz	67112 Mutterstadt Oggersheimer Straße 10 E-Mail: ramona.graetz@mutterstadt.de	Tel. 06234/9464 64 (vormittags) (Do. 14.30-18.00 Uhr) Fax 06234/9464 764
	Nicole Thul	67141 Neuhofen Rottstraße 1 E-Mail: nicole.thul@neuhofen.de oder info@neuhofen.de	Tel. 06236/4191 24 Fax 06236/4191 40
	Ursula Ball	67354 Römerberg Am Rathaus 4 E-Mail: u.ball@roemerberg.de	Tel. 06232/819 26 (vormittags) Fax 06232/819 65
	Ute Frisch	67105 Schifferstadt Am Marktplatz 2 E-Mail: u_frisch@schifferstadt.de	Tel. 06235/44 320 Fax 06235/44 195
	Christiane van Bemmelen	67105 Schifferstadt E-Mail: c_bemmelen@schifferstadt.de	Tel. 06235/44 302
	Hanni Fuchs	67165 Waldsee Waldsee, Otterstadt Ludwigstraße 99 E-Mail: h.fuchs@waldsee.de	Tel. 06236/4182 90 Fax 06236/4182 99
	Renate Herrmann	67165 Waldsee E-Mail: r.herrmann@waldsee.de	

INFORMIEREN - ANMELDEN - TEILNEHMEN

Veranstaltungstermine

Die Veranstaltungstermine können Sie der Ausschreibung entnehmen. Im Internet finden Sie immer die aktuellen Daten. Änderungen bzgl. des Beginns werden Ihnen bei der Anmeldung oder telefonisch mitgeteilt. Evtl. ausfallende Termine während der Veranstaltung werden nachgeholt. Dadurch kann sich das Veranstaltungsende verschieben.

Fragen zu bestimmten Veranstaltungen/Beratung

Wenn Sie Fragen zu bestimmten Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gerne. Die Telefonnummern der zuständigen Mitarbeiter/-innen finden Sie hier auf Seite 124.

Dozentinnen und Dozenten

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

Unterrichtsorte

Der Unterricht der vhs Rhein-Pfalz-Kreis findet in 14 örtlichen Volkshochschulen statt. Eine Übersicht mit allen Unterrichtsorten finden Sie auf Seite 125..

Anmeldung

Anmelden können Sie sich telefonisch, per Fax, persönlich oder schriftlich bei der veranstaltenden Kommune (siehe Seite 4) und online. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt grundsätzlich nicht!

Veranstaltungsbestätigung

Eine Bestätigung, dass die Veranstaltung stattfindet, erhalten Sie nicht! Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben.

Die Veranstaltung ist ausgebucht

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

Später Einstieg

Die Veranstaltung hat schon begonnen und Sie möchten trotzdem noch "einsteigen"? Kein Problem! Rufen Sie uns an!

Rabatt

Für Inhaber der Rheinpfalz-Card verringert sich bei einigen Vorträgen die Gebühr um ¼. Diese Vorträge sind mit dem Logo der Rheinpfalz-Card gekennzeichnet.



Gutscheine

Gerne stellen wir Ihnen Gutscheine für unsere Veranstaltungen aus. Setzen Sie sich bitte mit der örtlichen Volkshochschule in Verbindung.



Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch stellt Ihnen die örtliche Volkshochschule eine Teilnahmebescheinigung aus.

Hausordnung

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

Haftung

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

Anregungen oder Beschwerden

Wenn Sie Anregungen oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an uns. Telefon 0621/5909 246.

MINDESTTEILNEHMERZAHL – ZAHLWEISE



Bitte beachten!

Ab 01.01.2011 sind die meisten unserer Angebote mit zwei Kursgebühren ausgeschrieben, eine Gebühr für 5 bis 7 Teilnehmende und eine Gebühr ab 8 Teilnehmende.

Die Zahl der angemeldeten Teilnehmenden am ersten Veranstaltungstermin legt fest, welche der beiden Kursgebühren zu zahlen ist.

Die Abbuchung der Kursgebühr bzw. der Versand der Zahlscheine erfolgt daher erst ab dem 3. Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin. Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung sowie für Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

Wenn Sie keine Absage erhalten, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung stattfindet.

Ein Rücktritt ohne Angabe von Gründen ist bis zu einem Werktag vor dem Kurstermin, bei Kochkursen bis zu fünf Werktagen vor dem Termin möglich.

Bei Fragen zur Zahlungsweise wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, Telefon 0621/5909 246, Fax 0621/5909 648, E-Mail simone.riedel@kv-rpk.de



Was heißt „nachhaltig leben“?

Alles, was wir Menschen tun, hat Auswirkungen auf andere Menschen und unsere Umwelt und nimmt Einfluss auf das Leben nachfolgender Generationen. Weil diese Auswirkungen oft nur in anderen Teilen der Welt wahrgenommen werden, weil

sie nicht immer direkt spürbar und beeinträchtigend sind und weil wir Warnungen nicht ernst genug nehmen, sind die Folgen fehlender Nachhaltigkeit in vielen Bereichen spürbar. Die bisherigen Bemühungen reichen nicht aus, um grundlegende Veränderungen zu bewirken.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis möchte mit ihren Bildungsangeboten dazu beitragen, das Bewusstsein für nachhaltiges Leben zu stärken und Hilfestellung für eine Veränderung des Lebensstils geben.

Nachhaltiges Konsumieren, fair miteinander umgehen und sich für Dinge Zeit nehmen, die wichtig und bereichernd sind, machen das Leben schöner und gerechter.

Wir arbeiten mit vielen Partnern zusammen u.a. BUND Rhein-Pfalz-Kreis, der POLLI-CHIA-Kreisgruppe Grünstadt, dem Verein „Garten- und Blumenfreunde Schifferstadt“, dem Obst- und Gartenbauverein Otterstadt, Naturspur e.V., Zürkera Hofladen.

Wanderung: Die gefiederten Bewohner der Altrheinlandschaft

Wanderung durch den Dudenhofener Wald mit dem Förster und Pilzsachverständiger Volker Westermann

Treffpunkt: Dudenhofen, Parkplatz hinter der Ganerbhalle

T1111421B1	Sa. 19.05.12	7.00 - 10.00 Uhr	Bobenheim-Roxheim, Parkplatz Altrheinanlage	frei
------------	--------------	------------------	---	------

Obstgehölze schneiden und erziehen

Zweiteiliger Schneidekurs mit theoretischer Einführung und an einem der darauffolgenden Samstage Praxis

T1145101S1	Do. 09.02.12	19.00 - 20.30 Uhr	Schifferstadt, Haus der Vereine	frei
------------	--------------	-------------------	---------------------------------	------

Mit der richtigen Pflege zu einer reichen Ernte

T1145091W1	Sa. 25.02.12	10.00 Uhr	Waldsee, Hochzeitswäldchen Otterstadt-Süd	10,00 Euro / für Vereinsmitglieder frei
------------	--------------	-----------	---	---

Vortrag: Über die Nützlichkeit der Bienen

T1145211S1	Do. 08.03.12	19.00 - 20.30 Uhr	Schifferstadt, Haus der Vereine	frei
------------	--------------	-------------------	---------------------------------	------

Erfolgreiche Gartenpflege im Sommer

Kräuter - Rasen - Beeren

T1145111S1	Do. 19.04.12	19.00 - 20.30 Uhr	Schifferstadt, Haus der Vereine	frei
------------	--------------	-------------------	---------------------------------	------

Schau da - ein Spaziergang durch den Frühling

Treffpunkt: Tabakshuppen gegenüber Atzelhof, Gommersheimer Str. in Dudenhofen

T1145071E1	Fr. 20.04.12	15.00 - 17.00 Uhr		4,00 Euro
------------	--------------	-------------------	--	-----------

Wilde Kräuterküche - kochen wie unsere Vorfahren

Mit essbaren Pflanzen und Kräutern der Region werden leckere Speisen am offenen Feuer zubereitet. Treffpunkt: Naturei, Speyerer Straße 67a, Otterstadt

T3076071W1	Sa. 19.05.12	10.00 - 16.00 Uhr		17,00 / 23,00 Euro zzgl. Lebensmittelumlage
------------	--------------	-------------------	--	---

4. DUDENHOFENER KRÄUTERTAGE 28. und 29. April 2012 in Zürkera Hofladen (gebührenfrei)

Samstag 28.04.12

10.00 - 11.00 Uhr	Vortrag: Da haben wir den Salat - Vielfalt der Salate und Salatkräuter
11.00 - 12.00 Uhr	Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung
12.00 - 13.00 Uhr	Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung
13.00 - 15.30 Uhr	Delikatessen aus der Region - frisch auf den Tisch Eine Life-Kochshow in der Hofschänke.
15.30 - 16.00 Uhr	Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung
16.00 - 17.00 Uhr	Vortrag: Kräuter und Beeren als Gesundheitshelfer
17.00 - 18.00 Uhr	Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung

Sonntag 29.04.12

11.00 - 12.00 Uhr	Kräutergartenstunde in der Verkaufsausstellung
14.00 - 15.00 Uhr	Kräutergartenstunde in der Verkaufsausstellung



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-001603
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

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

Das FSC-Zertifikat bestätigt, dass das Papier, auf dem dieses Programm gedruckt ist, Fasern aus korrekt organisiertem und kontrolliertem Anbau enthält.

Es ist und bleibt unser Ziel, die Zerstörung von natürlichen Lebensräumen, die Wasserverschmutzung und die Umsiedlung von Naturvölkern zu vermeiden.

ENTDECKEN SIE DIE METROPOLREGION RHEIN-NECKAR



Regionales Denken und Handeln über die Grenzen der Städte und Kreise hinaus ist entscheidend für eine positive Entwicklung von Gesellschaft und Wirtschaft, und so auch in der Weiterbildung.

„Metropolregion Rhein-Neckar“ ist Jahresthema 2008 der VHS Rhein-Pfalz-Kreis. Die Kreisvolkshochschule nahm dies zum Anlass, eine länderübergreifende Zusammenarbeit zu initiieren und mit den Volkshochschulen Ludwigshafen, Viernheim und der Mannheimer Abendakademie in Kooperation mit der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH ein gemeinsames Programm zum Kennen lernen der Region zu entwickeln. Mittlerweile beteiligen sich weitere Volkshochschulen der Region.

Das Programm soll den Menschen in der Metropolregion Rhein-Neckar ermöglichen, ihre Heimat mit all ihren Möglichkeiten kennen und schätzen zu lernen.

Sie finden in diesem Programmheft folgende Angebote im Rhein-Pfalz-Kreis (mit dem MRN-Logo gekennzeichnet):

► **Vom Getreide zum Mehl**
Ein Besuch in der Deller Mühle im Rhein-Pfalz-Kreis

T1111081D1	Fr.16.03.12	15.00 Uhr	Hochdorf, Hauptstraße 1	frei
------------	-------------	-----------	-------------------------	------

► **Kultur Blicke: Exkursion Schloss Mannheim mit Jesuitenkirche**

T2030131S1	Di. 17.04.12	14.00 - 16.00	Treffpunkt: Schloss Mannheim Ehrenhof, Haupteingang	13,00 Euro
------------	--------------	---------------	---	------------

► **Vortrag Kultur Blicke: Stadtgestaltung in der Zeit des Barock**

Unter besonderer Berücksichtigung von Mannheim und Karlsruhe

ST2030031S1	Do. 19.04.12	19.00 – 21.30 Uhr	vhs-Bildungszentrum Schifferstadt	4,00 Euro
-------------	--------------	-------------------	-----------------------------------	-----------

► **Funde an der Römerstraße - Museum für Ortsgeschichte Mutterstadt**

Treffpunkt: Museum für Ortsgeschichte, Altes Rathaus, Oggersheimer Straße 13, 67112 Mutterstadt

T1111321M1	Sa. 21.04.12	15.00 - 17.00 Uhr	Mutterstadt, Historisches Rathaus	frei
------------	--------------	-------------------	-----------------------------------	------

► **Wanderung: Die gefiederten Bewohner der Altrheinlandschaft**

T1111421B1	Sa.19.05.12	7.00 - 10.00 Uhr	Bobenheim-Roxheim, Parkplatz Altrheinanlage	frei
------------	-------------	------------------	---	------

► **Fahrradtour: Reich durch das weiße Gold**

Treffpunkt: Rathausvorplatz, Marktplatz 2

T1111071S1	Sa. 26.05.12	14.00 - 15.00 Uhr	Schifferstadt, Rathaus	3,00 Euro
------------	--------------	-------------------	------------------------	-----------

► **Kulinarische Stadtführung Speyer: Pilgermahl aus der mittelalterlichen Küche**

Anmeldung bis 19.05.12

T1111031C1	Sa. 09.06.12	18.00 - 22.00 Uhr	Speyer Dom	31,00 Euro
T1111031C2	Sa. 23.06.12	18.00 - 22.00 Uhr	Speyer Dom	31,00 Euro

Entdecken Sie die Metropolregion Rhein-Neckar.

Januar – Juni 2012

Leben in Bewegung

KVHS Bad Dürkheim	Mannheimer Abendakademie
KVHS Bergstraße	vhs Rhein-Pfalz-Kreis
vhs Frankenthal	vhs Südliche Bergstraße
KVHS Germersheim	vhs Viernheim
vhs Hockenheim	vhs Lankau
vhs Lampertheim	
vhs Ludwigshafen	

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in diesem Programmheft im Fachbereich 1 oder bei der Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis unter Tel. 0621/5909 237.

Bitte melden Sie sich bei den jeweiligen örtlichen Volkshochschulen an, für die Veranstaltungen in Speyer und Mannheim bei der vhs Schifferstadt, für die Veranstaltung in Hochdorf bei der vhs Dannstadt-Schauernheim.

Beachten Sie auch die Angebote im Programm "Entdecken Sie die Metropolregion Rhein-Neckar" in länderübergreifender Kooperation zwischen den Volkshochschulen Rhein-Pfalz-Kreis, Ludwigshafen, Mannheimer Abendakademie, und Viernheim und der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH mit ergänzenden Angeboten von Volkshochschulen der Region. Der Flyer dazu liegt an vielen öffentlichen Stellen und in den beteiligten Volkshochschulen aus.

VORTRÄGE

JANUAR

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Referent/-in	Gebühr	Nummer
Mi	11.01.12	19:00	Fit in den Frühling mit Basenfasten	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Sabine Wacker	11,00	T3041251B1
Di	17.01.12	18:30	Ständig unter Strom - Auswirkungen von Stress auf den Hund	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Anette Schneider	8,00	T1100411S1
Sa	28.01.12	14:30	Kooomm“ - „Hiier“ - „, Kooomm, jeeetzt“ ... Über die allzu menschlichen Tücken in der Hundeerziehung bearbeiten	Lambsheim, Haus der Vereine	Anette Schneider	8,00	T110048111
Di	31.01.12	19:00	Schlaflos! - Zurück zum natürlichen Rhythmus	Schifferstadt, Haus der Vereine	Dorothea Manusch	4,00	T3042021S1

FEBRUAR

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Referent/-in	Gebühr	Nummer
Sa	04.02.12	14:30	Der tut nix!? - Ausdrucks und Kommunikations- verhalten der Hunde richtig interpretieren	Altrip, Max-Schule	Anette Schneider	8,00	T1100451A1
Di	07.02.12	15:30	Vorhofflimmern; die häufigste Herzrhythmusstörung	Maxdorf, Bürgerhaus Fußgönheim	Deutsche Herzstiftung	frei	T3040031L1
Di	07.02.12	19:00	Ischias - Symptom, Diagnose und Therapie	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Dr. Michael Breitenfelder	frei	T3040331D1
Mo	13.02.12	19:00	Wie kann ich mein Kind vor Suchtgefahren schützen?	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mechthild van Hauth	4,00	T1061021L1
Mi	15.02.12	19:00	Erfolgreich kommunizieren im Alltag	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Christine Hohmann	4,00	T3030201C1
Do	16.02.12	19:00	Künstliche Gelenke	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Prof. Dr. med. Johannes Stöve	frei	T3040311C1
Mo	27.02.12	19:00	Schuldenfalle - Schuldenbereinigung	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Jürgen Stopka	frei	T1050141M1
Di	28.02.12	19:00	Unfallflucht - ein Kavaliersdelikt?	Altrip, Max-Schule	Winfried Müller	4,00	T1050051A1
Mi	29.02.12	19:00	Farben- und Wohnraumgestaltung	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Ingeborg Behrendt-Höhl	8,00	T1070011W1
Mi	29.02.12	19:00	Blutverdünnung bei Herzerkrankungen	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Deutsche Herzstiftung	frei	T3040051B1

MÄRZ

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Referent/-in	Gebühr	Nummer
Do	01.03.12	19:00	Erben und Vererben	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Jörg Löffler	4,00	T1040441C1
Do	01.03.12	19:00	Sturzvorbeugung im Alter	Schifferstadt, Haus der Vereine	Dr. Gerhild Hettinger	frei	T3040301S1
Mo	05.03.12	20:00	Das gesunde Wohnen - Elektrosmog	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Dagmar Tresp	4,00	T1070041W1
Mi	07.03.12	19:00	Männer und Darmkrebs	Schifferstadt, Altes Rathaus	Stiftung Lebensblicke	frei	T3040021Z1
Do	08.03.12	19:00	Über die Nützlichkeit der Bienen	Schifferstadt, Haus der Vereine	Karl Pfeifer	frei	T1145211S1
Fr	09.03.12	20:00	Die Frau im Märchen	Schifferstadt, Altes Rathaus	Brigitta Sattler	6,00	T1100301S1
Di	13.03.12	19:30	Migräne- Sinnvolles und Unsinniges	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Dr. Klaus Lander	frei	T3040411D1
Mi	14.03.12	18:00	Depression: Früh erkennen - richtig behandeln	Schifferstadt, Haus der Vereine	Dr. Ingrid Haier-Rademacher	frei	T3030021S1
Mo	19.03.12	19:00	Tierrecht (Tierkauf, Halterhaftung)	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Frank Richter	4,00	T1050011K1
Di	20.03.12	19:30	Tinnitus	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Jürgen Glässgen	4,00	T3040401D1
Di	20.03.12	19:00	Bachblüten - unsere Hilfe in allen Lebenslagen	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Silke Wechseler	7,00	T3045001K1

VORTRÄGE

Mi	21.03.12	19:00	Bluthochdruck - arterielle Hypertonie	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Prof. Dr. med. Gerhard	frei	T3040071B1
Do	22.03.12	19:00	Ägyptens Schätze	Schifferstadt, Haus der Vereine		6,00	T1010051S1
Do	22.03.12	18:00	Höflichkeit heute - was hat sich geändert?	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Yvonne Zeeb	4,00	T1070511B1
Mo	26.03.12	18:30	Höflichkeit heute - was hat sich geändert?	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Yvonne Zeeb	4,00	T1070511C1
Di	27.03.12	19:00	Herzinfarkt - was nun?	Limburgerhof., Rathaus	Deutsche Herzstiftung	frei	T3040041K1

APRIL

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Referent/-in	Gebühr	Nummer
Mi	18.04.12	19:00	Schnarchen - wen stört es, wann wird es gefährlich	Schifferstadt, Haus der Vereine	Dr. Michael Weise	frei	T3040101S1
Do	19.04.12	19:00	Erfolgreiche Gartenpflege im Sommer	Schifferstadt, Haus der Vereine	Karl Pfeifer	frei	T1145111S1
Di	24.04.12	19:00	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Michael Batzler	frei	T1050071I1
Di	24.04.12	18:30	Höflichkeit heute - was hat sich geändert?	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Yvonne Zeeb	4,00	T1070511D1
Di	24.04.12	19:30	Basis-Schminkkurs für Frauen jeden Alters	Dudenhofen, Realschule Plus	Hedi Mönig	4,00	T2140251E1
Di	24.04.12	19:00	Engstellen der Halsschlagadern und Schlaganfall: Erkennung und Behandlung	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Prof. Dr. med. Gerhard	frei	T3040151D1
Mi	25.04.12	19:00	Wenn es im Darm rumort - Aktuelles zu Reizdarm, Laktoseintoleranz und Nahrungsmittelallergien	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Prof. Dr. med. Ralf Jakobs	frei	T3040241B1
Do	26.04.12	19:00	Bachblüten - unsere Hilfe in allen Lebenslagen	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Silke Wechseler	7,00	T3045001C1
Fr	27.04.12	19:00	Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung	Altrip, Max-Schule	Frank Richter	4,00	T1050081A1
Sa	28.04.12	10:00	Da haben wir den Salat - Vielfalt der Salate und Salatkräuter	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Dorisa Winkenbach	frei	T1145021E1
Sa	28.04.12	16:00	Kräuter und Beeren als Gesundheitshelfer	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Dorisa Winkenbach	frei	T1145031E1

MAI

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Referent/-in	Gebühr	Nummer
Di	08.05.12	19:00	Operationen bei Brustkrebs	Schifferstadt, Haus der Vereine	Dr. Ute Baumstark	frei	T3040111S1
Do	10.05.12	19:00	Farben- und Wohnraumgestaltung	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Ingeborg Behrendt-Höhl	8,00	T1070011K1
Mo	14.05.12	19:00	Recht und Internet: WLAN- und Homepagehaftung, Urheberrecht	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Frank Richter	4,00	T1050041C1

JUNI

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Referent/-in	Gebühr	Nummer
Mo	04.06.12	19:00	Recht und Internet: WLAN- und Homepagehaftung, Urheberrecht	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Frank Richter	4,00	T1050041S1

Melden Sie sich zu allen Vorträgen an!

Nur dann können wir Ihnen Bescheid geben, wenn der Vortrag ausfällt.

KULTURKALENDER

JANUAR

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
So.	15.01.	17.00 Uhr	Schloss Kleinniedesheim	Neujahrskonzert mit Kirsten Patricia Häussler am Flügel
So.	08.01.	17.00 Uhr	Kath. Kirche Altrip	Konzert mit dem Holzbläserquintett PentAnemos, 1. Preis Wettbewerb des deutsch. Musikrates in Zusammenarbeit mit dem Jungen Podium, Altrip

FEBRUAR

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
Fr.	10.02.	20.00 Uhr	Altes Rathaus, Schifferstadt	A la mi presente - Lieder Tänze und Geschichten aus der Renaissance mit Ernt Kaeshammer und Nicola Polizzano auf Akkordeon, Drehleier, Gitarre und Perkussion
Sa.	11.02.	17.00 Uhr	Edith-Stein-Haus, Altrip	Konzert mit Herrmann Biber, bester deutscher Gitarrist, in Zusammenarbeit mit d. Jungen Podium Altrip
Mi.	29.02.	20.00 Uhr	Gemeindebücherei, Limburgerhof	Die Marquise von O... oder: Küsse, Schüsse, Träne, Traum; ein Kleist-Abend mit Bettina Franke (Schauspielerin) und Michael Herzer (Kontrabass) in Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei Limburgerhof u.d. Freundeskreis ser Gemeindebücherei Limburgerhof

MÄRZ

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
Fr.	02.03.	20.00 Uhr	Schloss Kleinniedesheim	Kabarett mit Frederic Hormuth "Charaktersau sucht Trüffelschwein"
So.	04.03.	17.00 Uhr	Kath. Kirche Altrip	Konzert mit dem Vuillaume-Trio, München; in Zusammenarbeit mit dem Jungen Podium Altrip
Sa.	10.03.	18.00 Uhr	Rathaus Bobenheim-Roxheim	Vernissage der Ausstellung mit Gemälden und Zeichnungen des Heimatforschers und Malers Raimund Graber anlässlich dessen 100. Geburtstag
Sa.	10.03.	19.00 Uhr	Schlösschen Limburgerhof	Vernissage mit Gemälden von Rainer Magold, Bad Bergzabern, in Zusammenarbeit mit Saltengastspiele Limburgerhof
So.	11.03.	15.00 Uhr	Neue Pforte, Mutterstadt	„(Sieben) Sechs Zwerge suchen per sofort...“ mit Theater Sapperlott
So.	11.03.	15.00 Uhr	Neue Pforte, Mutterstadt	„(Sieben) Sechs Zwerge suchen per sofort...“ mit Theater Sapperlott
Sa.	17.03.	20.00 Uhr	Kurpfalztreff, Bobenheim-Roxheim	Doppelkopf - Der Bayer und der Kosmopfälzer - ein Abend mit den Musikkabarettisten Markus Schneider und Alex Entzminger
So.	18.03.	17.00 Uhr	Zehnthaus, Römerberg-Berghausen	„Es geht eine helle Flöte“ - Frühlingskonzert mit 4 Solisten unter der Leitung von Rabea Michler
Fr.	23.03.	20.00 Uhr	Kulturhalle Waldsee	Ramon Chormann, eine Veranstaltung der vhs Waldsee, in Zusammenarbeit mit dem MGV „Concordia 1861“ Waldsee
Fr.	23.03.	20.00 Uhr	Friedrich-Ludwig-Jahn-Halle, Bobenheim-Roxheim	Michael Fitz (Ex-TATORT-Kommissar) liest aus den Bronski-Krimis
So.	25.03.	11.00 Uhr	Rathaus Waldsee	Vernissage der Ausstellung „Mitten im Leben“ mit Werken von Michael Öffler; Meckenheim; Dauer: bis 29. April; Öffnungszeiten: während den Dienststunden, sonn- u. feiertags von 14:00-17:00 Uhr

Ex-TATORT-Kommissar Michael Fitz liest aus den Münchner Krimis von Max Bronski



So spannend wie die Frage nach dem Mörder ist, stellt sich die Frage, wer sich hinter dem Autoren-Pseudonym Bronski verbirgt. Ist es eventuell der Schauspieler und Musiker aus München selbst? Alles klar, Herr Kommissar? Die Lesung findet am Freitag, 23. März, um 20.00 Uhr, in der Friedrich-Jahn-Halle in Bobenheim-Roxheim statt. Karten zu 10,00 € ab sofort im Vorverkauf im Rathaus Bobenheim Roxheim erhältlich.

APRIL

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
So.	01.04.	17.00 Uhr	Kath. Kirche Altrip	Konzert mit dem mehrfach preisgekrönten Pianisten Vadim Chaimovich; in Zusammenarbeit mit dem Jungen Podium Altrip
So.	22.04.	11.00 Uhr	Schloss Kleinniedesheim	Vernissage mit Gemälden von Carmen Gruber, Heßheim; Dauer: bis 20.05.
So.	22.04.	17.00 Uhr	Kath. Kirche Altrip	Konzert mit Peter Schoene, Tenor, und Werner H. Schmitt, Piano; in Zusammenarbeit mit dem Jungen Podium Altrip
Fr.	27.04.	19.00 Uhr	Rathaus Mutterstadt	Dreierlei, Vernissage mit Gemälden und Skulpturen von Sandra Braun und Edda und Anja Henßler, Mutterstadt; Dauer bis 25. Mai

MAI

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
So.	06.05.	17.00 Uhr	Kath. Kirche Altrip	Konzert mit eightstrings, Samsonov und Nasushkina; in Zusammenarbeit mit dem Jungen Podium Altrip
Fr.	11.05.	20.00 Uhr	Kath. Pfarrzentrum, Waldsee	Märchen von Rose, Liebe und Nachtigal mit Brigitta Sattler, Märchenerzählerin, Ute Walther, Harfe und Sonja Walther, Flöte
Sa.	12.05.	20.00 Uhr	Bürgerhaus Heßheim	Zum Muttertag: Schöne Mannheims mit Anna Krämer, Sängerin, Smalda Platais, Oprediva, Susanne Back, Musicaldarstellerin und Stefanie Titus, Piano
So.	13.05.	11.00 Uhr	Altes Rathaus, Schifferstadt	Matinee zum Muttertag: The Wonderfrolleins - die schönsten Songs der 50er und 60er Jahre
Mi.	23.05.	19.30 Uhr	Altes Rathaus Schifferstadt	Vernissage mit Arbeiten Breslauer Künstler, Dauer bis 17. Juni

JUNI

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung
Sa.	09.06.	20.00 Uhr	Zehnthaus Römerberg-Berghausen	MusiZierFische - Ausgenommen werden wir alle! mit Daniel Helfrich
Fr.	15.06.	19.00 Uhr	Bürgerhaus Dudenhofen	Vernissage der Ausstellung mit Skulpturen von Marliese Goldschmidt, Dudenhofen; Dauer bis 28.06.
So.	17.06.	17.00 Uhr	Kath. Kirche, Altrip	Konzert mit dem Mannheimer Hofquartett; in Zusammenarbeit mit dem Jungen Podium Altrip
Sa.	23.06.	20.00 Uhr	Schlosshof Fußgönheim	Schlossfestspiele Fußgönheim Chorkonzert der Sängerkreises Speyer, Ludwigshafen, Frankenthal-Grünstadt
So.	24.06.	18.00 Uhr	Schlosshof Fußgönheim	Schlossfestspiele Fußgönheim „Nicht der wahre Jakob - eine Pilgerreise ins Irgendwo“ eine Freilichtaufführung des Chawwerusch-Theaters, Herxheim
Sa.	30.06.	19.00 Uhr	Hof des Anwesens Dr. Kaufmann, Marktplatz 6, Schifferstadt	Premiere: Sommerserenade mit Anja Huberts „Musikbox“, Sie wünschen sich Titel aus Klassik, Jazz, Musical, Schlager - die Mannheimer Sopranistin singt



Allgemeinwissen und Allgemeinbildung werden immer mehr zu schnell erwerb- und abrufbaren Kenntnissen und Informationen reduziert, die fast ausschließlich dem beruflichen Ein- oder Aufstieg dienen sollen. Der vorgefertigte und anonym festgelegte Wissenskanon ändert sich dabei fast so schnell wie die vielen Tests, die mittlerweile in unüberschaubarer Menge in vielen Druck- und Onlinemedien angeboten werden.

Auch wenn gerade dieser Fachbereich ein weites Themenspektrum anbietet, setzen wir hier bewusst auf einen Wissenserwerb, den Sie sich in den verschiedensten Formen wie Zeitfenstern und Methoden aneignen können. Bildung, die Sie als Person bereichert, die Ihre Kenntnisse von der Welt und ihrer Vielfalt als individuelles, persönliches Mosaik zusammenführt, und so Ihren Horizont erweitert - nachhaltig.



Ihr Ansprechpartner:
Paul Platz, Tel.: 0621/5909 237, paul.platz@kv-rpk.de

► Vortrag: Ägyptens Schätze

in Zusammenarbeit m.d. Verein für Heimatpflege Schifferstadt e.V.
Bis heute birgt das Alte Ägypten ungelöste Rätsel. Der Vortrag führt Sie in eine längst vergangene und bis heute faszinierende Hochkultur.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T1010091S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Do., 22.03.12	19.00 - 20.30	1 x	6,00

► Sonderführung: Ägyptens Schätze entdecken - Meisterwerke aus dem Ägyptischen Museum Turin

Das Historische Museum der Pfalz Speyer zeigt in der Zeit vom 11. März bis 2. September 2012 einzigartige Funde und präsentiert neueste Forschungsergebnisse von aktuellen Ausgrabungen im ägyptischen Assiut und erzählt die Grabungsgeschichte zurück bis zu den Anfängen der Ägyptenbegeisterung unter Napoleon.

Die einzigartigen Exponate, die in dieser Schau zu sehen sind, wurden zum Teil noch nie in der Öffentlichkeit präsentiert und kommen Dank der Zusammenarbeit mit dem Ägyptischen Museum in Turin erstmals nach Deutschland. Neben spektakulären Skulpturen mächtiger Pharaonen und Priester präsentiert das Historische Museum der Pfalz intime Familienbildnisse, zeigt großartige Schriftzeichen und geheimnisvolle Mumien. Kostbare Schmuckstücke zeugen von der meisterhaften Handwerkskunst im Alten Ägypten während einfache Gebrauchsgegenstände, die mehr als 3000 Jahre nahezu unverseht überstanden haben, vom Alltagsleben der einfachen Bevölkerung erzählen. Weitere Informationen unter www.aegypten.speyer.de.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet Ihnen in Kooperation mit dem Historischen Museum eine spezielle Führung durch die Ausstellung an:

Treffpunkt: Eingang Historisches Museum der Pfalz Speyer, Domplatz

Die Führung läuft in Kooperation mit dem Verein für Heimatpflege Schifferstadt e.V.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T1010101S1	Speyer, Historisches Museum der Pfalz	Sa., 21.04.12	15.00 - 16.00	1 x	17,00

FORSCHUNG- RECHERCHE

► Wir lesen alte Schriften

Wer in ein fremdes Land fährt und die Sprache nicht beherrscht, versteht auch nicht die Menschen. Ebenso können wir auch nicht die Menschen verstehen, die vor drei, vier oder mehr Generationen hier lebten. Deren Gedanken zu wissen, deren Sorgen zu teilen, deren Freude mitzuerleben, kann wie ein Schlaraffenland sein. Dazu muss man sich - erzählt das Märchen - durch einen Hirsebrei fressen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1010071E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mi., 29.02.12	18.00 - 19.30	Dr. Karl H. Debus	4 x	18,00 24,00

► "Wo sind denn hier die Bücher?" - Öffentliche Führung durch das Landesbibliothekszentrum Speyer

Die Pfälzische Landesbibliothek ist mit über einer Million Medien die größte Einrichtung im Landesbibliothekszentrum Rheinland-Pfalz. Der überwiegende Teil dieses Medienangebots befindet sich allerdings in geschlossenen Magazinen. Mit dieser öffentlichen Führung bietet das Landesbibliothekszentrum die Möglichkeit auch hinter die Kulissen zu schauen. Teilnehmer können sich über das breit gefächerte Angebot von gedruckten und elektronischen Medien zu allen Fachgebieten informieren: von Büchern über CDs und DVD's bis zu Online-Datenbanken.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232/9006-224 oder per E-Mail (HYPERLINK "mailto:info.plb@lbz-rlp" info.plb@lbz-rlp.de) ist erwünscht.

Ort: Landesbibliothekszentr./Pfalz. Landesbiblioth., Otto-Mayer-Str. 9, Schulungsraum

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1010111Z1	Landesbibliothekszentrum Speyer	Mi., 15.02.12	17.00 - 18.00	Christoph Mayr	1 x	frei
T1010111Z2	Landesbibliothekszentrum Speyer	Di., 15.05.12	17.00 - 18.00	Christoph Mayr	1 x	frei

► "Den Vorfahren auf der Spur" - Literatur und Informationen zu familienkundlichen Themen im LBZ

Die Erforschung der eigenen Familiengeschichte erfreut sich wachsender Beliebtheit. Viele Menschen fragen sich heute, wer ihre Vorfahren waren, woher sie stammen, wann sie gelebt haben und welchem Beruf sie nachgegangen sind. Dieser Einsteigerkurs gibt Ihnen erste Tipps für die Suche nach familienkundlicher Literatur, die im Landesbibliothekszentrum / Pfälzische Landesbibliothek vorhanden ist, sowie die Ermittlung von archivischen Dokumenten. In einem ersten Block stellt die Landesbibliothek Ihnen neben einführenden Werken und gedruckten Quellen zum Thema Familienforschung auch online verfügbare Internetquellen vor. In einem zweiten Block informiert das Landesarchiv über die wichtigsten personenbezogenen Dokumente (Kirchenbücher, Standesamtsregister) und über die Inhalte, die Sie bei einer Auswertung erwarten können. Darüber hinaus erhalten Sie weitere Tipps für einen erfolgreichen Archivbesuch.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232/9006-224 oder per Email (HYPERLINK "mailto:info.plb@lbz-rlp" info.plb@lbz-rlp.de) ist unbedingt erforderlich.

Ort: Block 1 und Block 2: Landesbibliothekszentrum / Pfälzische Landesbibliothek, Otto-Mayer-Str. 9, Raum 103

Termin: Block 1: 05.03.2011, 17.00 18.30 Uhr
Block 2: 12.03.2011, 17.00 18.30 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1010121Z1	Landesbibliothekszentrum Speyer	Mo., 05.03.12	17.00 - 18.30	Christoph Mayr, Isabel Weisbrod	2 x	frei

► Familienforschung

Der Gesprächskreis "Familienforschung" hilft Ihnen bei der Erstellung eines Familienbuches oder einer Familientafel und bei der Familienforschung unter anderem auch am PC. Der Gesprächskreis trifft sich regelmäßig am letzten Montag im Monat. Die einmalige Gebühr gilt pro Abend und beträgt 1,50 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1010081S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Mo., 23.01.12	19.00 - 22.00	Johann Benedom	6 x	1,50

► Google-Suche - Tipps und Tricks

Google ist die bekannteste und am häufigsten genutzte Suchmaschine im Internet. Trotzdem werden von den wenigsten Internetsurfern die vielfältigen Möglichkeiten der Suchmaschine ausgenutzt. In der Veranstaltung lernen Sie, wie Sie die Google-Suche effizienter und Zielführender gestalten können. Darüber hinaus wird auf die Angebote Google Maps und Google Books sowie auf weniger bekannte Funktionalitäten wie Wörterbuch, Taschenrechner, Definitionensuche etc. eingegangen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232/9006-224 oder per Email (HYPERLINK "mailto:info.plb@lbz-rlp" info.plb@lbz-rlp.de) ist unbedingt erforderlich.

Ort: Landesbibliothekszentrum / Pfälzische Landesbibliothek, Otto-Mayer-Str. 9, Schulungsraum.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1010171Z1	Landesbibliotheks- zentrum Speyer	Di., 06.03.12	17.00 - 18.30	Christoph Mayr	1 x	frei
T1010171Z2	Landesbibliotheks- zentrum Speyer	Mo., 11.06.12	17.00 - 18.30	Christoph Mayr	1 x	frei

► Musik für alle - Lernen Sie das Angebot der Musikabteilung des LBZ/Pfälzische Landesbibliothek kennen

Die Musikabteilung des Landesbibliotheksentrums in Speyer ist die größte öffentliche Musiksammlung des Landes Rheinland-Pfalz. Sie hält für Hobby- und Berufsmusiker/-innen, Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, Musik-Hörer, Musik-Macher und Musik-Vermittler ein breites Angebot an Noten (über 100 000) und CDs (rund 8000) bereit. Im Musiklesesaal geben mehr als 3000 Nachschlagewerke Antworten auf Ihre Fragen rund um die Musik. Wir stellen Ihnen die Bandbreite des Bestandes vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie im Online-Katalog gezielt nach musikalischen Medien suchen können. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232/9006-224 oder per Email (HYPERLINK "mailto:info.plb@lbz-rlp" info.plb@lbz-rlp.de) ist unbedingt erforderlich. Ort: Landesbibliothekszentrum / Pfälzische Landesbibliothek, Otto-Mayer-Str. 9, Musikabteilung im 1. OG.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1010301Z1	Landesbibliotheks- zentrum Speyer	Mi., 14.03.12	17.00 - 18.00	Dr. Elisabeth Diederichs(Pfälz. Landesbibliothek)	1 x	frei

POLITIK UND LÄNDERKUNDE

► Multimediashow: Syrien - Irak

Eine Reise zu uralten Kulturen.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100041E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Fr., 02.03.12	20.00 - 21.30	Otfried Dolich	1 x	4,00

► Multimediashow: Wenn der Drache über die Welt kommt: Die chinesische Entwicklungsoffensive und ihre Folgen

Die chinesische Wirtschaftsoffensive ist zugleich eine beispiellose entwicklungspolitische Revolution. China zeigt jeden Tag aufs Neue, dass es den Status eines Entwicklungslandes in kürzester Zeit und aus eigener Kraft hinter sich lässt. Die eingesetzten Mittel entsprechen nicht immer unseren ethisch-moralischen Grundsätzen, aber sie sind erfolgreich und effektiv. Der Vortrag ist als Querschnittsanalyse der chinesischen Entwicklungsstrategien angelegt, beginnend bei den Agrarreformen von Deng Xiaoping, über die Entwicklung der großen Metropolen und ehemaligen Sonderwirtschaftszonen bis hin zu den gewaltigen ökologischen Zukunftsherausforderungen, die unweigerlich mit dem chinesischen Entwicklungsweg verbunden sind. Längst haben diese Herausforderungen die nationale Dimension verlassen, und sie tangieren die gesamte Weltgemeinschaft. Im Innern wachsen die gesellschaftlichen

Ungleichgewichte mit dem stetigen Wirtschaftswachstum, und die demokratische Entwicklung bleibt hinter der wirtschaftlichen immer weiter zurück. Dr. Peter Becker war bis 2009 Direktor des Weiterbildungszentrums und der Fridtjof-Nansen-Akademie in Ingelheim. Er war verantwortlich für die politische Bildungsarbeit und leitete eine Vielzahl von Studienreisen in Entwicklungsländer.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100091S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Do., 15.03.12	19.30 - 21.30	Peter Becker	1 x	4,00

KENNELERNEN DER METROPOLREGION RHEIN-NECKAR

► Kulinarische Stadtführung Speyer: Pilgermahl aus der mittelalterlichen Küche

Die kulinarische Führung beginnt um 18 Uhr an der Eingangshalle des Doms zu Speyer. Zunächst geht's mit allerlei Geschichten um den Dom herum und dann in das erste Restaurant zum Pilgermahl.



Aufgetischt wird eine Weinsuppe in der Tonterrine, zweierlei Fleisch vom Rind und Schwein auf Wurzelgemüse mit Serviettenknödel, sowie eine Runde Wein und Wasser in Krügen. Nach dieser Stärkung geht die Pilgerreise durch den Hasepuhl, wo einst Henker, Huren und Halunken, Totengräber und vielerlei Gelichter zu Hause waren. Der Weg führt schließlich ins zweite Restaurant zum kulinarischen Dessert. Begleitet werden die Teilnehmer/-innen von Pilger Bernhard aus dem 16. Jahrhundert. Der Pilger nimmt zu Beginn der Führung den Obolus von 31 Euro entgegen. Wer mehr trinken will, muss beim Wirt bestellen und bezahlen.

Anmeldungen für beide Führungen nimmt die vhs bis zum 19. Mai 12 entgegen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1111031C1	Speyer, Dom	Sa., 09.06.12	18.00 - 22.00	Bernhard Bumb	1 x	31,00
T1111031C2	Speyer, Dom	Sa., 23.06.12	18.00 - 22.00	Bernhard Bumb	1 x	31,00

► Fahrradtour: Reich durch das weiße Gold

Erleben Sie mit dem Fahrrad Schifferstadts Aufstieg zur Rettich-Metropole. Unterwegs durch Feld und Flur erfahren Sie viel über den vorderpfälzischen Gemüseanbau rund um Schifferstadt.

Treffpunkt: Rathausvorplatz, Marktplatz 2

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1111071S1	Schifferstadt, Rathaus	Sa., 26.05.12	14.00 - 15.00	Gabriele Leinhos	1 x	3,00

► Wanderung: Die gefiederten Bewohner der Altrheinlandschaft



Ornithologische Frühwanderung am Roxheimer Altrhein, eine gemeinsame Veranstaltung der POLLICHIA-Kreisgruppe Grünstadt mit dem vhs Rhein-Pfalz-Kreis. Ihres hohen ökologischen Wertes wegen unterliegen die Rheinauen zwischen Worms und Frankenthal gleich mehreren Schutzkategorien! So stehen Teile des Roxheimer Altrheins nicht nur nach rheinland-pfälzischem Recht unter Naturschutz. Nach EU-Recht ist dieses Gewässer in seiner Gesamtheit darüber hinaus Flora-Fauna-Habitat (FFH-Gebiet) und Vogelschutzgebiet. Insbesondere für ihre gefiederten Bewohner hat diese Landschaft europaweite Bedeutung, benötigen doch bundesweit 46 Prozent von ihnen Feuchthflächen als Lebensraum. Fast 100 verschiedene Brutvogelarten sind in den Naturschutzgebieten um Bobenheim-Roxheim beheimatet, denen sich knapp 90 regelmäßige Durchzügler hinzugesellen. Als seltenen Gästen hat man hier sogar schon dem Seidenreiher, der Zippammer oder dem Flamingo begegnen können! Herr Martin Kissel, Vorstandsmitglied des örtlichen Vereins für Naturschutz und Heimatpflege, ist einer jener ehrenamtlichen Naturschutzbeauftragten, die der Rhein-Pfalz-Kreis zum Schutz dieser Biotope eingesetzt hat. Er kennt die Vögel samt ihrer Umwelt ganz genau und wird mit seinem ornithologischen Wissen während unserer Frühwanderung ihre Lebensweise und ihren Gesang erschließen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1111421B1	Bobenheim-Roxheim, Parkplatz Altrheinanlage	Sa., 19.05.12	07.00 - 10.00	Klaus Graber	1 x	frei

► Vom Getreide zum Mehl

Ein Besuch in der Deller Mühle im Rhein-Pfalz-Kreis

In der dritten Generation und bereits seit insgesamt mehr als 80 Jahren wird in der Deller Mühle in Hochdorf im Rhein-Pfalz-Kreis Getreide aus der Region gemahlen. Beliefert werden Bäckereien weit über die Pfalz hinaus. Beginnend mit der Auswahl der Getreideernte werden hier Produkte hoher Markenqualität hergestellt.



Erleben Sie bei einer Führung kreatives Handwerk verbunden mit innovativer Technik für bestes Mehl.

Treffpunkt: Deller-Mühle GmbH + Co.KG, Hauptstraße 1, Hochdorf-Assenheim

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T1111081D1	Dannstadt-Schauernh., Hochdorf, Hauptst. 1	Fr., 16.03.12	15.00	1 x	frei

Beachten Sie auch die Angebote im Programm "Entdecken Sie die Metropolregion Rhein-Neckar" in länderübergreifender Kooperation zwischen den Volkshochschulen Rhein-Pfalz-Kreis, Ludwigshafen, Mannheimer Abendakademie, und Viernheim und der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH mit ergänzenden Angeboten von Volkshochschulen der Region.

HEIMATMUSEEN IM RHEIN-PFALZ-KREIS

► Funde an der Römerstraße - Museum für Ortsgeschichte Mutterstadt



Mutterstadt liegt an der alten römischen Fernstraße von Basel nach Mainz. Grab- und Mauerfunde datieren eine römische Besiedlung des Ortsgebiets nach der Zeitenwende. Sie reihen den Ort damit ein in die Zeit der römischen Ansiedlung wie Mainz und Speyer. Ein Teil der Funde aus der Römerzeit werden in einem eigenen Zimmer des historischen Rathauses von 1738 exemplarisch ausgestellt. Highlight ist der römische Steinsarkophag. Umfangreiche Informationen zum Vereinswesen, zum Handwerk, zur Landwirtschaft und zur örtlichen Baugeschichte beleuchten vor allem die Zeit seit dem 19. Jahrhundert. Die Volkstanzgruppe des betreuenden Vereins präsentiert deutschlandweit die örtliche Tracht aus der Epoche. Treffpunkt: Museum für Ortsgeschichte, Altes Rathaus, Oggersheimer Straße 13, 67112 Mutterstadt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T1111321M1	Mutterstadt, Historisches Rathaus	Sa., 21.04.12	15.00 - 17.00	1 x	frei

WEIN – UND WHISKYKULTUR

► Whisky - Einsteigerseminar

Sie lernen alles über die Herkunft und die Herstellung des Whiskys kennen. Sie schmecken den Unterschied von Whisky und Whiskey oder von Vatted Malt oder Blend Whisky. Getränkeumlage: ca. 30,00 Euro. Eine Absage muss spätestens drei Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird die Getränkeumlage in Rechnung gestellt.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100851C1	Böhl-Iggelheim, Ev. Gemeindeh., OT Böhl	Sa., 14.01.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 12,50

► Whisky - eine Reise durch Schottland

Die Reise durch Schottland ist unterlegt mit Bildern und Musik. Die Reise beginnt in den Lowlands über die Islands und endet in den Highlands an der Speyside. Sie haben die Möglichkeit, Whiskys der entsprechenden Regionen zu probieren. Getränkeumlage: ca. 30,00 Euro. Eine Absage muss spätestens drei Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird die Getränkeumlage in Rechnung gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100861C1	Böhl-Iggelheim, Ev. Gemeindeh., OT Böhl	Sa., 28.04.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 12,50

► Neue Whiskys - neue Destillen

Immer wieder neue Whiskys und Destillen aus Schottland.

Getränkeumlage: 25,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100811S1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Sa., 03.03.12	10:00 - 16:00	Werner Boßmann	1 x	26,00 34,00

► Whisky und Schokolade

Sie erwartet ein einzigartiger Genuss. Verschiedene Whiskysorten paaren sich mit den unterschiedlichsten Schokoladen.

Getränkeumlage: ca. 30,00 Euro. Eine Absage muss spätestens drei Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird die Getränkeumlage in Rechnung gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100871A1	Altrip, Max-Schule	Sa., 18.02.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 12,50

► Whisky: Glenmorangie

Es wird eine Getränkeumlage in Höhe von 30,00 Euro erhoben. Eine Absage muss spätestens drei Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird die Getränkeumlage in Rechnung gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100991B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	Sa., 24.03.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 12,50

► Whisky: Whisky und Zigarren

Zu einem edlen Whisky eine gute Zigarre. Die perfekte Ergänzung eines eleganten Lebensstils.

Getränkeumlage: ca. 30,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100771C1	Böhl-Iggelheim, Ev. Gemeindeh., OT Böhl	Sa., 19.05.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 13,00

► Whisky - Inselwhiskys

Es gibt nicht nur Islay! Auch andere Inseln haben vorzügliche Brennereien. Mull, Skye, Orkney und andere bieten eine enorme Vielfalt an Geschmack.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100171C1	Böhl-Iggelheim, Pension Biene	Sa., 28.01.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 13,00

► Whisky - Around the World

Nicht nur in Schottland wird Whisky hergestellt, Japan, Schweden, Schweiz, Deutschland usw. Wir werden aus teilweise sehr exotischen Ländern Whisky probieren.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100201C1	Böhl-Iggelheim, Pension Biene	Sa., 11.02.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 13,00

Kurs ausgebucht?

Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen!

Soweit organisatorisch möglich, richten wir Zusatzkurse ein.

► Whisky - Highland-Park

Highland-Park wird von Fachleuten und Kennern zu den besten Whiskys gezählt. Warum? Wir werden dies gemeinsam herausfinden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100211C1	Böhl-Iggelheim, Pension Biene	Sa., 25.02.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 13,00

► Whisky - Highlandwhiskys

Die Highlands, rau und wild, auch die daraus resultierenden Whiskys entsprechen dieser Natur. Diese Rauheit bleibt nicht ohne Wirkung. Eine unvergleichliche Schönheit und Weite, ist aus den Whiskys zu schmecken. Ein besonderes Erlebnis.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100221C1	Böhl-Iggelheim, Pension Biene	Sa., 12.05.12	19.00 - 21.15	Dieter Keck	1 x	10,00 13,00

► Whiskyfinish – Der Geist des Weines

Der fünfte Teil unserer Whisky-Aromareihe.

Die an diesem Abend verköstigten Destillate reifen zuerst in traditionellen Eichenfässern bevor sie zur Nachreifung in ausgewählte Weinfässer gefüllt werden. Das Ergebnis ist ein ausgewogene Aromaerlebnis für Nase und Gaumen, die typischen Aromen der Weine verbinden sich mit denen der Whiskys zu verführerischen Kombinationen. Freuen Sie sich auf einen weiteren abwechslungsreichen Abend mit schottischen Bildern von Landschaften, Kultur, Menschen und Produktion über denen der Geist des Weines schwebt. Getränkeumlage: 20 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100801S1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Fr., 24.02.12	19:00 - 22:00	Werner Boßmann	1 x	13,00 17,00

► Das Weinforum

Diese Seminarreihe ist ein Diskussionsforum, bei dem das Wissen um den Wein, insbesondere um den deutschen Wein, vertieft werden soll. Die einzelnen Abende stehen unter bestimmten Themen, die mit den Teilnehmern diskutiert werden. Der vorherige Besuch von Weinseminaren ist Voraussetzung. Abgerundet werden die Abende durch themenbezogene Weinproben. Eine Exkursion ist vorgesehen. Kosten, die im Zusammenhang mit der Exkursion entstehen, sowie eine Umlage für Weinproben sind in der Gebühr nicht enthalten.

Das Forum findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100521D1	Dannstadt-Schauernh, Rathaus, Dannstadt	Mo., 30.01.12	20.00 - 22.15	Gunter Müller	3 x	18,00 24,00

► Weinsensorik

Ist mehr als guter Wein. Gehen Sie mit Ihren Sinnen auf Entdeckungsreise und erleben Sie die sinnliche Welt der Weinhaltstoffe. Im Seminar erfahren Sie wie Riechen und Schmecken funktioniert und welche Stoffe für die Qualität eines Weines verantwortlich sind. In einer Aromenprobe lernen Sie typische Weinaromen kennen und bestimmten Rebsorten oder Ausbaustilen zuzuordnen. Folgende Themen werden im Seminar behandelt:

- Wie funktioniert Riechen und Schmecken?
- Welche Inhaltsstoffe im Wein entfalten welche sensorische Wirkung?
- Wie erkenne ich Weinaromen?
- Wie wird Wein sensorisch richtig verkostet?

Sie lernen in diesem Seminar Ihre Sinne Riechen, Schmecken, Fühlen und Sehen gezielt für die Weinsensorik einzusetzen und Weine sensorisch zu verstehen. Es werden 8 - 10 Weine verkostet. Die Getränkekosten sind in der Gebühr enthalten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100531B1	Bobenheim-Roxheim, Kurfürstenterrass u.d. Arkaden	Mi., 09.05.12	19.30 - 22.00	Dr. Steffen Michler	1 x	30,00
T1100531S1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Mi., 02.05.12	19.30 - 22.00	Dr. Steffen Michler	1 x	30,00

► Weinkolloquium

Das Seminar findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100601D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Mo., 16.01.12	20.00 - 22.15	Dr. Dieter Graff, Gisela Graff-Höfgen	4 x	38,00 50,00

► Wein - Repetitorium

Ihr Wissen um den Wein wird aufgefrischt bzw. vertieft. Deshalb ist die Teilnahme an den Fortsetzungsseminaren Voraussetzung. Bitte mitbringen: Drei Gläser, Teller und Besteck.

Das Seminar findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100641D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Mo., 23.01.12	20.00 - 22.15	Gisela Graff-Höfgen	4 x	38,00 50,00
T1100641D2	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Di., 24.01.12	20.00 - 22.15	Gisela Graff-Höfgen	4 x	38,00 50,00

► Weinworkshop

Die Themen werden von den Teilnehmer/-innen selbst bestimmt und erarbeitet. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar sind sehr gute Weinkenntnisse bzw. der Besuch des sechssemestrigen Kurses.

Das Seminar findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100681D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Di., 17.01.12	20.00 - 22.15	Gisela Graff-Höfgen	4 x	38,00 50,00

GARTEN UND NATUR

DAS GARTENJAHR

► Mit der richtigen Pflege zu einer reichen Ernte

in Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein Otterstadt

Im "Hochzeitswäldchen", einer kleinen Streuobstwiese des Vereins für Heimatpflege und Naturschutz Otterstadt (VHNO), wurden zwischen 2000 und 2007 von jungen Brautpaaren 45 Obstbäume gepflanzt. Dabei wurden hauptsächlich historische Obstsorten verwendet.

Die aufwendige Arbeit des VHNO unterstützt der Obst- und Gartenbauverein Otterstadt durch einen Pfllegetag, an dem die Bäume geschnitten werden. Dabei steht nicht die Obstproduktion im Vordergrund, sondern der Aufbau gesunder Bäume und dadurch die langfristige, ökologische Bedeutung der Anlage.

Am Pfllegetag des Obst- und Gartenbauvereins haben Sie Gelegenheit, Wissenswertes über Wuchsformen, Kronenaufbau, Pflanzenschutz und Schneidetechniken zu erfahren, außerdem über die Befestigung der Jungbäume, Wund- und Bodenpflege.

Angesprochen sind alle interessierten Gartenfreunde, die gerne nach entsprechender Anleitung auch praktisch mitarbeiten können.

Bitte tragen Sie dem Wetter und der Jahreszeit angepasste Kleidung.

Wie finden Sie das Hochzeitswäldchen?

Von der B9 kommend, fahren Sie Richtung Otterstadt, vorbei am Sportplatz der rechts am Ortseingang liegt. Ungefähr 200 m nach dem Sportplatz geht eine Straße rechts ab Richtung Binshof – Hotel. Links neben dieser Straße sind Gärten. Am Ende dieser Gärten geht ein betonierter Wirtschaftsweg links ab, der nach ca. 50 Metern zum Hochzeitswäldchen führt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145091W1	Waldsee, Hochzeitswäldchen Otterstadt-Süd	Sa. 25.02.12	10.00	Obst- und Gartenbauverein e.V. Otterstadt	1 x	frei

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.
Eine Benachrichtigung erhalten Sie lediglich,
wenn der Kurs abgesagt werden muss oder bereits belegt ist.

Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.

► Obstgehölze schneiden und erziehen

in Zusammenarbeit mit dem "Verein der Garten- und Blumenfreunde Schifferstadt"



Hochstamm oder Spalier? Will ich Wachstum oder Frucht?

Das Kennenlernen der Schnittgesetze und die Auswirkungen von Schnittmaßnahmen unterstützen Sie dabei, ein Gefühl für den richtigen Schnitt Ihres Obstbaumes zu bekommen.

In dem zweiteiligen Schneidekurs erhalten Sie zunächst eine theoretische Einführung und an einem der darauffolgenden

Samstag werden Sie das Erlernte praktisch üben.

Sie beschäftigen sich mit Kernobst (Apfel, Quitte), Steinobst (Süß- und Sauerkirsche, Aprikose, Pfirsich, Zwetschge) und Beerenobst (Himbeere, Brombeere, Rote und Schwarze Johannisbeere, Stachelbeere). Außerdem erhalten Sie Informationen über eine gute Bodenvorbereitung, eine ausreichende Nährstoffversorgung und Hilfestellung bei der Wahl der richtigen Sorte.

Das Seminar ist gebührenfrei.

Termine: Donnerstag 09.02.12, 19.00 - 20.30 Uhr und ein Samstag. Termin und Ort für den Samstag werden am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145101S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Do. 09.02.12	19.00 - 20.30	Karl Pfeifer	1 x	frei

GARTENARBEIT LEICHT GEMACHT

Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit dem "Verein der Garten- und Blumenfreunde Schifferstadt"

Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Ihren Garten zum Blühen zu bringen und die Blütenpracht das Jahr über zu erhalten. In den Vorträgen erhalten Sie jahreszeitenbezogenen Expertentipps für Balkon- und Kübelpflanzen, zu kostensparenden Bewässerungsmethoden, Teichanlagen, aktuellen Gestaltungstrends und zum Pflanzenschutz.



► Vortrag: Erfolgreiche Gartenpflege im Sommer

Kräuter - Rasen - Beeren

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Pflege Rasen braucht, welche Kräuter sich auch in Ihrem Garten gut machen und mit welchen Tricks Sie für eine ertragreiche Beerenernte sorgen. Tomaten und Kohl, das Gemüsebeet, das richtige Mulchen, das Erdbeerbeet, der Sommerschnitt an der Kirsche, Rasenpflege und -krankheiten, aber auch die Kräuterspirale und gesundes Beerenobst werden angesprochen. Gleichzeitig erhalten Sie Gestaltungsideen, Zeit- und Geldspartipps.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145211S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Do. 19.04.12	19.00 - 20.30	Karl Pfeifer	1 x	frei

► Vortrag: Über die Nützlichkeit der Bienen

in Zusammenarbeit mit dem BUND Rhein-Pfalz-Kreis

Die Biene ist das dritt wichtigste Haustier. Außer der Honigproduktion ist sie zu 80% für die Bestäubung zuständig. Wo keine Bienen auch kein Obst!



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145181S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Do. 08.03.12	19.00 - 20.30	Karl Pfeifer	1 x	frei

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.
Eine Benachrichtigung erhalten Sie lediglich, wenn der Kurs abgesagt werden muss oder bereits belegt ist.

4. Dudenhofener Kräutertage 28. und 29. April 2012

in Zürkera Hofladen

Samstag 28.04.12

- 10.00-11.00 Uhr: Vortrag: Da haben wir den Salat - Vielfalt der Salate und Salatkräuter
- 11.00-12.00 Uhr: Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung
- 12.00-13.00 Uhr: Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung
- 13.00-15.30 Uhr: Delikatessen aus der Region - frisch auf den Tisch. Eine Life-Kochshow in der Hofschänke.
- 15.30-16.00 Uhr: Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung
- 16.00-17.00 Uhr: Vortrag: Kräuter und Beeren als Gesundheitshelfer
- 17.00-18.00 Uhr: Kräuterführung durch die Verkaufsausstellung

Sonntag 29.04.12

- 11.00-12.00 Uhr: Kräutergartensprechstunde in der Verkaufsausstellung
- 14.00-15.00 Uhr: Kräutergartensprechstunde in der Verkaufsausstellung

► Vortrag: Da haben wir den Salat - Vielfalt der Salate und Salatkräuter

Eine Veranstaltung im Rahmen der 4. DUDENHOFENER KRÄUTERTAGE in Zusammenarbeit zwischen Zürkera Hofladen und der vhs Dudenhofen mit Dorisa Winkenbach, ganzheitliche Gesundheitsberaterin u. Kräuterexpertin, Wiesbaden
Ruccola, Chicorée und Feldsalat, Romana, Frisseé, Eichlaub, Endivien und allerlei andere Köpfe rollen in die Schüssel. Dabei ist noch lange nicht ausgeschöpft, was noch so alles zu Salat verarbeitet werden kann. Die Dozentin geht auch der Frage nach: Welche Kräuter passen am besten zu welchem Salat? Geschmack und Bekömmlichkeit müssen auf jeden Fall stimmen.

Bei diesem praxisorientierten Vortrag werden Ihnen auch einige interessante und leckere neue Rezepte verraten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug für die kleinen Tipps zwischendurch

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145021E1	Zürkera Hofladen, Dudenhofen	Sa., 28.04.12	10.00 - 11.00	Dorisa Winkenbach	1 x	frei

LEPRIMA

Ökomarkt
der Lebenshilfe Bad Dürkheim

Sägmühle 17 | Bad Dürkheim
Telefon: (0 63 22) 9 38 - 2 00
E-Mail: leprima@lebenshilfe-duew.de
Internet: www.leprima.de

Öffnungszeiten (durchgehend geöffnet)
Montag bis Freitag: 9.00 bis 18.00 Uhr
Samstag: 8.00 bis 14.00 Uhr
Parkplätze direkt vor dem Markt

► Vortrag: Kräuter und Beeren als Gesundheitshelfer

eine Veranstaltung im Rahmen der 4. DUDENHOFENER KRÄUTERTAGE in Zusammenarbeit zwischen Zürkers Hofladen und der vhs Dudenhofen mit Dorisa Winkenbach, ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Wildkräuterexpertin, Wiesbaden

Neuheiten auf dem Gesundheitsmarkt - Kräuter zum Essen - Kräuter für die Schönheit Kräuter zum Gesund bleiben und werden - Kräuter in Haus-, Garten- und Tierpflege, das sind einige der Themen des Vortrags. Neueste Züchtungen werden ebenso vorgestellt wie alt-bekannte Küchenkräuter, über deren Heilwirkung wir oft nichts mehr wissen. Auch Beeren erobern sich, neben Kräutern, wieder ihren Platz in Küche und Hausapotheke. Neben Wacholderbeeren, schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren gibt es auch Neuentdeckungen aus anderen Regionen dieser Welt, die sich bei uns heimisch fühlen und uns gut tun. Dorisa Winkenbach wird Ihnen die Gojibeere, Aroniabeere, Acáí-Beere und Cranberries vorstellen und dieses als wahre Jungbrunnen" entlarven.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145031E1	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Sa., 8.04.12	16.00 - 17.00	Dorisa Winkenbach	1 x	frei



► Kräutergarten-sprechstunde

Veranstaltung im Rahmen der 4. DUDENHOFENER KRÄUTERTAGE

Samstag 28. April 12, 11.00-13.00 Uhr und nach der Kochshow

Sonntag 29. April 12, 11.00-12.00 Uhr und 14.00-15.00 Uhr in der Verkaufsausstellung von Zürkers Hofladen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T1145041E1	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	So., 29.04.12	11.00 - 12.00	1 x	frei
T1145041E2	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	So., 29.04.12	14.00 - 15.00	1 x	frei

► Kräuterführung

Führung durch die Verkaufsausstellung im Rahmen der 4. DUDENHOFENER KRÄUTERTAGE in Zürkers Hofladen mit Dorisa Winkenbach, ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Wildkräuterexpertin, Wiesbaden

Sie haben die Möglichkeit, bei der Vielfalt des Kräuterangebotes mehr über das einzelne Kraut zu erfahren.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145061E1	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Sa., 28.04.12	11.00 - 12.00	Dorisa Winkenbach	1 x	frei
T1145061E2	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Sa., 28.04.12	12.00 - 13.00	Dorisa Winkenbach	1 x	frei
T1145061E3	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Sa., 28.04.12	15.30 - 16.00	Dorisa Winkenbach	1 x	frei
T1145061E4	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Sa., 28.04.12	17.00 - 18.00	Dorisa Winkenbach	1 x	frei

► Delikatessen aus der Region - frisch auf den Tisch

Eine Life-Kochshow in der Hofschänke im Rahmen der 4. DUDENHOFENER KRÄUTERTAGE in Zürkers Hofladen. Die bekannte Naturaromaköchin Dorisa Winkenbach kocht mit einem Überraschungsgast aus dem öffentlichen Leben ein regionales Menü.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145051E1	Zürkers Hofladen, Dudenhofen	Sa., 28.04.12	13.00 - 15.30	Dorisa Winkenbach	1 x	frei



► Schau da - ein Spaziergang durch den Frühling

In Zusammenarbeit mit dem BUND Rhein-Pfalz-Kreis

Alle Sinne werden bei diesem Spaziergang im Frühling angesprochen: Durch Wiese, Wald und Busch führt Sie der Weg an Blumen, Kräutern und Bäumen vorbei, mit denen Sie sich näher befassen werden. Sie erfahren nicht nur etwas über Erkennungsmerkmale, Eigenschaften, Nutzen und Verwendung der einzelnen Gewächse, sondern dazu passende Geschichten in Prosa und Poesie. Auch zu schmecken wird es etwas geben. Lassen sie sich überraschen!

Referentinnen: Brigitta Sattler und Sigrid Kandler.

Treffpunkt: Tabakschuppen gegenüber Atzelhof, Gommersheimer Straße in Dudenhofen
Um Anmeldung wird gebeten

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1145071E1	Dudenhofen, Tabakschuppen ggü. Atzelhof	Fr., 20.04.12	15.00 - 17.00	Brigitta Sattler	1 x	4,00



HAUSTIERE

► Vortrag: Tierrecht (Tierkauf, Halterhaftung)

Der Vortrag informiert über Rechte und Pflichten der Kaufvertragsparteien, Möglichkeiten der Vertragsgestaltung, Ansprüche des Käufers bei auftretenden Problemen und deren Durchsetzung. Vielfach vergeben Käufer durch die falsche Vorgehensweise Möglichkeiten, vom Verkäufer unerwartete Kosten erstattet zu bekommen. Ebenso soll auf Rechtsfragen in Bezug auf die Tierzucht eingegangen werden. Der Vortrag wendet sich vornehmlich an private Tierkäufer. Bei Interesse kann auch die Verkäuferseite bzw. Tierarztseite stärker beleuchtet werden.

Für Diskussion und Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung. Materialien können beim Vortragenden gegen eine Gebühr von 1,50 Euro erworben werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1050011K1	Limburgerhof*, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mo., 19.03.12	19.00 - 21.00	Frank Richter	1 x	4,00

► Vortrag: Koomm Hiier; Koomm, jeeetzt... Über die allzu menschlichen Tücken in der Hundeerziehung

"Wieso kommt er schon wieder nicht?"

"Wieso hat er jetzt nach mir geschnappt?"

"Wieso bleibt er nicht sitzen, wenn ich's ihm sag?"

"Wieso horcht er bei meinem Mann und bei mir nicht?"

Dieser Vortrag wirft eine neue Perspektive auf den Umgang mit unseren Hunden. Wie verhalten wir uns als Spezies Mensch in Gegenwart von Hunden und wie interpretieren die Hunde unser Verhalten? Wieso ist vieles, was wie Ungehorsam aussieht, einfach nur ein großes Missverständnis? Wie kann auf dieser Verständnisgrundlage Erziehung artgerecht und gewaltfrei, aber dennoch effektiv und erfolgreich vonstatten gehen? Anhand vieler vergnüglicher Praxisbeispiele wird genau aufgezeigt, wo die meisten Kommunikations- und Verhaltensfehler der Menschen im alltäglichen Umgang mit ihren Hunden liegen. Und natürlich Tipps und Kniffe für den Menschen, damit es mit dem Hund immer "öfter" besser klappt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T110048111	Lambsheim, Haus der Vereine, (1. OG)	Sa., 28.01.12	14.30 - 17.30	Anette Schneider	1 x	8,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Vortrag: Der tut nix!? - Ausdrucks- und Kommunikationsverhalten der Hunde richtig interpretieren

Viele Hundebesitzer leben mit ihren Hunden zusammen und haben keine Kenntnisse über deren Ausdrucks- und Kommunikationsverhalten. Das müsste sich ändern! Mit Hilfe zahlreicher Videobeispiele wird dem Hundehalter gezeigt, wie Hunde durch charakteristische Körperhaltung, Mimik oder Lautgebung ihr momentanes Befinden ausdrücken und wie Hunden beim Zusammentreffen miteinander kommunizieren. Dieses Wissen kann Hundehaltern helfen, die Entwicklung von Hundebegegnungen, die zunächst harmlos und nett sind, die dann jedoch durch plötzlich auftretende Aggressionen überschattet werden und zu einer brenzligen Situation entarten, zeitig zu erkennen und darauf adäquat zu reagieren.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100451A1	Altrip, Max-Schule	Sa., 04.02.12	14.30 - 17.30	Anette Schneider	1 x	8,00

► Gruppentraining für den Familienhund

Der Kurs ist für Hunde jeglichen Alters geeignet, Kenntnisse im Grundgehorsam sollten aber vorhanden sein.

Ziel und Zweck dieser Gruppe soll es sein, Ihren Hund in seinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu fördern, bzw. Ihnen Ideen und Mittel an die Hand zu geben, auch außerhalb der Gruppe Ihrem Freund ein interessanter und spannender Begleiter zu sein. Bei allem soll selbstverständlich der Spaß und die Freude am gemeinsamen Üben und Arbeiten die Hauptmotivation für alle Beteiligten sein. In der Gruppe sollen sich sowohl die Menschen untereinander kennen und schätzen lernen als auch die Hunde Gelegenheit haben, ihren natürlichen sozialen Bedürfnissen nachzukommen.

Folgende Themen sind geplant:

- Schnüffelspiele, Körperarbeit und Balanceübungen fördern Geschicklichkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit
- Spiele, um die Aufmerksamkeit des Hundes zu fördern
- Impulskontrollspiele, damit Quengler sich gedulden lernen
- Transport- und Platzierungsspiele
- Viele vergnügliche Spiele, die die gängigen Grundkommandos unter erschwerten Bedingungen festigen
- Leinenführigkeit in allen Lebenslagen
- Auch mal was für den Kopf:
- Problembewältigungsübungen, die eigene Lösungsstrategie erfordern.

Für den Workshop bitte mitbringen: Genügend Futter, das soft und leicht schluckbar sein muss, kein Trockenfutter oder irgendwelches andere Knabberzeug, sondern z.B. Fleischwurst, Wienerle, gedünstete Hühnerherzen, Leber, Fleischkäse, Käse. Wir schneiden die passenden Stücke vor Ort, Messer nicht vergessen! Bitte auch an reichlich Wasser und an einen Trinknapf denken. Futterbeutel, keine Plastiktüten.

Teilnahme-Infos:

1. Läufige Hündinnen und Hunde mit Aggressionen gegen Artgenossen können leider nicht teilnehmen.
2. Der Veranstalter / Kursleiter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Sachschäden, Diebstähle, Krankheitsfälle oder sonstige Schadensfälle (z.B. Beißunfälle). Es wird dem Teilnehmer nahe gelegt, sich selbst entsprechend zu versichern. Für Schäden, die ein Teilnehmer verursacht, haftet er selbst.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100441S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 02.05.12	17.30 - 19.00	Anette Schneider	6 x	75,00 58,00

► Mantrailing für Familienhunde

Schluss mit unterbeschäftigten Hunden, die aus purer Langeweile jagen, Schluss mit unterbeschäftigten Kindern, die auf dem Spaziergang nur herumrödeln. Warum nicht Hund UND Kinder gleichzeitig mit etwas Spannendem beschäftigen: Machen Sie Mantrailing zum Familienhobby! Der Trieb des Hundes, mit der Nase interessante Spuren und Düfte zu verfolgen, wird in der Ausbildung zum Mantrailing-Hund gezielt auf die Geruchsspur eines Menschen umgelenkt. Mit Hilfe eines Gegenstandes, der mit dem Geruch des Gesuchten behaftet ist, ist es ihm möglich, diesen unvorstellbar feinen Geruchsspuren sogar noch nach Tagen und mitten durch eine Großstadt zu folgen. Mantrailing fordert den Hund vor allem geistig. Jeder Hund kann die Grundlagen von Mantrailing erlernen, aber gerade für sehr jagdlich motivierte Hunde ist Mantrailing eine befriedigende Alternative. Großer Vorteil: Mantrailing kann ohne aufwendige Anschaffungen jeder Zeit und an jedem Ort durchgeführt werden. Sie werden erstaunt sein, zu welchen Fähigkeiten Ihr Hund in der Lage ist!



Bitte mitbringen: Brustgeschirr, Halstuch, Schleppleine, genügend leicht schluckbare Fingernagel große Leckerlis, wie Würstchen, Käse, Pute- oder Hähnchenstückchen, Leber, Spielzeug, genügend Wasser, Geruchsartikel von Ihnen selbst wie getragene Kleidungsstücke (T-Shirt, Unterhemd, Mütze, Socke, Handschuh etc.), alles gut verschlossen in einer ungebrauchten Plastiktüte (ZIP-Verschluss), passende Outdoor-Kleidung, Tages-Proviant.

Teilnahme-Infos:

1. Läufige Hündinnen können nur nach Absprache teilnehmen.
2. Der Veranstalter / Kursleiter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Sachschäden, Diebstähle, Krankheitsfälle oder sonstige Schadensfälle (z.B. Beißunfälle). Es wird dem Teilnehmer nahe gelegt, sich selbst entsprechend zu versichern. Für Schäden, die ein Teilnehmer verursacht, haftet er selbst.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100381A1	Altrip, Parkplatz am Waldpark	Sa., 28.04.12	10.00 - 16.00	Anette Schneider	1 x	50,00 60,00

► Mein Freund - der Hund: Nasenarbeit mit Hunden

Viele Hunde bekommen ausreichend Bewegung, lernen Tricks oder die perfekte Unterordnung. Und trotzdem sind die Anforderungen gemessen an ihren angeborenen Fähigkeiten zu gering. Geistig ist der Großteil der Hunde völlig unterfordert und unsere Hunde wollen arbeiten, dafür wurden sie schließlich vor vielen Jahren gezüchtet.

Bei diesem Workshop steht die Nasenarbeit im Mittelpunkt aller Übungen. Kaum ein anderes Aufgabengebiet ermöglicht dem Hund seine Instinkte und natürlichen Fähigkeiten auszuleben. Dabei werden gleichzeitig Konzentration und die Fähigkeit trainiert, unterschiedlichste Gerüche zu identifizieren. Das Ergebnis sind ausgeglichene, zufriedene Hunde. Auch hat die Erfahrung gezeigt, dass durch Nasenarbeit bei Hunden mit Aggressionsproblemen oder mit starkem Jagdtrieb eine Reduzierung ihres Fehlverhaltens bewirkt werden kann.

Für den Workshop bitte mitbringen:

1. Genügend Futter!! Nicht klein schneiden. Machen wir vor Ort. z.B. Fleischwurst, Wienerle, rohes oder gekochtes Fleisch, Innereien (nichts vom Schwein), Fleischkäse, Käse, Fisch oder welche andere lukullischen Vorlieben Ihr Hund hat. Messer nicht vergessen! Bitte auch an reichlich Wasser und an einen Trinknapf denken. Wir brauchen feuchte Nasen!
2. Eine genügend lange (ca. 2 m) Schnur, an die das Futter für die ersten Übungen dran gebunden wird. Hierfür wäre auch Ihre kurze Leine geeignet, sehr praktisch wäre es, wenn Sie einen alten Nylonstrumpf oder einen sehr dünnen Kniestrumpf oder Tee- oder Kaffeefilterpapier mitbringen könnten. Darin lassen sich auch kleine Stückchen ohne Verluste über den Boden schleifen.
3. Um die Fährte zu markieren, haben sich Geschenk-Bänder oder Woll-Fäden in schreienden Farben bewährt. Diese bitte in ca. 20 cm lange Stücke schneiden. Auch Wäsche-Klammern könnte man benutzen. Sollten Sie nichts dergleichen in Ihrem Haushalt haben, können Sie natürlich auf meine Bestände zurückgreifen.
4. Idealerweise sollte Ihr Hund ein Geschirr tragen. Auf keinen Fall Zughalsband oder sogar Stachelhalsband.
5. Gut wäre eine Fährtenleine (5 10 m reicht), lange Führleine oder langes Seil mit Haken geht auch.
6. Da wir auch mal quer durch den Wald gehen und uns schon mal durch Gestrüpp schlängeln müssen, ist für Sie passende Kleidung, evtl. auch Regenkleidung und festes Schuhwerk erforderlich, Zeckenschutz nicht vergessen.
7. Denken Sie auch an Ihr eigenes Wohl. Falls ein Picknick angedacht ist, genügend Essen und Trinken einpacken.

Teilnahme-Infos:

1. Läufige Hündinnen und Hunde mit sehr starken Aggressionen gegen Artgenossen können leider nicht teilnehmen
2. Der Veranstalter / Kursleiter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Sachschäden, Diebstähle, Krankheitsfälle oder sonstige Schadensfälle (z.B. Beißunfälle).

Es wird der/dem Teilnehmenden nahe gelegt, sich selbst entsprechend zu versichern. Für Schäden, die ein/e Teilnehmende verursacht, haftet er selbst.

Bitte Vesper mitbringen!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T110042111	Lamsheim, Altes Schwimmbad	Sa., 24.03.12	10.00 - 15.30	Anette Schneider	1 x	38,00 50,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► **Vortrag: Ständig unter Strom - Auswirkungen von Stress auf den Hund**

- Ihr Hund bricht wegen Kleinigkeiten in Bellorgien aus?
- Ihr Hund wird zum Leinenrambo, wenn er Artgenossen sieht?
- Ihr Hund zeigt übersteigertes Markier- und Scharrverhalten?
- Ihr Hund kratzt sich auffallend häufig oder leckt sich exzessiv?
- Ihr Hund bellt und jault, wenn er allein gelassen wird oder bei der Autofahrt?
- Ihr Hund hat gesteigerten Appetit oder Durst?
- Ihr Hund zeigt keine Lust zu spielen oder spazieren zu gehen?

Bei diesen oder anderen unerwünschten Verhaltensweisen könnte Stress als Ursache vorliegen. Sie selbst erkennen, wenn Sie gestresst sind. Aber erkennen Sie auch, wenn Ihr Hund gestresst ist? Denn daraus entstehen Probleme, die die Mensch-Hund-Beziehung belasten oder den friedlichen Umgang mit Artgenossen erschweren oder sogar unmöglich machen. Dieser Vortrag möchte Hintergrundwissen über Stress vermitteln, um Verständnis für Ihren Hund zu wecken. Durch Videobeispiele lernen Sie die Erregungsmechanismen kennen. Und Lösungsvorschläge sollen helfen, stressige Situationen zu beenden oder besser damit klarzukommen. Ein Hund kann selbst nichts tun. Er braucht Ihre Hilfe!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100411S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Di., 17.01.12	18.30 - 21.30	Anette Schneider	1 x	8,00

► **Zielobjektsuche - ZOS für Einsteiger/-innen**

ZOS macht nicht nur Spaß, sondern ist die effektivste Auslastung für Hunde, sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht. ZOSSEN kann jeder Hund, jeglichen Alters, mit Handicap, ideal für jagdlich motivierte Hunde, für Hunde, die nicht gerne apportieren. ZOS ist eine spezielle Nasenarbeit, die sich an der Spürhundearbeit der Polizei anlehnt. ZOS nutzt die natürliche Fähigkeit aller Hunde, geringste Geruchsspuren aufzuspüren und voneinander zu unterscheiden. Der Hund lernt kleinste Gegenstände (Stift, Feuerzeug, Lederstück, Wäscheklammer ...) unter verschiedensten Bedingungen zu finden und anzuzeigen. Das Anzeigen erfolgt durch passives Verweisen, also Hinlegen am Suchgegenstand ohne Aufnehmen oder Bringen. Dadurch eignet sich ZOS auch für Wohnung und Garten - Auslastung ohne Sachbeschädigung! In diesem Workshop werden Sie und Ihr Hund Schritt für Schritt diese Premium-Nasenarbeit herangeführt.



ZOSSEN Sie mit, Ihr Hund wird begeistert sein.

Was wird für den Workshop gebraucht?

- Klicker, falls vorhanden
- genügend!!! leicht abschluckbare, fingernagel große Leckerlis, wie Würstchen, Käse, Pute- oder Hähnchenstückchen, Leber
- kleiner, flacher Gegenstand aus Holz, Plastik oder Leder, wie Feuerzeug, Münze, Radiergummi, Wäscheklammer, Legospielzeug...
- genügend Wasser
- Tages-Proviant

Teilnahme-Infos:

1. Läufige Hündinnen können nur nach Absprache teilnehmen. 2. Der Veranstalter / Kursleiter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Sachschäden, Diebstähle, Krankheitsfälle oder sonstige Schadensfälle (z.B. Beißunfälle). Es wird dem Teilnehmer nahe gelegt, sich selbst entsprechend zu versichern. Für Schäden, die ein Teilnehmer verursacht, haftet er selbst.

Das Seminar findet samstags und sonntags statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100491A1	Altrip, Albert-Schwitzer-Grundschule	Sa., 02.06.12	10.00 - 15.30	Anette Schneider	2 x	75,00 100,00

RECHT IM ALLTAG

► **Vortrag: Recht und Internet: WLAN- und Homepagehaftung, Urheberrecht**



Ein Auftritt im Internet ist für Unternehmer, Selbständige zur Notwendigkeit geworden und gehört bei vielen Privatleuten zum guten Ton. Man will seinen Besuchern auch etwas bieten. Also wird die Seite mit vielen Fotos angereichert, witzige Texte werden eingebaut, eine Anfahrtsskizze zum Geschäftslokal darf nicht fehlen oder der Lieblingslied des jüngsten Stammhalters soll sich der Besucher anhören können...Und schon ist eine Ansammlung beisammen, mit der auch der wohlhabendste Seitenbetreiber arm werden kann. Und auch beim Herunterladen von Musik oder Filmen drohen erhebliche Gefahren.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1050041C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mo., 14.05.12	19.00 - 21.00	Frank Richter	1 x	4,00
T1050041S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Mo., 04.06.12	19.00 - 21.00	Frank Richter	1 x	4,00

► **Vortrag: Unfallflucht - ein Kavaliersdelikt?**

Das Gesetz verpflichtet jeden, dessen Verhalten zum Unfall beigetragen haben kann, zunächst am Unfallort zu bleiben. Ausnahmen gelten nur in Notfällen. Dann müssen aber unverzüglich nachträglich die notwendigen Feststellungen ermöglicht werden. Unfallflucht ist kein Kavaliersdelikt! Sie kann den Führerschein und den Versicherungsschutz kosten und bringt obendrein eine empfindliche Strafe ein. Der Referent hat sich seit Jahren auf das Verkehrsrecht spezialisiert und legt anhand von Gerichtsentscheidungen dar, wie man sich nach einem Verkehrsunfall zu verhalten hat.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1050051A1	Altrip, Max-Schule	Di., 28.02.12	19.00 - 21.00	Winfried Müller	1 x	4,00

VORSORGE

Vortrag: Schuldenfalle - Schuldenbereinigung



Sie bekommen erklärt, wie man der Schuldenfalle entrinnt und seine Ausgaben besser in den Griff bekommt. Praktische Tipps helfen dagegen das Aufstellen eines Haushaltsplans und die kritische Überprüfung der Ausgaben zu steuern.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1050141M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 27.02.12	19.00 - 21.30	Jürgen Stopka	1 x	frei

► **Vortrag: Vorsorge**

Mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung treffen Sie Vorkehrungen, um im Falle einer Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Der Vortrag definiert die beiden Begriffe, informiert über deren Inhalte und stellt Kombinationsmöglichkeiten mit der Patientenverfügung vor. Die Vorträge von Michael Batzler finden in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen der AWO Vorderpfalz e. V. und dem Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer (SKFM) statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T105007111	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Di., 24.04.12	19.00 - 21.00	Michael Batzler	1 x	frei

► **Vortrag: Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung**

Durch Unfall oder Krankheit können Menschen in eine Situation geraten, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen und sich äußern können. Nicht jeder will jedoch "an die Schläuche". Für diesen Fall kommt es entscheidend darauf an, dass geregelt ist, welche medizinische Versorgung dem Willen des Betroffenen entspricht und wer diesen Willen für ihn durchsetzen soll. Nur durch eine individuell erstellte Patientenverfügung erfahren die behandelnden Ärzte und Dritte diesen Willen und können danach handeln. Mit einer neueren Entscheidung hat der BGH festgestellt, dass dem in einer Patientenverfügung geäußerten Willen zu folgen ist. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten solcher Vorsorge.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1050081A1	Altrip, Max-Schule	Fr., 23.03.12	19.00 - 21.00	Frank Richter	1 x	4,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

WOHNEN

► Immobilienbewertung für Makler und ambitionierte Verkäufer/-innen

Was ist eine Immobilie WERT? Diese Frage stellen sich Immobilienmakler aber auch viele Haus- und Wohnungsbesitzer/-innen, wenn eine Immobilie verkauft, beliehen oder bilanziert werden soll. Mit diesem Seminar werden Sie in die Lage versetzt, den Verkaufspreis der Immobilie am Markt zu ermitteln und diesen dann entsprechend bei Verkaufsverhandlungen oder bei Kreditaufnahmen anzusetzen. Mit einer qualifizierten Marktwertermittlung haben Sie als Makler/-in, Käufer/-in oder Verkäufer/-in die Möglichkeit, Objekte besser zu platzieren und so ihre Verkaufschancen zu erhöhen. Der Dozent nutzt dafür die Grundlagen der aktuellen Wertermittlungsrichtlinien und der Wertermittlungsverordnung, um Ihnen professionelle Unterlagen an die Hand zu geben, die den Wert Ihres Hauses widerspiegeln. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, den Marktwert eines z.B. Ein- / Zweifamilienhauses oder einer Eigentumswohnung auf einem Blatt Papier oder softwaregestützt zu ermitteln. Teilnehmer/-innen aus der Immobilienbranche oder immobiliennahen Branchen können die Gebühr steuerlich geltend machen.

Das Seminar findet an jeweils 3 aufeinander folgenden Wochenenden statt: freitags 19.-21.30 Uhr, samstags 10.00-14.00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070081K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Fr., 03.02.12	09.00 - 14.00	Andreas Bender	6 x	220,00

► Vortrag: Farben- und Wohnraumgestaltung

Nachhaltigkeit in Ihrem Zuhause

Die Farben in unserer Wohnung und in unserer Umwelt beeinflussen unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit. Durch die umsichtige Auswahl dieser Kolorationen sorgen wir in guten wie in schlechten Zeiten für uns. Die Farben in unserem Zuhause geben Hinweise auf unsere Persönlichkeit und unser Empfinden. Eine Änderung der Farbpräferenz fällt oft mit einer wichtigen Veränderung in unserem Leben, unserer Weltsicht oder unserer körperlichen Verfassung zusammen. Die farbliche Gestaltung ist der wichtigste Einzelfaktor bei der Konzeption einer Wohnung. Attraktive Farben kosten nicht mehr als triste, und ein ganzheitliches Design muss nicht altmodisch sein. Wenn Sie die therapeutische Wirkung der Farben kennen, können Sie sie gezielt mit Ihrer Seelenfarbe und aktuellen Einrichtungstrends kombinieren.

Die Referentin ist Dekorateurin und ganzheitliche Farb- und Wohnraumberaterin.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070011K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Do., 10.05.12	19.00 - 21.15	Ingeborg Behrendt-Höhl	1 x	8,00
T1070011W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 29.02.12	19.00 - 21.15	Ingeborg Behrendt-Höhl	1 x	8,00

► Vortrag: Das gesunde Wohnen - Elektromog

Jeder von uns ist im Alltag vielen elektrischen, magnetischen Wellen und elektromagnetischen Feldern ausgesetzt. Zu den Quellen des Elektromogs zählen u. a. Mobilfunk- Sendeanlagen, Hochspannungsleitungen, Bahnstrom, Mikrowellenherde, Handys und digitale Schnurlostelefone, Babyphon, Elektroherd und Föhn. Dieser Vortrag informiert Sie darüber wie Sie sich vor Elektromog schützen, wie Sie Elektromog in Ihrem Umfeld reduzieren und worauf beim Kauf und der Benutzung der Elektrogeräte zu achten ist.



Weitere Themen sind: wie erfolgt eine Messung von elektrischen, magnetischen und elektromagnetischen Strahlen in Innen- und Außenräumen, was kann bei der Einrichtung von Wohn-, Schlaf- und Kinderzimmern (Möblierung, Beleuchtung, Elektrogeräte...) beachtet werden, welche Materialien eignen sich für Innenräume, wie gestalten sich einen optimalen Arbeitsplatz (Möblierung, Computerbereich, Beleuchtung, Telefonanlage).

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070041W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 05.03.12	20.00 - 21.30	Dagmar Tresp	1 x	4,00

PSYCHOLOGIE

► Burnout: erkennen - handeln - vorbeugen

Alles soll noch besser, schneller, effektiver und perfekter sein. In diesem Samstag-Seminar erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, damit eine Überlastungssituation nicht in einem Burnout endet oder wie Sie ein bereits bestehendes Burnout-Syndrom entschärfen. Es werden vielseitige Strategien vorgestellt, die einen besseren Umgang mit Stress und den eigenen Energieressourcen ermöglichen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1072951L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Sa., 10.03.12	09.00 - 17.00	Jutta Zabanoff	1 x	21,00 28,00

► Stressmanagement und Stressprävention

Der Workshop behandelt die Bewältigung und Vermeidung von Stress. Wie erkenne ich Stressfaktoren im beruflichen und privaten Bereich und kann sie reduzieren, wie unterbreche ich wirksam "Dauerstress", wie erarbeite ich sofort umsetzbare Strategien, wie entwickle ich ein individuelles Vorgehen für ein erfolgreiches Stressmanagement, wie baue ich Stressprävention in den Alltag ein und wie entdecke ich Ressourcen und nutze sie.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070071A1	Altrip, Max-Schule	Sa., 21.04.12	10.00 - 17.00	Wolfgang Böhler	1 x	30,00 40,00

► Mobbing in der Schule und am Arbeitsplatz

Konkurrenz, Leistungsdruck, Neid und Missgunst aber auch die Angst um den eigenen Arbeitsplatz können der Auslöser für Mobbing sein. Für die Betroffenen ist es ein wahrer Spießrutenlauf, sie erleben seelische Qualen, die oftmals auch gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Mobbing- Opfer ertragen ihren Alltag nur noch schwer. Einen hundertprozentig wirksamen Schutz vor Mobbing gibt es aber nicht. Gemobbt wird überall - bei Jugendlichen spielt besonders das Cybermobbing eine immer größere Rolle. Weil Mobbing schwerwiegend ist, ist eines sicher: Wer sich nicht wehrt, macht was verkehrt. In diesem Seminar wollen wir lernen, wie wir uns vor Mobbing schützen und unser Selbstvertrauen stärken können. Gerne können die Teilnehmer Beispiele aus Ihrem Alltag mitbringen. Wir arbeiten u. a. mit Methoden aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) sowie dem Generativen Coaching nach Stephen Gilligan.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070021E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mo., 30.01.12	18.00 - 19.30	Marita Koch	4 x	16,00 21,00

KONFLIKTMANAGEMENT

► Zivilcourage - nur Mut, sonst nichts?

Ein Seminar über Zivilcourage und gewaltfreies Eingreifen in Diskriminierungs- und Gewaltsituationen mit Renate Wanke, Werkstatt für Gewaltfreie Aktion/Baden. Zivilcourage war das Wort der Stunde. Wegschauen gilt nicht mehr. Es war im September 2009 in einer S-Bahn in München, als Dominik Brunner es nicht hinnehmen wollte, dass zwei Jugendliche andere Schüler/-innen bedrohten. Er mischte sich ein und wurde brutal zusammengeschlagen. Brunner starb an den Folgen.

Was war in dieser kurzen Zeit geschehen? Auf was kommt es an, wenn wir in akuten Bedrohungssituationen eingreifen wollen? Nur auf den Mut und sonst nichts? Will ich handeln? Was sind meine persönlichen Wertmaßstäbe? Und vor allem, wie greife ich ein und was soll ich sagen? Wie kann Zivilcourage zur Normalität in meinem Alltag werden?

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070101S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Do., 01.03.12	18.00 - 21.30	Renate Wanke Werkstatt für gewaltfreie Aktion Baden	1 x	29,00

► Ich siege, Du verlierst. Konflikte - Kampf oder Chance?

Ich siege, du verlierst ist eine weit verbreitete Auffassung in Konflikten. Auf der Grundlage von eigenen Erfahrungen werden neben theoretischen Überlegungen vielfältige Möglichkeiten einer konstruktiven und gewaltfreien Konfliktaustragung im Alltag (Familie, Arbeitsplatz, Schule) entwickelt und ein anderes Konfliktverständnis vermittelt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070111R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Sa., 24.03.12	10.00 - 14.00	Renate Wanie Werkstatt für gewaltfreie Aktion Baden	1 x	29,00 39,00

► Konflikttraining für Frauen

Jetzt reicht 's mir aber! Jetzt bin ich's aber leid! Frauen reagieren im Konfliktfall oft anders als Männer. Es gilt als unweiblich, sich abzugrenzen und entschieden für die eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Selbstlos und immer für andere da gilt immer noch als weibliche Tugend. Häufig reagieren wir Frauen deshalb bei Interessenskollisionen einfach zu spät, zu unsicher, nicht klar genug und obendrein mit schlechtem Gewissen.

Dieses Training gibt Frauen Mittel an die Hand, um im Konfliktfall sicherer und klarer zu reagieren. Gleichzeitig will es die Teilnehmerinnen ermutigen, Konflikte zuzulassen und lädt dazu ein, andere Verhaltensmöglichkeiten kennen zu lernen und direkt auszuprobieren. Dabei werden die Teilnehmerinnen nicht nur die Techniken des fairen Streitens einsetzen lernen, sondern auch einen erweiterten Zugang zu den eigenen Grenzen setzenden Energien (Wut, Ärger, Kraft, Nein- Sagen) erlangen. Außerdem lernen sie, unfaire Gesprächstaktiken schneller zu entlarven und ihnen souveräner zu begegnen. Eine Brücke von Mensch zu Mensch zu bauen ist eine Herausforderung des täglichen Lebens.

Aus dem Inhalt:

- Die Ja-Sage-Falle
- Die Konfliktwahrnehmung schärfen
- Muss ich immer freundlich sein?
- Auf unfaire Angriffe reagieren
- Wirkungsvolles Konfrontieren, ohne den anderen zu verletzen
- Wohin mit der Wut?

- Der Ärger ist da: Ein Kritikgespräch führen
- Wünsche, die nicht geäußert werden, können nicht erfüllt werden!
- Rat-Schläge und andere Beziehungskiller
- Abgrenzung oder Rebellion? Die Nein-Sage-Falle...
- Gesprächsstrategien kennen lernen und ausprobieren.

Kurszeiten: Freitag: 18.30 - 21.00 Uhr, Samstag: 09.30 - 17.30 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T117102111	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Fr., 16.03.12	18.30 - 21.00	Judith Harder	2 x	38,00 50,00
T1171021R1	Römerberg, Realschule plus Bergh.	Fr., 20.04.12	18.30 - 21.00	Judith Harder	2 x	38,00 50,00

KNIGGE

► Vortrag: Höflichkeit heute - was hat sich geändert?



Sie haben die Möglichkeit, sich über aktuelle Umgangsformen von A Z zu informieren und sich selbst zu testen, inwieweit Sie sich selbst mit den zeitgemäßen Verhaltensweisen auskennen. Die Dozentin gibt einen Überblick über den Wandel der Vorstellung "Höflichkeit" was hat sich grundlegend geändert? Warum sind Höflichkeit und gute Umgangsformen auch heute noch wichtig? Teilnehmende können ihr eigenes Wissen vergleichen und aktualisieren.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070511B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 09.02.12	18.00 - 20.00	Yvonne Zeeb	1 x	4,00
T1070511C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mo., 26.03.12	18.30 - 20.30	Yvonne Zeeb	1 x	4,00
T1070511D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Di., 24.04.12	18.30 - 20.30	Yvonne Zeeb	1 x	4,00

WIR MACHEN STROM AUS GRUMBEERSCHALEN IN DER REGION.

Dass man aus Sonne Strom erzeugen kann, weiß man. Aber aus Kartoffelschalen? Nicht nur daraus! In unseren Biomassekraftwerken und Biogasanlagen nutzen wir organische Reststoffe zur Energieerzeugung. Die Biomasse kommt aus der Region, macht unabhängig von Importen und erzeugt CO₂-neutrale Energie. Und das ist nur ein Beispiel, wie wir erneuerbare Energien für die Region nutzen. www.pfalzwerke.de/erneuerbare-energien

Gute Ideen voller Energie.



PFALZWERKE

► Moderne Tischkultur für den Beruf und für zu Hause

"Zeig mir wie Du isst und ich sage Dir wie Du bist. Wie man sich bei Tisch benimmt, lässt Rückschlüsse zu auf das Verhalten in anderen Bereichen. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die ausschlaggebend sind. Besonders bei Geschäftsessen wird darauf geachtet. Richtiges Wissen auf diesem Gebiet schafft eine entspannte Gesprächs-atmosphäre, sodass Sie sich ganz den Gästen widmen können und einen guten Eindruck hinterlassen.

Themen: Sprache des Bestecks, wie esse ich was? Tischreden und Tischdekorationen, Gastgeschenke, Stehempfang und Buffet, Small Talk, Vorstellung und Begrüßung, Einladung und Absagen, Rolle des Gastgebers und Gastes, das gepflegte Geschäftsessen u.v.m.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die auf gepflegte Gastlichkeit und Tischkultur Wert legen sowie häufig im Beruf Essen gehen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070521L1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Do., 08.03.12	18.00 - 21.00	Yvonne Zeeb	1 x	11,00 14,00
T1070521R1	Römerberg, Realschule plus Bergh.	Mi., 25.04.12	18.00 - 20.30	Yvonne Zeeb	1 x	11,00 14,00

GEDÄCHTNISTRAINING

► Gedächtnistraining

Sie beschäftigen sich, auch mit der praktischen Umsetzung, mit der Bedeutung von Ernährung und Bewegung für das Gehirn. Es fließen auch Übungen aus dem Brain Gym ein. Bitte bringen Sie für die Mittagspause etwas zum Essen und Trinken mit.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1072931D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 21.04.12	09.00 - 16.00	Sonja Früh	1 x	20,50 27,50

► Gedächtnistraining - geistige Vitalität

Ganz ohne Stress und mit viel guter Laune können Sie sich Dinge besser merken. Der Kurs ist geeignet für alle, die unabhängig vom Alter, ihre geistige Vitalität beibehalten oder schulen, eine Steigerung der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung erreichen und ihre Denkfähigkeit und Merkfähigkeit erhöhen möchten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1072921L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mi., 07.03.12	18.00 - 19.30	Jutta Zabanoff	8 x	31,00 42,00

ORGANISATION

► Zeitmanagement

Sie lernen effektive Methoden für ein erfolgreiches Zeitmanagement kennen. Zeitmanagement ist Selbstmanagement. Sie erfahren wie man durch eine Tages- und Wochenplanung eine Struktur schafft, wie man Prioritäten richtig setzt, wie man mit Druck und Stress erfolgreich umgeht, wie man konkrete Ziele formuliert und erreicht, wie man wirksame Strategien sofort einsetzt und wie man Zeit gewinnt für eigene Bedürfnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070471A1	Altrip, Max-Schule	Sa., 21.01.12	10.00 - 17.00	Wolfgang Böhrer	1 x	30,00 40,00

► Events gestalten und durchführen mit kleinem Budget

Eventmanagement- das Geschäft mit dem Erlebnis! Im Zentrum des Seminars steht die Organisation von Veranstaltungen. Vom Gelingen der Veranstaltung hängt das Image des Unternehmens oder des Vereins bei Kunden oder die Zufriedenheit bei Mitarbeitern, die Außenwirkung in der Öffentlichkeit und vieles mehr ab. Sie entwerfen im Seminar eine klare Struktur bei der Planung, der Auswahl von Ort, Zeit und Inhalt. Sie kennen die wichtigen Schritte bei der Durchführung der Veranstaltung und bei der zielorientierten Nachbearbeitung.

Inhalte:

- Veranstaltungsanlass
- Zielgruppendefinition und Themenfindung
- Budgetaufstellung, Kosten- und Zeitfaktoren

- Die Erstellung des Veranstaltungsbriefings
- Die Suche und Auswahl der angemessenen Location
- Agenturdienstleistungen und Agenturvergütung
- Erfolgreiche Gästeeinladung und -betreuung
- Messe- und Bühnenbau, Gestaltung und Dekoration
- Nachbetreuung von Veranstaltungen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1171001C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 03.03.12	09.30 - 16.00	Willi Fritschi	1 x	38,00 50,00

RHETORIK

► Rhetorik für Frauen - Einführung

Frauen gehen in manchen Situationen anders mit Sprache um als ihre männlichen Kollegen und Kunden. Lernen Sie Ihren ganz persönlichen Stil, Ihr ganz persönliches Sprachmuster kennen und wie sie es gezielt und selbstbewusst für ihren beruflichen und privaten Erfolg einsetzen können und ihr Können erfolgreich in der täglichen Kommunikation einsetzen.

Kursinhalt:

- Grundlage der Kommunikation und Körpersprache
- Sprachstile und Techniken: Auswirkungen des unterschiedlichen Sprachgebrauchs, Gesprächsmuster Kommunikationsverhalten in Konfliktgesprächen.
- Manipulation und Beeinflussung
- Umgang mit Lob und Kritik
- Gesprächsmuster zwischen Frauen und Männern

Zielgruppe: alle Frauen, die sich durchsetzen wollen und müssen auch in der Politik! Mit Hilfe von zahlreichen Übungen und Feedback arbeiten die Teilnehmerinnen gezielt an ihren Stärken und Schwächen.

Kurszeiten: Freitag: 18.30 - 21.00 Uhr, Samstag: 09.30 - 17.30 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1171011K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Fr., 27.01.12	09.30 - 17.30	Judith Harder	2 x	38,00 50,00

► Tagesseminar: Schlagfertigkeitstraining

Ihnen fallen die passenden Worte zu spät ein. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Sie lernen die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden und spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie üben den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüfft. Ausführliches Begleitmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070401B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff	So., 22.04.12	09.00 - 16.00	Matthias Dahms	1 x	50,00 62,00

► Rhetorik intensiv - sicher im Wort, wirkungsvoll im Auftritt

Stehen sie auch häufig in der Situation, Vorträge zu halten, Strategien zu erläutern oder spontan zu bestimmten Themen Stellung zu nehmen? Für viele Menschen stellt diese Art der persönlichen Darstellung im öffentlichen Raum eine große Herausforderung dar. Um diese Hemmschwelle zu überwinden, gilt es, Ihre innere Einstellung zu Rede und Vortrag positiv zu gestalten sowie eine systematische und zielgerichtete Planung zu entwerfen.

In diesem Intensivtraining erweitern und vertiefen Sie Ihre rhetorisch-dialektischen Fähigkeiten und steigern interaktiv Ihre individuellen Überzeugungspotenziale. Sie profitieren von intensiven professionellen Feedbacks und nutzen die Erkenntnisse moderner Lernpsychologie. Damit erhalten Sie eine gezielte Erfolgskontrolle über die erlernten rhetorischen Methoden und einen optimalen Praxistransfer.

Inhalte: Auftrittssicherheit und persönliche Souveränität, strategische Behandlung von Einwänden und Störungen, starke Argumentationstechniken, wirkungsvolle Fragetechniken, professioneller Umgang mit Lampenfieber und Nervosität, rhetorische Strategien, Gruppendynamik.

Unterrichtszeiten: Fr., 16-21 Uhr und Sa., 10-18 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5000131W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Fr., 09.03.12	16.00 - 21.00	Gisela May	2 x	94,00 125,00

KOMMUNIKATION

► NLP entdecken und erleben - Aufbau II

Ein Weg zu effektiver Kommunikation für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Interessierte und Neu-Einsteiger/-innen sind willkommen. In diesem Aufbauseminar werden weitere wichtige NLP-Methoden vorgestellt und trainiert. Die Teilnehmer können eigene Themen einbringen, welche sie mit NLP-Methoden bearbeiten wollen. Sie entdecken somit die Fülle der Möglichkeiten, mit NLP Ihr Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen. Die vermittelten Kommunikationstechniken finden im beruflichen wie privaten Alltag Anwendung. Mittels dieser Methoden können Sie selbst mehr Lebensfreude für sich und die Menschen Ihrer Umgebung entwickeln.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070371E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mo., 30.01.12	19.30 - 21.00	Marita Koch	6 x	24,00 31,00

► Kommunikation ist alles - Alles ist Kommunikation

Grundkurs in Kompaktform für alle Menschen, die erfolgreich reden und sprechen möchten. Körpersprache Mimik- Gestik Konzentration und Ziel, persönlicher Umgang mit Wort und Sprache, rhetorische Mittel und Techniken einsetzen Denken, Sprechen, Wirken!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1171031S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Fr., 24.02.12	09.30 - 17.30	Judith Harder	2 x	38,00 50,00

► Keine Angst vorm weißen Blatt Papier - besser schreiben im Beruf

Ob Berichte, Produktinfos, Anleitungen, Fachartikel oder die Inhalte für die firmeneigene Website gefragt sind - hin und wieder müssen Sie in Ihrem Beruf kürzere oder längere Texte schreiben. Und jedes Mal sitzen Sie vor dem leeren weißen Blatt und wissen nicht so recht, wie Sie anfangen sollen. Oder Sie sind mittendrin und wissen nicht, wie es nun weitergehen soll. Plagen Sie sich nicht länger herum mit unnötigen Schreibproblemen. Schreiben ist weniger Kunst als Handwerkszeug. Und das lässt sich in diesem Seminar erlernen. Mitzubringen sind: - alltagstaugliches Sprach- und Schreibvermögen (anders als in einem Deutschkurs können wir uns nicht mit Grammatik- oder Rechtschreibfragen beschäftigen) - Schreibzeug und genug Papier - und idealerweise einen Laptop (das ist aber kein Muss) - möglichst ein konkretes Schreibprojekt, das Sie im Lauf der sechs Wochen im Kurs bzw. zwischen den Terminen im Büro oder zu Hause umsetzen wollen (falls bei Ihnen im Unternehmen momentan kein Schreibprojekt ansteht, geht es natürlich auch ohne konkretes Projekt) Dozentin: Petra Winkler, studierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin, arbeitet seit mehr als zwölf Jahren als Texterin/Autorin und zusätzlich auch als Schreibcoach und -beraterin

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5000201B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 16.02.12	18.00 - 19.30	Petra Winkler	6 x	38,00 50,00

► Praktische Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Wie schreibe ich es der Presse?

Wie müssen Presstexte verfasst sein, um in den Redaktionen Aufmerksamkeit zu erreichen? Denn unprofessionell geschriebene Presstexte wandern in den Papierkorb.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Journalisten mit dem Rohstoff Information umgehen. Sie lernen an praktischen Beispielen, wie Sie auch spröde Informationen mediengerecht aufbereiten und zu attraktiven Presstexten machen. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Texte für die Presse schreiben müssen und dabei mehr Sicherheit erwerben möchten.

Der Referent ist freiberuflicher Journalist.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier, eine aktuelle Tageszeitung und - sofern vorhanden - eigene Presstexte.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070031A1	Altrip, Max-Schule	Mi., 07.03.12	19.00 - 21.00	Gereon Hoffmann	4 x	25,00 34,00



ELTERN-ERZIEHUNG-KINDER

► Babysitterausbildung



in Zusammenarbeit zwischen vhs Rhein-Pfalz-Kreis und dem DKSB Rhein-Pfalz-Kreis Jugendliche ab 14 und Erwachsene, die sich fürs Babysitten fit machen möchten, erhalten in diesem Seminar Informationen, Anregungen und Tipps für den richtigen Umgang mit Kindern vom Baby bis zum 10-Jährigen.

Behandelt werden die motorische Entwicklung, Wahrnehmung, Sprache und Denken sowie Selbstständigkeit und Sozialverhalten in den verschiedenen Entwicklungsstufen, was es heißt, Verantwortung für ein Kind zu übernehmen, Angst im Kindesalter, aber auch Aggression und Trotz.

Sie lernen die unterschiedlichsten Beschäftigungsmöglichkeiten kennen, trainieren das Wickeln, erfahren Ihre Rechte und Pflichten und üben Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern.

Nach erfolgreich absolvierter Babysitterausbildung erhält jeder Teilnehmende ein Zertifikat und wird in die Babysitterdatenbank des Kinderschutzbundes aufgenommen. Allen interessierten Eltern vermittelt der Kinderschutzbund über diese Datenbank qualifizierte Babysitter. Die Entlohnung für die Dienste erhalten die Babysitter dann von den Eltern der zu betreuenden Kinder.

Zeiten: Sa. 9.00-12.00 Uhr und 13.00-15.00 Uhr und So. 9.00-12.00 Uhr

Der Kurs in Schifferstadt findet am Samstag in den Räumen des DKSB, Rehbachstraße 4 statt, am Sonntag in den Räumen des DRK Rehbachstraße 12.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1061041R1	Römerberg, Realschule plus	Sa., 04.02.12	09.00	Hilde Seelbach-Reichert	2 x	35,00 47,00
T1061041S1	Schifferstadt, DKSB	Sa., 25.02.12	09.00	Hilde Seelbach-Reichert	2 x	35,00 47,00

► Unterstützung bei Hausaufgaben und Klassenarbeitsvorbereitung

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

Angesprochen sind Eltern schulpflichtiger Kinder, die ihren Sprösslingen das Lernen erleichtern möchten, ohne es ihnen abzunehmen. Sie lernen an diesem Abend, wie Sie Ihre Kinder bei der Planung, Organisation und Durchführung der Hausaufgaben und Klassenarbeitsvorbereitung optimal unterstützen.

Inhalte: Organisation von Schule, Hausaufgaben und Freizeit, der optimale Lernplatz zu Hause, Klassenarbeitsvorbereitung, Strafe oder Belohnung, Pausenplanung, Konzentrationsstörungen, Ablenkungen vermeiden, Übersicht über verschiedene Lern-techniken, Buchtipps.

Für ca. 1,50 Euro können von der Referentin Arbeitskopien erworben werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1061231S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Mo., 13.02.12	18.30 - 21.30	Karen Keller	1 x	14,00 19,00

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.

Eine Benachrichtigung erhalten Sie lediglich, wenn der Kurs abgesagt werden muss oder bereits belegt ist.

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Kinder fördern statt überfordern

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

3 teilige Vortragsreihe mit Übungen: Unsere Familie ein gutes Team?! Woran erkenne ich, was mein Kind wirklich will? und: Wie steige ich aus dem familiären Machtkampf aus? In dieser Kursreihe werden in Impulsvorträgen so bisher kaum gesehene Zusammenhänge im Familiensystem aufgezeigt und einige Grundprinzipien der individualpsychologischen Erziehung erklärt. Diese neuen Erkenntnisse setzen die Teilnehmenden in kleinen Übungen um und wenden sie dann in ihrem Familienalltag an. Die Verbesserungen des Familienklimas können Sie noch während des Kurses beobachten! Die Referentin ist Ermutigungstrainerin und individualpsychologische Beraterin.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1061031L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mo., 12.03.12	19.00 - 21.00	Mechthild van Hauth	3 x	30,00 40,00

► Erziehung ist (k)ein Kinderspiel - der systemische Erziehungsansatz

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

Die Lebensbedingungen von Familien haben sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. Es gibt eine größere Vielfalt in der Lebensgestaltung. Die traditionelle Kernfamilie mit ihrer starren Rollenverteilung gibt es immer weniger. Viele Eltern sind verunsichert und auf der Suche nach Orientierung sowie nach brauchbaren und anwendbaren Erziehungshilfen. Das ständige Abwägen zwischen Fürsorge, Grenzen setzen und Loslassen ist nicht einfach. Das richtige Maß zu finden, orientiert am einzelnen Kind, an seinem momentanen Entwicklungsstand sowie an der Lebenssituation der Familie ist die Kunst des Erziehens. Der systemische Erziehungsansatz bietet gute Grundlagen, um den Anforderungen der komplexen Welt gerecht zu werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1061121K1	Limburgerhof*, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 08.05.12	19.30 - 21.30	Beate Eisensteck, Dorothea Bartel	2 x	38,00 50,00

► "Hilfe, die Enkel sind da" oder Kinder bei ihren Gefühlen abholen

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

In dem Seminar wird ein neuer Weg, den Thomas Gordon in seinen Büchern wie "Familienkonferenz" aufgezeigt hat, systematisch erlernt. Mit Hilfe von "Aktivem Zuhören" und "Ich-Botschaften" wird auf die Gefühle eingegangen, die die Kinder zu ihrem störenden Verhalten veranlassen. Die Gefühle werden entschlüsselt und verbalisiert, z. B. "Du hast dich also richtig geärgert." und dadurch ändert sich beim Kind schlagartig und erstaunlich das Verhalten. In positiven Situationen wird durch positive Ich-Botschaften z. B. "Ich freue mich, dass dir das so gut gelungen ist." das Kind gestärkt, indem ich ihm meine echte Gefühle mitteile. Der Referent ist Autor des Buches: Tatort Erziehung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1061141S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 23.02.12	17.00 - 18.30	Siegfried Hoffelder	5 x	15,00 19,00

► Vortrag: Wie kann ich mein Kind vor Suchtgefahren schützen?

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

Zigaretten und Alkohol haben schon immer eine Faszination auf Kinder und Jugendliche ausgeübt, - ebenso wie illegale Drogen. Neu ist jedoch das immer frühere Eintrittsalter des Konsums und des Missbrauchs, - 13-jährige im Vollrausch sind keine Seltenheit mehr...Im Vergleich zur Elterngeneration kommt noch ein weiteres Problemfeld hinzu: der Computer mit all seinen Anwendungsmöglichkeiten, die zu Suchtverhalten führen können. Eltern stehen diesen "Verführern" oft hilflos gegenüber, - ebenso fühlen sie sich, wenn ihr Kind an einer Essstörung leidet. Der Vortrag stellt die unterschiedlichen Süchte kurz vor, erklärt die möglichen Ursachen und die Entstehung von Süchten und gibt den Eltern Ideen und Hilfen an die Hand, wie sie sich präventiv verhalten können. Die Referentin ist Ermutigungstrainerin und Individualpsychologische Suchtberaterin.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1061021L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mo., 13.02.12	19.00 - 21.00	Mechthild van Hauth	1 x	4,00

► Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen

Lehrgang für Kindertagesmütter/-väter nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstituts (DJI) mit Zertifikatsabschluss in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises

Sie möchten in der Tagespflege für Kinder im familiären Raum tätig sein.

In diesem Lehrgang werden Sie in 160 Unterrichtsstunden auf eine professionelle Tagespflege vorbereitet. Sie beschäftigen sich mit der Förderung von Kindern in der Tagespflege, der Unterstützung der kindlichen Entwicklung, lernen mit Konflikten umzugehen und in schwierigen Situationen angemessen zu reagieren. Bestandteile des Unterrichts sind aber auch die Kooperation und Kommunikation mit den Eltern, Erste Hilfe, rechtliche und finanzielle Fragen.

Nach erfolgreichem Abschluss, einer Hausarbeit und einem Abschlussgespräch erhalten Sie ein vhs-Zertifikat und das bundesweit anerkannte Zertifikat des Tagesmütter Bundesverband für Kinderbetreuung in Tagespflege e.V. Der Unterricht findet mittwochs von 18.30 - 21.00 Uhr und unregelmäßig samstags von 09.00 - 14.30 Uhr statt. Das Projekt wird gefördert durch den Europäischen Sozialfond und die Bildungsinitiative Zukunftschance Kinder - Bildung von Anfang an des Ministeriums für Bildung, Frauen und Jugend, Rheinland-Pfalz.

Information, Beratung und Anmeldung: Rhein-Pfalz-Kreis, Jugendamt, Sabine Asal-Frey 0621/5909 214 und Kerstin Graber 0621/5909 256

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5008051D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 14.01.12	09.00 - 14.30	Dozententeam unter Leitung von Ursula Böhm-Woitynek, Waltraud Oberfrank-Paul	34 x	80,00

FREIZEIT

► Geocoaching für Anfänger/-innen - Das Hobby für die ganze Familie

Wer das Abenteuer sucht und sich gerne in der Natur betätigt, ist hier genau richtig. Geocoaching ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, sportlich oder eher unsporthlich. Geocoaching ist eine moderne "Schnitzeljagd" oder "Schatzsuche". Im Jahr 2000 wurde dieses neue Hobby von einem Amerikaner ins Leben gerufen, mit dem Ziel ein weltweites Spiel zu starten. Schnell schwappte es auch über Amerika hinaus und mittlerweile existieren über 5 Mio. Geocoaches weltweit. Die Geocoaches werden anhand geographischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Jeder Besucher trägt sich in das Logbuch ein, um seine erfolgreiche Suche zu dokumentieren. Anschließend wird der Geocoach wieder an der Stelle versteckt, an der er zuvor gefunden wurde. An einem Samstag werden Sie die Grundkenntnisse und verschiedenen Arten des Geocoaching kennen lernen. Denn Geocoaching bietet weit mehr als nur "Dosen suchen". Am Ende des Tages werden Sie sogar schon selbst die ersten Coach loggen. Die Ausrüstung wird komplett gestellt. Bitte bringen Sie Verpflegung für den Tag mit und kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Wir werden den ganzen Tag draußen sein und der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100021B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Sa., 19.05.12	09.00 - 15.00	Melanie Weigel	1 x	19,00 25,00
T1100021D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 05.05.12	09.00 - 15.00	Melanie Weigel	1 x	19,00 25,00
T1100021K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Sa., 12.05.12	09.00 - 15.00	Melanie Weigel	1 x	19,00 25,00
T1100021L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Sa., 09.06.12	09.00 - 15.00	Melanie Weigel	1 x	19,00 25,00
T1100021W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	So., 05.02.12	09.00 - 15.00	Melanie Weigel	1 x	19,00 25,00

► Vortrag: Die Frau im Märchen

Die Frau im Märchen unterscheidet sich auf den ersten Blick nur scheinbar von ihren Schwestern im realen Leben. Doch schauen wir genauer hin, müssen wir feststellen, dass sich ihre typischen Wesenszüge entweder anlagebedingt, als auch durch kulturelle Vorgaben entwickelten. In den Märchen der Welt ist von Dulderinnen, Erlöserinnen und Kämpferinnen die Rede; sie helfen, heilen und zerstören - das uralte Bild der Muttergöttin taucht immer wieder auf.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1100301S1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Fr., 09.03.12	20.00 - 21.30	Brigitta Sattler	1 x	6,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

Wir stiften Wohlbefinden



Jeder neue Weg beginnt mit dem ersten Schritt ...

Komfortabel und stilvoll wohnen
auf bis zu 80 m² und nicht mehr
selbst kochen, reinigen oder
einkaufen müssen.

- Ansprechende Angebote zur aktiven und kreativen Freizeitgestaltung
- Anregende Kulturveranstaltungen
- Aufmerksamer Service
- Ausgezeichnete Küche
- Ambulanter Pflegedienst im Haus
- viele Serviceleistungen



GDA Wohnstift Neustadt/Weinstraße
Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
☎ 0800 3623999 (gebührenfrei)

www.gda.de



Nach 25 Jahren nimmt Helmut Karl als Dozent für Fotografie seinen Abschied. Er war mit der Erste, der Fotografie-Kurse bei der kvhs durchführte. Er hat während seiner Unterrichtstätigkeit nicht nur unzählige Amateurfotografen die Grundlagen dieses Mediums vermittelt, sondern weitere Dozenten herangezogen, die selbst schon seit Jahren unterrichten. Und er hat sich schließlich um seinen eigenen Nachfolger gekümmert: wir heißen den gelernten Fotografen Tim Hösel im VHS-Team herzlich willkommen und bedanken uns bei Helmut Karl für seine Arbeit.

Der deutsche Dichter Gerhart Hauptmann ist vor 150 Jahren geboren und erhielt vor 100 Jahren den Literaturnobelpreis. Grund genug an ihn und seine Arbeit zu erinnern: Der Literarische Kreis in Kleinniedesheim wird sich seinem Werk annehmen, Herbert Hügenell bietet Hauptmann-Lesungen an und die Laienspielgemeinschaft Beindersheim 1975 e. V. wird im Herbst die Komödie „Der Biberpelz“ aufführen.

Wer kennt sie nicht? Kastors Sonderposten wöchentlich in der RHEINPFALZ. Die Zeichnerin und Karikaturistin Petra Kaster aus Mannheim unterrichtet endlich zum ersten Mal auch linksrheinisch:



Einführung in die vergnügliche Kunst des Karrierens in Maxdorf. Viel Spaß!

Ihr Ansprechpartner:
Paul Platz, Tel.: 0621/5909 237, paul.platz@kv-rpk.de

LESEN UND DICHTEN

► Lesung im Wald - Joachim Roßhirt liest aus Büchern des Frühjahrs 2012

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2010011E1	Dudenhofen, Rentnerhütte im Wald	Do., 31.05.12	19.30 - 22.00	Joachim Rosshirt	1 x	2,00

► Literarischer Kreis: Literatur der Moderne - Romane, Gedichte, Essays ...

Die Moderne stellt den Menschen vor neue Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Sie eröffnet aber auch Möglichkeiten für den Einzelnen und die Gruppe, die es in dieser Form vorher nicht gab. All dies findet seinen Niederschlag in der Literatur der Moderne. Dichterinnen und Dichter aller deutschsprachigen Gebiete des 19. 21. Jahrhunderts sollen im Laufe der Zeit zu Wort kommen. Die moderne deutschsprachige Literatur bleibt auch nach 1945 geographisch und literarisch ein weites Feld. Die Teilnehmenden sollen die Chance erhalten, sich wichtigen literarischen Werken zu widmen und so ihren Horizont zu erweitern. Der Literarische Kreis, der sich als offene Runde literarisch Interessierter versteht, trifft sich alle zwei Wochen und diskutiert ein Werk seiner Wahl. Mathias Hüther Magister Artium: Der Koordinator des Literarischen Kreises hat in Heidelberg Mittlere und Neuere Geschichte sowie Germanistik studiert. Paul Celan gehörte neben Thomas Mann zu seinen Lieblingsautoren während des Studiums. Der Schwerpunkt seiner germanistischen Arbeiten lag im Bereich der Moderne (19./20. Jahrhundert). Da er neben Englisch auch Französisch und Schwedisch spricht, ist er auch für fremdsprachige Werke offen. Er wird den Literarischen Kreis mit einem Kurzreferat über Hermann Hesses Roman „Das Glasperlenspiel“ eröffnen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2010051H1	Heßheim, Schlosspavillon Kleinniedesheim	Do., 19.04.12	10.00 - 11.30	Mathias Hüther	6 x	23,00 30,00
T2010051H2	Heßheim, Schlosspavillon Kleinniedesheim	Do., 19.04.12	19.30 - 21.00	Mathias Hüther	6 x	23,00 30,00

Kurs ausgebucht? Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen! Soweit organisatorisch möglich, richten wir Zusatzkurse ein.

► Lesung: Texte von Gerhart Hauptmann anlässlich dessen 150. Geburtstags und dem 100. Jahrestag der Verleihung des Literaturnobelpreises

Gerhart Hauptmann wurde am 15. November 1862 im schlesischen Ober-Salzbrunn geboren. Der Schriftsteller war der bedeutendste Vertreter des deutschen Naturalismus. Er ist zu literarischem Ruhm gekommen unter anderem als Autor der dramatischen Theaterstücke "Die Weber" (1892) oder "Die Ratten" (1911). Damit machte Gerhart Hauptmann den Naturalismus in Deutschland theaterfähig. Besonders als engagierter Schriftsteller, der das Literaturmedium für die Verbreitung seiner sozialkritischen Sichtweisen vereinnahmte, wurde Hauptmann weltbekannt. Präzise Milieubeobachtungen, exakte Schilderungen und eine treffsichere Sprache zeichnen seinen Stil aus. Als naturalistischer Gegensatz können seine neuromantischen Märchen und Traumdichtungen betrachtet werden. Als Romanerzähler setzte Gerhart Hauptmann seine sozialkritische Linie fort. 1912 bekam Gerhart Hauptmann den Nobelpreis für Literatur verliehen. Herbert Hügenell ist langjähriger Theaterregisseur und seit geraumer Zeit mit großem Erfolg mit Fontane - Lesungen in Brandenburg und Berlin unterwegs. Hauptmanns Lieblingsweine waren Weiß- und Spätburgunder vom Kaiserstuhl, sie werden an diesem Abend verkostet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2010061S1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Di., 13.03.12	19.30 - 21.00	Herbert Hügenell	1 x	6,00



Melden Sie sich zu allen Vorträgen an!

Nur dann können wir Ihnen Bescheid geben,
wenn der Vortrag ausfällt.

► Will You be My Valentine? - Liebesbriefe selbst schreiben

heißt am 14. Februar die Frage aller Fragen in den englischsprachigen Ländern. Auch Sie haben sicher jemanden, dem Sie diese Frage gern stellen würden. Aber vielleicht doch lieber schriftlich, damit Sie auf die Antwort nicht so direkt reagieren müssen? Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Also, wie schreibe ich denn nun einen Liebesbrief? Nicht so schmalzig, dass ich mit roten Ohren dastehe, aber so schön, dass sie oder er beim Lesen dahin schmilzt und gar nicht anders kann, als mit JA auf die Eingangsfrage zu antworten. Sie werden Anregungen und Hilfen für das Schreiben von Liebesbriefen mit Beispielen aus der Literatur und Geschichte bekommen und dann Ihren ganz persönlichen Liebesbrief schreiben können. Bitte Ihren Lieblingsstift und evtl. ein Foto des Briefempfängers (als kleine Hilfe) mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2010111A1	Altrip, Max-Schule	Sa., 17.03.12	10.00 - 14.00	Birgit Fabich	1 x	13,00 17,00

KULTUR BLICKE

Unter dem Motto "Kultur erleben und verstehen" startete die vhs 2009 mit einem neuen Kulturprogramm: **Kultur Blicke**. Dieses soll allen Kulturinteressierten einen ganzheitlichen Zugang zu den Bereichen Kunst, Architektur, Musik und Literatur ermöglichen. Vorträge, Seminare und Exkursionen öffnen Ihnen den Blick für Kunstwerke, Musik und Literaturepochen. Regionale Kulturgüter und Künstler werden besonders berücksichtigt. Dadurch wird für Sie Kunst und Kultur in Ihrer unmittelbaren Umgebung besonders erfahrbar.



► Vortrag Kultur Blicke: Macht und Herrlichkeit - das Barock in Italien, Frankreich und Deutschland

Das Barock als vorherrschende Ausdrucksform der Bildenden Kunst im 17. Jhd. ist die Kunst der Gegenreformation und des Absolutismus. Ausgehend von Rom entfaltete sich das Barock besonders in den katholischen Ländern. Wie in der Gotik ist auch hier das Ziel die Erstellung eines Gesamtkunstwerkes. Der Vortrag analysiert St. Peter in Rom als Beginn der neuen Ausdrucksformen, widmet sich dem Schloss von Versailles als Vorbild vieler weiterer Schlossbauten und endet mit dem Schloss von Schwetzingen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030021S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 22.03.12	19.00 - 21.30	Dieter Magin	1 x	4,00

► Vortrag Kultur Blicke: Stadtgestaltung in der Zeit des Barock

Die Idee des Gesamtkunstwerkes wird in der Zeit des Barock über das Einzelbauwerk hinaus auf die Gestaltung der Stadt ausgeweitet. So entstehen nicht nur geschlossene Platzanlagen wie der Petersplatz in Rom, auch ganze Anlagen von Städten werden nach großen Achsen hin orientiert oder gar neu gegründet. Mannheim und Karlsruhe werden als Beispiele solch absolutistischer Machtgestaltung im näheren Umland analysiert. Das Ende des Vortrages wird ein abschließender Blick auf die neuen Stadtgründungen in China sein.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030031S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 19.04.12	19.00 - 21.30	Dieter Magin	1 x	4,00

► Kultur Blicke: Barockarchitektur in Italien und Deutschland

Der Barock, der Stil der abendländischen Kunst im Zeitalter des Absolutismus entwickelt die Renaissanceformen weiter zu einem fulminanten Crescendo! Macht- und Pracht liebende Bauherren lassen sich glanzvolle Repräsentationsbauten errichten. Geschwungene Fassaden, komplexe Raumkompositionen und wertvolle Materialien gepaart mit einer raffinierten Lichtführung lassen Bauten mit theatralischem Charakter entstehen. Betrachten Sie mit der Kunsthistorikerin Dr. Barbara Schmidt-Nechl Meisterwerke der Barock Architektur u. a. von Bernini, Borromini, Fontana, Guarini, Maderno, Hildebrandt, Neumann, Schlaun, Schlüter, von Welsch

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030151S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 12.03.12	17.30 - 19.00	Dr. Barbara Schmidt-Nechl	4 x	13,00 17,00

► Kultur Blicke: Exkursion Schloss Mannheim mit Jesuitenkirche



Das monumentale Barockschloss in Mannheim gehört mit einer Schauffront von über 440 Metern Länge zu den größten Schlössern Europas. Es wurde zwischen 1720 und 1760 unter den Kurfürsten Carl Philipp und Carl Theodor erbaut und war bis 1777 die Residenz der Kurfürsten von der Pfalz. Architektur und Bauschmuck spiegeln den Rang der Bauherren. An der Nordwest-Ecke des Schlosses befindet sich die Jesuitenkirche, die 1738 unter Carl Philipp begonnen wurde. Ursprünglich gehörte die Kirche zu dem an das Schloss angrenzenden Jesuitenkolleg, das aber 1901 zum Teil abgerissen wurde, um Platz für die Weiterführung der Bismarckstraße zu schaffen. Bedeutende Künstler wie Cosmas Damian Asam, Alessandro Galli da Bibiena, Paul Egell, Nicolas de Pigage, Balthasar Neumann und Peter Anton von Verschaffelt haben an dem großen Gebäudekomplex mitgewirkt.

Treffpunkt: Schloss Mannheim: Ehrenhof, Haupteingang.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030131S1	Schloss Mannheim	Di., 17.04.12	14.00 - 16.00	Dr. Barbara Schmidt-Nechl	1 x	13,00

► Vortrag Kultur Blicke: Johann Sebastian Bach - Leben und Werk

Bach ist für uns Heutige eine der ganz großen musikalischen Figuren der Europäischen Musikgeschichte. Er steht zentral innerhalb der nationalen Musikkulturen seiner Zeit und hat mit seinem Werk, sei es religiös, weltlich oder rein strukturell geprägt, Einfluss auf Hörer, Interpreten und Komponisten genommen, der weit über die eigene Zeit hinausreicht. Der Referent zeigt an Schlüsselwerken aus Bachs Schaffen die Entstehung des "Mythos Bach" und wird mit Beispielen und Analysen den Zugang zu seinem Riesenwerk erleichtern bzw. vertiefen. Dabei werden Themen und Stücke nicht nur mit Hilfe von Tonträgern, sondern auch direkt am Klavier vorgestellt. Bilder zu Bach und seinem Umfeld lassen Zeit und Person lebendig werden. Der Referent gibt Beispiele am Flügel.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030041S1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Mi., 08.02.12	19.30 - 21.30	Franz-Georg Rössler	1 x	4,00

BILDNERISCHES GESTALTEN

► Zeichnen für Einsteiger/-innen

Ein Kurs für alle, die gerne mit dem Zeichnen beginnen möchten, bislang aber keinen richtigen Anfang finden konnten. Anhand einfacher Übungen lernen Sie, ein passendes Motiv zu finden und schließlich zeichnerisch umzusetzen. Hinzu kommen unterschiedliche Techniken der Zeichnung und Hintergrundwissen zu Zeichenmaterialien und Papieren. In diesem Workshop geht es darum, in offener Atmosphäre ohne Wettbewerbsdruck eine Grundlage zu schaffen, auf der Sie selbst fähig sind, Ihre zeichnerischen Talente weiter auszuprobieren und auszubauen. Bitte mitbringen: einen Skizzenblock (am besten mit Spiralbindung) Format ca. 30cm x 40cm oder größer, Bleistifte in den Härtegraden HB, 2B und 4B, Spitzer, Radiergummi, Transparentpapier (eine Rolle Butterbrotpapier eignet sich als günstige Alternative gut), Kugelschreiber, Filz- und Holzfarbstifte (was Sie gerade zur Hand haben!), Notizpapier, einen Bogen feste Graupappe (z. B. Rückwand eines alten Schulzeichenblocks in A3), Lineal, Schere, Malerklebeband, kleine Gegenstände zum Abzeichnen: z.B. Äpfel, Glasflaschen, kleine Kästchen, alte Schuhe etc.).



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050011C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 24.03.12	10.00 - 17.00	Dr. Karin Bury	1 x	22,00 30,00
T2050011H1	Heßheim, Schloss Kleinniedesheim	Do., 23.02.12	10.00 - 12.00	Paul Schandin	6 x	35,00 41,50

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Zeichnen - Aufbau

Für Absolventen des Einsteigerkurses im Herbst 2010.

Während Sie im Einsteigerkurs verschiedene Übungen zur Oberflächengestaltung und Formerfassung eines Gegenstandes gemacht und perspektivische Skizzen zur Raumdarstellungen angelegt haben, geht es im Aufbaukurs Zeichnen um die Vertiefung dieser Kursinhalte und um ihre freie Anwendung. In diesem Samstagsworkshop soll mehr Gewicht auf die individuelle Ausarbeitung einzelner Motive gelegt werden. Bitte bringen Sie hierfür Fotos oder Schwarzweißkopien von Motiven mit, die Sie gerne einmal zeichnerisch umsetzen wollen. Wählen Sie aus, was Ihnen persönlich gut gefällt: Landschaft, Porträt, Stillleben, Interi. Euro....

Bitte mitbringen: Individuelle Fotovorlagen, SW-Kopien Grundausrüstung: Festes Zeichenpapier auf einem Block oder in Einzelbögen, Bleistifte verschiedener Härtegrade (wie im Einsteigerkurs), Knetradiergummi, Spitzer, Transparentpapier, Malerkreppband, Küchenpapier, einen großen, weichen Pinsel als Radiergummikrümelbesen.

Individuelle Ausstattung: Wollen Sie großformatig mit Zeichenkohle, Kreide oder Rötel arbeiten? Dann benötigen Sie etwas raueres Papier und zum Fixieren der Zeichnung ein Fixativ-Spray. Probieren Sie Papierwischer (im Handel auch als ¥Estompe) aus, wenn Sie mögen, oder bringen Sie Tauchfedern und Zeichentusche mit (dann benötigen Sie glatte Papiere). Oder Sie zeichnen erneut mit Kugelschreiber oder mit Holzfarbstiften. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050021C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 02.06.12	10.00 - 16.00	Dr. Karin Bury	1 x	17,00 23,00

► Zeichnen nach der Natur

Anhand von einfachen Motiven üben Sie Grundlagen, um aus einer dreidimensionalen Vorlage ein zweidimensionales Bild zu gestalten. Sie lernen dabei unterschiedliche Zeichenmaterialien und -techniken kennen.

Bitte mitbringen: Kopierpapier 80g DIN A4 oder DIN A3 und eine feste Unterlage oder Skizzenblock mind. DIN A4, Bleistifte HB, 2B, 6B und Knetgummi. Für Mutige auch Faserstifte, Kugelschreiber etc.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050071A1	Altrip, Max-Schule	Do., 19.04.12	19.30 - 21.00	Brigitte Braun-Dähler	8 x	31,00 41,50

► Grundlagen des perspektivischen Zeichnens

In diesem Samstagskurs erlernen Sie die Grundlagen des räumlichen Zeichnens. Mit Hilfe von Lineal und Geodreieck werden Sie zunächst einfache Landschaften und geometrische Körper in Zentral- und Übereckperspektive konstruieren, um ein Gefühl für unterschiedliche Positionen im Raum zu entwickeln. Langsam werden wir immer wirkungsvollere Raumillusionen entwerfen (einen Innenraum, ein Schachbrett, Häuser-schluchten oder ähnliches).

Bitte mitbringen: Festes Zeichenpapier auf einem Block oder in Einzelbögen (mindestens Din A3), Bleistifte verschiedener Härtegrade, Knetradiergummi, Spitzer, Transparentpapier, Malerkreppband, Küchenpapier, einen großen, weichen Pinsel als Radiergummikrümelbesen, ein Lineal (Idealerweise 40 cm oder länger), Geodreieck.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050211C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 05.05.12	10.00 - 16.00	Dr. Karin Bury	1 x	17,00 23,00

► Zeichnen für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050131H1	Heßheim, Schloss Kleinriedesheim	Do., 19.04.12	19.00 - 21.00	Paul Schandin	6 x	31,00 41,50

► Zeichnen und Aquarellieren

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Aquarellmalblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (kein Borstenpinsel!), Wasserbehälter, Lappen, Bleistift HB, Radierer, Spitzer.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050181C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mo., 06.02.12	18.30 - 20.45	Brunhilde Mroszewski	10 x	58,50 78,00

► Zeichnen und Malen macht Spaß

Ob aus Spaß oder mit Absichten auf die Kunstschule. Ob jung oder alt. Ob Anfänger/-in oder Erfahrener. Das spielt alles keine Rolle. Hauptsache ist, Sie haben Spaß am Zeichnen und Malen. Sie lernen die verschiedensten Techniken von Kohle über Gou-

ache und Aquarell bis hin zu Ölmalerei, Pastell und Bleistift. In dem Kurs können Sie Ihre eigene Kreativität entwickeln und die künstlerische Freiheit fühlen. Auch Jugendliche ab 15 Jahren können teilnehmen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock oder Zeichenpapier 30x40 oder größer ca. 120g, Bleistifte HB, 2B, 4B, 6B, Knetgummi, Spitzer, Kugelschreiber, Filzstifte, Farben nach eigene Auswahl (Aquarell, Acryl, Tempera).

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050101B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Fr., 03.02.12	18.00 - 20.15	Dimana Wolf	10 x	58,50 78,00

► Malen und Zeichnen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050041E4	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 24.01.12	15.00 - 17.00	Renate Groß-Rollar	10 x	52,00 69,00

► Malen: Entdecke die eigene Kreativität

Malerei schafft den Zugang zur eigenen Kreativität. Sie lernen über verschiedene Techniken, eigene Ideen zu entwickeln und diese auf Papier oder Keilrahmen umzusetzen. Sie wenden die Grundlagen der abstrakten Bildgestaltung an und setzen so Ihre Schöpferkraft frei. Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Kurs erstanden werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050081W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Di., 31.01.12	19.00 - 21.30	Sabine Gustke	6 x	39,00 52,00
T2050081W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Di., 24.04.12	19.00 - 21.30	Sabine Gustke	8 x	52,00 69,00

► Malen mit Pastellkreide

In diesem Workshop können Sie das Malen mit Pastellkreide kennen- und lieben lernen. Unter fachlicher Anleitung entstehen Bilder, die durch samtige Farben und hohe Leuchtkraft bestechen. Wer Pastellmalen ausprobieren möchte, kann die Materialien für diesen Workshop gegen einen Beitrag von 6,00 EURO von der Dozentin erhalten (zwei Blatt Pastellpapier, Transportschutz, Kreide, Radierer etc.)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050221W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Sa., 10.03.12	09.00 - 16.45	Dagmar Rosen	1 x	21,00 27,00

► Malen mit Mischtechnik

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050261S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 23.02.12	19.00 - 21.00	Martin Eckrich	5 x	26,00 35,00

► Acrylmalerei - für Anfänger/-innen

Im Vordergrund steht der experimentelle Umgang mit dem vielseitigen Medium Acrylfarbe. Farb- und Kontrastlehre und der Umgang mit der Farbe führen zu ganz individuellen Lösungen und Bildern. Bitte mitbringen: Acrylfarben in den Farbtönen blau, rot, gelb, weiß und schwarz, zusätzlich etwas weiße Dispersionsfarbe, Schürze oder altes Hemd, Haushaltsschwämmchen, zwei Wassergläser, Teller als Palette, Küchenkrepp, Mallappen, Malerkreppband, diverse Pinsel, Malkartons oder auf Keilrahmen gespannte Leinwand (mindestens 60 cm Kantlänge), einen Föhn, Skizzenpapier, Farb- und Bleistifte, Radiergummi, alte Zeitungen, Schreibblock.



Wenn Sie Spaß am Experimentieren haben, erweitern Sie Ihre Materialliste einfach um Spachtel, Sand, Kaffeesatz, kleine Nudeln, trockene Hülsenfrüchte... Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der Unterricht findet im Bau E1, Kellergeschoss statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050331H1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Fr., 09.03.12	18.00 - 21.00	Dr. Karin Bury	2 x	32,00 42,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Weg von der Farbe zum Bild! Malen Sie Ihr Bild. Finden Sie mit abstrakter Malerei und Farbe zur Ordnung oder lassen Sie etwas Chaos in Ihr Leben. Bitte mitbringen: 14 EUR für die Farben, Schürze oder altes Hemd, Küchenkrepp. Malgrund wird gestellt (Leinwand o. ä. muss mitgebracht werden) Pinsel. Weitere Details am 1. Abend.

Der Unterricht findet im Bau E1, Kellergeschoss statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T205003111	Lambshheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 19.01.12	19.00 - 21.30	Ulrike von Münchhausen	6 x	39,00 52,00

► Workshop: Acryl (Wochenendseminar)

Vorkenntnisse mit Umgang von Acrylfarben sind erforderlich. Bitte mitbringen: 2 Leinwände 50x70 – 60x80, Acrylfarben, Pinsel – auch breite Pinsel -, Wassergläser, Stofflappen, einfache Abdeckfolie ca. 1 m auf 2 m, Grundier- und Collagen-Material ist vorhanden.

Unterrichtszeiten: Fr. 17:00-19:00 Uhr, Sa. 11:00-17:00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050091M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Fr., 25.05.12	17:00-19:00	Michel Kunz	2 x	28,00 37,50

► Aquarell- und Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050061M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 14.02.12	18.00 - 20.00	Helmut Ried	8 x	42,00 55,50

► Acrylmalerei nach Lust und Laune

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Umgang mit Acrylfarbe und möchten diese in der Gruppe vertiefen? Oder sie haben nur selten Gelegenheit zu malen? Im Samstagworkshop Freie Malerei sollen Sie dazu Gelegenheit bekommen. Sie bestimmen, ob Sie großformatig auf Keilrahmen arbeiten wollen, ob Sie experimentell in Mischtechnik ein eigenes Kunstwerk schaffen oder sich einem konkreten, gegenständlichen Thema widmen wollen. Im Kurs erhalten Sie fachkundige Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Bildideen. Bringen Sie eigene Entwürfe oder Vorlagen mit, die Sie verwirklichen wollen. Schritt für Schritt werde ich Sie bei der Realisation ihrer Arbeit begleiten, so dass Sie am Abend ein neues Kunstwerk mit nach Hause nehmen werden. Diese Materialien brauchen Sie: Schürze oder altes Hemd, Haushaltschwämmchen, zwei Wassergläser, Teller als Palette, Küchenkrepp, Mallappen, Malerkreppband, Sand oder Kaffeersatz (oder andere Materialien, die Sie zur Strukturierung einsetzen möchten), diverse Pinsel, Acrylfarben, eventuell etwas weiße Dispersionsfarbe, Malkartons oder auf Keilrahmen gespannte Leinwand, einen Fön, Skizzenpapier, Farb- und Bleistifte, Radiergummi, alte Zeitungen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050321C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 28.04.12	10.00 - 18.00	Dr. Karin Bury	1 x	23,00 31,00
T2050321M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 28.01.12	10.00 - 18.00	Dr. Karin Bury	1 x	23,00 31,00

► Spontane Malerei mit Acrylfarben

Sie lernen, spontane kreative Impulse aufzunehmen und diese malerisch umzusetzen. Aus dem Material und der Stimmung heraus sollen diese Impulse mit Acrylfarben in verschiedenen Maltechniken zu originellen bildnerisch-kompositorischen Ergebnissen führen. Vorbilder aus der modernen Kunstgeschichte dienen dabei ebenso als Anregung wie reale Gegenstände, Musik oder kurze Texte. Für Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene geeignet.

Unterrichtszeiten: Fr. 15-18 Uhr, Sa. 10-12 und 14-18 Uhr, So. 10-12 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050351E1	Dudenhofen, Wingardsmühle	Fr., 01.06.12	15.00 - 18.00	Oliver Schollenberger	3 x	29,00 39,00

► Aquarellieren - Grundkurs

Einführung in die Aquarellmalerei. Ziel ist es, über praktische Übungen ein fertiges Bild zu erarbeiten. Bitte mitbringen: Wasserfarbenkasten, Aquarellblock DIN A4 oder A3, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050121M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 23.02.12	20.00	Renata Jarzina-Jäger	8 x	42,00 55,50

► Workshop: Aquarellieren

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Wasserfarbenkasten, Aquarellblock DIN A4 oder A3, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T205161M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 07.01.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M2	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 21.01.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M3	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 04.02.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M4	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 25.02.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M5	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 03.03.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M6	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 17.03.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M7	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 14.04.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M8	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 28.04.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M9	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 09.06.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00
T205161M:	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 23.06.12	11:00 - 17:00	Michel Kunz	1 x	19,00 25,00

► Aquarellmalerei: Komposition und Wirkung

Erlernen Sie als Anfänger/-in den Umgang mit Farbe, Form, Licht und Komposition. Fortgeschrittene experimentieren mit Komposition und Darstellung. Bitte mitbringen: Aquarellmalblock, Aquarellfarben oder Wasserfarben, Pinsel, Wasserbehälter.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050111W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 02.02.12	18.00 - 21.00	Günter Tritschler	8 x	62,00 83,00

► Aquarellieren für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T205014111	Lambshheim, Haus der Vereine, (1. OG)	Mo., 13.02.12	18.00 - 20.00	Helmut Ried	8 x	42,00 55,50

► Aquarell- und Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050061M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 14.02.12	18.00 - 20.00	Helmut Ried	8 x	42,00 55,50

► Airbrush - Grundstudium

12monatiges Grundstudium zum Erwerb der grundlegenden Techniken des Airbrush. Inhalte: Materialkunde, Farbenlehre, Licht und Schatten, Konstruktion und Perspektive, Tiefenwirkung in Landschaftsbildern, Stilleben, Gdener Schnitt, verschiedene Strukturen (Metall, Leder, Holz, Rost, Marmor, Sandstein, etc.), Bildkomposition, Mischtechniken, Arbeit mit Schablonen, verschiedene Maskiertechniken, Glas und Flüssigkeiten.

Das Studium erfolgt in einer Kleingruppe (max. 12 Teilnehmer/-innen) und findet jeweils am 3. Wochenende im Monat durchgehend statt. Unterrichtszeiten: Samstag 10.00-17.00 Uhr, Sonntag 09.00-16.00 Uhr. Für Jede/-n steht ein eigener Arbeitsplatz mit Tisch und Staffelei zur Verfügung. Bitte mitbringen: Airbrushpistole(n) Größe 0,2 mm, Farben: Magenta, Cyan und Grundfarbe Grün, Airbrushblock, Halter, Luftschlauch, Schneidematte.

Teilnahmevoraussetzung: Zwei Airbrush-Grundkurse oder vergleichbare Kenntnisse. Die Anmeldung kann nur schriftlich erfolgen. Das Bildungszentrum liegt direkt am Bahnhof Schifferstadt-Süd. Anmeldung: 0621 5909 236/237. Weitere Informationen zum Studieninhalt: n-klug@web.de

Ab Januar 2013 kann ein einjähriges Aufbaustudium aufgenommen werden. Das Airbrushstudium ist ein Angebot des Airbrushstudios Chilli-Air und der vhs Rhein-Pfalz-Kreis.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050511Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 28.01.12	09.00 - 16.00	Norbert Klug	24 x	1.140,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Airbrush - Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Airbrush ist das kreative Gestalten mit dem Luftpinsel, der "Spritzpistole", ein faszinierendes Instrument, das zum Experimentieren anregt und Bilder von höchster Präzision entstehen lässt. Sie lernen die richtige Handhabung des Luftpinsels und verschiedene Grundtechniken wie Farbverläufe, Licht- und Schatteneffekte, Schablonen zeichnen und schneiden und Freihandbrushen als Basis für die eigene Arbeit. Verwendet werden ungiftige Acrylfarben auf Wasserbasis. Es werden drei Bilder angefertigt. Der Dozent studiert Airbrush-Design am Institut für Ausbildung, Bildende Kunst und Kunsttherapie IBKK in Bochum und besucht z. Zt. die Meisterklasse. Alle Materialien incl. Kompressor und Druckluftpistolen werden bereitgestellt. Materialkosten: 35,00 Euro.



Unterrichtszeiten: Sa.: 10.00-17.00 Uhr, So.: 09.00-16.00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050481S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 04.02.12	10.00 - 17.00	Norbert Klug	2 x	44,00 59,00

► Airbrush: Offenes Atelier

Offenes Angebot für erfahrene Airbruser. Die Kursgebühr wird pro Abend fällig und vom Dozenten bar kassiert.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050531S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 04.01.12	18.00 - 22.00	Norbert Klug	27 x	22,00

► Encausticmalerei - Grundkurs

Die Encausticmalerei basiert auf einer Jahrtausend alten Heißwachsmaltechnik. Dazu werden mit Hilfe eines Maleisens spezielle Wachsmaletifte auf glattem Papier oder Leinwand aufgetragen. Die Bilder wirken durch die besonderen Farben fast dreidimensional, plastisch und begeistern vor allem durch spontane Erfolgserlebnisse.

Materialkosten: 8,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T20504011f	Lambsheim, Haus der Vereine, (1. OG)	Sa., 03.03.12	09.00 - 13.00	Annemarie Urban	2 x	21,00 28,00

► Einführung in die vergnügliche Kunst des Karrierens (ab 15)

Wichtige Grundlage für jede gute Karikatur ist der sichere Blick für die charakteristischen Merkmale einer Person. In diesem Workshop schulen Sie Ihre Wahrnehmung und lernen, das Gesehene vereinfacht und prägnant zeichnerisch umzusetzen. Sie werden durch individuelle Beratung spielerisch zu humorvollen Zeichnungen angeregt. Dazu benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse - außer Freude am Zeichnen und Beobachten. Bitte mitbringen: Zeichenpapier A4, 1 Paket Kopierpapier, Pergamentpapier (billiger ist Butterbrotpapier), Skizzenblock A5 oder A4, weiche Bleistifte, Graphitstifte oder Zeichenkohle, Farben und/oder mittlere und dicke Filzstifte, Taschenspiegel, (Knet-)Radiergummi.



Der Unterricht findet samstags von 10.00-17.00 Uhr und sonntags von 10.00-15.00 Uhr statt.

Materialkosten: 8,00 EURO. Die Dozentin veröffentlicht ihre "Restposten" regelmäßig in der RHEINPFALZ, weitere Infos: www.petrakaster.de

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050231L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Sa., 02.06.12	10.00 - 17.00	Petra Kaster	2 x	57,00 75,00

► Keramik für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ausgehend von Formen aus der Hand (Daumenschälchen) werden in der Regel die unterschiedlichen Aufbautechniken (Wulsttechnik, Plattentechnik) vermittelt. Darüber hinaus erlernen sie den Umgang mit fertigen Glasuren.

Die Kosten für Ton und Glasur werden mit der Dozentin abgerechnet.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2060011M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 24.01.12	19.15 - 21.30	Karin Luther-Münz	10 x	67,50 90,00
T2060011S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 15.02.12	19.30 - 21.45	Karin Fritz	7 x	48,00 63,00

► Drehen auf der Töpferscheibe

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2060031S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 17.01.12	08.30 - 11.30	Anni Dorwarth	11 x	99,00 32,00
T2060031S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 12.01.12	19.00 - 22.00	Anni Dorwarth	7 x	63,00 84,00

► Drehen auf der Töpferscheibe am Wochenende

Unterrichtszeiten: Freitag: 18.00 - 21.00 Uhr, Samstag: 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag: 09.00 - 12.00 Uhr.

Am letzten Kurstag, am Samstag 14 Tage später, von 09.00-12.00 Uhr, wird die Glasur aufgebracht.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2060041S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 04.05.12	09.00 - 17.00	Anni Dorwarth	4 x	52,00 69,00

► Raku-Brand

Fortgeschrittene Keramiker lernen die japanische Raku-Brenntechnik. Dem Zufall einen festen Platz während des Gestaltungsprozesses einzuräumen und die Naturkräfte Feuer, Wind und Wasser auf dem Gefäß sichtbar zu machen, sind Hauptleistungen des Raku "der Weg ist das Ziel".

Bitte mitbringen: je nach Größe max. drei geschrühte Keramikarbeiten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2060021S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 02.06.12	09.00 - 18.00	Anni Dorwarth	1 x	40,00 50,00

► Gipsworkshop

Wie vielseitig das Material Gips ist, werden Sie in diesem Kurs erfahren. Am ersten Abend können Sie ein Relief oder eine einfache flache Form aus Gips oder Zement herstellen. Dies kann z.B. ein Gesicht sein, ein Aktrelief, oder auch eine grafische Form bzw. Hausnummerschild oder Namenszug für die Hauswand. Vielleicht sammeln Sie schon einmal eigene Ideen oder Sie haben die ein oder andere Anregung aus einem Buch bzw. einer Zeitschrift.

Außerdem können die beliebten Nanas nach Niki de Saint Phalle angefertigt werden. Sie arbeiten hierfür mit Styropor und Gips, die Bemalung erfolgt mit Acrylfarben. Darüber hinaus haben Sie jedoch auch Freiraum für experimentelles Arbeiten mit Draht und Gips. Eingang wird erläutert, welche Möglichkeiten die Materialien bieten und es werden einige Beispiele gezeigt. Die fertigen

Figuren können ca. 30 bis 50 cm groß werden. Anfallende Materialkosten werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte zum 1. Termin mitbringen: Modellierbesteck für Ton (falls vorhanden) oder alternativ ein kleines Küchenmesser und einen Kaffeelöffel mit mögl. dünnem Griff. Die Materialien für die darauf folgenden Abende werden dann bekannt gegeben.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2060201E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mi., 18.01.12	18.00 - 21.00	Gabriele Köbler	6 x	55,00 73,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Wochenkurs: Begegnung Bildhauerei

Sie werden eine Figur in einer einfachen Formsprache nach antiken Vorbildern, die Sie selbst aussuchen, schlagen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene geeignet. In einem Infoabend im März werden die Vorlagen, die Werkzeuge und weitere Einzelheiten mit dem Steinmetz besprochen.

Materialkosten für den Sandstein bewegen sich zwischen 30,00 Euro und 60,00 Euro.

Termine: Montag bis Freitag jeweils 15.00-20.00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062082E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Mo., 20.08.12	15.00 - 20.00	Holger Grimm	5 x	30,00 40,00

► Dekoration mit Glasfusing

Sie fertigen moderne und zeitlose Dekorationsgegenstände wie Teller etc. für die Wohnung aus Glas, das durch das Schmelzverfahren einen individuellen Charakter erhält.

Materialkosten: ca.: 10,00 Euro.

Die Veranstaltungen im Mai und Juni finden jeweils dienstags und donnerstags statt.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062201S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 12.01.12	18.30 - 22.00	Liliana Szeligowska	3 x	44,00 59,00
T2062201S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 09.02.12	18.30 - 22.00	Liliana Szeligowska	3 x	44,00 59,00
T2062201S3	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 08.03.12	18.30 - 22.00	Liliana Szeligowska	3 x	44,00 59,00
T2062201S4	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 05.04.12	18.30 - 22.00	Liliana Szeligowska	4 x	59,00 78,00
T2062201S5	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 08.05.12	18.30 - 22.00	Liliana Szeligowska	4 x	59,00 78,00
T2062201S6	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 12.06.12	18.30 - 22.00	Liliana Szeligowska	4 x	59,00 78,00

KREATIVES UND FLORALES GESTALTEN

► Filzen für Erwachsene

Mit feiner bunter Merinowolle erkunden Sie das vielfältige Handwerk des Filzens. Sie beginnen mit kleinen Teilen und erlernen dabei die grundlegenden Techniken des Nass-, Nadel- und Schablonenfilzens. Verschiedene Gestaltungsideen können dann individuell nach eigenen Wünschen hergestellt werden. Die Teilnahme ist auch für erfahrene Filzer möglich. Bitte alte Handtücher mitbringen.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2121201A1	Altrip, Max-Schule	Di, 17.01.12	19.30 - 21.30	Petra Mack	5 x	34,00 45,00
T2121201A2	Altrip, Max-Schule	Do., 12.01.12	19.30 - 21.30	Petra Mack	5 x	34,00 45,00
T2121201C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Do., 19.04.12	19.30 - 21.30	Petra Mack	6 x	40,00 54,00
T2121201W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Di., 17.04.12	19.30 - 21.30	Petra Mack	6 x	40,00 54,00
T2121201W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 16.02.12	19.30 - 21.30	Petra Mack	6 x	40,00 54,00

► Filzen für Erwachsene: Osterwerkstatt

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2120331W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Di., 28.02.12	19.30 - 21.30	Petra Mack	5 x	34,00 45,00

► Filzen: Pulswärmer - Schmuckstulpen

Wärmend, schmückend und außerdem unverzichtbares Accessoire in der kalten Jahreszeit. Sie sind schnell und mit Spaß an einem Abend gefilzt und können später noch mit Muße zu Hause mit Perlen o. ä. verziert werden.

Materialkosten: 5,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2121211D1	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Mi., 18.01.12	20.00 - 22.30	Jutta Böse	1 x	12,00 14,00

► Filzen: Zippelmützen für die Ostereier

Diese gefilzten Mützen sind auch als Eierwärmer das ganze Jahr über dekorativ und machen schon beim Filzen großen Spaß.

Materialkosten: 4,00 Euro/Paar.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2121221D1	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Mo., 19.03.12	20.00 - 22.30	Jutta Böse	1 x	12,00 14,00

► Filzen: Transluzente Lichtbecher

Für stimmungsvolle Abende in Hohlfilztechnik, 2 bis 3 an einem Abend sind gut machbar. Materialkosten: 2,00 Euro/St.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2121231D1	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Mi., 07.03.12	20.00 - 22.30	Jutta Böse	1 x	12,00 14,00

► Fertigung von floralen Objekten im Frühling

Anleitung zur Fertigung von floralen Objekten für den Frühling.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2123291C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/UG)	Di., 28.02.12	19.00 - 21.15	Gerda Imo	2 x	11,00 16,00

► Scrapbooking

Scrapbooking bezeichnet ein in den USA und Kanada entstandenes Bastelhobby, welches seit Anfang der 2000er Jahre auch in Europa verbreitet ist. Fotos werden in so genannte Scrapbooks eingeklebt und mit Aufklebern und anderen zu den Fotos passenden Dingen verziert. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fotoalben werden in Scrapbooks Geschichten erzählt und die Fotos durch Texte und künstlerische Gestaltung der Seiten besonders präsentiert. Je nach Ereignis werden auch Eintrittskarten und Ähnliches in das Scrapbook geklebt. Je nach Saison werden in unseren Kursen Karten, Schachteln oder Minialben anhand verschiedener Scrapbooking- und Stempeltechniken nachgearbeitet.

Materialkosten: 2,00 Euro pro Stück (3-4 pro Abend).

Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Bleistift, Lineal und falls vorhanden Schneidelineal, Bastelmesser mit Unterlage.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2120411M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 24.01.12	19.00 - 21.30	Karin Martone	1 x	8,50 12,00
T2120411M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 20.03.12	19.00 - 21.30	Karin Martone	1 x	8,50 12,00
T2120411M3	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 08.05.12	19.00 - 21.30	Karin Martone	1 x	8,50 12,00

► Teddybären nähen

Der zu erarbeitende Teddy ist vollständig aus Mohair oder Naturmaterial, mit Schafswolle gestopft und komplett von Hand gefertigt. Es können individuelle Stoffarten und -farben ausgewählt werden. Der Kurs ist auch für Näh Anfänger/-innen geeignet. Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schere und starker Faden.

Materialkosten je nach Bärengröße zwischen 30,00 Euro und 60,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2121071R1	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.	Di., 17.01.12	19.00 - 21.00	Katharina Huwe	4 x	21,00 25,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

TEXTILES GESTALTEN

► Patchwork - von Anfang an

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für einen erfolgreichen Einstieg in dieses vielseitige Hobby. Die Dozentin vermittelt Ihnen verschiedene Arbeitstechniken bis zum Fertigstellen eines Quilten.

Infoabend für die Veranstaltung in Dudenhofen: 17.01., 19.30 Uhr. Für die Veranstaltung in Bobenheim-Roxheim

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Bleistift, Kleber, Rollschneider, Lineal, Matte, 5 x 20 cm Stoff + 1 m Hintergrundstoff, passendes Nähgarn, Stoffschere und Papierschere.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2131021B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 28.02.12	19.00 - 21.00	Gaby Tobin	6 x	31,00 42,00
T2131021E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 24.01.12	19.30 - 21.30	Elisabeth Kostov	8 x	42,00 56,00

► Patchwork II

In Anlehnung an Patchwork für Anfänger/-innen folgen weitere Techniken, die sowohl zu einer großen Arbeit als auch zu einigen kleineren genutzt werden können.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2131091E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 17.04.12	19.30 - 21.30	Elisabeth Kostov	6 x	31,00 42,00

► Patchwork und Quilten (Wochenendseminar)

Dieser Kurs stellt Techniken vor, um verschiedene Blockmuster aus geometrischen Formen zu fertigen. Durch Quilten, d. h. Zusammensteppen von Oberseite, Vlies und Rückseite bekommt das gefertigte Teil eine besondere Optik.

Unterricht: jeweils Samstag und Sonntag von 10.00 - 15.15 Uhr.

Infoabend: Di. 13.3.12, 19.30-21.00 und Di. 16.10.12, 19.00-21.00

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2131011C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 24.03.12	10.00 - 15.15	Gabriele Luksch	2 x	31,00 41,50



► Quiltgruppe Römerberger Quasselquilter

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2131031R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Mi., 11.01.12	18.00 - 21.00	Charlotte Kahl	6 x	10,00

Nähen von A-Z

Es werden Grundtechniken beim Zuschneiden, Anpassen und Maschinennähen vermittelt. Nach freier Wahl können Kinder- und Erwachsenenkleidung angefertigt werden, es werden Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung gezeigt.

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

Die Veranstaltung in Bobenheim-Roxheim findet an zwei aufeinander folgenden Samstagen statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2140011A1	Altrip, Max-Schule	Mi., 18.01.12	17.00 - 19.30	Heike Just	5 x	32,50 43,50
T2140011B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Sa., 03.03.12	10.00 - 16.00	Heike Just	2 x	31,00 42,00
T2140011M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Mo., 30.01.12	08.45 - 11.45	Anja Doppler	15 x	117,00 155,00
T2140011M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 31.01.12	19.00 - 21.30	Anja Doppler	15 x	97,00 129,50
T2140011M3	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 01.02.12	19.00 - 21.30	Anja Doppler	15 x	97,00 129,50
T2140011M4	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 02.02.12	19.00 - 21.30	Anja Doppler	15 x	97,00 129,50
T2140011M5	Mutterstadt, Neue Pforte	Do., 01.03.12	08.45 - 11.45	Anja Doppler	10 x	78,00 104,00

► Nähen für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2140041A1	Altrip, Max-Schule	Di., 17.01.12	19.30 - 22.00	Heike Just	5 x	33,00 44,00
T2140041A2	Altrip, Max-Schule	Mi., 18.01.12	19.30 - 22.00	Heike Just	5 x	33,00 44,00

► Nähen am Wochenende

Unterrichtszeiten: Sa. 9.00-17.00 Uhr und So. 10.00-17.00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2140021M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 10.03.12	09.00 - 17.00	Anja Doppler	2 x	39,00 52,00
T2140021M2	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 21.04.12	09.00 - 17.00	Anja Doppler	2 x	39,00 52,00
T2140021M3	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 16.06.12	09.00 - 17.00	Anja Doppler	2 x	39,00 52,00

► Stricken: Socken und Accessoires

Neben Socken besteht die Möglichkeit, Schals, Stulpen oder Handschuhe zu stricken. Sämtliche Strickwaren sowie eine zahlreiche Auswahl an Wolle stehen "Im tapferen Schneiderlein" zur Verfügung und können dort erworben werden. Sie werden beim Kauf eingehend beraten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2131081L1	Limburgerhof, Das tapfere Schneiderlein	Di., 17.01.12	18.30 - 20.30	Daniela Herring	7 x	37,00 49,00

► Häkeln für Einsteiger/-innen

Sie lieben Individuelles und suchen nach neuen Techniken? Probieren Sie es doch einmal mit Häkeln! Sie lernen in diesem Kurs die Grundlagen kennen (Luftmaschen, feste Maschen oder Stäbchen) aber auch Methoden zum Farbwechsel. Sie beginnen mit einem Topflappen, an dem Sie Ihr neues Wissen direkt in die Praxis umsetzen können.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3,5 - 4 und 200g zur Nadelstärke passende Baumwolle in 2 miteinander harmonisierende Farben.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2131071A1	Altrip, Max-Schule	Do., 12.01.12	18.15 - 19.45	Cordula Kremer	5 x	20,00 26,00
T2131071A2	Altrip, Max-Schule	Do., 16.02.12	18.15 - 19.45	Cordula Kremer	5 x	20,00 26,00
T2131071A3	Altrip, Max-Schule	Do., 19.04.12	18.15 - 19.45	Cordula Kremer	5 x	20,00 26,00
T2131071L1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Schule	Mo., 16.04.12	18.15 - 19.45	Cordula Kremer	5 x	20,00 26,00
T2131071L2	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Schule	Mo., 21.05.12	18.15 - 19.45	Cordula Kremer	5 x	20,00 26,00
T2131071W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 09.01.12	18.15 - 19.45	Cordula Kremer	5 x	20,00 26,00
T2131071W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 13.02.12	18.15 - 19.45	Cordula Kremer	5 x	20,00 26,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Klöppeln für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die, ausgehend von Italien, im 16. Jahrhundert nach Deutschland kam. Sie lernen die einzelnen Techniken und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten.

Infotermin für Dannstadt am 27.01.12, für Dudenhofen am 26.01.12, jeweils 18.30 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2130011D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Fr., 03.02.12	18.30 - 21.30	Ursula Leber	7 x	55,00 72,50
T2130011E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Do., 02.02.12	18.30 - 21.30	Ursula Leber	7 x	55,00 72,50

SCHMUCKHERSTELLUNG

► Goldschmieden

Über die Herstellung eines Übungsstückes aus Messing bzw. Kupfer werden die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Treiben, Bohren, Löten) erläutert, vermittelt und erprobt. Anhand persönlicher Entwürfe wird ein eigenes Schmuckstück aus Silber (Ring, Anhänger etc.), auch mit Edelsteinen, entwickelt und angefertigt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Geodreieck, Kittel oder Schürze, Grundwerkzeug falls vorhanden. Metalle und Edelsteine werden gesondert berechnet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062041D2	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Mo., 16.04.12	19.00 - 20.30	Brigitta von Grünberg	6 x	27,00 36,00

► Goldschmiede: Schnupperkurs

Um festzustellen, wie viel Spaß Goldschmieden macht und um sein handwerkliches Geschick auszuprobieren, eignet sich dieser kurze Einführungskurs. Es wird an einem ersten Schmuckstück in Messing gesägt, gefeilt und gelötet. Dies ist eine gute Grundlage um in einem der folgenden Kurse dann mit Edelmetall oder auch mit Edelsteinen zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Schürze oder Arbeitskleidung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062091D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Fr., 13.04.12	18.00 - 21.00	Hildegard Rösch	1 x	12,00 16,00

► Goldschmieden: Tageskurs

Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (auch mit Edelsteinen) in Silber, nach Absprache auch in Gold gefertigt. In einem begrenztem Umfang steht auch fair gehandeltes Silber und -Edelsteine zur Verfügung. Der Kurs wird mit 8 Teilnehmern durchgeführt, sodass jeder an einem eigenen Werkbrett arbeiten kann.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062011D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 14.04.12	10.30 - 17.00	Hildegard Rösch	1 x	33,50 45,00

► Goldschmieden: Wochenendseminar

Über die Herstellung eines Übungsstückes aus Messing bzw. Kupfer werden die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Treiben, Bohren, Löten) erläutert, vermittelt und erprobt. Anhand persönlicher Entwürfe wird ein eigenes Schmuckstück aus Silber (Ring, Anhänger etc.), auch mit Edelsteinen, entwickelt und angefertigt. In den Kursen von Frau Rösch sind Arbeiten in Gold nach Absprache möglich. Darüber hinaus können bei ihr Edelsteine aus einem FAIRTRADE - Projekt mit ökologischem Hintergrund erworben werden.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Geodreieck, Kittel oder Schürze, Grundwerkzeug falls vorhanden. Metalle und Edelsteine werden gesondert berechnet.

Zeiten: Sa. und So. 10.00 - 17.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062001D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 28.01.12	10.00 - 17.30	Hildegard Rösch	2 x	74,00 88,00
T2062001D2	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 17.03.12	10.00 - 17.30	Hildegard Rösch	2 x	74,00 88,00
T2062001D3	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 05.05.12	10.00 - 17.30	Hildegard Rösch	2 x	74,00 88,00

► Perlen aus FIMO selbst herstellen

Suchen Sie eine passende Kette für Ihre neue Bluse oder Ihr neues Kleid? Dann rollen Sie doch Ihre eigenen Perlen aus der Modelliermasse FIMO selbst. In diesem Kurs werden Farben zusammengestellt, es wird geknetet, gerollt (mit zu Hilfenahme von Perlenrollern), geformt, eine Nudelmachine zum Einsatz gebracht und vieles mehr. Nach dem Backen dürfen Sie Ihre Perlen mit nach Hause nehmen. Das Kettenbasteln wird in einem folgenden Kurs angeboten.

Bitte mitbringen: ein abwaschbares Tischset aus Plastik und ein scharfes Messer.

Materialkosten: ca. 7,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062051B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 24.01.12	19.00 - 21.00	Iris Bernd	1 x	6,00 8,00

► Kettendesign mit FIMO-Perlen

FIMO ist eine Ofenhärtende Modelliermasse aus der man sehr schöne Perlen für Ketten, Ohringe usw. selbst herstellen kann. In diesem Kurs werden Sie Ihre ganz persönliche Kette fertigen. Wir werden kurz in das Know-how des Perlenrollens eintauchen und einige Probeperlen rollen und backen. Die bereits nach Ihren Farbwünschen von mir vorgefertigten FIMO-Perlen werden wir anschließend mit Lava-steinen, Schaumkorallen, Swarovski-Glasfacett-Perlen, Rocailles und anderem zu einer einmaligen Designerkette fertigen. Eine super Geschenkidee für Geburtstag oder spezielle Anlässe.

Bitte mitbringen: weißes Geschirrhandtuch.

Materialkosten: pro Kette ca. 17,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062061B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 13.03.12	18.00 - 22.00	Iris Bernd	1 x	12,00 16,00
T2062061H1	Heßheim, Rathaus Heßheim	Do., 14.06.12	18.00 - 22.00	Iris Bernd	1 x	12,00 16,00

► Edelsteinketten - selbst gestaltet

Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen! Gestalten Sie Ihren absolut individuellen Modeschmuck aus verschiedenen Halbedelsteinen wie Lava, Koralle, Jade usw. plus Perlen, Glas, Silber-, bzw. Goldzwischenstücken selbst. Am Ende des Abends halten Sie schließlich Ihr absolutes Unikat in Händen und werden staunen, welche Künstlerin in Ihnen steckt!

Materialkosten: ab 20,00 Euro, diese werden direkt im Kurs abgerechnet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2062031A1	Altrip, Albert-Schwitzer-Grundschule	Mo., 27.02.12	18.00 - 21.30	Marlene Schäfer	1 x	11,00 13,00
T2062031B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mo., 14.05.12	18.00 - 21.30	Marlene Schäfer	1 x	11,00 13,00
T2062031C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mo., 30.01.12	18.00 - 21.30	Marlene Schäfer	1 x	11,00 13,00
T2062031I1	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Mo., 23.04.12	18.00 - 21.30	Marlene Schäfer	1 x	11,00 13,00
T2062031R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Mo., 25.06.12	18.00 - 21.30	Marlene Schäfer	1 x	11,00 13,00
T2062031W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 26.03.12	18.00 - 21.30	Marlene Schäfer	1 x	11,00 13,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Mehr Mut zum persönlichen Stil - Stil- und Figurberatung für die Frau I

Die Modeindustrie präsentiert uns viermal im Jahr eine neue Kollektion. Da Mode immer kurzlebiger wird, muss sie laufend ausgetauscht werden ein teures Vergnügen, wenn man auf Qualität achtet. Und wohl jede Frau hat schon einmal diese Erfahrung gemacht: Sie haben sich einen supermodischen Look zugelegt aber die Sachen kaum angezogen, weil Sie sich derart verkleidet nicht wohl gefühlt haben. Damit kommen wir zum persönlichen Stil. Sie erfahren: Weniger ist mehr! Denn das richtig gewählte Teil und die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten Ihrer Kleidung, gekonnt eingesetzt, sparen viel Zeit, Frust und Geld.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2140211S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 01.03.12	19.00 - 21.15	Ingeborg Behrendt-Höhl	1 x	19,00 25,00

► Mehr Mut zum persönlichen Stil – Stil - und Figurberatung für die Frau II

Individuelle Figurberatung durch Figurvermessung

- Definition des persönlichen Stils mit Stil -Tests und Auswertung
- allgemeine Stilregeln und Passformkriterien
- Garderoben-Check, Einkaufstipps + Planung
- Gesicht, Frisur und Brille
- zzgl. Arbeitsskript mit Stilpass (der bei Dozentin für 6,00 € erhältlich ist).

Bitte bringen Sie aus Ihrer persönlichen Garderobe 3-4 verschiedene Outfits mit. Ein Outfit, in dem Sie sich nicht so wohl fühlen. Außerdem Accessoires und Schuhe.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2140221S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 08.03.12	19.00 - 21.15	Ingeborg Behrendt-Höhl	1 x	19,00 25,00

► Vortrag: Basis-Schminkkurs für Frauen jeden Alters

Sie kennen das: Sie kaufen ein Lidschattenduo oder- quartett und verwenden aber nur immer dieselbe Farbe. Ihre Make-up-Grundierung hinterlässt einen Rand. Jetzt liegt die teure Kosmetik unbenutzt da. Dabei ist typgerechtes Schminken einfach und leicht erlernbar: kalte oder warme Schminkfarben, Ihre passende Grundierung, das richtige Handwerkszeug, Betonung der eigenen Augenfarbe, kleines Programm oder großes Make-up. Die Dozentin zeigt die effektivsten Schönheitstipps, sensibilisiert für die richtige Farbauswahl und weist auf die häufigsten Schminkfehler hin. Make-up-Farben können an diesem Abend auch ausprobiert werden. Altersunabhängig und ohne Schminkvorkenntnisse.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2140251E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 24.04.12	19.30 - 21.00	Hedi Mönig	1 x	4,00

► Schminkkurs kompakt

Ein richtiges Make-up unterstreicht Ihre natürliche Ausstrahlung und Persönlichkeit. Sie erlernen in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre Schminktechnik erheblich verbessern können - viele Tipps für den perfekten Teint, strahlende Augen und verführerische Lippen inklusive. Jede Teilnehmerin erhält eine Analyse ihrer Gesichtszüge und sich daraus ergebende Vorschläge zur besten Schminkvariante. Ganz individuell wird für Sie ein typgerechtes Make-up mit den dazu passenden Farben erarbeitet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2142031B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 28.02.12	19.00 - 21.15	Sylvia Hirsch, Beate Leupold	1 x	12,00 16,00
T2142031K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Do., 08.03.12	19.00 - 21.15	Sylvia Hirsch, Beate Leupold	1 x	12,00 16,00
T2142031L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Di., 24.04.12	19.00 - 21.15	Sylvia Hirsch, Beate Leupold	1 x	12,00 16,00

► Schminken für den Fasching

Theaterschminke o. ä., Spiegel, Haarklammern od. Haarband, Pinsel, Wattestäbchen, Kleenex, Schminkschwämmchen (fein u. grob oder 2 normal porig), evtl. Kopfschmuck bzw. Kopfbedeckung.

Bei der Anmeldung bitte angeben, welche "Verkleidung" gewählt wurde. Bitte ungeschminkt kommen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2142041R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Di., 24.01.12	19.00 - 21.15	Sylvia Hirsch	1 x	6,00 8,00

► Workshop: Voller Schrank und nichts zum Anziehen - für Frauen jeden Alters

Lernen Sie, in welchen Farben Sie fantastisch aussehen. Erleben Sie Ihre individuelle Farbanalyse nach der Jahreszeiten-Typologie. Lernen Sie sich mit Spaß und unter kompetenter Anleitung farbtypgerecht zu schminken. Das Ergebnis: Schön und natürlich, ohne angemalt auszusehen. Erfahren Sie Ihre individuelle Zauberformel für Ihre strategische Garderobenplanung: Kleine Mühe - große Wirkung! Anschließend kaufen Sie nur noch das Richtige. Sie erlangen mehr Sicherheit beim Ihrer Kleidung, sehen einfach besser aus und sind mit sich zufrieden. Endlich Schluss mit lästigen Fehlkäufen. Investieren Sie ein Wochenende mit lebenslangem Nutzen. Wenn nicht jetzt, wann dann? Die Dozentin ist erfahrene Image-Beraterin.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Gesichtereinigung, Kosmetiktücher, Ihre im Einsatz befindlichen Schminkartikel, Tisch-Schminkspiegel falls vorhanden, Wattestäbchen.

Seminarzeiten: Sa. und So. 10.00 - 16.00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2140241A1	Altrip, Max-Schule	Sa., 10.03.12	10.00 - 16.00	Hedi Mönig	2 x	64,00 85,00

FOTOGRAFIEREN

► Gute Fotos: Analog oder digital - Fotokurs für Anfänger/-innen

Analoge und digitale Fotografie unterscheidet sich eigentlich nur durch das Speichermedium (Film oder Chip). Die hier vermittelten Themen wie Kameratechnik, Objektive und ihre Anwendung, die richtige Belichtung, Licht- und Filtertechnik, Blitzgeräte und ihre Anwendung, Filme schwarz-weiß und Color gelten für analoge und digitale Fotografie gleichermaßen. Je nach Witterung findet eine Fotoexkursion statt. Die im Zusammenhang mit der Exkursion anfallenden Kosten sind in der Gebühr nicht enthalten. Eine eigene Kamera wird nicht vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über eine digitale Spiegelreflexkamera verfügen oder sich eine zulegen möchten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2110051B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 31.01.12	19.00 - 20.30	Tim Hösel	6 x	24,00 31,00
T2110051C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Do., 02.02.12	19.00 - 20.30	Alexander Murr	7 x	35,00 47,00
T2110051D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Do., 26.01.12	19.00 - 20.30	Wolfgang Ritter	7 x	35,00 47,00
T2110051K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Do., 19.04.12	19.00 - 20.30	Tim Hösel	6 x	24,00 31,00
T2110051L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Di., 17.04.12	19.00 - 20.30	Tim Hösel	6 x	24,00 31,00
T2110051S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Di., 24.01.12	19.00 - 20.30	Wolfgang Ritter	7 x	35,00 47,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► **Fotokurs für Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer/-innen, die über Erfahrungen in der Fotografie verfügen und für die ISO, Blende, Zeit oder Schärfentiefe vertraute Begriffe sind. Themen: Nachtaufnahmen, Portrait im Freien, Landschaftsaufnahmen. Neben einem Einführungsabend und der Bildbesprechung am Ende, finden drei Exkursionen für die Nacht-, die Portrait- und die Landschaftsaufnahme statt, sie dauern jeweils ca. 4 Stunden.

Die einzelnen Kurstage werden mit den Teilnehmer/-innen abgesprochen.

Modellkosten: ca. 10,00 Euro pro TN.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2110061M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 02.02.12	19.00 - 20.30	Tim Hösel	6 x	24,00 31,00
T2110061W1	Waldsee, GS Otterstadt	Do., 24.05.12	18.30 - 21.45	Wolfgang Ritter	5 x	60,00 80,00

► **Bessere Fotos, gewusst wie - für Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer/-innen mit Erfahrungen in der Fotografie und für die ISO, Blende, Zeit oder Schärfentiefe vertraute Begriffe sind. Themen: Nachtaufnahmen, Portrait im Freien, Landschafts- und Architekturaufnahmen. Neben einem Einführungsabend und der Bildbesprechung am Ende, finden drei Exkursionen für die Nacht-, die Portrait- und die Landschaftsaufnahme statt, sie dauern jeweils ca. 4 Stunden. Die einzelnen Kurstage werden mit den Teilnehmern abgesprochen. **Zusätzliche Kosten: ca. 10,00 EURO.**

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2110071C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mi., 23.05.12	18.30 - 20.30	Alexander Murr	5 x	48,50

► **Bildbearbeitung mit Photoshop Elements für Einsteiger/-innen**

Fotografieren mit der Digitalkamera ist leicht. Aber wissen Sie, wie Sie Ihre Bilder im Computer so bearbeiten, dass sie gut aussehen und gedruckt oder verschickt werden können? In dem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Programm "Adobe Photoshop Elements Version 9" aus Ihren Aufnahmen tolle Bilder machen. Das Gelernte kann selbstverständlich auch mit anderen Programmen angewendet werden.

Inhalte des Kurses:

- Bilder in den Computer / zur Bearbeitung vorbereiten
- Bildbereiche auswählen und ausschneiden
- Bilder im digitalen Labor bearbeiten
- Bildauflösung und Dateigröße für Druck und Internet

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8005111B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 26.01.12	18.00 - 21.00	Anna Wardenbach	4 x	80,00 107,00
T8005111B2	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 22.05.12	18.00 - 21.00	Anna Wardenbach	4 x	80,00 107,00

► **Foto AG der vhs**

Die "Arbeitsgemeinschaft Foto" der Volkshochschule des Rhein-Pfalz-Kreises wurde 1980 gegründet. Im vhs-Zentrum Harthausen - in der Karl-Hufnagel-Schule - haben die rund zwei Dutzend Mitglieder ihren Treffpunkt, in der Regel dienstags um 20.00 Uhr. Dort steht auch ein Labor zur Verfügung. Die Pflege der klassischen Fotografie, auf der Basis von Film, steht im Vordergrund. Dennoch ist "Digital Imaging" kein Fremdwort. Gästen ist die Teilnahme an den Treffen, für die ein Jahresprogramm vorliegt, jederzeit - kostenlos und ohne jede Verpflichtung möglich.

Kontakt: Kurt Keller, 67376 Harthausen, Im Vogelsang 10. Tel: 06344-938181, Fax: - 938182 oder Uli Harer, 67373 Dudenhofen, Am Hainbach 7. Tel: 06232-92960.

Beachten Sie bitte:
 Sie erhalten keine Bestätigung, dass die Veranstaltung stattfindet!
 Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben.

► **Theaterpraxis: Übungen, Techniken, Spielen für Anfänger/-innen**

Theaterspielen macht Spaß, weil es den ganzen Menschen anregt. Sie legen Ihre Alltagsmaske ab und beleben ihre vielen sonstigen Facetten. Der Kurs macht bekannt mit Atem - und Bewegungsübungen, mit Mimik und Gestik. Am Ende steht eine Eigenproduktion mit pantomimischen Szenen und die Umsetzung zweier vorgegebener Spielszenen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2010241D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Mi., 18.01.12	18.30 - 21.30	Herbert Hügenell	7 x	55,00 73,00

► **Jonglerie für Jung und Alt (Wochenendseminar)**

Sie lernen mit Spaß und Leichtigkeit die Kunst des Jonglierens. Sie arbeiten mit zahlreichen Jonglierrequisiten wie Bälle, Ringe, Tücher, Keile etc. sowie verschiedenen Zirkustechniken wie Balance, Rola Bola, Diabolospiel u. a. Durch diese Vielfalt können Sie sehr weiträumig ausprobieren und spielerisch die Requisiten finden, die jedem Einzelnen am Besten liegen. Eigenes Jongliermaterial wie Bälle, Diabolo etc. kann mitgebracht werden.



Unterrichtszeiten: Sa. 10-16, so. 10-14 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2010301D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 04.02.12	10.00 - 16.00	Katrin Winter	2 x	26,00 35,00

TANZ

► **Orientalischer Tanz - zum Schnuppern**

Für Neugierige, die einfache Bewegungen des orientalischen Tanzes kennen lernen möchten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2090001W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Sa., 28.01.12	13.00 - 16.00	Birgit Bauer	1 x	10,00 14,00

► **Orientalischer Tanz, Anfänger/-innen**

Musik und Bewegung entführen Sie in die Welt des Orients und wecken die Freude am Tanz. Sie erlernen die Grundschritte, Bewegungen zu isolieren, Akzente zu setzen. Eine Einführung in die Geschichte und Rhythmik des Orientalischen Tanzes sind auch Bestandteil. Kleine Kombinationen werden einstudiert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2090011W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 29.02.12	18.00 - 19.30	Birgit Bauer	8 x	40,00 54,00

► **Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen**

Folgekurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2090041D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Do., 26.01.12	17.00 - 18.30	Martina Buchheit	16 x	80,00 107,00
T2090041W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 27.02.12	19.45 - 21.15	Birgit Bauer	8 x	40,00 54,00

► **Orientalischer Tanz, Mittelstufe I**

Folgekurs für Aufbau I. Für Tänzerinnen mit Grundkenntnissen oder Wiedereinsteigerinnen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2090061D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Do., 26.01.12	18.30 - 20.00	Martina Buchheit	16 x	80,00 107,00
T2090061W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 27.02.12	18.15 - 19.45	Birgit Bauer	8 x	40,00 54,00



► Tango Argentino - Paarkurs für Fortgeschrittene

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2091151L1	Maxdorf, Jugendhaus	Mi., 22.02.12	20.00 - 21.30	Friedrich Theuß	6 x	24,00 31,00

MUSIK

► Didgeridoo-Workshop für Anfänger/-innen

Bei diesem Workshop können auch Spieler mitmachen, die schon einen Anfängerworkshop absolviert haben, aber z. B. noch Probleme mit der Zirkularatmung haben. Es wird in erster Linie auf das Erlernen des Grundtones Wert gelegt, dessen problemlose Beherrschung Voraussetzung für die Zirkularatmung ist. Sie üben einfache Soundvariationen und gehen danach detailliert auf die Zirkularatmung ein. Dazu gibt es noch Übungen für zu Hause. Übungsinstrumente werden gestellt, eigene Didgeridoos sollten mitgebracht werden. Bei den Übungsinstrumenten handelt es sich um Kunststoffrohre, die man bei Bedarf auch für 15,00 Euro erwerben kann. Schreibzeug würde ich empfehlen, da am Anfang viel Neues auf jeden zukommt. Eddy Halat garantiert jede Menge Spaß und neue Erfahrungen bei diesem Workshop, aber auch viele Informationen über dieses faszinierende Instrument. www.eddyhalat-didges.com.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2080071D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Sa., 10.03.12	10.00 - 16.00	Eddy Halat	1 x	60,00 80,00

► Didgeridoo für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2080081C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 12.05.12	10.00 - 16.00	Eddy Halat	1 x	60,00 80,00

► Orientalischer Tanz: Mittelstufe II

Bauf auf die Mittelstufe I auf. Für Tänzerinnen mit Grundkenntnissen oder Wiedereinsteigerinnen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2090091W1	Waldsee, Hermann- Gmeiner-Schule	Mi., 29.02.12	19.30 - 21.00	Birgit Bauer	8 x	40,00 54,00

► Tango Argentino: Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Asi se baila el Tango - ein getanztes Gefühl, der Tanzstil des Rio de la Plata. Wie in Argentinien üblich, ist der Tanz auch für Gleichgeschlechtliche geeignet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2092051L1	Maxdorf, Jugendhaus	Mi., 11.01.12	20.00 - 21.30	Friedrich Theuß	6 x	24,00 31,00

Musikschule Rhein-Pfalz-Kreis

- Instrumentalunterricht
- Instrumentenkarussell
- Notenwichtel
- Eltern-Kind-Kurse

Studienvorbereitung

Wettbewerbe

Konzerte

Ensembles

Gesang

Angebote für Kinder und Jugendliche

Wir beraten gerne!

Musikschule Rhein-Pfalz-Kreis
Europaplatz 5, Ludwigshafen
Telefon 0621 5909-244
musikschule@kv-rpk.de

Mitglied im

Verband deutscher Musikschulen

► Gitarrekurs für Anfänger/-innen

Sie lernen, die Gitarre als Liedbegleitinstrument oder als Rhythmusinstrument zu benutzen. Anhand populärer Lieder werden Akkorde erlernt, die mit Schlagtechnik und verschiedenen Zupfmustern Anwendung finden. Der Kurs von Herrn Horn wird in einer Kleingruppe durchgeführt (max. 6 TN).

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081001C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Do., 26.01.12	18.00 - 19.30	Holger Ringle	15 x	59,00 78,00
T2081001H1	Heßheim, Rathaus Heßheim	Fr., 27.01.12	18.00 - 19.30	Joseph Sonnick	15 x	59,00 78,00
T2081001M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 11.01.12	17.00 - 18.30	Uli Valnion	12 x	47,00 62,00
T2081001M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.04.12	17.00 - 18.30	Uli Valnion	10 x	39,00 52,00
T2081001W1	Waldsee, Hermann- Gmeiner-Schule	Do., 26.01.12	18.00 - 19.30	Joseph Sonnick	15 x	59,00 78,00

► Gitarrekurs für Fortgeschrittene

Der Kurs vertieft die Grundtechniken der Liedbegleitung (Rhythmusgitarre und Zupf-techniken).

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081011K1	Limburgerhof, Rudolf- Wihr-Realschule Plus	Mo., 23.01.12	19.30 - 21.00	Joseph Sonnick	15 x	59,00 78,00
T2081011W1	Waldsee, Hermann- Gmeiner-Schule	Do., 26.01.12	19.30 - 21.00	Joseph Sonnick	15 x	59,00 78,00

► Gitarrekurs für Fortgeschrittene I

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081021M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 12.01.12	17.30 - 19.00	Uli Valnion	12 x	47,00 62,00
T2081021M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 26.04.12	17.30 - 19.00	Uli Valnion	8 x	31,00 42,00

Gitarrekurs für Fortgeschrittene II

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081031C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Do., 26.01.12	19.30 - 21.00	Holger Ringle	15 x	59,00 78,00
T2081031M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 11.01.12	20.00 - 21.30	Uli Valnion	12 x	47,00 62,00
T2081031M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.04.12	20.00 - 21.30	Uli Valnion	10 x	39,00 52,00

► Gitarrekurs für Fortgeschrittene III

Arrangieren von Liedern

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081041M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 11.01.12	18.30 - 20.00	Uli Valnion	12 x	47,00 62,00
T2081041M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.04.12	18.30 - 20.00	Uli Valnion	10 x	39,00 52,00

► Gitarre für Fortgeschrittene IV

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081021C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mo., 23.01.12	19.00 - 20.30	Holger Ringle	15 x	59,00 78,00

► Gitarre: Musikkurs

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081081M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 12.01.12	19.00 - 20.30	Uli Valnion	12 x	62,00
T2081081M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 26.04.12	19.00 - 20.30	Uli Valnion	8 x	42,00

► Akkordeon für Einsteiger/-innen und Widereinsteiger/-innen

Das Akkordeon erlebt gerade eine weltweite Renaissance. Wer möchte es gerne erlernen oder auffrischen? Alle sind willkommen und werden da abgeholt, wo sie stehen. Sie spielen nach Gehör und Noten. Behandelt werden außerdem die Grundlagen der Harmonielehre und Liedbegleitung. Es werden alle Instrumententypen (auch Knopfgriff und diatonisch) unterrichtet. Sie werden in einer Kleingruppe mit max. 6 TN unterrichtet. Eigene Instrumente bitte mitbringen, am ersten Abend stellt die Dozentin weitere zur Verfügung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit der Ausleihe über einen Musikhändler.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081101B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 31.01.12	18.30 - 20.00	Kristin Saric	10 x	57,00 68,00

► Meisterkurs für Violoncello

Die Konzercellistin Alexandra Netzold vertieft in diesem Meisterkurs Technik, Kammermusik und Repertoirearbeit am Cello. Das zweitägige Seminar für fortgeschrittene Schüler/-innen und Studenten endet mit einem Konzert der Teilnehmer/-innen.

Zeiten: Sa. und So. 11.00 - 18.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2081201H1	Heßheim, Schloss Kleinniedesheim	Sa., 14.01.12	11.00 - 18.00	Alexandra Netzold	2 x	107,00

► Blockflöte für Jugendliche und Erwachsene - Fortgeschrittene

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie können gerne für eine "Schnupperstunde" vorbeikommen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2080021E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 07.02.12	17.30 - 19.00	Rita Rössler-Buckel	10 x	39,00 52,00

► Trommeln - Workshop für Anfänger/-innen (Wochenendseminar)

Es ist erstaunlich, welche Klangfülle auf einer Trommel erzeugt werden kann. Noch erstaunlicher ist es, wenn wir selbst die Klänge hervorrufen können. Für den Unterricht stehen Trommeln (Djemben) zur Verfügung. In diesem Workshop wird eine Einführung in afrikanisches Trommeln gegeben. Bei Interesse können auch afrikanische Lieder in Ewe gelernt werden.

Unterrichtszeiten: Sa. 10.30 - 14.30 Uhr, So. 10.30 - 13.30 Uhr.

In der Kursgebühr sind 5,00 Euro Leihgebühr für die Trommeln enthalten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2080051C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	5./ 6.5.12	10.30 - 14.30	Kokou Dossou	2 x	42,00

► Singen macht schön

Singen kann vieles bewirken: es macht nachweislich klug, gesund, denn es stärkt das Immunsystem, es bringt Spaß und - es macht schön! Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen. Wer singt kann nicht gleichzeitig grübeln und sein Gesicht in Sorgenfalten legen. Stimm- und Körpertraining im Chor und in Einzelstudien zeigen Ihnen, wie die Stimme wirkungsvoll zum Klingen gebracht wird. Mit der Folge, dass sie sich in Ihrem Körper wohl- und frei fühlen und Ihre Stimme bei jeder Gelegenheit, auch in Stresssituationen, "im Griff" haben.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich sängerisch ausprobieren wollen und gerade an die, die meinen, nicht singen zu können. Sie werden erleben: jede und jeder kann singen!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2080091K1	Limburgerhof, Rudolf- Wihr-Realschule Plus	Sa., 24.03.12	10.00 - 16.00	Jeanette Giese	1 x	33,00 44,00

► Vorlesewettbewerb für Schüler / innen 2012

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis veranstaltet in diesem Frühjahr den 34. Vorlesewettbewerb. Diese Veranstaltung unterstützt das Bemühen der Schulen, Schülerinnen und Schüler zum verstärkten Lesen zu animieren sowie zum guten Kinder- und Jugendbuch hinzuführen.

Der Wettbewerb wird für die 3., 4. und 5. Klasse ausgeschrieben.



Mundart Wettbewerb Dannstadter Höhe

Mundartwettbewerb Dannstadter Höhe 2012

Die Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim und die Volkshochschule des Rhein-Pfalz-Kreises laden ein zum 25. Mundartwettbewerb Dannstadter Höhe 2012. Die Ausschreibung richtet sich an alle, die sich der Pfälzer Mundart verbunden fühlen. Der Wettbewerb ist für zwei Kategorien ausgeschrieben:

1. Kategorie: Lyrik in Mundart

Es können bis zu zwei bislang noch nicht – auch nicht im Internet – veröffentlichte Gedichte in Pfälzer Mundart eingereicht werden. Themen und Form (Endreim oder reimlos) sind freigestellt. Die von einer unabhängigen Jury ermittelten besten Gedichte werden mit Geldpreisen in Höhe von 250,-/150,-/100,- Euro und mit Sachpreisen honoriert.

2. Kategorie: Prosa in Mundart

Es können in dieser Kategorie bis zu zwei bislang noch nicht – auch nicht im Internet – veröffentlichte Prosatexte, die nicht mehr als zwei Schreibmaschinenseiten (DIN A 4, 1 1/2-zeilig geschrieben) umfassen sollen und in Mundart abgefasst sind, eingereicht werden. Die von einer unabhängigen Jury ausgewählten Prosatexte werden mit Geldpreisen in Höhe von 250,-/150,-/100,- Euro und mit Sachpreisen honoriert.

Preis des Kultur- und Heimatkreises Dannstadter Höhe e. V.

Die Teilnahme an beiden Wettbewerbskategorien (Lyrik, Prosa) ist möglich. Erzielt ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin in verschiedenen Kategorien einen Platz unter den besten Einsendungen, kann er/sie selbst wählen, in welcher Kategorie die Teilnahme an der Endausscheidung erfolgen soll. Dies geschieht in einer öffentlichen Veranstaltung, in der jeder Preisträger/jede Preisträgerin der Kategorien "Lyrik" und "Prosa" seinen/ihren Text persönlich vorträgt. Der Vortrag geht in die endgültige Preisentscheidung mit ein.

Alle prämierten Arbeiten werden in einer Broschüre veröffentlicht. Die Teilnehmer/-innen des Wettbewerbes stellen ihre Beiträge für eine eventuelle Publikation honorarfrei zur Verfügung. Außerdem verpflichten sich die Teilnehmer/-innen, im Falle der Auswahl, ihre Beiträge persönlich am Montag, 7. Mai 2012, im Rahmen der öffentlichen Schlussveranstaltung persönlich vorzutragen.

Wer am 25. Mundartwettbewerb "Dannstadter Höhe 2012" teilnehmen möchte, reicht bis spätestens 1. April 2012 seine Beiträge unter dem Kennwort "Mundartwettbewerb 2012" bei der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim, Am Rathausplatz 1, 67125 Dannstadt-Schauernheim, z. H. Frau Lucas, ein.

Die Entscheidung der Jury ist nicht anfechtbar. Nähere Informationen unter Tel.: 06231/401-148.



Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.



Schappo 2012

Der Wettbewerb für Amateurtheater in der Metropolregion Rhein-Neckar

**Drei Länder - drei Ensembles - drei Stücke
Festival vom 06.-14. Oktober 2012**

Der Rhein-Pfalz-Kreis möchte die vielfältige und lebendige Amateurtheaterszene in der Metropolregion Rhein-Neckar aufwerten und in ihrer Bedeutung für die Region stärken. 2012 findet zum zweiten Mal Schappo – der Wettbewerb für Amateurtheater in der Metropolregion Rhein-Neckar statt, denn

die Bedeutung des Amateurtheaters für die kulturelle Entwicklung unserer Region im Kontext von Ehrenamtlichkeit und künstlerisch/sozialem Engagement vor Ort wird durch den Wettbewerb besonders hervorgehoben.

Der Wettbewerb dient dem Ziel: „einander kennen lernen – voneinander lernen.“

Amateurtheater steht nicht zuletzt für ein Mehrgenerationenmodell, das aus soziologischer wie künstlerisch-ästhetischer Sicht bemerkenswert ist. Das gemeinsame Spiel ist darauf angelegt, die Kommunikation zwischen den Menschen zu intensivieren, der Dialog zwischen den Generationen wird durch das Spiel befördert.

Bewerbung:

Die Ausschreibung richtet sich ausschließlich an Amateurtheater aus der Metropolregion Rhein-Neckar.

Es sind nur Amateurschauspieler/-innen zugelassen.

Die Bewerbungsunterlagen enthalten eine aussagekräftige Beschreibung des Ensembles insbesondere seiner Arbeitsweise und zwei Standard-Video-DVDs über ein fertiges Stück oder eines, das kurz vor dem Ende steht.

Die Produktion, mit der man sich bewirbt, muss bei den Amateurtheatertagen auch aufgeführt werden.

Das Theaterstück kann bereits aus einer früheren Spielzeit stammen.

Das Theaterstück muss mindestens 60 Minuten und darf maximal 120 Minuten dauern.

Die Gewinnerensembles des letzten Wettbewerbs können sich erst wieder bei den übernächsten Theatertagen bewerben.

Das Festival richtet sich nicht an Schultheater.

Bewerbungsschluss: 27. April 2012.

Unter den Bewerbern wählt eine Fachjury drei Ensembles aus, die ihr Stück beim Amateurtheater-Festival aufführen.

Die Jury besteht aus Mitgliedern der Amateurtheaterlandesverbände Rheinland-Pfalz, Baden Württemberg und Hessen, Antje Reinhard, Dozentin für ästhetische Praxis an der FH Ludwigshafen, Günter Weißkopf, Improtheater WWN4 sowie Projektleiter und VHS-Dozent; Lilo Salten, Gastspielfeldleiterin, Clemens Schnell, Direktor der Kreisparkasse Rhein-Pfalz, Konrad Reichert, Kreisbeigeordneter; Clemens Körner, Landrat und Vorsitzender der Jury.

Die Sieger erhalten ein Preisgeld in Höhe von 2.000 Euro, zusätzlich ist ein Publikumspreis in Höhe von 1.000 Euro ausgelobt.

Während des Amateurtheater-Festivals werden an drei Abenden (06., 07., und 13. Oktober 2012) die drei ausgewählten Stücke aufgeführt.

Am Gala-Abend, dem 14. Oktober 2012, erhalten die drei Siegerensembles den Schappo verbunden mit einem Preisgeld von jeweils 2.000,00 €.

Der Publikumspreis wird von dem Berliner Schauspieler und TATORT-Kommissar Andreas Hoppe überreicht.

Aufführungsort: Carl-Bosch-Haus, Hüttenmüller-Straße 31, 67133 Maxdorf.

**Die Bewerbung schicken Sie bitte an:
Paul Platz, Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis
Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen**

**Ansprechpartner:
Paul Platz, 0621 5909 237
paul.platz@kv-rpk.de**



Guck mal!
Da steht noch mehr.

Klick, klick – schnell drin – im Thema. DIE RHEINPFALZ online.

Mit der RHEINPFALZ sind Sie immer und überall bestens informiert. Denn DIE RHEINPFALZ berichtet nicht nur täglich ausführlich über alles Wichtige aus Wirtschaft, Politik, Kultur, Gesellschaft und Sport, sondern auch direkt aus Ihrer Nachbarschaft.

Jetzt gratis testen!
www.rheinpfalz.de

Für uns hier. **DIE
RHEINPFALZ**





Die VHS Rhein-Pfalz-Kreis bietet Ihnen Gesundheitsbildung - weil Prävention wichtig für die Erhaltung Ihrer Gesundheit ist - weil Gesundheit nicht nur Abwesenheit von Krankheit ist, sondern körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden bedeutet - weil Lernen mit Kopf und Körper zusammengehören - weil es Spaß macht, gemeinsam aktiv zu sein - damit Sie eigenverantwortlich etwas für Ihre Gesundheit tun können. Sie finden in unserem Programm Angebote zu Entspannung und Körpererfahrung, Bewegung, Erkrankungen und Heilmethoden, Gesundheitspflege sowie zur Ernährung, darunter auch Vorträge und Kurse zu alternativen Heilmethoden. Diese Angebote sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, diese Methoden kennen zu lernen und sich kritisch mit ihnen auseinander zu setzen. Wir wollen Sie unterstützen, mit allen Sinnen zu lernen und das Gelernte im eigenen Alltag umzusetzen. Einige Kurse aus den Bereichen Entspannung - Bewegung - Ernährung werden im Rahmen der Präventionsförderung von den Krankenkassen bezuschusst oder Sie erhalten Bonuspunkte. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



Ihr Ansprechpartner:
Richard Scheibel, Tel. 0621/5909 248,
richard.scheibel@kv-rpk.de (Keine Anmeldung!)

GESUNDHEITSVORTRÄGE UND ALTERNATIVE HEILMETHODEN

In 2012 veranstalten wir wieder zu verschiedenen Gesundheitsthemen Vorträge. Bitte beachten Sie, dass sich Termine und Zeiten verschieben können. Hinweise dazu finden Sie rechtzeitig in der Presse. Die aktuellen Daten können Sie auch dem Internet unter www.kvhs-rpk.de entnehmen. Eine Übersicht aller Vorträge nach Terminen geordnet, finden Sie im Vorspann dieses Programmheftes.

VERANSTALTUNGEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG UND DEM HERZINFARKTPROJEKT LUDWIGSHAFEN



Nach der Prähospitalstudie warten Infarktpatienten zu lange, bis sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Das "Herzinfarktprojekt Ludwigshafen" will mit einer permanenten Aufklärung der Bevölkerung erreichen, dass bei einem Infarkt möglichst schnell Hilfe in Anspruch genommen wird. Die VHS Rhein-Pfalz-Kreis unterstützt diese Aktion mit regelmäßigen Vortragsveranstaltungen im Kreisgebiet. Die Referenten, Herzspezialisten aus verschiedenen Kliniken der Region, verzichten auf ein Honorar, so dass die Veranstaltungen kostenlos angeboten werden können. Weitere Informationen erhalten Sie auch bei Siegfried Cambeis, ehrenamtlicher Mitarbeiter der Deutschen Herzstiftung, Tel. 06236/8596.

Es informieren kompetente Referenten der Deutschen Herzstiftung:

► Vortrag: Vorhofflimmern, die häufigste Herzrhythmusstörung

Referent: N.N.

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Maxdorf

Herzrhythmusstörungen können nicht nur unangenehm sein, sondern in vielen Fällen auch eine Gefahr darstellen. Damit sich Betroffene zu diesen Krankheitsbildern informieren können, hat die Deutsche Herzstiftung anlässlich der aktuellen Herzwochen den 132 Seiten starken Sonderband „Herzrhythmusstörungen“ neu herausgebracht, in dem unsere unabhängigen Herzspezialisten die wichtigsten Neuigkeiten auf dem Gebiet der Rhythmusstörungen erläutern (die Vorgänger-Auflage wurde bereits weit über 100.000 Mal an Betroffene ausgehändigt).

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040031L1	Maxdorf, Bürgerhaus Fußgönheim	Di., 07.02.12	15.30 - 17.00	Deutsche Herzstiftung	1 x	frei

► Vortrag: Blutverdünnung bei Herzerkrankungen

Referent: N.N.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040051B1	Bobenheim-Roxheim, Kurfürstentreff unter den Arkaden	Mi., 29.02.12	19.00 - 21.00	Deutsche Herzstiftung	1 x	frei

► Vortrag: Herzinfarkt - was nun?

Referent: Dr. Harald Schwacke, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie Diakonissen-Stiftungskrankenhaus Speyer

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040041K1	Limburgerhof., Rathaus Limburgerhof	Di., 27.03.12	19.00 - 21.00	Deutsche Herzstiftung	1 x	frei

VERANSTALTUNGEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER STIFTUNG LEBENSBLICKE



► Vortrag: Männer und Darmkrebs

Vortrag im „Darmkrebsmonat März 2012“
 in Kooperation mit der Stiftung "Lebensblicke -
 Stiftung Früherkennung Darmkrebs"

Männer haben in jedem Alter ein höheres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, als Frauen. Dabei retten Wissen und Vorsorge Leben. Zum Thema "Männer und Darmkrebs" informieren kompetente Referenten der Stiftung Lebensblicke bei der o.g. Vortragsveranstaltung. Es sind auch herzlich Frauen eingeladen, die ihr Wissen an Männer weitertragen möchten. Fragen können an die Referenten gestellt werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040021Z1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Mi., 07.03.12	19.00 - 21.00	Stiftung Lebensblicke	1 x	frei



Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.



FIT UND AKTIV FÜRS LEBEN

Unter dem Titel "Fit und aktiv fürs Leben" veranstaltet die vhs Rhein-Pfalz-Kreis Vortragsveranstaltungen in Mutterstadt in Zusammenarbeit zwischen vhs, Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Mutterstadt und Apotheker Nikolaus Struttmann. Der Eintritt ist frei.

Aktuelle Daten dazu finden Sie rechtzeitig in der Presse und auch im Internet unter www.kvhs-rpk.de.



► Vortrag: Schnarchen - wen stört es, wann wird es gefährlich

Referent: Dr. Michael Weise, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, Facharzt für Pneumologie, Leiter des Schlaflabors im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040101S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Mi., 18.04.12	19.00 - 20.30	Dr. Michael Weise	1 x	frei

► Vortrag: Operationen bei Brustkrebs

Referent:in: Dr. Ute Baumstark, Oberärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Leiterin des Brustzentrums im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040111S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Di., 08.05.12	19.00 - 21.00	Dr. Ute Baumstark	1 x	frei

► Vortrag: Engstellen der Halsschlagadern und Schlaganfall: Erkennung und Behandlung

Referent: Prof. Dr. Gerhard Rügenapf, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040151D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Di., 24.04.12	19.00 - 21.00	Prof. Dr. med. Gerhard Rügenapf	1 x	frei

► Vortrag: Bluthochdruck - arterielle Hypertonie

Der Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit und ein besonderer Risikofaktor für die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen. Betroffene bemerken häufig über Jahre nicht, dass bei ihnen ein Bluthochdruck besteht. Häufig wird der Bluthochdruck erst dann diagnostiziert, wenn er zu einer Herz- oder Kreislauferkrankung geführt hat. Symptome, Komplikationen, Diagnose und die Behandlungsmöglichkeiten des Bluthochdrucks werden in dem Vortrag ausführlich dargestellt.

Referent: Prof. Dr. med. Gerhard Inselmann, Chefarzt der Medizinischen Klinik II im St. Marienkrankenhaus

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040071B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	Mi., 21.03.12	19.00 - 20.30	Prof. Dr. med. Gerhard Inselmann	1 x	frei

► Vortrag: Wenn es im Darm rumort - Aktuelles zu Reizdarm, Laktoseintoleranz und Nahrungsmittelallergien

Referent: Prof. Dr. med. Ralf Jakobs, Direktor der Medizinischen Klinik C im Klinikum Ludwigshafen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040241B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	Mi., 25.04.12	19.00 - 20.30	Prof. Dr. med. Ralf Jakobs	1 x	frei

► Vortrag: Sturzvorbeugung im Alter

Stürze sind ein ebenso verbreitetes, unterschätztes Problem im Alter. Stürze und die damit einhergehenden Folgen sind die fünfthäufigste Todesursache in den Industrienationen. Der Vortrag beschäftigt sich mit den oft banalen und vermeidbaren Ursachen und gibt umfangreiche Hinweise zur Vorsorge.

Referent:in: Dr. Gerhild Hettinger, Chefärztin der Klinik für Innere Medizin und Geriatrie im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040301S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Do., 01.03.12	19.00 - 20.30	Dr. Gerhild Hettinger	1 x	frei

► Vortrag: Künstliche Gelenke

Referent: Prof. Dr.med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040311C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Do., 16.02.12	19.00 - 20.30	Prof. Dr. med. Johannes Stöve	1 x	frei

► Vortrag: Ischias - Symptom, Diagnose und Therapie

Beinschmerzen haben ihre Ursache häufig im Gesäß oder gar in der Lendenwirbelsäule. Der Begriff des „Ischias“ wird in diesem Zusammenhang gerne aber häufig nicht korrekt benutzt. Welche Diagnosen sich hinter dem Begriff verbergen und um was es sich genau handelt und welche Therapie ggf. in Frage kommt soll geklärt werden.

Referent Dr.med. Michael Breitenfelder, Oberarzt - Wirbelsäulenchirurgie, Orthopädische und Unfallchirurgische Klinik im St. Marien- und St. Annastifts-Krankenhaus Ludwigshafen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040331D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Di., 07.02.12	19.00 - 20.30	Dr. Michael Breitenfelder	1 x	frei

► Vortrag: Tinnitus

Jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinnitus, dem medizinischen Fachausdruck für Ohrgeräusche. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert.

Informieren Sie sich in dieser Vortragsveranstaltung über Wege zu einem besseren Umgang mit Tinnitus und damit zu einer Verbesserung der Lebenssituation.

Der Referent, Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau, weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise auf den Umgang mit den Ohrgeräuschen.

Nähere Informationen finden Sie auch unter: www.TISAg.de

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040401D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Di., 20.03.12	19.30 - 21.00	Jürgen Glässgen	1 x	4,00

► Vortrag: Migräne- Sinnvolles und Unsinniges

Referent: Dr. Klaus Lander, Chefarzt der Klinik für Perioperative Medizin im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040411D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Di., 13.03.12	19.30 - 21.00	Dr. Klaus Lander	1 x	frei

► Schüßler-Salze - die 12 Ergänzungssalze

Sie erfahren Grundlegendes über die 12 Ergänzungssalze und ihre Wirkung auf den Körper.

Do 03.05 und Do 10.05 jeweils von 19.30 21.00 h

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041241S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 03.05.12	19.30 - 21.00	Elisabeth Körner	2 x	9,00 12,00

► Feng Shui & Vitalernährung

Du bist was Du isst:

- Essen nach den 5 Elementen
- Energie und Gesundheit durch die ideale Reihenfolge der Nahrungsmittel
- Energetisieren von Nahrungsmitteln und Wasser
- Rotwein und Schokolade - durch Genuss zu mehr Gesundheit
- Genuss mit allen Sinnen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041301C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Di., 06.03.12	18.30 - 21.30	Iris Schröter	1 x	11,00 14,00

Melden Sie sich zu allen Vorträgen an!
Nur dann können wir Ihnen Bescheid geben,
wenn der Vortrag ausfällt.

► Wer gut verdaut ist klarer im Kopf

Während der Kursstunden erfahren die Teilnehmer wie lebendige (frische) Nahrung die Vitalität steigert und kleine Wehwechen nachlassen. In der Tat können kleine Tricks dafür sorgen, dass Verdauungsbeschwerden ausklingen, wenn man z.B. Rohkost nicht zu spät isst oder wenn süße und saure Früchte nicht gleichzeitig gegessen werden. Oder am Abend Kohlehydrate auf dem Speiseplan stehen statt Eiweiß.

Das Ziel dieses Kurses ist es, sich selber wohler in seinem Körper fühlen. Die Nahrung soll ein Wohlbefinden auslösen ohne dass nach dem Essen Medikamente die Verdauung anregen.

"Wie kann ich auf meinen Bauch hören, wenn es da drinnen gärt???"

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041311B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 17.01.12	18.00 - 19.30	Anna Elizabeth Hoeksma Bosma	3 x	13,00 17,00

► Vortrag: Bachblüten - unsere Hilfe in allen Lebenslagen

Die Bachblütentherapie wird als Seelentherapie bezeichnet. Blüten harmonisieren die Seele und stärken den Körper, in dem sie die Selbstheilungskräfte stimulieren. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3045001C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Do., 26.04.12	19.00 - 21.00	Silke Wechseler	1 x	7,00 9,00
T3045001K1	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Di., 20.03.12	19.00 - 21.00	Silke Wechseler	1 x	7,00 9,00

► Was mich hält und was mich trägt - die Wirbelsäule

- ein Mitmachabend rund um die Wirbelsäule - Eine sanfte Wirbelsäulenbehandlung gibt Stabilität, löst aber auch Blockaden und Verspannungen. Dadurch wird die Versorgung von Organen, Nerven, Gelenken, Muskeln etc. verbessert, so dass viele körperliche und seelische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Migräne, Ohrgeräusche, Organfunktionsstörungen, Rücken- und auch Hautprobleme positiv beeinflusst werden können. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Entspannungstrainerin. Beachten Sie auch die Kursangebote zu "Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken" in unserem Programm!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3000521K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Mi., 08.02.12	19.00 - 21.00	Silke Wechseler	1 x	7,00 9,00

GEWICHT REDUZIEREN

► Vortrag: Fit in den Frühling mit Basenfasten

"Basenfasten-das Gesundheitserlebnis"- so heißt das Grundlagenbuch der Erfolgsmethode Basenfasten-die Wackermethode (R). Die Autorin zahlreicher Bücher und Heilpraktikerin Sabine Wacker zeigt, wie Sie mit Basenfasten mühelos Ihren Winterspeck loswerden, Ihr Immunsystem stärken und fit in den Frühling starten können. Mit Basenfasten wird Entsäuerung zum Genuss. Sie dürfen essen, satt werden und entschlacken dabei. Mit bislang über 500 entwickelten 100% basischen Rezepten - immer passend zur Jahreszeit - wird es dabei nie langweilig. Und für Berufstätige gibt es Tipps für die schnelle Küche. Ein Bewegungsprogramm rundet die basische Woche ab. Mit Bewegung und Basenfasten bleiben Sie fit und leistungsfähig.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041251B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	Mi., 11.01.12	19.00 - 20.30	Sabine Wacker	1 x	11,00 11,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Wintermüdigkeit adé mit Basisch Fasten und Schüssler Salzen

Nutzen Sie die ersten (wilden) Frühlingskräuter und das erste frische Gemüse, um den Körper gründlich zu entschlacken und ein paar Pfund abzunehmen. Basisches Fasten ist für Menschen geeignet ist, die keine strenge Fastenkur durchführen können oder wollen. Während der Fastenwoche darf gegessen werden, Sie bleiben dadurch leistungsfähig und können Ihren täglichen Pflichten wie gewohnt nachgehen. Zusätzlich werden die wichtigsten Schüssler-Salze für den Stoffwechsel besprochen. Während der Fastenwoche treffen wir uns an 3 Abenden zur Einführung, Anleitung und zum Informationsaustausch.

Do 15.03, Mo 19.03 und Do 22.03.12 jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041231S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 15.03.12	19.00 - 21.00	Elisabeth Körner	3 x	17,00 23,00

► Mitmach-Abend: Abnehmen mit Schüssler-Salzen

Was sind Schüssler-Salze Wie kann ich damit Abnehmen Die Referentin ist Heilpraktikerin und informiert ausführlich über Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung mit Hilfe von Schüssler-Salzen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3003781C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mi., 01.02.12	19.00 - 21.00	Silke Wechseler	1 x	7,00 9,00
T3003781D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Mi., 18.04.12	19.00 - 21.00	Silke Wechseler	1 x	7,00 9,00
T3003781S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Di., 06.03.12	19.00 - 21.00	Silke Wechseler	1 x	7,00 9,00

► Abnehmen durch Hypnose

Ein Mentaltraining zum Schlankwerden und Schlankbleiben! Strafen Sie sich nicht durch Diäten mit Jojo-Effekten und „Schlankversprechungsprodukten“, sondern lernen Sie mit Hilfe von Trance:

- neues Essverhalten
- neues Selbstbild
- neues Körpergefühl
- neues Selbstvertrauen
- neue innere Programme

einfach eine intelligente Art Ihr früheres Essverhalten zu kontrollieren, zu korrigieren und zu beenden. Sie erhalten keine Ernährungsberatung, sondern lernen, wie Sie sich auch nach dem Seminar selbst hypnotisieren können. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in eine effektive Methode einzusteigen: Verlieren, können Sie dabei nur Ihre überflüssigen Pfunde! Die Dozentin ist Dipl. Biologin und Hypnotherapeutin. Beginnen Sie jetzt! Entscheiden Sie sich für ein neues Lebensgefühl!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3006111E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mo., 09.01.12	18.30 - 21.45	Dr. Klaudia Beck	5 x	74,00 89,00
T3006111C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mo., 07.05.12	18.30 - 21.45	Dr. Klaudia Beck	5 x	74,00 89,00

► ICH nehme ab

Schon wieder eine Diät!?!?

Nein, mit dem wissenschaftlich fundierten Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) lernen Sie ein gesünderes Essverhalten, senken schrittweise Ihr Gewicht und tun dabei Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes. Wichtig für einen langfristigen Erfolg ist eine dauerhafte Änderung von Gewohnheiten und Einstellungen. Sie erfahren in der Gruppe, wie man bewusst isst ohne zu hungern und wie man genießt ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Bewegung und Entspannung unterstützen den Wohlfühleffekt und helfen, das neue Gewicht zu halten.

1. Termin: 21.03.12

Normalgewicht / Wohlfühlgewicht
Mess-/ Beurteilungsmethoden
Ziel: Einschätzung des eigenen Gewichts
Perspektive: was bringt eine Gewichtsreduktion?
Was passiert, wenn ich nichts ändere?

2. Termin: 18.04.12

Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion
Was kann ich tun, was bringt es?, was passt zu mir?

(Fotsetzung auf Seite 42)

3. und 4. Termin: 25.04.12 und 02.05.12
Hintergrundinfos / Fachinfos zum Abnehmen
Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe
Muss ich wirklich Kalorien zählen?

5. Termin: 16.05.12
Bewegung
Was kann ich mit Bewegung im Abnehmprozess erreichen?
Welche Art von Bewegung passt zu wem?

6. Termin: 30.05.12
Entspannung
Entspannung als weiterer wichtiger Faktor um das Abnehmen zu unterstützen.
Was bringt es, welche Möglichkeiten gibt es?

7. Termin: 06.06.12
Welche Rolle spielen Gewohnheiten beim Abnehmen?
Dickmachende Gewohnheiten entdecken und Alternativen finden.
„Nein“-Sagen lernen
Der innere Schweinehund

8. Termin: 20.06.12
Umgang mit Krisen während einer Gewichtsabnahme.
Die „Jetzt-ist-alles-egal“ Fälle
Lob für Erfolge
Notfallkärtchen für Rückfälle

9. Termin: 15.08.12
Kontrollmechanismen im Abnehmprozess
Verboten verboten!
Genuss beim Essen
Auf die Körpersignale und sprache hören und Körperbewusstsein stärken

10. Termin: 22.08.12
Positiv denken im Abnehmprozess
Fremdbild Eigenbild
Wie sieht es aus mit Lob?
Die Bedeutung von Belohnungen
Sich etwas Gutes tun

Zum Kurs gibt es ein begleitendes Kursmaterial zur späteren Eigennutzung (DGE-Ordner zum Programm) Kosten zzgl. zur Kursgebühr: 35,00 Euro.

Kursleitung: Frau Karin Ellermeyer-May, Diplom-Oecotrophologin

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3007061N1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mi., 21.03.12	19.30 - 21.00	Karin Ellermeyer-May	10 x	150,00

► Gewichtsreduktionskurs mit Nordic-Walking-Begleitprogramm

Der Kurs findet 2x wöchentlich statt und beinhaltet theoretische und aktive Einheiten (pro Woche 90 Minuten Ernährungskurs und 90 Minuten Nordic Walking) Sie lernen den Umgang mit der Berechnung von Grundumsatz und BMI, wie viele Kalorien sie täglich essen (...sollten). In einem Fitnesspass erfassen Sie Ihre Gewichts- und Fettmassenveränderung. Sie befassen sich mit den Themen Kohlenhydrate, Glykämischer Index, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und lernen alles an Hand von konkreten Lebensmitteln kennen. Wichtig ist die Erkenntnis in welchen Lebenssituationen sie was, wo und warum essen Eine genaue Beobachtung führt oftmals zum Erkennen der Auslöser eines ungesunden Essverhaltens. Und dieses ist der erste kleine Schritt zu einer erfolgreichen Verhaltensänderung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3008021M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 16.04.12	18.30 - 20.00	Sonja Brosch	12 x	60,00 80,00

Alternative Heilmethoden

► Vortrag: Erfolgreich kommunizieren im Alltag

Anregungen zur besseren Kommunikation im täglichen Umgang. Ein großer Anteil des Tages besteht aus der Kommunikation mit den Mitmenschen. Das eigene Kommunikationsverhalten ist somit ein sehr wesentlicher Erfolgsfaktor im Umgang mit den anderen. Nicht nur im Beruf, auch in der Partnerschaft, Familie, Schule und Freizeit. In diesem Vortrag werden Sie mit den Tricks täglicher Kommunikation vertraut gemacht. Typische Fehler werden angesprochen und Tipps zur besseren Kommunikation gezeigt

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3030202C1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Mi., 15.02.12	19.00 - 21.00	Christine Hohmann	1 x	4,00 4,00

► Workshop: "Mir ist grad alles zu viel" Stress - und Burnout-prävention durch verschiedene Coaching-Methoden

Verbesserung der Lebensqualität durch Kennenlernen verschiedener Coaching - und Selbstcoaching Methoden zur rechtzeitigen Vorbeugung von Stress und Burnout, sowie deren Folgen. Zur Anwendung kommen Mental , Entspannungs- und Konzentrations-techniken mit zugehörigen praktischen Übungen.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen erkennen, sie optimal nutzen, sich neuen Sichtweisen öffnen und letztlich dadurch zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden werden. Wollen Sie mehr darüber erfahren, dann sollten Sie sich diesen Workshop mit anschließendem praktischen Selbst Erfahrungsteil nicht entgehen lassen. Verschiedene Methoden werden an Hand von Beispielen und Demonstrationsübungen vorgestellt. Im anschließenden praktischen Selbst - Erfahrungsteil lernen Sie Möglichkeiten kennen, mit denen Sie einfach und schnell Ihre Verhaltensmuster und Denkgesetze neu hinterfragen und somit auch Ihre innere Ruhe und den eigenen Lebenssinn wieder finden werden.

Referentin : Christine Hohmann, staatlich anerkannte psychologische Beraterin und Personal Life Coach. Sie arbeitet u. a. in Kooperation mit Pro Familia LU und MA, den Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern LU und MA, sowie der Kriminalpolizeilichen Präventionsstelle Rheinland Pfalz in LU zusammen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3030211S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 03.03.12	10.00 - 16.30	Christine Hohmann	1 x	20,00 27,00

► Mentale Heiltechniken zur Selbsthilfe

Falls Sie nach Möglichkeiten suchen, selbständig ihre Gesundheit und Ihr Leben beeinflussen zu können, lassen sie sich auf die Erfahrung dieses Kurses ein. Wir werden verschiedene Techniken erlernen, die es uns ermöglichen, die kreativen Prozesse im Leben gestalten zu können. Im theoretischen Teil behandeln wir die Themen (Selbst)Heilung, das Leben im Jetzt, die Entstehung der Realität und das Arbeiten mit Informationsfeldern. Durch die folgenden Übungen erweitern Sie Ihre Wahrnehmung und erleben die Wirkung anhand Ihrer eigenen Themen: Im Jetzt leben und die innere Ruhe erfahren, im Raum der Möglichkeiten spielen, mit unterschiedlichen Objekten aus der Natur kommunizieren, die Wirkung von Kraftorten spüren, Emotionen beobachten und Muster verändern, Informationen von geistigen Strukturen erhalten, Informationsfelder erschaffen, Schattenanteile integrieren, unbewusstes Verhalten erkennen und ausgleichen, einen Heilraum einrichten. Sie lernen sich selbst und Ihren Körper besser kennen. Danach werden Sie verstehen, warum selbst das Nachwachsen von Zähnen und Organen eine umsetzbare Möglichkeit im kreativen Spiel der Natur ist.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3040501A1	Altrip, Reginozentrum	Di., 24.04.12	18.00 - 20.00	Kirsten Marini	5 x	34,00 45,00
T3040501C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Di., 31.01.12	18.00 - 20.00	Kirsten Marini	5 x	34,00 45,00
T3040501R1	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.	Do., 02.02.12	18.00 - 20.00	Kirsten Marini	5 x	34,00 45,00

► Raucherentwöhnung durch Hypnose

Rauchen Sie mit Ihrem Unbewussten eine Friedenspfeife!

Gehören Sie zu denjenigen, die das Rauchen aufhören wollen und schon zum x-ten Mal „Rauchaufhörversuche“ gestartet haben, die Wetten abgeschlossen und verloren haben, die Selbstversprechen getätigt und gebrochen haben? Wenn ja, dann treten Sie ein in die wieder gewonnene Freiheit und lassen Sie den Rauch im Dunstkreis hinter sich liegen. Rauchen Sie heute Ihre „Letzte“ und machen Sie sich auf den Weg!

Die Teilnahme am ersten Abend ist Voraussetzung für die den weiteren Kursbesuch.

Die Dozentin ist Dipl. Biologin und Hypnotherapeutin.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/in	Dauer	Gebühr
T3030051N1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mo., 11.06.12	18.30 - 21.45	Dr. Klaudia Beck	1 x	45,00 45,00



**Hinweis zur Bezuschussung
von Kursen durch Ihre Krankenkasse
siehe Seite 51.**

► Antike Hypnose oder der heilende Schlaf

Schon seit alters her wurde Hypnose in Form von Tempelschlaf zur Stärkung der Selbstheilungskräfte eingesetzt. Durch das Phänomen der tiefen Ruhe können Regenerationsprozesse und Heilung gefördert werden. Dieser Kursabend ist besonders empfehlenswert für Menschen, die unter Stress und Druck stehen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3006131K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mo., 13.02.12	19.00 - 20.30	Dr. Claudia Beck	1 x	7,00 7,00
T3006131C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mo., 07.05.12	19.00 - 20.30	Dr. Claudia Beck	1 x	7,00 7,00

► Einen Augenblick für Deine Augen

Dieses Kursseminar ist eine gesundheitsfördernde Maßnahme zur Förderung und Erhaltung der Sehkraft. Sie ist für Personen mit und ohne Sehhilfe geeignet.

Inhalt:

- Meine Augen - ein wertvoller Schatz
- Augenentspannung im Alltag
- Energetisierung der Sehkraft
- mehr Augenbeweglichkeit durch Augenyooga
- Belebung des Farbsinns
- Nah-Fern Akkomodation

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041101R1	Römerberg, Zehnthaus	Sa., 10.03.12	09.00 - 12.00	Martina Buchheit	1 x	10,00 14,00

► Workshop: Der Atem - Rhythmus des Lebens

Dieser Kurs bietet Ihnen intensive und ebenso entspannende und erfrischende Stunden, um sich mit dem vielfältigen Thema der Atmung auseinander zu setzen. Wir alle atmen; aber atmen Sie richtig? Können Sie die Atmung einsetzen, um sich z.B. bei Schlafstörungen und Nervosität zu helfen? Oder um sich zu erfrischen und die Abwehrkräfte anzuregen, um sich zu erden oder zu meditieren? Mit ein paar Atemübungen haben Sie einen „Erste-Hilfe-Koffer“ für viele Gelegenheiten des hektischen Alltags.

Einige Punkte aus dem Programm: Uralte Atemübungen - genauso effektiv heute wie damals, Atmung und Bewegung: die dynamische Körpermitte, Atmung zur Beruhigung, Stärkung und inneren Klärung, Die „zweitbeste“ Atemübung: Lachen und die „erstbeste“ Atemübung: Tönen/Singen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung (auch für draußen - falls das Wetter es erlaubt, werden wir auch draußen üben), Getränk, Taschentücher.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041201S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Mi., 18.04.12	09.00 - 12.00	Dorothea Manusch	3 x	30,00 40,00

► Phantasiereisen - Reisen nach innen

"Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt" - Albert Einstein - Phantasiereisen sind "Reisen nach innen", die Entspannung, positive Gedanken und Gefühle vermitteln. Sie fördern die Phantasie und Kreativität und helfen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie sind für jedes Lebensalter geeignet und jeder ist willkommen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3042011E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Fr., 20.04.12	11.00 - 14.00	Marie-Theres Bauer	2 x	25,00 33,00
T3042011S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 10.02.12	19.00 - 22.00	Marie-Theres Bauer	2 x	25,00 33,00

► Workshop: Schlaflos! - Zurück zum natürlichen Rhythmus

Auf natürliche Weise zurück zur Harmonie.

Schlaflose Nächte - wohl jeder kennt sie.

Gerade dann, wenn der Alltag belastend ist, kann es sein, dass uns die nächtliche Erholung durch den Schlaf verweigert wird. Die Ursachen zu kennen, hilft noch nicht, die Störung zu beheben. Chemische Schlafmittel helfen zwar kurzfristig, bergen aber erhebliche Gefahren. Ratgeber aller Art geben viele Tipps, wie man wieder zum Schlafen kommen kann. Aber je mehr man um den Schlaf kämpft, desto schwieriger kann es werden, ihn zu finden und umso erschöpfter fühlt man sich morgens. Neben theoretischen Ausführungen geht hauptsächlich um Anleitung dazu, nicht länger gegen die Schlafstörung anzukämpfen, sondern sie zu akzeptieren, mit ihr zu leben, bis sich der natürliche Rhythmus wieder einstellt. Dann erlebt man die wachen Nachtstunden nicht als geraubten Schlaf sondern als geschenkte wache Zeit.

Die Dozentin wird auch das unverständliche Verhaltensmuster ansprechen, dass wir zwar oft erkennen, was uns gut täte, wir aber trotzdem das tun, was uns nicht bekommt.

Bitte mitbringen: Notizbücher. Für leichte Körperübungen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3042021S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Di., 31.01.12	19.00 - 21.00	Dorothea Manusch	1 x	4,00 4,00

► Lachend in die Woche

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund und es ist erwiesen, dass Lachen eine Schatzgrube der Prävention ist für Körper, Seele und Geist ist. Doch, wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Brauchen Sie einen ernsthaften Grund, um zu lachen? Lachen kann man lernen - wie eine Körperübung. Allein das bringt schon Spaß. Dann lacht man auch im Alltag leichter los und die allgemeine Verfassung hebt sich.

Was erwartet Sie? Zu Beginn lassen wir mit Lockerung den kopflastigen Alltag hinter uns, wecken „den Schalk im Nacken. Die eigentlichen Lachübungen haben unterschiedliche Tonarten. Es gibt die stillen, um mit der eigenen Heiterkeit in Kontakt zu kommen. Durch andere ergibt sich die Möglichkeit, von der physiologischen Lachbewegung des Körpers ins spontane Lachen zu springen. Wieder andere stärken das Selbstbewusstsein und den Mut, die Leichtigkeit des Lebens aufblühen zu lassen.

Bei allem geht es nicht darum, über andere zu lachen, sondern ums Lachen miteinander. Niemand wird zum Lachen gezwungen, aber in der Gruppe kann man hautnah erleben, dass Lachen wirklich ansteckend ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Taschentücher, Trinkwasser, eine Decke oder Iso-Matte.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3042031N1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mo., 30.01.12	19.00 - 21.00	Dorothea Manusch	2 x	14,00 18,00
T3042031S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 23.04.12	19.00 - 21.00	Dorothea Manusch	2 x	14,00 18,00

► Workshop: Dein Traum, Du selbst

Einführung in die methodische Traumarbeit

„Was hab ich mal wieder für einen Mist geträumt“, wundert sich mancher am Morgen. Mit den Begriffen unseres Wachzustandes ist ein Traum oft nicht zu entziffern. Versuchen wir mit Methodik vorzugehen, kann sich in der Traumwelt ein Schatz für erhellende Erkenntnisse eröffnen. Gemäß C.G. Jung kennt nur der Träumer die wahre Bedeutung seines Traumes. Der Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls, behauptet sogar, dass jedes Element eines Traumes, einen Aspekt des Träumers selbst spiegelt. Der Workshop will den Teilnehmenden Anstöße geben, damit sie die eigenen Träume verstehen lernen und dass man nicht glaubt, ein anderer müsse einem den Traum deuten.

Wer will, kann eigene Träume erzählen. Man bekommt die Träume anderer erzählt und arbeitet mit an ihrer Aufschlüsselung.

Kursteilnehmer erhalten auf Wunsch von der Dozentin ein Kurz-script zum Preis von 4,00 Euro das Anleitung gibt für die Eigenbearbeitung von Träumen nach dem Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, den einen oder anderen möglichst zeitnahen Traum.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3042041S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Di., 07.02.12	19.00 - 21.00	Dorothea Manusch	2 x	14,00 18,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Im Einklang mit mir selbst Klang-Farbe-Meditationsseminar

Der Ton der "Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen": Klänge wie Farben bestehen aus Schwingungen. In zeitlicher Abfolge werden 6 verschiedene Planeten-Klangschalen angeschlagen und dann die von den Kursteilnehmenden wahrgenommenen Farben in ein selbst ausgewähltes Mandala eingetragen. Nach einer geführten Rosenmeditation wird mit der jeweils ausgewählten Lieblingsfarbe das Mandala vervollständigt. Die Mandalas werden von den Kursteilnehmenden persönlich ausgesucht und entsprechen so der persönlichen Strukturierung. Den Abschluss bildet eine Klangmediation mit einem Carneolherz, das auf das Mandala gelegt wird. Das Mandala und das Herz nehmen die Kursteilnehmenden mit nach Hause. Erfahrungen mit Klängen zeigen, dass, was vorher subtil in uns ruhte, erfahrbar werden kann und so auch zur Lösung einer Thematik beiträgt.

Der Kursleiter ist Klangtherapeut und Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Farbstifte.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3012521B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	Mi., 25.01.12	18.30 - 21.30	Gerhard Müller	1 x	10,00 14,00
T3012521B2	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	So., 12.02.12	14.00 - 17.00	Gerhard Müller	1 x	10,00 14,00
T3012521H1	Heßheim, Friedenshalle Großniedesheim	Do., 09.02.12	09.30 - 12.30	Gerhard Müller	1 x	10,00 14,00

► Steine und Kristalle

Wie finde ich meinen Stein? Warum können Steine heilen. Die Struktur des Menschen in den Kristallen.

In dem Seminar werden Sie die durch das Wählen der Steine deren Wirkung erfahren. Hierbei helfen Schwingungen von Klangschalen. Obwohl die Ausstrahlung der Steine nur von geringer Intensität ist, haben sie aufgrund von Dauer und Gleichmaß große Wirkung.

Der Kursleiter ist Klangtherapeut und Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3012531B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	Sa., 10.03.12	10.00 - 16.00	Gerhard Müller	1 x	20,00 27,00
T3012531S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Sa., 24.03.12	10.00 - 16.00	Gerhard Müller	1 x	20,00 27,00

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT „DIE KUNST GESUND ZU SEIN“

eine Veranstaltungsreihe vom 06.03.12 bis 16.03.12 in Kooperation zwischen der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, der VHS Stadt Ludwigshafen, VHS Frankenthal e.V. und VHS Speyer, den Psychiatriekoordinierungsstellen der Region, dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes, dem Pfalzklitorium für Psychiatrie und Neurologie, dem Krankenhaus "Zum Guten Hirten" Ludwigshafen, der Stadtklinik Frankenthal, dem Wichern-Institut, Ludwigshafen, St. Johannes, Sozialpsychiatrische Nachsorge und dem Förderverein für die Nachsorge und Rehabilitation psychisch Kranker e.V., Frankenthal.

Die Woche der Seelischen Gesundheit 2012 steht unter der Schirmherrschaft von Frau Ministerin Malu Dreyer.

Dienstag, 06.03.12 18.00 Uhr Eröffnungsveranstaltung in Frankenthal

Ort: Theater Alte Werkstatt Frankenthal im Einkaufszentrum; Wormserstr.100

► „Isch bin doch net verriggt?!“

Ein bühnenreifer Auftakt mit Schauspielern aus dem Ensemble des TAW

► Erwacht aus dem Dornröschenschlaf. Mein Weg aus der Depression.

Lesung mit der Autorin Heike Willems

In ihrem Buch schreibt die Autorin sehr ergreifend über ihre Erkrankung an einer Depression. Das Buch zeigt den Weg auf der Suche nach ihr selbst, nach ihren Wünschen, Träumen und Hoffnungen. Heike Willems lässt den Leser sehr offen an ihrer Gefühls- und Gedankenwelt teilhaben. Es ist nicht nur ein Therapiebuch für die berufstätige Mutter und „Multitasking“ Powerfrau, sondern spricht auch ältere Menschen an, die Gefahr laufen, sich in einer Depression zu verlieren. Es regt zum Nachdenken an, was in unserer Gesellschaft alles falsch läuft.

Das Buch ist ein sehr persönliches und offenes Zeugnis des Denkens und Handelns einer depressiven Frau. Es ist ein Erfahrungsbericht, der es vielen ermöglicht sich wieder zu finden. Die Autorin kommt zu dem Schluss, dass es kein Rezept gegen die Depression gibt, aber Hinweise und Anregungen aus dem Buch können Betroffenen hilfreiche Unterstützung geben, da sie den Leser motivieren, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Es ist ein Prozess, der viel Zeit und Geduld erfordert und nur in kleinen Schritten gegangen werden kann.

Hilfreiche Tipps gibt im Anschluss an die Lesung Dr. Matthias Münch, leitender Oberarzt der Stadtklinik Frankenthal.

Musikalische Umrahmung des Abends durch die Musikschule Frankenthal.

Ausstellung:

Vom 06.03.2012 bis zum 27.03.2012 findet im Foyer des Theaters eine kleine Ausstellung vom Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung mit Bildern behinderter Menschen zum Thema Feuerwehr und Polizei statt.

Freitag 09.03.12, 18.00 Uhr in Speyer

Ort: Speyer, Bildungszentrum Villa Ecarius, Bahnhofstraße 54,

► „So jung und schon krank“

Depressionen im Kinder- und Jugendalter

Im Gegensatz zu Depressionen im Erwachsenenalter, die sich meistens in trauriger Stimmung und Apathie äußert, zeigen sich Depressionen bei Kindern und Jugendlichen oftmals in einem anderen Gewand.

Sie verstecken sich z.B. hinter Aggressionen, Hyperaktivität, Lerndefiziten und Schulverweigerung. Da die Verhaltensauffälligkeiten so untypisch für Depressionen sind, wird die Erkrankung häufig nicht rechtzeitig erkannt.

Mit einem Fachvortrag und einem anschließenden Podiumsgespräch sollen Eltern und Fachkräften aus den Kindertagesstätten, der Jugendförderung und den Schulen Gelegenheit gegeben werden, sich umfassend über Depression im Kinder- und Jugendalter zu informieren. Die Referenten stehen auch für Fragen zur Verfügung.

Impulsreferat: Dr. Günter Stratmann, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Pfalzinstitut - Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Klingmünster

Im Podium:

Dipl. Psychologin Hans-Albert Anstett, Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Diakonischen Werkes in Speyer

Dipl. Psychologin Oliver Appel, Leiter des Schulpsychologischen Beratungszentrum des Landes Rheinland-Pfalz in Speyer

Inka Aspacher, Assistenzärztin, Tagesklinik Pfalzinstitut Pirmasens

Mittwoch 14.03.12, 18.00 Uhr in Schifferstadt

Ort: Haus der Vereine, Rehbachstraße 1

► Depression: Früh erkennen - richtig behandeln

Depression ist keine seltene Erkrankung. Die Symptomatik ist vielfältig. Bei richtiger Behandlung heilt sie aber meist folgenlos aus. Deshalb ist eine frühe Diagnose sehr wichtig.

Referentin: Dr. Ingrid Haier-Rademacher, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Med. Versorgungszentrum des Pfalzklitoriums

Freitag 16.03.12, 19.00 Uhr in Ludwigshafen Abschlussveranstaltung

Ort: Pfalzbau Ludwigshafen

► Musik® - Konzert gegen Depression

Das Deutsche Ärztetheater e.V. (DÄO) unter der Leitung von Alexander Mottok wird im Pfalzbau ein Benefizkonzert geben. Musik gegen Depression ist dabei in dreierlei Hinsicht zu verstehen:

Musik hören trägt zum Wohlbefinden bei und hat damit, unter anderem antidepressive Wirkungen. **Aktives Musizieren** fördert die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und ist eine Bereicherung für jeden Erwachsenen, der Freude am Musizieren gefunden hat. Das DÄO ist als Amateur-Ensemble ein Beispiel für Menschen, die den aktiven Umgang mit Musik zu einem Lebensinhalt neben Beruf und Familie gemacht haben.

Der **Konzerterlös** kommt zwei Ludwigshafener Projekten für psychisch kranke Menschen zugute.

Im Rahmen der Veranstaltung wird Herr Dr. Breitmaier, Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Krankenhaus zum Guten Hirten eine Einführung in das Thema Depression geben.

Im Foyer werden sich die beiden Projekte, denen das Benefizkonzert gewidmet ist den Besucherinnen und Besuchern vorstellen.

Einlass: 18:00 Uhr

Kartenvorverkauf: LUKOM Tourist Information, Berliner Platz 1, 67059 Ludwigshafen
Stadtverwaltung Ludwigshafen, Dezernat für Soziales, Integration und Sport, Europa-
platz 1, 67063 Ludwigshafen, Zimmer 217

Stadtverwaltung Ludwigshafen, Rathaus, Bürgerinfo im Eingangsbereich, Rathaus-
platz 20, 67059 Ludwigshafen

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei.

Nähere Informationen zu den Themen der WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT
erhalten Sie rechtzeitig durch die Presse und Plakate. Ab Mitte Februar werden an zen-
tralen Stellen Infobroschüren ausgelegt. Das Programm finden Sie ab diesem Zeit-
punkt auch im Internet unter www.woche-der-seelischen-gesundheit.de.

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Einige Kurse aus dem Bereich Entspannung werden im Rahmen der Präventionsför-
derung von den Krankenkassen bezuschusst oder Sie erhalten Bonuspunkte. Bitte er-
kundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

YOGA

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

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

**Hinweis zur Bezuschussung von Kursen
durch Ihre Krankenkasse siehe Seite 51.**

► Yoga - Hatha-Yoga

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

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010111C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Do., 12.01.12	18.00 - 19.30	Dorothea Schubert	10 x	50,00 67,00
T3010111C2	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Do., 12.01.12	19.30 - 21.00	Dorothea Schubert	10 x	50,00 67,00
T3010111C3	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Do., 19.04.12	18.00 - 19.30	Dorothea Schubert	8 x	40,00 54,00
T3010111C4	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Do., 19.04.12	19.30 - 21.00	Dorothea Schubert	8 x	40,00 54,00
T3010111H1	Heßheim, GS Heßheim	Mo., 16.01.12	17.00 - 18.30	Karin Fuchs	10 x	50,00 67,00
T3010111H2	Heßheim, GS Heßheim	Mo., 16.01.12	18.45 - 20.15	Karin Fuchs	10 x	50,00 67,00
T3010111H3	Heßheim, GS Heßheim	Mo., 16.04.12	17.00 - 18.30	Karin Fuchs	10 x	50,00 67,00
T3010111H4	Heßheim, GS Heßheim	Mo., 16.04.12	18.45 - 20.15	Karin Fuchs	10 x	50,00 67,00
T3010111H6	Heßheim, GS Heßheim	Mi., 18.01.12	20.00 - 21.30	Karin Fuchs	10 x	50,00 67,00
T3010111H7	Heßheim, GS Heßheim	Mi., 18.04.12	20.00 - 21.30	Karin Fuchs	10 x	50,00 67,00
T3010111K1	Limburgerhof, Altes Rathaus	Di., 10.01.12	18.00 - 19.30	Dorothea Schubert	10 x	50,00 67,00
T3010111K2	Limburgerhof, Altes Rathaus	Di., 10.01.12	19.30 - 21.00	Dorothea Schubert	10 x	50,00 67,00
T3010111K3	Limburgerhof, Altes Rathaus	Di., 17.04.12	18.00 - 19.30	Dorothea Schubert	10 x	50,00 67,00
T3010111K4	Limburgerhof, Altes Rathaus	Di., 17.04.12	19.30 - 21.00	Dorothea Schubert	10 x	50,00 67,00
T3010111N1	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße	Do., 12.01.12	08.30 - 09.30	Nicole Burmman	11 x	37,00 49,00
T3010111N2	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße	Do., 19.04.12	08.30 - 09.30	Nicole Burmman	7 x	24,00 32,00

► Yoga für Anfänger bis Mittelstufe

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010121B1	Bobenheim-Roxheim, Kurfalztreff u.d. Arkaden	Do., 12.01.12	20.00 - 21.30	Helga Kilian	10 x	50,00 67,00
T3010121B2	Bobenheim-Roxheim, Kurfalztreff u.d. Arkaden	Do., 19.04.12	20.00 - 21.30	Helga Kilian	8 x	40,00 54,00

► Yoga für Fortgeschrittene

- mit Yogaerfahrung

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010131B1	Bobenheim-Roxheim, Kurfalztreff u.d. Arkaden	Do., 12.01.12	18.00 - 19.30	Helga Kilian	10 x	50,00 67,00
T3010131B2	Bobenheim-Roxheim, Kurfalztreff u.d. Arkaden	Do., 19.04.12	18.00 - 19.30	Helga Kilian	8 x	40,00 54,00

► Yoga und Meditation

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010141D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Mo., 09.01.12	20.00 - 21.30	Heike Yazici	11 x	55,00 74,00
T3010141D2	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Mo., 16.04.12	20.00 - 21.30	Heike Yazici	9 x	45,00 60,00
T3010141W1	Waldsee, GS Otterstadt	Di., 17.01.12	18.00 - 19.30	Ramona Hanisch	10 x	50,00 67,00
T3010141W2	Waldsee, GS Otterstadt	Di., 17.04.12	18.00 - 19.30	Ramona Hanisch	8 x	40,00 54,00

► Yoga - Mittelstufe

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010151E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Di., 17.01.12	19.30 - 21.00	Andrea Sauerhöfer	10 x	50,00 67,00
T3010151E2	Dudenhofen, Bürgerhaus	Di., 17.04.12	19.30 - 21.00	Andrea Sauerhöfer	10 x	50,00 67,00

► Yoga für jedes Alter

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

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010161R1	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.	Fr., 27.01.12	09.30 - 11.00	Josef Helfen	10 x	50,00 67,00
T3010161R2	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.	Fr., 20.04.12	09.30 - 11.00	Josef Helfen	10 x	50,00 67,00
T3010161S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 10.01.12	09.30 - 11.00	Ingrid Dietrich	7 x	35,00 47,00

► Yoga sanft für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch systematisch aufgebaute Übungen werden sanft Muskelkraft, Beweglichkeit,
Koordination und Konzentration verbessert. Dabei können Körper und Geist bewusst
entspannen und "auf tanken".

Seniorinnen und Senioren finden mit diesem Kurs einen guten Einstieg ins Yoga.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010171M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 19.01.12	19.30 - 20.30	Karin Ziemlich	8 x	27,00 36,00
T3010171M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 19.04.12	19.30 - 21.00	Karin Ziemlich	7 x	35,00 47,00
T3010172M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 16.08.12	19.30 - 20.30	Karin Ziemlich	6 x	20,00 27,00
T3010172M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 18.10.12	19.30 - 20.30	Karin Ziemlich	6 x	20,00 27,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Yoga - Pilates

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010191W1	Waldsee, GS Otterstadt	Mo., 16.01.12	18.00 - 19.30	Ramona Hanisch	10 x	50,00 67,00
T3010191W2	Waldsee, GS Otterstadt	Mo., 16.04.12	18.00 - 19.30	Ramona Hanisch	8 x	40,00 54,00
T3010192W1	Waldsee, GS Otterstadt	Mo., 13.08.12	18.00 - 19.30	Ramona Hanisch	8 x	40,00 54,00


► Hatha-Yoga in allen Ebenen des Seins

Asana, Pranayama, Nidra, Bandhas und Dhyana

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010201A1	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 17.01.12	14.00 - 15.30	Ernst Frattini	9 x	45,00 57,00
T3010201A2	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 17.01.12	16.00 - 17.30	Ernst Frattini	9 x	50,00 63,00
T3010201A3	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 17.01.12	17.45 - 19.15	Ernst Frattini	9 x	50,00 63,00
T3010201A4	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 17.01.12	19.30 - 21.00	Ernst Frattini	9 x	50,00 63,00
T3010201A5	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 18.01.12	16.00 - 17.30	Ernst Frattini	9 x	50,00 63,00
T3010201A6	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 18.01.12	17.45 - 19.15	Ernst Frattini	9 x	50,00 63,00
T3010201A7	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 18.01.12	14.00 - 15.30	Ernst Frattini	9 x	50,00 63,00
T3010201A8	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 18.01.12	19.30 - 21.00	Ernst Frattini	9 x	50,00 63,00
T3010201A9	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 13.03.12	14.00 - 15.30	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00
T3010201AA	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 13.03.12	16.00 - 17.30	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00
T3010201AB	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 13.03.12	17.45 - 19.15	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00
T3010201AC	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Di., 13.03.12	19.30 - 21.00	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00
T3010201AD	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 14.03.12	14.00 - 15.30	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00
T3010201AE	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 14.03.12	16.00 - 17.30	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00
T3010201AF	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 14.03.12	17.45 - 19.15	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00
T3010201AG	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mi., 14.03.12	19.30 - 21.00	Ernst Frattini	10 x	50,00 63,00

► Yoga mit Tiefenentspannung - Frühjahr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010211L1	Maxdorf, Haidwaldschule	Do., 12.01.12	16.15 - 17.45	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00
T3010211L2	Maxdorf, Haidwaldschule	Do., 12.01.12	18.00 - 19.30	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00
T3010211L3	Maxdorf, Haidwaldschule	Do., 12.01.12	19.45 - 21.15	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00
T3010211L4	Maxdorf, Haidwaldschule	Do., 22.03.12	16.15 - 17.45	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00
T3010211L5	Maxdorf, Haidwaldschule	Do., 22.03.12	18.00 - 19.30	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00
T3010211L6	Maxdorf, Haidwaldschule	Do., 22.03.12	19.45 - 21.15	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00



**Hinweis zur Bezuschussung von Kursen
durch Ihre Krankenkasse
siehe Seite 51.**

► Hormonyoga für Frauen

Hormonyoga ist ein spezielles dynamisches Yoga-Programm entwickelt von der brasilianischen Psychologin und Yoga-Therapeutin Dinah Rodrigues, das die hormonelle Balance optimiert. Es hat sich bewährt bei hormonell bedingten Befindlichkeitsstörungen (Wechseljahre), PMS, Depressionen, Schlafstörungen

Durch gezielte Übungen und Atemtechniken, wird die körperlich-geistige sowie die emotionale Ausgeglichenheit gefördert.

Hormonyoga führt zu einer Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens. Dadurch bessern sich die mit der Menopause verbundenen Symptome wie: Hitzewallungen, Unruhe, Herzrasen, Haarausfall, brüchige Nägel, Gelenksbeschwerden, Gedächtnisschwäche.

Im Wochenendseminar wird ein Einblick in diese Technik gegeben.

Geeignet für Frauen ab 35 Jahre.

Dozentin wurde von Dinah Rodrigues ausgebildet.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, ein kleines festes Kissen (oder Badehandtuch)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010241B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff u.d. Arkaden	Sa., 03.03.12	10.00 - 13.00	Cornelia Scholich	2 x	20,00 27,00

► Yoga und Stressbewältigung

Sie lernen ein besonders sanftes, auf Entspannung ausgerichtetes Yoga kennen mit einer wohltuenden Wirkung auf Stresssymptome aller Art.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010261D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Mo., 09.01.12	18.15 - 19.45	Heike Yazici	11 x	55,00 74,00
T3010261D2	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Mo., 16.04.12	18.15 - 19.45	Heike Yazici	9 x	45,00 60,00

► Yoga mit Tiefenentspannung & Heilmeditation

Ergänzend zu den Übungen des Hatha-Yoga kann Heilmeditation gezielt eingesetzt werden, um mittels Visualisation (Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentriert und imaginativ hervorgerufen werden) heilende Impulse zu setzen und die Gesundheit vorbeugend zu stärken.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010271L1	Maxdorf, Haidwaldschule	Di., 17.01.12	18.00 - 19.30	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00
T3010271L2	Maxdorf, Haidwaldschule	Di., 17.04.12	18.00 - 19.30	Renate Weißmann-Irmer	10 x	50,00 67,00

► HathaYoga - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

Hathayoga hat einen ganzheitlichen Ansatz. Durch vielfältige Übungen und Atemtechniken wird der Körper gekräftigt und Verspannungen werden gelöst. Durch Tiefenentspannung wird Stress abgebaut, was wiederum das körperliche Wohlbefinden fördert. Geeignet für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010281S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 12.01.12	19.00 - 20.30	Christa Waldhauser	10 x	50,00 67,00
T3010281S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 22.03.12	19.00 - 20.30	Christa Waldhauser	10 x	50,00 67,00

► Yoga - Rishikesh Reihe mit Variationen

Die Rishikesh-Reihe ist eine wohl abgestimmte Abfolge von Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungsübungen. Der indische Arzt Swami Sivananda lehrte diese Jahrhunderte alte Hatha-Yoga-Reihe in Rishikesh. Durch Variationen kann die Rishikeshreihe auf die Bedürfnisse der Yoga-Übenden angepasst werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010291M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.01.12	18.30 - 19.45	Kurt Ziemlich	8 x	34,00 45,00
T3010291M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.04.12	19.15 - 20.30	Kurt Ziemlich	7 x	34,00 45,00
T3010291M3	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 19.01.12	18.00 - 19.30	Karin Ziemlich	8 x	40,00 54,00
T3010291M4	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 19.04.12	18.00 - 19.30	Karin Ziemlich	7 x	35,00 47,00

► HathaYoga für Fortgeschrittene

Hathayoga hat einen ganzheitlichen Ansatz. Durch vielfältige Übungen und Atemtechniken wird der Körper gekräftigt und Verspannungen werden gelöst. Durch Tiefenentspannung wird Stress abgebaut, was wiederum das körperliche Wohlbefinden fördert. Geeignet für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T301030111	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 12.01.12	19.00 - 20.30	Rudolf Lehner	10 x	50,00 67,00
T301030112	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 19.04.12	19.00 - 20.30	Rudolf Lehner	8 x	40,00 54,00
T3010301M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 09.01.12	18.00 - 19.30	Rudolf Lehner	10 x	50,00 67,00
T3010301M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 16.04.12	18.00 - 19.30	Rudolf Lehner	9 x	45,00 60,00
T3010301S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 10.01.12	19.00 - 20.30	Christa Waldhauser	10 x	50,00 67,00
T3010301S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 20.03.12	19.00 - 20.30	Christa Waldhauser	10 x	50,00 67,00

► Sanftes HathaYoga

Hathayoga hat einen ganzheitlichen Ansatz. Durch vielfältige Übungen und Atemtechniken wird der Körper gekräftigt und Verspannungen werden gelöst. Durch Tiefenentspannung wird Stress abgebaut, was wiederum das körperliche Wohlbefinden fördert. Geeignet für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010311S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 09.01.12	10.00 - 11.00	Nicole Burmman	10 x	34,00 45,00
T3010311S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 16.04.12	10.00 - 11.00	Nicole Burmman	10 x	34,00 45,00

► Yoga - leichte Mittelstufe -

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010321D1	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 12.01.12	20.00 - 21.30	Karin Fuchs	10 x	60,00 67,00
T3010321D2	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 19.04.12	20.00 - 21.30	Karin Fuchs	9 x	45,00 60,00

► Yoga für den Rücken (für Anfänger/-innen und Mittelstufe)

Mit Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Atemtechniken, Körper und Geist etwas Gutes tun: Der sanfte Yoga-Kurs für Menschen mit und ohne Rückenbeschwerden, Bandscheiben- oder Nackenproblemen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010331E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Di., 17.01.12	17.30 - 19.00	Andrea Sauerhöfer	10 x	50,00 67,00
T3010331E2	Dudenhofen, Bürgerhaus	Di., 17.04.12	17.30 - 19.00	Andrea Sauerhöfer	10 x	50,00 67,00
T3010331M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Do., 12.01.12	10.45 - 12.00	Rudolf Lehner	10 x	42,00 56,00
T3010331M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Do., 19.04.12	10.45 - 12.00	Rudolf Lehner	8 x	34,00 45,00
T3010331W1	Waldsee, GS Otterstadt	Mi., 18.01.12	18.00 - 19.30	Ramona Hanisch	10 x	50,00 67,00
T3010331W2	Waldsee, GS Otterstadt	Mi., 18.04.12	18.00 - 19.30	Ramona Hanisch	8 x	40,00 54,00
T3010331W3	Waldsee, GS Otterstadt	Mo., 16.01.12	19.30 - 21.00	Ramona Hanisch	10 x	50,00 67,00
T3010331W4	Waldsee, GS Otterstadt	Mo., 16.04.12	19.30 - 21.00	Ramona Hanisch	10 x	50,00 67,00

Beachten Sie bitte:

Sie erhalten keine Bestätigung, dass die Veranstaltung stattfindet! Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben.

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

Hinweis zur Bezuschussung von Kursen durch Ihre Krankenkasse siehe Seite 51.

► Yoga und Meditation

Der Kurs beinhaltet Körper-, Konzentrations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga sowie eine Einführung in die Meditation.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010341R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Mi., 29.02.12	19.30 - 21.00	Heidrun Lehr	15 x	75,00 100,00

► Yoga intensiv

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010361S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 18.02.12	09.30 - 17.30	Josef Kröger	1 x	26,00 35,00

► Yoga gegen Stress

Mit Hatha-Yoga, Entspannung, bewusster Atmung, Achtsamkeit und Meditation zu innerem und äußerem Gleichgewicht. Etwas Theorie und viel Praxis, keine Vorkenntnisse notwendig.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010371S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 02.03.12	19.00 - 20.30	Peter Fischer	8 x	40,00 54,00



► Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010381B1	Bobenheim-Roxheim, Antoniusheim	Mo., 06.02.12	18.00 - 19.15	Anna Schneider	7 x	30,00 39,00
T3010381M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 27.02.12	19.00 - 20.30	Helga Ulrich	6 x	30,00 40,00
T3010381N1	Limburgerhof, Rudolf- Wihr-Realschule Plus	Do., 02.02.12	19.00 - 20.30	Danuta Majewski	6 x	30,00 40,00

► Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Aufbaukurs

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

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

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010392M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 26.11.12	19.00 - 20.30	Helga Ulrich	4 x	20,00 27,00

► Verschiedene Entspannungsmethoden zum Kennenlernen

Verschiedene Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Autogenes Training und Atemübungen werden in diesem Kurs vorgestellt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte und Decke, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T301041111	Lambsheim, Haus der Vereine	Mi., 18.01.12	18.00 - 19.30	Anna Schneider	7 x	35,00 47,00

► Massagegrundkurs für Paare (Tagesseminar)

Entspannung - Ruhe - Geborgenheit

Lernen Sie sich wohlthuend gegenseitig zu massieren!

Verspannungen sind für viele Menschen alltäglich. Die Massage durch einen Freund oder Partner kann hier angenehme Entspannung bringen.

In diesem Seminar erlernen Sie Techniken, wie Sie die Muskulatur von Rücken, Schulter und Nacken mit oft erprobten Griffen massieren können. Gleichzeitig werden Ihnen Grundkenntnisse über die Muskelanatomie und über Verspannungen praktisch vermittelt. Die Massagegriffe sind harmonisch und schmerzfrei, um so eine Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit zu schaffen.

Die Referenten sind freiberuflicher Massagetherapeut (Touch Life - Ganzheitliche Massage) bzw. staatlich anerkannte Kosmetikerin mit Zusatzqualifikation Ganzkörpermassage.

Die Kursgebühr gilt pro Person. In der Kursgebühr sind die Kosten für Getränke und einen kleinen Imbiss während des Seminars enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Decken; Betttuch; bequeme Kleidung!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010451E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Sa., 28.01.12	10.00 - 18.00	Matthias Eppler	1 x	30,00 39,00
T3010451M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 11.02.12	10.00 - 18.00	Matthias Eppler	1 x	30,00 39,00

► Fußreflexzonenmassage

Über unsere Füße können wir einen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten: Rezeptoren in den Fußsohlen stehen in neuraler Verbindung mit den Organen. Durch die Kenntnis der Bedeutung einzelner Zonen der Fußsohlen lässt sich durch Massagetechnik krankhaftes Geschehen im Körper günstig beeinflussen. Sie erfahren sich in der Rolle des Behandelnden und des Behandelten.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Öl und Schreibzeug!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010501S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 07.02.12	19.00 - 21.30	Klaus Moll	4 x	36,00 48,00

► Shiatsu - Fingerdruckmassage aus Japan - für Anfänger (Tagesseminar)

Vor allem in Japan gehört Shiatsu (Fingerdruckmassage) zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Shiatsu ist eine Entspannungsmassage zur Anregung und Erneuerung der Lebenskräfte. Akupunkturpunkte werden durch Hand- und Fingerdruck massiert, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und damit auch der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen.

Bitte mitbringen: warme, lockere Kleidung und eine dicke Decke.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010911S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 04.02.12	09.30 - 17.30	Josef Kröger	1 x	26,00 35,00
T3010911S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 10.03.12	09.30 - 17.30	Josef Kröger	1 x	26,00 35,00

► Meditation und Atemtechnik

Unsere heutige Zeit ist voller Hektik und kaum finden wir noch Zeit zu wirklicher Ruhe und Entspannung. Meditation erzeugt auf natürliche Weise einen Zustand tiefster körperlicher Entspannung und Ruhe. Gleichzeitig bleibt der Geist hellwach. Die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden gestärkt. Meditation schafft mehr Lebensfreude und verbessert die Gesundheit.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010511E1	Dudenhofen, Mozartstr. 17	Do., 26.01.12	19.00 - 20.00	Gerda Matt	8 x	27,00 36,00

► Bodyfeeling

Ein funktionelles Ganzkörpertraining aus mentaler und körperlicher Fitness. Mit gezielten Übungen - inspiriert durch fernöstliche Bewegungssysteme - wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessert sowie Haltungsfehlern entgegen gewirkt. Entspannungselemente runden die Stunde ab.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010531C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim	Di., 10.01.12	17.45 - 19.00	Ute Fiederer	10 x	36,00 48,00
T3010531C2	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim	Di., 03.04.12	17.45 - 19.00	Ute Fiederer	10 x	36,00 48,00

► Fitness Dance - Kraft und Energie durch Tanz

Tanzen Sie sich frei und fit! (k e i n Paartanz) Sie stärken Ihre Abwehrkräfte und Ihr Herz-Kreislaufsystem, kommen zu geistiger und körperlicher Beweglichkeit und steigern so Lebenskraft und Lebensfreude. Dieser Kurs ist für jedes Lebensalter geeignet, da jede/r seinen eigenen Rhythmus finden kann.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010551A1	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mo., 16.01.12	19.30 - 20.30	Silke Wechseler	10 x	34,00 45,00
T3010551A2	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mo., 16.04.12	19.30 - 20.30	Silke Wechseler	10 x	34,00 45,00

► Meditation des Tanzes

Angesprochen sind alle, die die wohlthuende Kraft meditativer Tänze kennen lernen und erleben wollen. Tanzen Sie gemeinsam im Kreis, in Beziehung zur Mitte und erleben Sie so das Eingebundensein in den Kreislauf des Lebens und des Jahreslaufes. Entspannungsübungen und Körperübungen unterstützen Sie dabei.

Jeder der Abende steht unter einem bestimmten Thema.

Kurstermine: Kurstermine: 20.01., 3.2., 16.3., 20.4., 11.5., und 16.6.12

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010561S1	Schifferstadt, Pfarrzentrum St. Jakobus	Fr., 20.01.12	19.00 - 21.15	Angelika Winterberg	6 x	45,00 60,00

► Heilungsweg mit Tanz

„Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge.....“
Georg Götsch

Mit Tanz in Bewegung kommen und unterwegs sein, auf diesem Weg ein Stück innere Heilung erfahren und neues entdecken. Tanzend von außen nach innen, die Richtung ändernd Veränderung erfahren. Achtsamsein mit mir und den Menschen neben mir. Tanzschritte, Raumwege gemeinsam gehen/ tanzen im Kreis oder frei.

Wir lernen meditative Tänze, Bachblüte - und Baumtänze sowie Folkloretänze.

Lassen Sie sich einladen zum Erleben von Balance und Freude durch Bewegung mit Musik!

Der Kurs findet 14 -tägig statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010581M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Mo., 30.01.12	19.00 - 21.00	Angelika Winterberg	4 x	27,00 36,00
T3010581M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Mo., 23.04.12	19.00 - 21.00	Angelika Winterberg	4 x	27,00 36,00

► Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und psychosomatische Störungen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Die Entspannungsmethoden sind mit wenig Aufwand jederzeit anwendbar und eine wertvolle Möglichkeit zur raschen Selbsthilfe. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers wird ein Zustand von tiefer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht.

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und Kissen sowie bequeme Kleidung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010571B1	Bobenheim-Roxheim, Antoniusheim	Mo., 06.02.12	19.30 - 20.45	Anna Schneider	7 x	30,00 39,00

Hinweis zur Bezuschussung von Kursen durch Ihre Krankenkasse siehe Seite 51.

▶ Autogenes Training - Aufbaukurs

Im Aufbaukurs konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit nach Innen. Wir beobachten uns selbst: unsere Handlungen, Charaktereigenschaften und Gefühle. Das Erkennen der Zusammenhänge von Ursachen und deren Auswirkungen wird immer klarer und deutlicher. So können wir unser Leben besser verstehen und bewusster mit uns und unserer Umwelt sein.

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und Kissen sowie bequeme Kleidung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010541M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 14.05.12	19.00 - 20.30	Helga Ulrich	6 x	30,00 40,00

▶ Autogenes Training - Grundstufe

Das Autogene Training ist eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und psychosomatische Störungen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Die Entspannungsmethoden sind mit wenig Aufwand jederzeit anwendbar und eine wertvolle Möglichkeit zur raschen Selbsthilfe. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers wird ein Zustand von tiefer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht.

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und Kissen sowie bequeme Kleidung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010591M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 09.01.12	19.00 - 20.30	Helga Ulrich	6 x	30,00 40,00
T3010591M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 24.05.12	19.00 - 20.30	Helga Ulrich	10 x	50,00 67,00

QI GONG - INS REICH DER MITTE

Möchten Sie Ihre körperlich-seelischen Kräfte harmonisieren und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern - Finden Sie zurück zur eigenen Mitte!

Erlernen Sie Übungen des Qi Gong, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurzeln. Diese helfen durch ihre langsamen, fließenden, einfach zu erlernenden Bewegungen und Bewegungsabläufe, die universale Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren und zu aktivieren. So können Sie Stauungen und Blockaden abbauen, regen den Kreislauf an, vertiefen den Atem, dehnen, kräftigen und entschlacken den Körper, machen verspannte Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Alle Übungen werden im Stehen ausgeführt. Dabei gibt es Übungen in Ruhe (Jing Gong) und Übungen in Bewegung (Dong Gong), die die Fähigkeiten loszulassen, sich zu entspannen und gelassen zu sein, unterstützen.

Die Intensität der Übungen bestimmt jeder für sich selbst, so dass Qi Gong für alle Altersgruppen, trainierte und untrainierte Menschen gleichermaßen geeignet ist.

Bitte mitbringen: bewegungsbequeme Kleidung, flache Schuhe und eine Decke!

▶ Qi Gong

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010621B1	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule	Mi., 18.01.12	19.00 - 20.00	Rositta Raad	15 x	58,00 77,00
T3010621H1	Heßheim, GS Heßheim	Do., 26.01.12	18.30 - 19.30	Rita Köberlein	8 x	31,00 41,00
T3010621I1	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Di., 17.01.12	19.00 - 20.00	Rositta Raad	15 x	58,00 77,00

▶ Qi Gong für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010631I1	Lambsheim, Haus der Vereine	Do., 19.01.12	19.30 - 20.30	Rudolf Raad	12 x	46,00 62,00

▶ Qi Gong - Funktionsgymnastik der sanften Art

eine Kombination aus sanfter Ganzkörpergymnastik und Qi Gong

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und Kissen sowie bequeme Kleidung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010641M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Do., 19.01.12	16.45 - 18.15	Ingo Ellerhold	10 x	58,00 77,00

QI GONG DER VIER JAHRESZEITEN

Qi Gong ist eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), neben Akupunktur, Ernährung, Kräutertherapie und Tuina Massage.

In China werden Qi Gong-Übungen eingesetzt, um den Behandlungsprozess von Krankheiten zu unterstützen. Durch Qi Gong-Übungen werden die Meridiane angeregt, damit die Energie wieder fließen kann. Dies unterstützt pos. die Atemfunktion, das Verdauungssystem, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Durchblutung, Immun- und Nervensystem. Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der Vier Jahreszeiten. Es besteht aus einfachen wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillaute, Organübungen und der Akupressur.

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und Kissen sowie bequeme Kleidung.

▶ Qi Gong der vier Jahreszeiten - Winter - Bewegungen im Sitzen

Wiederholung für Fortgeschrittene

Winter ist die Zeit der Verhüllung, Besinnung und Reflektion. Die empfänglichsten Organe in dieser Jahreszeit sind die Nieren, Blase und Ohren. Die einfach zu erlernenden Übungen werden durch belebende Selbstmassagen ergänzt. Beides lässt sich gut in den Alltag einfügen. Die Übungen sind für jede Altersstufe geeignet und werden so anschaulich vermittelt, dass jeder sie zu Hause selbst praktizieren kann.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010711M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.01.12	16.45 - 18.15	Regina Braß	2 x	12,00 16,00

▶ Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Winter - Bewegungen im Stehen

Winter ist die Zeit der Verhüllung und des Verborgenen. Momente der Besinnung und der Reflektion. Das empfindlichste Organ des Winters sind die Nieren - auch der Sitz der Willenskraft. Mit den Winterbewegungen harmonisieren wir die Nieren, Harnblase und die Ohren. Die Wirkung: Konzentration, Gedächtnis, Fruchtbarkeit, Koordination, Knochenbau, Gehör, Haare und Nägel werden gestärkt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010721C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Di., 17.01.12	19.00 - 20.30	Regina Braß	2 x	12,00 16,00
T3010721H1	Heßheim, Friedenshalle Großniedesheim	Mi., 18.01.12	09.00 - 10.30	Stefanie Besand-Landin	8 x	46,00 62,00
T3010721S1	Schifferstadt, vhs Bildungszentrum	Mi., 18.01.12	09.30 - 11.00	Regina Braß	2 x	12,00 16,00

▶ Qi Gong der vier Jahreszeiten - Frühling - Bewegungen im Sitzen

Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung: die richtige Zeit, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus. Leber, Gallenblase und Augen werden mit den Frühlingbewegungen in dieser Jahreszeit besonders unterstützt und bewirken dadurch eine Stärkung des Hormonhaushaltes, mehr Lebensfreude, bessere Durchblutung und Vitalität.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010651C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Di., 07.02.12	19.00 - 20.30	Regina Braß	7 x	41,00 54,00
T3010651M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 15.02.12	16.45 - 18.15	Regina Braß	7 x	41,00 54,00
T3010651S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 15.02.12	09.30 - 11.00	Regina Braß	7 x	41,00 54,00

Beachten Sie bitte:

Sie erhalten keine Bestätigung dass die
Veranstaltung stattfindet!

Sie werden nur benachrichtigt, wenn die
Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben.

Anmeldung nicht vergessen!

► Qi Gong der vier Jahreszeiten - Frühling - Bewegungen im Stehen

Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung: die richtige Zeit, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus. Leber, Gallenblase und Augen werden mit den Frühlingbewegungen in dieser Jahreszeit besonders unterstützt und bewirken dadurch eine Stärkung des Hormonhaushaltes, mehr Lebensfreude, bessere Durchblutung und Vitalität.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010661C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Di., 07.02.12	17.30 - 19.00	Regina Braß	7 x	41,00 54,00
T3010661H1	Heßheim, Friedenshalle Großniedesheim	Mi., 21.03.12	09.00 - 10.30	Stefanie Besand-Landin	8 x	46,00 62,00
T3010661R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Do., 02.02.12	18.00 - 19.30	Regina Braß	8 x	46,00 62,00

► Qi Gong der vier Jahreszeiten - Sommer Bewegungen im Sitzen

Im Qi Gong der 4 Jahreszeiten - nach Zheng Yi Dao - Bewegungen für den Sommer können Sie mit einfachen für jede Altersstufe geeigneten Übungen die Organe Herz und Dünndarm sowie Milz und Magen unterstützen. Außerdem bewirken diese eine Stärkung des Immunsystems, der Durchblutung, Verdauung und des Stoffwechsels und führen zu mehr Gelassenheit.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010671C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Di., 08.05.12	19.00 - 20.30	Regina Braß	8 x	46,00 62,00
T3010671M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 02.05.12	16.45 - 18.15	Regina Braß	8 x	46,00 62,00
T3010671S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 02.05.12	09.00 - 10.30	Regina Braß	8 x	46,00 62,00

► Qi Gong der vier Jahreszeiten - Sommer Bewegungen im Stehen

Wichtige Organe: Milz, Magen, Herz und Dünndarm. Vorbeugung gegen Magen- und Darmentzündungen, Rheuma, Arthrose, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Fibromyalgie. Stärkt das Immunsystem, fördert den Stoffwechsel.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010681C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Di., 08.05.12	17.30 - 19.00	Regina Braß	8 x	46,00 62,00
T3010681H1	Heßheim, Friedenshalle Großniedesheim	Mi., 06.06.12	09.00 - 10.30	Stefanie Besand-Landin	8 x	46,00 62,00
T3010681R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Do., 26.04.12	18.00 - 19.30	Regina Braß	8 x	46,00 62,00

► Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Herbst Bewegungen im Stehen

Herbst ist die Zeit der Klarheit. Ein richtiger Moment um sich klare Ziele zu setzen und die eigene Disziplin zu fördern. Wir erfrischen Körper und Geist mit klarer Atmungsenergie.

Wichtige Organe: Lunge, Dickdarm und Nase.

Stärkung: Selbstvertrauen, geistige Klarheit, Verdauung, Atmung und Geruchssinn.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010701H1	Heßheim, Friedenshalle Großniedesheim	Mi., 12.09.12	09.00 - 10.30	Stefanie Besand-Landin	8 x	46,00 62,00

TAI CHI CHUAN

Tai chi chuan ist eine uralte chinesische Heilgymnastik, bei der langsame kreisförmige Bewegungen im Einklang mit der Atmung durchgeführt werden. Dies kann zu einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zu innerer Ausgeglichenheit führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Isomatte



► Tai chi chuan

An diesen Kursen können Anfänger nur nach Rücksprache mit dem Referenten teilnehmen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3012011D1	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Mo., 30.01.12	18.00 - 19.30	Harald Weber	8 x	41,00 55,00
T3012011D2	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Mo., 30.01.12	20.00 - 21.30	Harald Weber	8 x	41,00 55,00
T3012011D3	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Mi., 01.02.12	18.30 - 20.00	Harald Weber	8 x	41,00 55,00
T3012011D4	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Mo., 23.04.12	18.00 - 19.30	Harald Weber	8 x	41,00 55,00
T3012011D5	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Mo., 23.04.12	20.00 - 21.30	Harald Weber	8 x	41,00 55,00
T3012011D6	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Mi., 25.04.12	18.30 - 20.00	Harald Weber	8 x	41,00 55,00

► Tai chi chuan für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010731I1	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Mo., 16.01.12	19.00 - 20.00	Rositta Raad	15 x	58,00 77,00

► Qi Gong + Tai chi chuan

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010781H1	Heßheim, GS Heßheim	Do., 26.01.12	20.00 - 21.30	Rita Köberlein	8 x	46,00 62,00
T3010781H2	Heßheim, GS Heßheim	Do., 26.04.12	20.00 - 21.30	Rita Köberlein	8 x	46,00 62,00

► Tai Chi die Fünf Elemente

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3012031S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 28.01.12	09.30 - 17.30	Josef Kröger	1 x	26,00 35,00

GYMNASTIK - BEWEGUNG

Hinweis: Bei allen Gymnastik- und Bewegungskursen steht nicht die Fitness, Fit werden oder Fit sein, im Vordergrund, sondern das Erlernen von Übungen, die auch in den Alltag integriert werden können. Einige Kurse aus dem Bereich Bewegung werden im Rahmen der Präventionsförderung von den Krankenkassen bezuschusst oder Sie erhalten Bonuspunkte. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

► Gesundheitstraining (Vormittagskurs)

In diesem Kurs lernen Sie Übungen aus verschiedenen Bereichen: - Osteoporoseprogramm zur Vorbeugung - Problemzonengymnastik - Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik nach Kucera mit und ohne Handgerät - Entspannung nach Jacobsen - Atemschulung

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020011E1	Dudenhofen, Ganerbhalle	Mo., 09.01.12	08.50 - 09.50	Ellen Nist	12 x	34,00 46,00
T3020012E1	Dudenhofen, Ganerbhalle	Mo., 13.08.12	08.50 - 09.50	Ellen Nist	15 x	43,00 57,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Fitness- und Bodytraining

Wer hat ihn nicht schon (mindestens) einmal gefasst: den Entschluss mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Zum Beispiel, um den Pfunden zu viel einen Platzverweis auszusprechen, dem Stress Lebewohl zu sagen oder dem Abhängen auf der Couch etwas Gesünderes entgegenzusetzen. Sie auch. Möchten Sie sich gerne mehr in Bewegung kommen, sich körperlich fit fühlen, Bauch, Beine, Po und Rücken kräftigen, Ihre Muskulatur straffen und damit mehr Kraft für den Alltag haben, Stress positiv verarbeiten. In den folgenden Kursen lernen Sie mit unterschiedlichen Schwerpunkten einen Weg zu mehr Fitness und Gesundheit kennen. Sie erleben die Wirkungen verschiedener Bewegungs- und Entspannungsformen sowie Kräftigungs- und Dehnübungen (Stretching) am eigenen Körper. Gleichzeitig erlernen Sie Übungen für eine bessere Koordination, Kondition und für mehr Haltungsbewusstsein. Sie erhalten Orientierungshilfen, welche Art von Übungen am besten für Sie geeignet sind. Da Bewegung, Anspannung und Entspannung unter einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis eng miteinander verflochten sind, sind in den Kursen immer Entspannungsübungen integriert. Erleben Sie in der Gruppe die Freude an der Bewegung und nehmen Sie praxisnahe Tipps und Hinweise mit in Ihren Alltag!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020041D1	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernheim	Mo., 09.01.12	09.30 - 11.00	Ilse Breiningner	10 x	39,00 52,00
T3020041D2	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernheim	Mo., 16.04.12	09.30 - 11.00	Ilse Breiningner	8 x	31,00 42,00
T3020041I1	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 12.01.12	18.30 - 19.30	Ilse Breiningner	10 x	26,00 35,00
T3020041I2	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 19.04.12	18.30 - 19.30	Ilse Breiningner	7 x	19,00 25,00

► Fitness- und Bodytraining mit Aerobic, Stepp und Theraband

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020051R1	Römerberg, GS Heiligenstein	Do., 12.01.12	19.00 - 20.00	Andrea Weickenmeier	11 x	29,00 38,00
T3020051R2	Römerberg, GS Heiligenstein	Do., 19.04.12	19.00 - 20.00	Andrea Weickenmeier	9 x	24,00 31,00
T3020051W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 09.01.12	17.15 - 18.15	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020051W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 09.01.12	18.30 - 19.30	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020051W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 10.01.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020051W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 11.01.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Fitness- und Bodytraining mit Aerobic, Stepp und Kurzhanteln - für Anfänger und Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020061M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Do., 12.01.12	09.00 - 10.30	Helga Nonninger	10 x	39,00 52,00
T3020061M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Do., 19.04.12	09.00 - 10.30	Helga Nonninger	8 x	31,00 42,00

► Fitness - Mix - für Frauen

Aerobic - Bodyforming - Stretch + Relax

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020091H1	Heßheim, Am Sportplatz	Di., 24.01.12	18.15 - 19.30	Hiltrud Fruth	15 x	49,00 65,00
T3020091H2	Heßheim, GS Beindersheim	Mi., 25.01.12	09.00 - 10.00	Hiltrud Fruth	15 x	39,00 52,00

► Muskelschwung - Problemzonengymnastik

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Konturen zu straffen und Ihre Kraft zu verbessern? Mehr Kraft das bedeutet mehr Energie, mehr Wohlbefinden und obendrein ein attraktives Äußeres! In den Kursen geht es nicht um „Bodybuilding“, sondern um die funktionale Kräftigung der Muskulatur. Damit verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, erhöhen die Belastbarkeit Ihres Bewegungssystems, formen Ihre Figur, bauen Körperfettanteile ab und leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Lernen Sie gezielte Übungen für ein sinnvolles Training im Alltag kennen, um Ihre Muskulatur vor allem im Bereich Bauch, Beine und Po zu straffen und damit Ihre Figur zu verbessern.

Kurse in der SVS Sporthalle in Schauernheim laufen in Kooperation mit dem SV SCHAUERNHEIM. Teilnehmende, die seit mind. 6 Monaten Mitglied des SVS sind, zahlen lediglich 50% der Kursgebühr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020101B1	Bobenheim-Roxheim, Gemeindekindertagesst.	Di., 24.01.12	18.00 - 19.00	Gudrun Jahn	12 x	31,00 42,00
T3020101C1	Böhl-Iggelheim, Turnhalle, GS Böhl	Mo., 09.01.12	17.30 - 18.30	Susanne Schewes	10 x	26,00 35,00
T3020101C2	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim	Di., 10.01.12	19.00 - 20.15	Ute Fiederer	10 x	33,00 44,00
T3020101C3	Böhl-Iggelheim, Turnhalle, GS Böhl	Mo., 16.04.12	17.30 - 18.30	Susanne Schewes	10 x	26,00 35,00
T3020101C4	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim	Di., 03.04.12	19.00 - 20.15	Ute Fiederer	10 x	33,00 44,00
T3020101M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 11.01.12	20.00 - 21.00	Gudrun Jahn	11 x	29,00 38,00
T3020101M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 18.04.12	20.00 - 21.00	Gudrun Jahn	10 x	26,00 35,00
T3020101W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 12.01.12	18.00 - 19.00	Helga Nonninger	10 x	26,00 35,00
T3020101W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 19.04.12	18.00 - 19.00	Helga Nonninger	8 x	21,00 28,00

Bezuschussung von Kursen durch Ihre Krankenkasse

Für einige Kurse im Bereich Gesundheit können Sie von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse eine Erstattung der Kursgebühren bis zu einer Höhe von 80 % erhalten. Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis hat ihren Teilnehmer/innen diese Förderung bisher in vielen Fällen sehr kundenfreundlich ermöglicht.

Volkshochschulen können nur dann Teilnahmebescheinigungen mit dem Verweis auf eine Förderfähigkeit gemäß §20 SGB V ausstellen, wenn gesichert ist, dass das Angebot den Kriterien des Handlungsleitfadens entspricht. Die Nachweise hierfür wurden jedoch seit dem 01.01.2011 erheblich erschwert. Sie erhalten deshalb auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung und werden gebeten direkt mit ihrer Krankenkasse zu klären, ob und wie die Kursteilnahme gefördert wird.

Häufig erreichen uns folgende Fragen der Teilnehmenden:

■ Wie hoch ist der Umfang der Zuschussung, den ein Teilnehmer / eine Teilnehmerin bekommen kann?

Ein Versicherter /eine Versicherte bekommt von seiner/ihrer Krankenkasse in einem Kalenderjahr maximal zwei Gesundheitskurse bezuschusst. Diese Gesundheitskurse können aus gleichen oder unterschiedlichen Handlungsfeldern kommen. Bei Zuschussung eines Kurses in 2011, kann der gleiche Kurs im Folgejahr 2012 nicht bezuschusst werden. Ein Kurs wird mit maximal 80% bezuschusst.

■ Warum ist ein Kurs mit den gleichen Inhalten einmal erstattungsfähig, ein anders Mal jedoch nicht?

Im Regelfall ist hier die Qualifikation der Kursleitung entscheidend. Es werden nur Kurse bezuschusst, bei denen die Kursleitung eine staatlich anerkannte Grundausbildung in einem dem Angebot entsprechenden Gesundheitsberuf hat

und die erforderliche Zusatzqualifikation für das jeweilige Angebot. Die Volkshochschulen bieten im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln sie die Qualität ihres Angebots nach anerkannten Systemen des Qualitätsmanagements. Für die Gesundheitsbildung ist das Kriterium der Krankenkassen zur Beurteilung der Kursleiterqualifikation strittig. Viele Kursleiter/-innen, die über jahrelange Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen und sich durch zahlreiche Qualifizierungen und Fortbildungen weitergebildet haben, entsprechen diesen formalen Kriterien nicht. Der staatliche Abschluss sagt aber oft zu wenig aus, denn eine Yogalehrerin mit staatlich anerkanntem Gesundheitsberuf muss nicht kompetenter sein als eine Yogalehrerin aus einem gesundheitsfernen Berufsfeld, die sich ihre Qualifikation durch zahlreiche Lehrgänge und Ausbildungen erworben hat.

■ Warum ist ein Kurs im Sportverein erstattungsfähig, wenn ihn die gleiche Kursleiterin an der vhs durchführt, erstattet dieselbe Krankenkasse jedoch keine Kursgebühr?

Unverständlich für viele Teilnehmer/-innen ist die Tatsache, dass Kursleiter/-innen, die keine staatlich anerkannte Grundausbildung haben, aber einen Übungsleiterschein des Sportvereins, nur anerkannt sind, wenn ihr Angebot im Rahmen eines Sportvereins mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ erfolgt. Der gleiche Kurs mit der gleichen Kursleitung wird an der vhs nicht gefördert. Das Angebot in einem Verein, der das Siegel „Sport pro Gesundheit“ trägt, unterscheidet sich nicht in der Qualität von dem gleichen Angebot in der vhs. Allerdings muss die Volkshochschule diese Regelung akzeptieren, da sie als Sondervereinbarung für die Sportvereine im Leitfaden Prävention verankert ist.

► Fitness - Pilates-Balance

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020111H1	Heßheim, Großsporthalle Großniedesheim	Di., 17.01.12	10.00 - 11.00	Margitta Doell	15 x	43,00 57,00
T3020111H3	Heßheim, GS Heßheim	Mi., 18.01.12	18.30 - 19.45	Margitta Doell	12 x	43,00 57,00

► Fitness - Gymnastik

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020141W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 04.06.12	17.15 - 18.15	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020141W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 04.06.12	18.30 - 19.30	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020141W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 05.06.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020141W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 06.06.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50

► Stepp-Aerobic

Ein Training mit dem Stepp unterscheidet sich von anderen Ausdauertrainingsformen vor allem durch den um 6% höheren Energieverbrauch als beispielsweise beim Laufen sowie die Möglichkeit die Intensität Ihres Trainings über die Höhe des Stepps selbst zu gestalten. Die Kombination von Hoch- und Absteigen verbunden mit Dehnübungen fördert die Kraftausdauer Ihrer Beine und ergibt ein optimales Muskeltraining. Lernen Sie in den Kursen eine korrekte Körperhaltung einzunehmen, die Füße richtig zu setzen, einzelne Schritte, Schrittfolgen und Schrittkombinationen und verbessern Sie damit auch Ihre Koordinationsfähigkeit! Die Kurse in der SVS Sporthalle in Schauernheim laufen in Kooperation mit dem SV SCHAUERNHEIM. Teilnehmende, die seit mind. 6 Monaten Mitglied des SVS sind, zahlen lediglich 50% der Kursgebühr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020151D1	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernheim	Fr., 13.01.12	09.00 - 10.30	Ilse Breiningner	10 x	39,00 52,00
T3020151D2	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernheim	Fr., 20.04.12	09.00 - 10.30	Ilse Breiningner	7 x	28,00 37,00

► Stepp

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020161W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 21.05.12	17.15 - 18.15	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020161W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 21.05.12	18.30 - 19.30	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020161W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 22.05.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020161W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 23.05.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50

► Double Step

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020181W1	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 12.06.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020181W2	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 13.06.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020181W3	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 11.06.12	17.15 - 18.15	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020181W4	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 11.06.12	18.30 - 19.30	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50

**Hinweis zur Bezuschussung von Kursen
durch Ihre Krankenkasse
siehe Seite 51.**

Durchhaltekraft - Gymnastik für mehr Ausdauer

Die Kurse in Kooperation mit dem Lady Studio Fitness Lounge GmbH in Schifferstadt werden von angestellten Trainerinnen geleitet.

Die Kurse werden von den Krankenkassen nicht bezuschusst.

► Zumba Dance Work out

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto Beto Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs "Cumbia, Salsa, Samba und Merengue" kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für "sich schnell bewegen und Spaß haben" geboren.

Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist spannend und geeignet für jedermann.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020371S1	Schifferstadt, Fitness Lounge GmbH	Mo., 16.01.12	18.45 - 19.30	Fitness- Lounge GmbH	6 x	42,00 56,00
T3020372S1	Schifferstadt, Fitness Lounge GmbH	Mo., 16.07.12	18.45 - 19.30	Fitness- Lounge GmbH	6 x	42,00 56,00

► Fatburner - Spinning, ein Ausdauertraining für Frauen

Lernen Sie mit Spin Race eines der effektivsten Methoden Kalorien und Fett zu verbrennen kennen. Unter fachlicher Anleitung im Lady Studio Fitness Lounge können Sie Ihre Fitness verbessern und dabei noch Spaß haben. Ihre Pfunde werden purzeln! Jeder Termine endet mit einer 15 minütigen intensiven Stretchingeinheit.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020201S1	Schifferstadt, Fitness Lounge GmbH	Mi., 04.01.12	19.00 - 20.00	Fitness- Lounge GmbH	6 x	56,00 75,00
T3020201S2	Schifferstadt, Fitness Lounge GmbH	Fr., 27.01.12	19.00 - 20.00	Fitness- Lounge GmbH	6 x	56,00 75,00

erlebnis liebt erkenntnis

Chemie ist Leben. Anfassen, ausprobieren und mit allen Sinnen erleben kann man sie im BASF Besucherzentrum. Und wenn Sie spielerisch erfahren, warum Haarspray im Regen hält, wie aus Erdöl Bikinis werden und ob man Solarzellen auch drucken kann, dann ist das Chemie, die verbindet. Von BASF. www.basf.de/besucherzentrum

Öffnungszeiten

Montag-Freitag: 9-17 Uhr
1. Samstag im Monat: 9-16 Uhr
mit Werkundfahrten
Tor 2, Ludwigshafen
Navigation: Karl-Müller-Straße
Telefon: 0621 60-71640

BASF
The Chemical Company

► Body-Pump (das Original) für Frauen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020211S1	Schifferstadt, Fitness Lounge GmbH	Mo., 09.01.12	10.00 - 10.45	Fitness- Lounge GmbH	6 x	42,00 56,00
T3020211S2	Schifferstadt, Fitness Lounge GmbH	Mo., 09.01.12	17.15 - 18.15	Fitness- Lounge GmbH	6 x	56,00 75,00

► Aerobic

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020221W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 18.06.12	17.15 - 18.15	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020221W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 18.06.12	18.30 - 19.30	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020221W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 29.05.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020221W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 30.05.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50

► Walking für Übergewichtige und Sportanfänger/innen

Sie wollen mit einem regelmäßigen Herz-Kreislauftraining Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden verbessern? Walking, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz, ist ein ideales Training zur Prävention in Bezug auf Stressabbau, Bluthochdruck und auch, wenn Sie etwas zu viel an Pfunden drauf haben. Viele sagen, es gibt kein schonenderes Training der Grundlagenausdauer, für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule. So bringt es allem für sportliche Einsteiger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Übergewichtige viele Vorteile. Aber auch in der Prävention und Rehabilitation von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose ist es sehr beliebt.

In den Kursen lernen Sie auf die richtige Körperhaltung, den richtigen Atemrhythmus, die optimale Pulsfrequenz sowie auf das richtige Aufsetzen Ihrer Füße zu achten. In einer Gruppe macht dies besonders viel Spaß!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020231M1	Mutterstadt, Walderhohlungsstätte (Fohlenweide)	Mo., 12.03.12	18.00 - 19.00	Monika Kreitmann	12 x	31,00 42,00

► Walking / Nordic-Walking

Nach den ersten Stunden Walking werden Sie in die Technik des Nordic-Walkings eingeführt. Die dafür notwendigen Stöcke werden Ihnen kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020241M1	Mutterstadt, Walderhohlungsstätte (Fohlenweide)	Mi., 14.03.12	18.30 - 19.30	Monika Kreitmann	12 x	31,00 42,00

► Nordic-Walking

Das Gehen mit Stöcken ist ein optimales Ganzkörpertraining und 30% effektiver als das klassische Walking. Die Bauch-, Brust- und Armmuskulatur wird bewusst eingesetzt, gekräftigt und trainiert; Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelindert. Außerdem ist „Nordic Walking“ entlastend für Knie- und Fußgelenke sowie die Hüfte.

In den Kursen lernen Sie auf die richtige Körperhaltung, den richtigen Atemrhythmus, die optimale Pulsfrequenz sowie auf das richtige Aufsetzen Ihrer Füße und Stöcke zu achten.

Bitte bequeme Sportkleidung tragen. Stöcke werden gestellt!

Zeiten:

Dudenhofen: freitags und montags 17.00 - 18.30 Uhr

Römerberg: freitags und montags 17.00 - 18.30 Uhr

Waldsee: mittwochs 17.00 - 18.30 und samstags 9.00 - 10.30 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020251E1	Dudenhofen, Ganerbhülle	Fr., 02.03.12	17.00 - 18.30	Wilfried Kühn	4 x	17,00 23,00
T3020251R1	Römerberg, Haus am Lindenplatz Mechtersh.	Fr., 16.03.12	17.00 - 18.30	Wilfried Kühn	4 x	17,00 23,00
T3020251W1	Waldsee, Im Wörth (an der Sommerfesth.)	Sa., 17.03.12	09.00 - 10.30	Wilfried Kühn	4 x	17,00 23,00

► Indoorcycling (Fitnessstraining)

in Zusammenarbeit mit dem TV Rödersheim 1897 e.V.

Die körperliche Bewegung steigert unser persönliches Wohlbefinden, macht uns gesünder und hilft uns, unseren Körper zu formen. Zum Erreichen unserer Ziele braucht es jedoch ein hohes Maß an Nachhaltigkeit.

Was ist IndoorCycling?

IndoorCycling ist ein Ausdauerprogramm, bei dem alle Bereiche der Ausdauer, sei es im aeroben oder im anaeroben Bereich, erfolgreich trainiert und verbessert werden können. Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert und als gruppendynamisches Trainingsprogramm in den Fitnessbereich integriert. Dort werden zu motivierender Musik Berge erklommen, Abfahrten gemeistert, Täler durchradelt oder es wird einfach nur das Gefühl von Freiheit vermittelt. Im Sitzen als auch im Stehen wird mit langsamen und mit höheren Trittfrequenzen, mit viel oder mit wenig Widerstand gefahren - ganz so als wäre man mit dem Rad unterwegs.

Für wen ist das IndoorCycling geeignet?

Das IndoorCycling-Konzept schließt niemanden aus. Es verbindet Menschen in unterschiedlichen Altersstufen und mit unterschiedlichem Leistungsvermögen.

Referenten: Rudolf Spiess, Übungsleiter und Regina Neumann, Sport- und Gymnastiklehrerin

Die Kurse finden in einem mit 18 IndoorCycling-Rädern ausgestatteten Übungsraum der Sporthalle des TV Rödersheim 1897 e.V., Meckenheimer Straße, 67127 Rödersheim statt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk mit steifer Sohle oder Radsportschuhe (SPD/Klick), Handtuch, Trinkflasche aus Plastik mit ausreichend Flüssigkeit.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020351D1	Dannstadt-Schauernh., TV Rödersheim	Do., 19.01.12	10.15 - 11.15	Rudolf Spiess	10 x	50,00 67,00
T3020351D2	Dannstadt-Schauernh., TV Rödersheim	Do., 19.01.12	19.15 - 20.15	Rudolf Spiess	10 x	50,00 67,00

► CycleWell - schonendes Herz-Kreislauftraining

Was ist Cycle Well?

CycleWell ist ein schonendes Herz-Kreislauftraining auf speziell dafür konstruierten Standfahrrädern unter fachkundiger Anleitung. Jeder Teilnehmer trägt dabei ein Pulsfrequenz-Messgerät, um die eigene Kreislaufbelastung zu kontrollieren. Durch individuelle Anpassung des stufenlos verstellbaren Pedalwiderstandes lässt sich die körperliche Belastung leicht dosieren.

Nach einer Aufwärmphase werden wechselnde Belastungszyklen "durchfahren", bis xx % der maximalen Pulsfrequenz erreicht werden. Dabei motivieren rhythmische Musik und das Gruppenerlebnis die Kursteilnehmer. Zum Stundenausklang findet ein "Abwärmen" mit abschließender Dehn- und

Entspannungsphase statt.

Wer braucht CycleWell?

CycleWell ist ein ideales Training zur Verbesserung von Fitness und Lebensqualität. Zielgruppen sind Gesundheitsbewusste,

- die Leistungsfähigkeit ihres Herz-Kreislaufsystems verbessern/erhalten wollen,
- die etwas für ihre Gelenkbeweglichkeit tun möchten.
- die durch regelmäßiges Training langfristig ihr Gewicht reduzieren möchten (mit Anleitung zur bewussten Ernährung)
- nach Reha-Maßnahmen oder physiotherapeutischer Behandlung körperlich aktiv bleiben möchten

(bei Vorerkrankungen bitte vorab den Hausarzt konsultieren!)

Die Kurse finden in einem mit 10 CycleWell-Rädern ausgestatteten Übungsraum der Sporthalle des TV Rödersheim 1897 e.V., Meckenheimer Straße, 67127 Rödersheim statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020361D1	Dannstadt-Schauernh., TV Rödersheim	Mo., 16.01.12	10.15 - 11.00	Rudolf Spiess	10 x	50,00 67,00
T3020361D2	Dannstadt-Schauernh., TV Rödersheim	Do., 19.01.12	17.00 - 17.45	Rudolf Spiess	10 x	50,00 67,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

Aquafit - Fitnessstraining im Wasser

Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Trainieren Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb ermöglicht ein gelenk- und wirbelsäulenschonendes Training.

Lernen Sie durch das Fitnessstraining im Wasser Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern.

Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie schwimmen können.

In der angegebenen Kursgebühr ist der Eintritt in das Hallenbad nicht enthalten.

Bitte lösen Sie Eintrittskarten vor Ort!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020401R1	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 10.01.12	19.45 - 20.30	Mirko Fuchs	10 x	32,00 43,00
T3020401R2	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 10.01.12	20.30 - 21.15	Mirko Fuchs	10 x	32,00 43,00
T3020401R3	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	19.45 - 20.30	Mirko Fuchs	10 x	32,00 43,00
T3020401R4	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	20.30 - 21.15	Mirko Fuchs	10 x	32,00 43,00
T3020401R5	Römerberg, Kreishallenbad	Do., 19.01.12	18.30 - 19.15	Petra Kempf	10 x	32,00 43,00
T3020401R6	Römerberg, Kreishallenbad	Do., 19.01.12	19.15 - 20.00	Petra Kempf	10 x	32,00 43,00
T3020401R7	Römerberg, Kreishallenbad	Do., 19.01.12	20.00 - 20.45	Petra Kempf	10 x	32,00 43,00
T3020401R8	Römerberg, Kreishallenbad	Fr., 13.01.12	18.00 - 18.45	Andreas Lochar	11 x	36,00 48,00
T3020401R9	Römerberg, Kreishallenbad	Fr., 13.01.12	18.45 - 19.30	Andreas Lochar	11 x	36,00 48,00
T3020401RD	Römerberg, Kreishallenbad	Do., 19.04.12	18.30 - 19.15	Petra Kempf	9 x	29,00 39,00
T3020401RE	Römerberg, Kreishallenbad	Do., 19.04.12	19.15 - 20.00	Petra Kempf	9 x	29,00 39,00
T3020401RF	Römerberg, Kreishallenbad	Do., 19.04.12	20.00 - 20.45	Petra Kempf	9 x	29,00 39,00
T3020401RH	Römerberg, Kreishallenbad	Mi., 11.01.12	17.30 - 18.15	Sabine Pätzel	12 x	39,00 52,00
T3020401RI	Römerberg, Kreishallenbad	Mi., 11.01.12	18.15 - 19.00	Sabine Pätzel	12 x	39,00 52,00
T3020401RJ	Römerberg, Kreishallenbad	Mi., 18.04.12	17.30 - 18.15	Sabine Pätzel	11 x	36,00 48,00
T3020401RK	Römerberg, Kreishallenbad	Mi., 18.04.12	18.15 - 19.00	Sabine Pätzel	11 x	36,00 48,00
T3020401RL	Römerberg, Kreishallenbad	Fr., 20.04.12	18.00 - 18.45	Andreas Lochar	9 x	29,00 39,00
T3020401RM	Römerberg, Kreishallenbad	Fr., 20.04.12	18.45 - 19.30	Andreas Lochar	9 x	29,00 39,00
T3020401S1	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 10.01.12	20.45 - 21.30	Harald Reichertz	11 x	36,00 48,00
T3020401S2	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	20.45 - 21.30	Harald Reichertz	10 x	32,00 43,00
T3020401S3	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 12.01.12	20.45 - 21.30	Gabi Grün	9 x	29,00 39,00
T3020401S4	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 26.04.12	20.45 - 21.30	Gabi Grün	8 x	26,00 35,00

► Aquafit- Fitnessstraining im Wasser (Samstagskurs)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020411R3	Römerberg, Kreishallenbad	Sa., 21.01.12	16.40 - 17.25	Petra Kempf	10 x	32,00 43,00
T3020411R4	Römerberg, Kreishallenbad	Sa., 21.01.12	17.25 - 18.10	Petra Kempf	10 x	32,00 43,00
T3020411R7	Römerberg, Kreishallenbad	Sa., 21.04.12	16.40 - 17.25	Petra Kempf	10 x	32,00 43,00
T3020411R8	Römerberg, Kreishallenbad	Sa., 21.04.12	17.25 - 18.10	Petra Kempf	10 x	32,00 43,00
T3020411S1	Schifferstadt, Kreishallenbad	Sa., 14.01.12	10.15 - 11.00	Harald Reichertz	11 x	36,00 48,00
T3020411S2	Schifferstadt, Kreishallenbad	Sa., 21.04.12	10.15 - 11.00	Harald Reichertz	10 x	32,00 43,00

► Aquafit - Fitnessstraining für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020431M1	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 11.01.12	18.30 - 19.15	Anette Franzen	12 x	39,00 52,00
T3020431M2	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 18.04.12	18.30 - 19.15	Anette Franzen	11 x	36,00 48,00
T3020431R1	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 10.01.12	14.00 - 14.45	Marion Höflich	11 x	36,00 48,00
T3020431R2	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 10.01.12	14.45 - 15.30	Marion Höflich	11 x	36,00 48,00
T3020431R3	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	14.00 - 14.45	Marion Höflich	10 x	32,00 43,00
T3020431R4	Römerberg, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	14.45 - 15.30	Marion Höflich	10 x	32,00 43,00

► Aquafit im Flachwasser für Anfänger und Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020441M1	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 11.01.12	19.20 - 20:05	Anette Franzen	12 x	39,00 52,00
T3020441M2	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 18.04.12	19.20 - 20:05	Anette Franzen	11 x	36,00 48,00

► Aquafit im Flachwasser

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020461M2	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 18.01.12	10.45 - 11.30	Ursula Mertsching	10 x	32,00 43,00
T3020461M3	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 11.01.12	09.15 - 10.00	Ursula Mertsching	12 x	39,00 52,00
T3020461M5	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 18.04.12	09.15 - 10.00	Ursula Mertsching	11 x	36,00 48,00
T3020461M6	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 18.04.12	10.45 - 11.30	Regina Neumann	10 x	32,00 43,00
T3020461S1	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 12.01.12	20.00 - 20.45	Gabi Grün	9 x	29,00 39,00
T3020461S3	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 26.04.12	20.00 - 20.45	Gabi Grün	8 x	26,00 35,00

► Aqua-Power im Flachwasser

Bei diesem Kurs wird den Teilnehmer/innen bei musikalischer Begleitung richtig "eingehitzt", so dass man auch im Wasser ins Schwitzen kommt. Die Übungen werden im "Power"kurs schneller und ausdauernder trainiert als bei Aquafitness.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020471S1	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 11.01.12	19.00 - 19.45	Christiane Zemelka	12 x	39,00 52,00
T3020471S2	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 11.01.12	19.45 - 20.30	Christiane Zemelka	12 x	39,00 52,00
T3020471S3	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 18.04.12	19.00 - 19.45	Christiane Zemelka	11 x	36,00 48,00
T3020471S4	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 18.04.12	19.45 - 20.30	Christiane Zemelka	11 x	36,00 48,00

► Aqua-Power

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020481S1	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 10.01.12	20.00 - 20.45	Harald Reichertz	11 x	36,00 48,00
T3020481S2	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	20.00 - 20.45	Harald Reichertz	10 x	32,00 43,00



Hinweis
zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.

Wasserspaß pur!

Genießen Sie das erfrischend
attraktive Bade- und Saunavergnügen!



Spaß und Erholung das ganze Jahr!

**Schwimm- und Freizeitbäder
im Rhein-Pfalz-Kreis**



Nähere Informationen zu
Preisen und Öffnungszeiten
erhalten Sie unter
www.rhein-pfalz-kreis.de

Aquabella
Waldstraße 59
67112 Mutterstadt
Tel: 0 62 34-9 45 30

**Kreisbad
Maxdorf-Lamsheim**
Heideweg
67133 Maxdorf
Tel: 0 62 37-73 72

Kreisbad Römerberg
Viehtriftstraße
67354 Römerberg
(Ortsteil Heiligenstein)
Tel: 0 62 32-8 32 43

Kreisbad Schifferstadt
Am Sportzentrum 2
67105 Schifferstadt
Tel: 0 62 35-49 75 9-0

► AQUABIKING

in Kooperation mit dem Aquabiking Team Rhein-Neckar

Aquabiking verbindet die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers, die man schon aus anderen Aquafitness-Kursen, wie Aquajogging und Aquafitness schätzen gelernt hat.

Das Workout ist damit effektiver und gelenkschonender als das Training an Land. Das Radtraining in freier Natur ist witterungsbedingt nur für ganz hartgesottene Sportler ein Ganzjahressport. Aquabiking kann dagegen ganzjährig durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: wassergeeignete Schuhe zum Biken, Badekleidung und Handtuch.

In der angegebenen Gebühr ist der Eintritt in das Hallenbad nicht enthalten. Bitte lösen Sie Eintrittskarten vor Ort.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3021501S1	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 17.01.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S2	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 17.01.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S3	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 18.01.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S4	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 18.01.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S5	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 19.01.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S6	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 19.01.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S7	Schifferstadt, Kreishallenbad	Fr., 20.01.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S8	Schifferstadt, Kreishallenbad	Fr., 20.01.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501S9	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501SA	Schifferstadt, Kreishallenbad	Di., 17.04.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501SB	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 18.04.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501SC	Schifferstadt, Kreishallenbad	Mi., 18.04.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	10 x	85,00 114,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501SD	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 19.04.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	9 x	77,00 103,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501SE	Schifferstadt, Kreishallenbad	Do., 19.04.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	9 x	77,00 103,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501SF	Schifferstadt, Kreishallenbad	Fr., 20.04.12	18.00 - 18.45	Inh. Thomas Koblenz	9 x	77,00 103,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar
T3021501SG	Schifferstadt, Kreishallenbad	Fr., 20.04.12	19.00 - 19.45	Inh. Thomas Koblenz	9 x	77,00 103,00 Aquabiking Team Rh.-Neckar



GYMNASTIK - BEWEGUNG - KÖRPERERFAHRUNG FÜR KINDER

Im Fachbereich "Junge VHS" (FB 706) in diesem Programmheft finden Sie weitere Angebote für Kinder.

MUTTER- UND VATER-KIND TURNEN

Kinder brauchen für ihre Gesamtentwicklung ein ausreichendes Maß an Bewegung. In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihre Kinder durch anspruchsvolle, abwechslungsreiche Übungen mit Kleingeräten und Gerätebahnen spielerisch in ihren Fähigkeiten der Koordination, Fein- und Grobmotorik fördern und trainieren können. Fang- und Wettspiele werden erlernt, das soziale Verhalten anderen Kindern gegenüber geschult. Den Kindern wird Freude und Spaß an der Bewegung vermittelt.

► Mutter/Vater und Kind - Turnen (für Kinder 3,5 - 6 Jahre)

Kinder brauchen für ihre Gesamtentwicklung ein ausreichendes Maß an Bewegung. In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihre Kinder durch anspruchsvolle, abwechslungsreiche Übungen mit Kleingeräten und Gerätebahnen spielerisch in ihren Fähigkeiten der Koordination, Fein- und Grobmotorik fördern und trainieren können. Fang- und Wettspiele werden erlernt, das soziale Verhalten anderen Kindern gegenüber geschult. Den Kindern wird Freude und Spaß an der Bewegung vermittelt. Mit Absprache der Referentin können ältere Kinder auch ohne Begleitperson am Kurs teilnehmen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020521W1	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 09.01.12	12.15 - 13.15	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020521W2	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 09.01.12	13.15 - 14.15	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020521W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 11.01.12	12.30 - 13.30	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020521W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 11.01.12	13.30 - 14.30	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00

► Mutter/Vater und Kind - Turnen (Sommerkurse für Kinder 3,5 - 6 Jahre)

Kinder brauchen für ihre Gesamtentwicklung ein ausreichendes Maß an Bewegung. In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihre Kinder durch anspruchsvolle, abwechslungsreiche Übungen mit Kleingeräten und Gerätebahnen spielerisch in ihren Fähigkeiten der Koordination, Fein- und Grobmotorik fördern und trainieren können. Fang- und Wettspiele werden erlernt, das soziale Verhalten anderen Kindern gegenüber geschult. Den Kindern wird Freude und Spaß an der Bewegung vermittelt. Mit Absprache der Referentin können ältere Kinder auch ohne Begleitperson am Kurs teilnehmen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020531W1	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 14.05.12	12.15 - 13.15	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020531W2	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 14.05.12	13.15 - 14.15	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020531W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 16.05.12	12.30 - 13.30	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020531W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 16.05.12	13.30 - 14.30	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00

► Mutter/Vater und Kind - Turnen (für Kinder ab Lauffalter - 3,5 Jahre)

Kinder brauchen für ihre Gesamtentwicklung ein ausreichendes Maß an Bewegung. In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihre Kinder durch anspruchsvolle, abwechslungsreiche Übungen mit Kleingeräten und Gerätebahnen spielerisch in ihren Fähigkeiten der Koordination, Fein- und Grobmotorik fördern und trainieren können. Fang- und Wettspiele werden erlernt, das soziale Verhalten anderen Kindern gegenüber geschult. Den Kindern wird Freude und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020541W1	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 09.01.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020541W2	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 09.01.12	10.00 - 11.00	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020541W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 09.01.12	11.00 - 12.00	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020541W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 10.01.12	10.15 - 11.15	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020541W5	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 10.01.12	11.15 - 12.15	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020541W6	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 11.01.12	10.15 - 11.15	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00
T3020541W7	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 11.01.12	11.15 - 12.15	Gaby Flory	15 x	39,00 52,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Mutter/Vater und Kind - Turnen (Sommerkurse für Kinder ab Laufalter - 3,5 Jahre)

Kinder brauchen für ihre Gesamtentwicklung ein ausreichendes Maß an Bewegung. In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihre Kinder durch anspruchsvolle, abwechslungsreiche Übungen mit Kleingeräten und Gerätebahnen spielerisch in ihren Fähigkeiten der Koordination, Fein- und Grobmotorik fördern und trainieren können. Fang- und Wettspiele werden erlernt, das soziale Verhalten anderen Kindern gegenüber geschult. Den Kindern wird Freude und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020551W1	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 14.05.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020551W2	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 14.05.12	10.00 - 11.00	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020551W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Mo., 14.05.12	11.00 - 12.00	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020551W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 22.05.12	10.15 - 11.15	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020551W5	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 22.05.12	11.15 - 12.15	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020551W6	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 16.05.12	10.15 - 11.15	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00
T3020551W7	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 16.05.12	11.15 - 12.15	Gaby Flory	5 x	13,00 18,00

RÜCKHALT - DIE WIRBELSÄULE TRAINIEREN, DEN RÜCKEN STÄRKEN

Trotz einer Vielzahl an möglichen Ursachen für Rückenleiden wie degenerative Verschleißerscheinungen, Wirbelsäulenfehlhaltungen, Osteoporose u.a. lassen sich die Rückenbeschwerden in den meisten Fällen auf mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen, d.h. allgemein falsches Verhalten in Beruf und Freizeit und psychosomatische Störungen z.B. durch Stress zurückführen.

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken zu stärken und damit Schmerzen vorzubeugen oder diese zu lindern? Dann besuchen Sie einen der folgenden Kurse!

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.

Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel der Kurse ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Falls Sie akut unter Rückenbeschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen!

► Rücken- und Funktionsgymnastik

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020581B1	Bobenheim-Roxheim, Burgundhalle	Di., 10.01.12	09.30 - 10.30	Renate Müller	12 x	31,00 42,00

► Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Der Kurs für alle.

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Ziel dieses Kurses ist die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020621C1	Böhl-Iggelheim, Turnhalle, GS Böhl	Mo., 09.01.12	18.30 - 19.15	Susanne Schewes	10 x	22,00 29,00
T3020621C2	Böhl-Iggelheim, Turnhalle, GS Böhl	Mo., 09.01.12	19.15 - 20.00	Susanne Schewes	10 x	22,00 29,00
T3020621C3	Böhl-Iggelheim, Turnhalle, GS Böhl	Mo., 16.04.12	18.30 - 19.15	Susanne Schewes	10 x	22,00 29,00
T3020621C4	Böhl-Iggelheim, Turnhalle, GS Böhl	Mo., 16.04.12	19.15 - 20.00	Susanne Schewes	10 x	22,00 35,00
T3020621E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Mo., 09.01.12	17.00 - 17.45	Ute Fiederer	20 x	43,00 57,00
T3020621E2	Dudenhofen, Bürgerhaus	Mo., 09.01.12	18.00 - 18.45	Ute Fiederer	20 x	43,00 57,00
T3020621E3	Dudenhofen, Bürgerhaus	Mo., 09.01.12	19.00 - 19.45	Ute Fiederer	20 x	43,00 57,00
T3020621E4	Dudenhofen, Bürgerhaus	Do., 12.01.12	09.30 - 10.30	Ellen Nist	12 x	34,00 46,00
T3020621H1	Heßheim, Friedenshalle Grobniedesheim	Mo., 16.01.12	17.00 - 18.00	Theo Halama	12 x	34,00 46,00
T3020621H2	Heßheim, Friedenshalle Grobniedesheim	Mo., 16.01.12	18.00 - 19.00	Theo Halama	12 x	34,00 46,00
T3020621H3	Heßheim, Großsporthalle Grobniedesheim	Di., 17.01.12	09.00 - 10.00	Margitta Doell	15 x	43,00 57,00
T3020621I1	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Mi., 11.01.12	09.30 - 10.30	Johanna Lesik	12 x	34,00 46,00
T3020621I2	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Mi., 11.01.12	10.30 - 11.30	Johanna Lesik	12 x	34,00 46,00
T3020621I3	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Do., 12.01.12	16.30 - 17.30	Ilse Breiningner	10 x	29,00 38,00
T3020621I4	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Do., 12.01.12	17.30 - 18.30	Ilse Breiningner	10 x	29,00 38,00
T3020621I5	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Mi., 18.04.12	09.30 - 10.30	Johanna Lesik	10 x	29,00 38,00
T3020621I6	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Mi., 18.04.12	10.30 - 11.30	Johanna Lesik	10 x	29,00 38,00
T3020621I7	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Do., 19.04.12	16.30 - 17.30	Ilse Breiningner	7 x	20,00 27,00
T3020621I8	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Do., 19.04.12	17.30 - 18.30	Ilse Breiningner	7 x	20,00 27,00
T3020621K1	Limburgerhof, Domholzschule Limburgerhof	Di., 17.01.12	19.00 - 20.15	Ursula Mertsching	10 x	36,00 48,00
T3020621K2	Limburgerhof, Domholzschule Limburgerhof	Di., 17.04.12	19.00 - 20.15	Ursula Mertsching	10 x	36,00 48,00
T3020621M0	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 10.01.12	09.00 - 10.00	Ilse Breiningner	10 x	29,00 38,00
T3020621M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 10.01.12	10.15 - 11.15	Ilse Breiningner	10 x	29,00 38,00
T3020621M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Mo., 16.01.12	09.10 - 10.10	Ursula Mertsching	10 x	29,00 38,00
T3020621M3	Mutterstadt, Neue Pforte	Mo., 16.01.12	10.00 - 11.00	Ursula Mertsching	10 x	29,00 38,00
T3020621M5	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 17.04.12	09.00 - 10.00	Ilse Breiningner	8 x	23,00 31,00
T3020621M6	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 17.04.12	10.15 - 11.15	Ilse Breiningner	8 x	23,00 31,00
T3020621M7	Mutterstadt, Neue Pforte	Mo., 23.04.12	09.00 - 10.00	Ursula Mertsching	9x	26,00 34,00
T3020621M8	Mutterstadt, Neue Pforte	Mo., 23.04.12	10.00 - 11.00	Ursula Mertsching	9 x	26,00 34,00
T3020621N1	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße	Mi., 11.01.12	08.30 - 09.30	Nicole Burmann	11 x	32,00 42,00
T3020621N2	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße	Mi., 18.04.12	08.30 - 09.30	Nicole Burmann	10 x	29,00 38,00
T3020621R1	Römerberg, GS Mechtersheim	Di., 17.01.12	09.00 - 10.00	Uschi Sifflet	9 x	26,00 34,00
T3020621R2	Römerberg, GS Mechtersheim	Di., 17.04.12	09.00 - 10.00	Uschi Sifflet	9 x	26,00 34,00
T3020621R3	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 09.01.12	16.00 - 17.00	Marita Seemann	12 x	34,00 46,00

Fortsetzung auf Seite 60

Anmeldung nicht vergessen!

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**


Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020621R4	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 09.01.12	17.00 - 18.00	Marita Seemann	12 x	34,00 46,00
T3020621R5	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 09.01.12	18.00 - 19.00	Marita Seemann	12 x	34,00 46,00
T3020621R7	Römerberg, GS Heiligenstein	Mi., 11.01.12	17.30 - 18.30	Marita Seemann	12 x	34,00 46,00
T3020621R9	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 16.04.12	16.00 - 17.00	Marita Seemann	10 x	29,00 38,00
T3020621RA	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 16.04.12	17.00 - 18.00	Marita Seemann	10 x	29,00 38,00
T3020621RB	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 16.04.12	18.00 - 19.00	Marita Seemann	10 x	29,00 38,00
T3020621RC	Römerberg, GS Heiligenstein	Mi., 18.04.12	17.30 - 18.30	Marita Seemann	11 x	32,00 42,00
T3020621S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.01.12	18.30 - 19.30	Harald Reichertz	11 x	32,00 45,00
T3020621S3	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.01.12	19.30 - 20.30	Harald Reichertz	11 x	32,00 42,00
T3020621S5	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.01.12	20.30 - 21.30	Harald Reichertz	11 x	32,00 42,00
T3020621S6	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	18.30 - 19.30	Harald Reichertz	11 x	32,00 42,00
T3020621S7	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	19.30 - 20.30	Harald Reichertz	11 x	32,00 42,00
T3020621S8	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	20.30 - 21.30	Harald Reichertz	11 x	32,00 42,00
T3020621W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 11.01.12	09.00 - 10.00	Agnes Grimbs	12 x	34,00 46,00
T3020621W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 18.04.12	09.00 - 10.00	Agnes Grimbs	10 x	29,00 38,00
T3020621W3	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 12.01.12	09.00 - 10.00	Agnes Grimbs	12 x	34,00 46,00
T3020621W4	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 19.04.12	09.00 - 10.00	Agnes Grimbs	8 x	23,00 31,00

► Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020631D1	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 19.01.12	16.45 - 17.45	Anneliese Kuhn	9 x	26,00 34,00
T3020631D2	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 19.01.12	18.00 - 19.00	Anneliese Kuhn	9 x	26,00 34,00
T3020631D3	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 19.04.12	16.45 - 17.45	Anneliese Kuhn	8 x	23,00 31,00
T3020631D4	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 19.04.12	18.00 - 19.00	Anneliese Kuhn	8 x	23,00 31,00
T3020631M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.01.12	19.00 - 20.00	Gisela Goos	10 x	29,00 38,00
T3020631M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 18.04.12	19.00 - 20.00	Gisela Goos	10 x	29,00 38,00
T3020631R1	Römerberg, GS Heiligenstein	Mi., 11.01.12	18.30 - 19.30	Marita Seemann	12 x	34,00 46,00
T3020631R2	Römerberg, GS Heiligenstein	Mi., 18.04.12	18.30 - 19.30	Marita Seemann	11 x	32,00 42,00

► Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik mit Pilates und Yogaelementen - für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020641S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 13.01.12	18.00 - 19.00	Harald Reichertz	11 x	32,00 42,00
T3020641S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 20.04.12	18.00 - 19.00	Harald Reichertz	9 x	26,00 34,00
T3020642S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 17.08.12	18.00 - 19.00	Harald Reichertz	7 x	20,00 27,00
T3020642S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 19.10.12	18.00 - 19.00	Harald Reichertz	8 x	23,00 31,00

 Wenn Sie außerhalb des Rhein-Pfalz-Kreises wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.

► Wirbelsäulengymnastik für den Büroalltag

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020651Z1	Kreisverwaltung, Kreishaus Ludwigshafen	Di., 17.01.12	12:05 - 12:50	Anneliese Kuhn	9 x	20,00 26,00
T3020651Z2	Kreisverwaltung, Kreishaus Ludwigshafen	Di., 17.01.12	13.00 - 13.45	Anneliese Kuhn	9 x	20,00 26,00
T3020651Z3	Kreisverwaltung, Kreishaus Ludwigshafen	Di., 17.04.12	12:05 - 12:50	Anneliese Kuhn	9 x	20,00 26,00
T3020651Z4	Kreisverwaltung, Kreishaus Ludwigshafen	Di., 17.04.12	13.00 - 13.45	Anneliese Kuhn	9 x	20,00 26,00

► Wirbelsäulengymnastik

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020661W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 14.05.12	17.15 - 18.15	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020661W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mo., 14.05.12	18.30 - 19.30	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020661W3	Waldsee, Rheinauenhalle	Di., 19.06.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50
T3020661W4	Waldsee, Rheinauenhalle	Mi., 16.05.12	09.00 - 10.00	Gaby Flory	1 x	2,50 3,50

► Rückenschule und Funktionsgymnastik mit Pilateselementen

Sie stärken mit Hilfe von Kleingymnastikgeräten Rücken, Bauch, Beine und Po. Neben der klassischen Gymnastik kommen Übungseinheiten zur Körperwahrnehmung und Atmung nach Josef Pilates zum Einsatz.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020671W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Di., 10.01.12	09.00 - 10.00	Agnes Grimbs	12 x	34,00 46,00
T3020671W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Di., 17.04.12	09.00 - 10.00	Agnes Grimbs	10 x	29,00 38,00

► Rückenmuskeltraining - intensiv -

Intensives Training für die oberflächliche und tiefliegende Rückenmuskulatur, Schulung von Koordination und Konzentration. Mit speziellen Kleingeräten werden Rückenmuskeln trainiert, die mit normalem Kräftigungstraining nur schwer erreichbar sind. Schulter- und Bauchmuskulatur sind intensiv mit von der Partie und auch Beine und Po kommen je nach Variation nicht zu kurz. Bitte warme, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, Trainingsbekleidung und Gymnastikmatte mit bringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020681M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 11.01.12	19.00 - 20.00	Gudrun Jahn	11 x	32,00 42,00
T3020681M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 18.04.12	19.00 - 20.00	Gudrun Jahn	10 x	29,00 38,00
T3020682M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 15.08.12	19.00 - 20.00	Gudrun Jahn	12 x	50,00 67,00

► Rückenschule mit Pilateselementen

Sie stärken mit Hilfe von Kleingymnastikgeräten Rücken, Bauch, Beine und Po. Die klassische Gymnastik wird mit Übungen nach Josef Pilates ergänzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020691M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 11.01.12	18.00 - 19.00	Gudrun Jahn	11 x	37,00 50,00
T3020691M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 18.04.12	18.00 - 19.00	Gudrun Jahn	10 x	34,00 45,00

► Beckenbodengymnastik

Das Training des Beckenbodens ist ein Anti-Stress Programm des gesamten Unterleibs und beugt vor allem Harninkontinenz vor. Lernen Sie richtig zu entspannen und zu atmen, gewinnen Sie neues Vertrauen in sich und Ihren Körper erreichen Sie, dass gesundheitsgefährdende Anspannungen abgebaut werden. Es ist auch möglich, sich wie in einer Selbsthilfegruppe untereinander auszutauschen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Socken, etwas zum Trinken!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020711R1	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 23.01.12	19.00 - 20.00	Uschi Sifflet	9 x	26,00 34,00
T3020711R2	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 16.04.12	19.00 - 20.00	Uschi Sifflet	9 x	26,00 34,00

► Fit bleiben - bewegt(er) leben

Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu ermöglichen und damit die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Inhalte dieses Kurses: 1. Stärke aufbauen 2. Stürze vermeiden lernen 3. körperliche und geistige Mobilität erhalten 4. Entspannungstechniken kennen lernen, damit man "bewegter leben" und "bewegt erleben" kann. Die Kurse in Limburgerhof finden in Kooperation mit der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020751K1	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Di., 17.01.12	09.00 - 10.00	Annette Egartner	10 x	29,00 38,00
T3020751K2	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Di., 17.01.12	10.15 - 11.15	Annette Egartner	10 x	29,00 38,00
T3020751K3	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Do., 19.01.12	09.00 - 10.00	Dorothe Kreinest	10 x	29,00 38,00
T3020751K4	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Di., 17.04.12	09.00 - 10.00	Regina Neumann	10 x	29,00 38,00
T3020751K5	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Di., 17.04.12	10.15 - 11.15	Regina Neumann	10 x	29,00 38,00
T3020751K6	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Do., 19.04.12	09.00 - 10.00	Regina Neumann	10 x	29,00 38,00
T3020751W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 27.02.12	17.00 - 18.00	Dorothe Kreinest	10 x	29,00 38,00
T3020751W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 16.04.12	17.00 - 18.00	Regina Neumann	10 x	29,00 38,00

► Virivitaltraining - Beckenboden- und Rückentraining für den gesunden Mann

- mit Spezialtraining für starke und stabile Knochen

Diese ganzheitliche Fitnessmethode fördert Ihre kraftvolle Männlichkeit, bremst Harnweg verengende Prostatawucherungen, strafft die Schließmuskeln und verhindert ungewolltes Tröpfeln. Damit Ihre aufrechte Haltung und sturzsichernde Gegenfallbeweglichkeit erhalten bleibt, werden vom Rücken über Po, Bauch, Oberschenkel bis zu den Zehen, die Knochen gestärkt, Gelenke und Muskelgruppen gedehnt und koordiniert. Diese Mobilisation belebt den Stoffwechsel in Organen, Zellen und Blutbahnen. Es beflügelt die Bewegungsfreude und Sexualität. Die im Kurs trainierten Fähigkeiten können Sie ideal in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch und rutschfeste Socken mitbringen!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020761S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 23.01.12	19.15 - 20.15	Hans Wels	8 x	23,00 31,00
T3020761S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 26.01.12	10.00 - 11.00	Hans Wels	8 x	23,00 31,00
T3020762S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 22.10.12	19.15 - 20.15	Hans Wels	8 x	23,00 31,00
T3020762S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 18.10.12	10.00 - 11.00	Hans Wels	8 x	23,00 31,00

► Beckenbodentraining für Männer

Der Beckenboden ist das Fundament des Körpers. Man nimmt ihn erst wahr, wenn er nicht mehr gut funktioniert, z.B. bei Männern mit Inkontinenz, Blasenentleerungsstörungen, Kreuzschmerzen, Potenzprobleme und anderen Schwierigkeiten, die auf eine Schwäche oder Funktionsstörungen des Beckenbodens zurückzuführen sind. Das Beckenbodentraining wird eingebunden in ein ganzheitliches Körper- und Muskeltraining. Praktische Tipps helfen ihnen, ihren Alltag besser zu gestalten.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch und rutschfeste Socken mitbringen!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020811A1	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mo., 23.01.12	10.00 - 11.00	Harald Reichertz	10 x	29,00 38,00
T3020811A2	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Fr., 23.04.12	10.00 - 11.00	Harald Reichertz	9 x	26,00 34,00
T3020811S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.01.12	17.30 - 18.30	Harald Reichertz	11 x	32,00 42,00
T3020811S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	17.30 - 18.30	Harald Reichertz	10 x	29,00 38,00

► Rücken Aktiv, Bewegten statt Schonen - nur für Männer und reine Bewegungsanfänger

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020821W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mi., 25.01.12	18.00 - 19.00	Agnes Grimbs	10 x	29,00 38,00
T3020821W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mi., 18.04.12	18.00 - 19.00	Agnes Grimbs	10 x	29,00 38,00

► Pilates

Pilates ist ein individuelles Training, unabhängig vom Alter und physischer Kondition. Der Mix aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Er fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Die Kurse in der SVS Sporthalle in Schauernheim laufen in Kooperation mit dem SV SCHAUERNHEIM. Teilnehmende, die seit mind. 6 Monaten Mitglied des SVS sind, zahlen lediglich 50% der Kursgebühr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3021011D1	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernh.	Mo., 09.01.12	08.30 - 09.30	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011D2	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernh.	Mo., 09.01.12	11.00 - 12.00	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011D3	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernh.	Fr., 13.01.12	10.45 - 11.45	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011D4	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernh.	Fr., 20.04.12	10.45 - 11.45	Ilse Breiningner	7 x	24,00 32,00
T3021011D5	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernh.	Mo., 16.04.12	08.30 - 09.30	Ilse Breiningner	8 x	27,00 36,00
T3021011D6	Dannstadt-Schauernh., SVS Sporthalle Schauernh.	Mo., 16.04.12	11.00 - 12.00	Ilse Breiningner	8 x	27,00 36,00
T3021011E1	Dudenhofen, GS Harthausen	Do., 12.01.12	17.30 - 18.30	Marita Seemann	11 x	37,00 49,00
T3021011E2	Dudenhofen, GS Harthausen	Do., 12.01.12	18.30 - 19.30	Marita Seemann	11 x	37,00 49,00
T3021011E3	Dudenhofen, GS Harthausen	Do., 12.01.12	19.30 - 20.30	Marita Seemann	11 x	37,00 49,00
T3021011E4	Dudenhofen, GS Harthausen	Do., 19.04.12	17.30 - 18.30	Marita Seemann	9 x	30,00 40,00
T3021011E5	Dudenhofen, GS Harthausen	Do., 19.04.12	18.30 - 19.30	Marita Seemann	9 x	30,00 40,00
T3021011E6	Dudenhofen, GS Harthausen	Do., 19.04.12	19.30 - 20.30	Marita Seemann	9 x	30,00 40,00
T3021011I1	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Di., 10.01.12	17.45 - 18.45	Dorit Gönninger	11 x	37,00 49,00
T3021011I2	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Di., 10.01.12	19.00 - 20.00	Dorit Gönninger	11 x	37,00 49,00
T3021011I3	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Di., 17.04.12	17.45 - 18.45	Dorit Gönninger	10 x	34,00 45,00
T3021011I4	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule (Turnhalle)	Di., 17.04.12	19.00 - 20.00	Dorit Gönninger	10 x	34,00 45,00
T3021011M0	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 10.01.12	18.00 - 19.00	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 10.01.12	19.00 - 20.00	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011M2	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 10.01.12	20.00 - 21.00	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011M3	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 11.01.12	09.00 - 10.00	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011M4	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 11.01.12	10.15 - 11.15	Ilse Breiningner	10 x	34,00 45,00
T3021011M5	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 17.04.12	18.00 - 19.00	Ilse Breiningner	8 x	27,00 36,00
T3021011M6	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 17.04.12	19.00 - 20.00	Ilse Breiningner	8 x	27,00 36,00
T3021011M7	Mutterstadt, Neue Pforte	Di., 17.04.12	20.00 - 21.00	Ilse Breiningner	8 x	27,00 36,00
T3021011M8	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 18.04.12	09.00 - 10.00	Ilse Breiningner	8 x	27,00 36,00
T3021011M9	Mutterstadt, Neue Pforte	Mi., 18.04.12	10.15 - 11.15	Ilse Breiningner	8 x	27,00 36,00
T3021011N1	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße	Mi., 11.01.12	09.45 - 10.4	Nicole Burmann	11 x	37,00 49,00
T3021011N2	Neuhofen, Sporthalle Jahnstraße	Mi., 18.04.12	09.45 - 10.45	Nicole Burmann	10 x	34,00 45,00



Wenn Sie außerhalb des Rhein-Pfalz-Kreises wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.

► Pilates für Anfänger

Die Basisübungen helfen die Grundprinzipien der Pilates-Methode zu verinnerlichen.

Nicht um höher, schneller, weiter geht es, sondern um individuelles, dem eigenen Können angemessenes und sehr effizientes Training. Das Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3021021B1	Bobenheim-Roxheim, Gemeindekindertagesst.	Di., 24.01.12	19.00 - 20.00	Gudrun Jahn	12 x	40,00 54,00
T3021021C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mo., 09.01.12	18.00 - 19.00	Nicole Burmann	10 x	34,00 45,00
T3021021C2	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mi., 11.01.12	20.00 - 21.00	Helga Nonninger	10 x	34,00 45,00
T3021021C3	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mo., 16.04.12	18.00 - 19.00	Nicole Burmann	10 x	34,00 45,00
T3021021C4	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mi., 18.04.12	20.00 - 21.00	Helga Nonninger	9 x	30,00 40,00
T3021021W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 11.01.12	10.00 - 11.00	Agnes Grimbs	12 x	40,00 54,00
T3021021W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 18.04.12	10.00 - 11.00	Agnes Grimbs	10 x	34,00 45,00
T3021021W3	Waldsee, GS Otterstadt	Di., 17.01.12	19.30 - 20.30	Ramona Hanisch	10 x	34,00 45,00
T3021021W4	Waldsee, GS Otterstadt	Di., 17.04.12	19.30 - 20.30	Ramona Hanisch	10 x	34,00 45,00

► Pilates für Geübte

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3021031C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mo., 09.01.12	19.00 - 20.00	Nicole Burmann	10 x	34,00 45,00
T3021031C2	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mi., 11.01.12	18.00 - 19.00	Helga Nonninger	10 x	34,00 45,00

T3021031C3	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mi., 11.01.12	19.00 - 20.00	Helga Nonninger	10 x	34,00 45,00
T3021031C4	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mo., 16.04.12	19.00 - 20.00	Nicole Burmann	10 x	34,00 45,00
T3021031C5	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mi., 18.04.12	18.00 - 19.00	Helga Nonninger	9 x	30,00 40,00
T3021031C6	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Mi., 18.04.12	19.00 - 20.00	Helga Nonninger	9 x	30,00 40,00
T3021031W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 12.01.12	10.00 - 11.00	Agnes Grimbs	12 x	40,00 54,00
T3021031W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Do., 19.04.12	10.00 - 11.00	Agnes Grimbs	8 x	27,00 36,00



Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.



Studie belegt: vhs macht gesünder

„Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch VHS Entspannungskurse wissenschaftlich belegen?“ lautet die zentrale Fragestellung einer Studie, die das Uni-Klinikum Hamburg-Eppendorf im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und mit Förderung der im VdEK organisierten Ersatzkassen durchgeführt hat.

Befragt wurden zu Kursbeginn, Kursende und nach 3 Monaten bundesweit über 1000 Teilnehmer/-innen aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Das Ergebnis: Die Kurse verbessern die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden signifikant. Die Gesundheitsgewinne traten bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielten sogar nach 3 Monaten an.

Wichtig für die positive Wirkung ist aber die regelmäßige Anwendung des Verfahrens.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie unter www.vhs-rlp.de Programmbereich Gesundheit.

► Pilates - für Fortgeschrittene

Pilates ist ein individuelles Training, unabhängig vom Alter und physischer Kondition. Der Mix aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Er fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3021071W1	Waldsee, GS Otterstadt	Mi., 18.04.12	19.30 - 20.30	Ramona Hanisch	10 x	34,00 45,00

► Pilates für Geübte II

Pilates ist ein individuelles Training, unabhängig vom Alter und physischer Kondition. Der Mix aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Er fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3021091C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Fr., 13.01.12	17.00 - 18.00	Bettina Söfflge	10 x	34,00 45,00
T3021091C2	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Fr., 13.01.12	18.00 - 19.00	Bettina Söfflge	10 x	34,00 45,00
T3021091C3	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Fr., 20.04.12	17.00 - 18.00	Bettina Söfflge	9 x	30,00 40,00
T3021091C4	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)	Fr., 20.04.12	18.00 - 19.00	Bettina Söfflge	9 x	30,00 40,00

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

ANMELDUNG UND KOCHUMLAGE

Anmeldung: Anmeldungen für alle Koch- und Backkurse müssen eine Woche vor Kursbeginn vorliegen, damit die Dozentinnen und Dozenten rechtzeitig den Einkauf disponieren können.

Aus diesem Grund ist eine Abmeldung nur bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich. Erfolgt die Abmeldung erst nach der 5 Tage-Frist müssen die Kursgebühren sowie ggf. eine anteilige Lebensmittelumlage trotzdem bezahlt werden.

Umlage für Lebensmittel: Die Kursgebühr beinhaltet keine Kosten für die verwendeten Lebensmittel. Dieser Kostenaufwand wird als Lebensmittelumlage am ersten Kurstermin an die Kursleitung gezahlt.

Bitte mitbringen: - scharfes Messer, Dose oder Schüssel für restliche Speisen - Getränke für den Eigenbedarf nach Wunsch - Küchenhandtuch und Spülmittel

(Die Teilnehmer/-innen beteiligen sich nach dem Kochen am Abwasch und Aufräumen der Küche.)

► Die faszinierende Welt des Tees

Immer mehr Menschen haben den Tee für sich entdeckt. Der Referent, ausgebildeter Teefachberater, nimmt Sie mit in die faszinierende Welt des Tees. Dabei erhalten Sie Informationen über den Anbau von schwarzem Tee, die unterschiedlichen Verarbeitungsmethoden von schwarzem und grünem Tee, das Besondere des orthodoxen Tees, die Unterscheidungsmerkmale von grünem, weißem und schwarzem Tee sowie die Inhaltsstoffe des schwarzen und grünen Tees und deren Bedeutung für die Gesundheit. Dazu werden einzelne Tees verkostet und Sie erhalten Proben.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3079401M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Fr., 13.01.12	19.00 - 22.00	Klaus Lindemann	1 x	7,00 11,00
T3079401S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 20.01.12	19.00 - 22.00	Klaus Lindemann	1 x	7,00 11,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Grundkochkurs

Sie lernen die Grundlagen des Kochens Schritt für Schritt. Die Rezepte umfassen Suppen, Salate, Hauptgerichte (vegetarisch, Fisch, Fleisch, Geflügel) und Nachtisch.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3070051W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Sa., 25.02.12	18.30 - 21.30	Petra Kunz	4 x	34,00 46,00

► Kochen für mehr Vitalität im Alltag

Während der Kursstunden kochen wir einfache Gerichte, lecker und mit hochwertigen Zutaten. Es sind Gerichte, die täglich ohne viel Aufwand zubereitet werden und satt machen. Von gekeimten Sprossen bis zu Mahlzeiten mit genügend Ballaststoffen.... Sie werden erfahren, wie Kochgewohnheiten sich ändern lassen und auch zu mehr Lebensfreude und Vitalität führen.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041321B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Fr., 10.02.12	18.00 - 21.00	Anna Elizabeth Hoeksma Bosma	3 x	26,00 34,00

► Kochkurs für Ein- oder Umsteiger - weg von Fast Food

Fast Food, egal ob es sich um einen Burger, Pizza, Würstchen oder Teigwaren handelt ist extrem fett und enthält viele Kalorien. Ein gelegentlicher Konsum von Fast Food bleibt bestimmt ohne Folgen. Wenn man sich aber laufend von Fast Food ernährt, wird man zunehmen. Darüber hinaus stellt Fast Food keine vollwertige Ernährung dar. Es ist fast unmöglich mit Fast Food alle Nährstoffe aufzunehmen, die der Körper benötigt.

Dieser Anfängerkurs richtet sich vor allem an die Personen, die sich von Fast-Food verabschieden möchten.

zzgl. Lebensmittelumlage.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3071081L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, Küche	Mi., 11.01.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	3 x	30,00 40,00

► Lactosefrei kochen

Es gibt viele Menschen, die eine Lactose-Allergie haben. Deshalb muss man nicht auf leckeres Essen verzichten.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3071211C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Mo., 23.01.12	18.00 - 21.30	Monika Johann	1 x	10,00 14,00
T3071211I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Mi., 16.05.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	1 x	10,00 14,00

► Die Vielfalt der Kräuter in Theorie und Praxis

Sie möchten in Ihrem Garten erfolgreich Kräuter anpflanzen und diese auch vielfältig nutzen? Wir werden in der ersten Kursstunde vieles über den richtigen Anbau erfahren. Die zweite Stunde gibt uns einen Einblick in die Inhaltsstoffe und Verwendung der Kräuter. Der Abschluss findet in einem etwas längeren Kursabend in der Küche statt, wo wir interessante Kräuterrezepte ausprobieren werden.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3070061S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals. Küche	Mi., 18.04.12	18.00 - 19.30	Maria Sturm	3 x	15,00 19,00

► Vegetarisch durchs ganze Jahr

Es gibt viele gute Gründe auf Fleisch mal zu verzichten. Egal, ob 100%- oder Teilzeit-Vegetarier mit Rezepten für Frühling, Sommer, Herbst oder Winter vermisst keiner mehr Fisch, Fleisch und Co.

zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072031S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Mo., 27.02.12	18.00 - 21.30	Monika Johann	1 x	10,00 14,00

► So lecker ist vegetarisch

Es muss nicht immer Fleisch sein!

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072041L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, Küche	Mi., 15.02.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	1 x	10,00 14,00

► Leckere Gemüsegerichte

Gemüse wird immer unterschätzt!

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072051D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Di., 22.05.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	1 x	10,00 14,00

► ...noch mehr Kochen für Faule!

Was heißt hier eigentlich faul? Hier gibt's Nachschub

Fixe Produkte und einfache Rezepte bringen noch mehr Speed in Ihre Küche. Minimaler Aufwand bei Einkauf und Zubereitung.

Wir brauchen für unser Pasta-Rezept eben nicht unbedingt diese spezielle Spaghetti-Sorte, denn jede andere Nudel aus dem Vorratsschrank tut es auch und schmeckt trotzdem super lecker. Nach dem Motto: geschickt einkaufen, optimal kombinieren, schnell zubereiten, bequem genießen.

Wir wählen genau die Lebensmittel aus, die das tägliche Küchenleben einfach bequem machen und am wenigsten Arbeit machen. Greifen zur Bio-Minimalatgurke, weil man die ohne schälen also mit Haut und Haaren verputzen kann. Oder zu Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln, denn da gibt es kaum etwas zu putzen.

Alle Rezepte dieses Kurses sind besonders fix, "unaufwendig", flexibel und vielfach verwendbar. Als Extra: 4 faule Menüs und einen Einkaufszettel mit allen Produkten, die das Ganze noch bequemer machen. Genießen Sie weiterhin die wunderbare Welt der „faulen Küche“!

Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten. Diese ist im jeweiligen Kurs in Höhe von 13,50 Euro zu entrichten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072171D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Di., 13.03.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00
T3072171S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Di., 17.01.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00

► Home at 7 Dinner at 8 - schnelle und feine Rezepte für den Feierabend

Der Arbeitstag nahm wieder kein Ende? Der Familienausflug dauerte länger als geplant? Und das Abendessen ist auch noch nicht vorbereitet? Stressfrei kochen nach Feierabend in nicht mal einer Stunde das ist mit diesen schnellen und feinen Rezepten ein Kinderspiel! Das ist auch das Credo dieses Kochkurses mit frischen und unkomplizierten Gerichten, die ruck zuck zubereitet sind. Ideal besonders nach einem anstrengenden Arbeitstag, denn nach meist 20 Minuten oder maximal einer Stunde steht das Essen auf dem Tisch und erfreut die Familie ebenso wie die Gäste. Mit wenig Aufwand raffinierte Gerichte für jeden Tag sind mit diesem Fastcook-Kochkurses kinderleicht.

Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten. Diese ist im jeweiligen Kurs in Höhe von 14,50 Euro zu entrichten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072231B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 28.02.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00
T3072231C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Di., 14.02.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00
T3072231S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Di., 27.03.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00

► Aus Omas Küche

Kommen Sie mit in Omas Küche mit Traditionsgerichten, die es wiederzuentdecken lohnt.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072241S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Di., 06.03.12	18.00 - 21.30	Monika Johann	1 x	10,00 14,00

► Fische & Meeresfrüchte

Ob Krebs-Küchlein im New Yorker Imbiss, Miesmuscheln in Zwiebelsud im französischen Bistro oder heiße Fish and Chips an einer windigen Küste – kulinarisch betrachtet sind Meeresfrüchte so gut wie überall zu Hause. Heutzutage bringen Feinschmeckerrestaurants, die der Fast-Food-Kultur fernstehen, exklusive Kaviarsorten und Edelalgen auf die Speisekarte. Da fällt es schwer, sich vorzustellen, dass Fisch bis weit ins 19. Jahrhundert hinein noch ein Arme-Leute-Essen war. Hummer und Austern erstand man günstig, und freitags auf Fleisch zu verzichten, um sich mit einer bescheidenen Fischmahlzeit zu begnügen, galt als eine Übung in religiöser Demut. Doch die Zeiten haben sich geändert: Heute genießt man frische Meeresfrüchte als absolute Delikatesse, die man sich nicht jeden Tag gönnt.

"Biete: zarten Fisch – suche: passende Garmethode." Ihnen kann geholfen werden: Lassen Sie sich den Verwandlungskünstler Lachs doch mal pochiert, mal kross und saftig gebraten schmecken. Oder gönnen Sie edlem Thunfisch ein aromatisierendes Dampfbad. Oder lassen Sie es knuspern mit frittierten Garnelen im Couscous-Mantel. In jedem Fall gilt: Auf Nimmerwiedersehen fader Dünst- und trockener Bratfisch!

Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! Die Kursgebühr enthält keine Lebensmittel-Umlage. Diese ist im jeweiligen Kursabend in Höhe von 18,00 Euro zu entrichten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072291L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, Küche	Di., 31.01.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00

► leckere Fischgerichte

eine unglaubliche Vielfalt, die die Natur bietet.

zzgl. Lebensmittelumlage ca. 15,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3072301I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Mi., 08.02.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	1 x	10,00 14,00

► Männer Kochen

Vierteiliger Kochkurs für Männer, die keine Kochkenntnisse haben und dies ändern wollen.

1. Termin: Das erste Schnuppern in der Küche.

2. Termin: Das Erlernte wird eingesetzt.

3. und 4. Termin: Die vorhandenen Kochkenntnisse werden erweitert.

zzgl. Lebensmittelumlage ca. 40,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3073091C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Mi., 29.02.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	4 x	40,00 53,00
T3073091I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Mi., 18.04.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	4 x	40,00 53,00



Wenn Sie außerhalb des Rhein-Pfalz-Kreises wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.



Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.

KINDERKOCH- UND BACKKURSE

Kochkurse finden Sie im Fachbereich 7.06 "Junge VHS" auf der Seite 109.

JAHRESZEITENKÜCHE

Natürlich gibt es Spargel und Erdbeeren auch im Winter. Besonders Obst und Gemüse, aber auch manche Fisch- und Fleischsorten sind zu bestimmten Jahreszeiten besonders reif, aromatisch, zart oder geschmacksintensiv. Früchte und Gemüse reifen in der heimischen Sonne und sind deshalb geschmacksintensiver als unreif geerntete nach einem langen Transportweg. Auch viele Fest- und Feiertage verlangen traditionsgemäß ein an Jahreszeiten angelehntes Kochen und Backen. Die folgenden Kursangebote finden Sie deshalb in jahreszeitlicher Zuordnung.

► Osterbrunch und Büffet

Brunch oder wie der Tag gut beginnt und noch besser endet. Von kalt bis warm, und von süß bis herzhaft lassen sich die Rezepte bestens vorbereiten, damit Sie viel Zeit für Ihre Familie oder Gäste haben.

zzgl. Lebensmittelumlage ca. 7,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076031C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Do., 22.03.12	18.00 - 21.30	Monika Johann	1 x	10,00 14,00

► Bärlauch "Der grüne Aufsteiger mit dem zarten Knoblaucharoma"

Bärlauch, der belebende Frühjahrsbote ist seit einigen Jahren wieder voll im Trend. Der grüne Aufsteiger mit dem zarten Knoblaucharoma bringt von März bis Mai neuen Schwung in die Küche.

Ob Sternekokoch oder Kochneuling- Bärlauch gibt Rezepten der kalten und warmen Küche den besonderen Kick. Gemüse in Kokos-Bärlauch-Sauce oder Mini-Tafelspitz mit Bärlauchschaum - nicht nur Nudeln fühlen sich mit Bärlauch als Begleiter wohl. Einige Speisen hüllt Bärlauch sogar in ein neues Kleid wie zum Beispiel Schafskäse im Bärlauchmantel. Und natürlich tritt er auch als Solist auf z.B. als Salatkomposition.

Und das das ganze Jahr über, denn durch schlaue Vorratstipps bringt das aromatische Gewürz auch im Winter geschmackliche Abwechslung auf den Tisch. So bieten schnelle Rezeptideen und wirklich ganz neue Bärlauch-Rezepte viel Koch Spaß für pfflige Kräuterhexen.

Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten. Diese ist am Kurstermin in Höhe von ca. 15 Euro zu entrichten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076041L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, Küche	Di., 15.05.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00

► Bärlauch: Bärenstarkes Frühjahrskraut

In den letzten Jahren erfreut sich der Bärlauch zunehmender Beliebtheit in den Küchen der Region. Von Bärlauchpesto bis hin zu Bärlauchspätzle usw.

zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076051S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Di., 17.04.12	18.00 - 21.30	Monika Johann	1 x	10,00 14,00

► Spargel - eine viel zu kurze Affäre

Nein, nicht wirklich, denn die Saison für heimischen Spargel ist zwar kurz, doch das Sprichwort „Kirschen rot Spargel tot stimmt nicht mehr.... Die einen mögen ihn am liebsten pur nur mit Butter oder Hollandaise, die anderen in raffinierter Gesellschaft von gebeiztem Lachs, Pfefferschnitzel oder sogar Erdbeeren. Ob klassisches Spargelcremesüppchen oder Exotisches mit Garnelen, wir kochen spitzenmäßige Rezeptideen für abwechslungsreichen und köstlichen Genuss von der Stange.

Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten. Diese ist im Kurs in Höhe von 17,00 Euro zu entrichten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076061H1	Heßheim, Rathaus	Di., 05.06.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00

► Wilde Kräuterküche - Kochen wie unsere Vorfahren

Mit essbaren Pflanzen und Kräutern der Region leckere Speisen am offenen Feuer zubereiten. Die Rezepte hierfür stammen aus der keltischen Küche. In geselliger Runde machen wir es uns bei Geschichten am Lagerfeuer in der Natur! gemütlich.

Treffpunkt: Naturei, Speyerer Straße 67a, Otterstadt.

In Zusammenarbeit mit Naturspur e.V.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076071W1	Otterstadt, Naturei	Sa., 19.05.12	10.00 - 16.00	Michael Behm	1 x	17,00 23,00

► Spargel die Gemüsekönigin

Die Königin der Gemüsesorten mal als leckere Vorspeise, feines Hauptgericht in Blätterteighülle oder Pfannkuchen oder als Klassiker mit Sauce-Hollandaise. Diese und viele andere Gerichte (mit Fisch, Fleisch oder Geflügel) bereiten wir in diesem Kurs zu.

zzgl. Lebensmittelumlage ca. 20,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076121L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realsch., Küche	Mi., 23.05.12	18.00 - 21.30	Heike Karst	1 x	10,00 14,00
T3076121W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Sa., 05.05.12	18.30 - 21.30	Petra Kunz	2 x	17,00 23,00

► Schnelle Küche in Frühling und Sommer

Aus frischen Produkten in 15-30 Minuten ein leckeres Essen zaubern. Die Gerichte sind abwechslungsreich und einfach in der Zubereitung - mit Pfiff. Im Kurs kochen wir Suppen, Hauptgerichte mit Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse und als süßen Abschluss ein Dessert.

zzgl. Lebensmittelumlage von 28,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076211W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 02.05.12	18.30 - 21.30	Petra Kunz	4 x	34,00 46,00

Beachten Sie bitte:

Sie erhalten keine Bestätigung dass die Veranstaltung stattfindet!

Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben.

► Einen Sonnentag im Freien - feine Rezepte für Frühling und Sommer

Was gibt es Schöneres als einen entspannten Sommertag im Freien: ohne Stress in guter Gesellschaft und vor allem mit leckerem Essen. Dieser Kochkurs möchte Sie inspirieren, wunderbare Sommernachmittage und lange, laue Abende zu genießen. Leckere Grill- und Picknickrezepte verwöhnen Ihren Gaumen ebenso wie luftige Desserts und kühle Drinks. Alles ist schnell gemacht und eignet sich für die Zubereitung oder das Schlemmen an der frischen Sommerluft. Lassen Sie es sich einfach gut gehen und genießen Sie ihn aus vollem Herzen- Ihren Sommertag im Freien!

Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten. Diese ist im jeweiligen Kurs in Höhe von 17,00 Euro zu entrichten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3076221B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 31.05.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00
T3076221C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Di., 17.04.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00
T3076221D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Do., 03.05.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00
T3076221S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Di., 19.06.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00

KOCHKULTUREN IN EUROPA, AFRIKA UND ASIEN

Wenn Sie außerhalb des Rhein-Pfalz-Kreises wohnen,
senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.

► Italienische Antipasti

Italienische Antipasti, geprägt vom italienischen Lebensgefühl, Dolce Vita und vielen mediterranen Einflüssen, geben sich Gemüse und Salate ein Stelldichein. In der Kursgebühr ist die Umlage für Lebensmittel nicht enthalten.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3077021S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Mi., 15.02.12	18.00 - 21.30	Monika Johann	1 x	10,00 14,00

► Eine Nudel und viele Saucen

Rund um die Spaghetti kochen wir Soße satt mit Fleisch, Fisch, Geflügel oder vegetarisch. Wir stellen diverse Pestosorten her, bereiten schnelle kalte und warme Saucen - mit Pfiff und ohne viel Aufwand.

zzgl. Lebensmittelumlage 15,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3077041W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Sa., 09.06.12	18.30 - 21.30	Petra Kunz	2 x	17,00 23,00

► Flammkuchen

- Auf dünnem Boden

Mittlerweile ist der -Bistro-Fladen- weit über die Grenzen des Elsass, der Pfalz und Baden, seiner Heimatregionen, bekannt. Klassisch mit Crème fraîche, belegt mit Speck und Zwiebeln, ist der Flammkuchen der knusprige Snack, der vielerorts zu einem Glas Wein aus der Hand gegessen wird. Womit man den dünnen Boden aus Hefeteig noch zieren kann, zeigt dieser Kurs mit Rezepten für deftige und süße Flammkuchen.

Schon im 4. Jahrhundert soll es Flammkuchen gegeben haben. Belegt mit Rucola, Thunfisch und Ziegenkäse oder Trauben und Walnüssen wird er damals wohl nicht gewesen sein. Das sind Variationen aus der neueren Zeit. So kommen auch Mirabellen oder Morcheln auf den Teig, Bananen oder Hühnchen und Broccoli. Wichtig dabei: immer dünn belegen!

Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten. Diese ist im jeweiligen Kurs in Höhe von 11,50 Euro zu entrichten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3077211H1	Heßheim, Rathaus	Di., 06.03.12	18.00 - 21.30	Gerd Schulz	1 x	10,00 14,00

► Typical English Cream Tea

Enjoy an afternoon with typical Cream Tea - Tea Time that's still something typical about Britain. Learn some interesting things about tea, tea-time and this special form "Cream Tea". While the scones are in the oven we will talk about Britain and their tea time and the best thing - you will have tea time. This afternoon you will hear lots of English, but you will get the recipe in English and German and if you have questions I'll answer them in English and German. So just try, beginners are very welcome!! Der Kurs läuft in englischer Sprache, eine Teilnahme ist aber auch für Interessierte mit geringen Englischkenntnissen möglich, da die Dozentin auch Deutsch spricht. Wichtig ist, es geht um Englischen Tee mit Scones, Erdbeermarmelade und Sahne. Zusätzlich zur Kursgebühr sind etwa 3,00 EUR als Lebensmittelumlage zu zahlen. Bringen Sie bitte ein Geschirrhandtuch mit!

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3077511R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Sa., 14.01.12	14.30 - 17.30	Kerstin Scholl	1 x	9,00 12,00

► Japanisches Essen, gesund vielseitig und lecker

Das ewige Leben kann auch die japanische Küche nicht versprechen, aber eine gesunde mit wenig Fett und Salz. Und roher Sushi muss es nicht immer sein. Lassen Sie sich überraschen mit Gemüse, Fleisch und Meeresfrüchten, die in der Pfanne angebraten oder in einer leckeren Teighülle als Tempura schonend gebacken werden. Natürlich dürfen Salate mit typisch japanischem Dressing oder Tofu-Spezialitäten auf Soja-Basis nicht fehlen. Auf exotische Spezialitäten aus Asia-Shops kann man zu meist verzichten, wenn man auf alternative Zutaten aus dem Supermarkt zurückgreift.

zzgl. Lebensmittelumlage ca. 10,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3078161D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Mo., 14.05.12	18.00 - 21.30	Sumi Aramaki-Dittrich	2 x	20,00 27,00
T3078161E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mo., 11.06.12	18.00 - 21.30	Sumi Aramaki-Dittrich	2 x	20,00 27,00
T3078161W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 23.04.12	18.00 - 21.30	Sumi Aramaki-Dittrich	2 x	20,00 27,00

► Chinesische Küche für Einsteiger

In diesem Kochkurs werden Ihnen die chinesischen Original-Rezepte mit Schwerpunkt Sichuan und Kanonische Küche von einem Küchenchef aus Peking vorgestellt. Sie lernen berühmte chinesische Speisen wie z. B. süß-saurer Fisch in Tannenzapfenform, Austern-Rindfleisch, Blütenpfeffer-Pepperoni-Hähnchen, Gebratenen Yang Zhou Reis, etc. und die Nutzung der vielfältigen Gewürzen kennen.

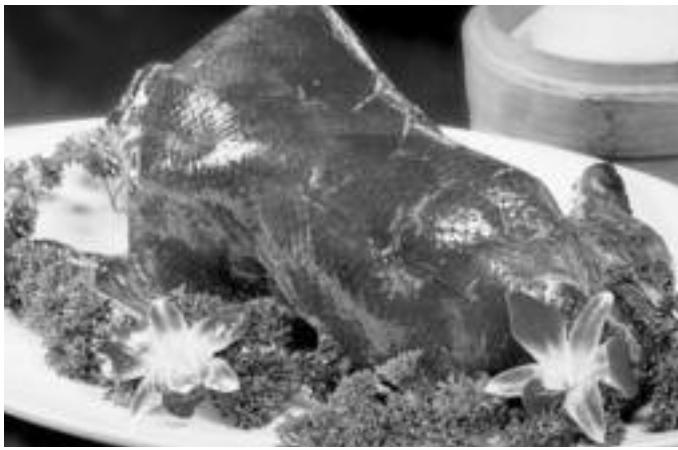
zzgl. Lebensmittelumlage 40,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3078511B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 25.04.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	4 x	40,00 53,00
T3078511D2	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Do., 02.02.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	4 x	40,00 53,00
T3078511M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt, Küche	Mo., 23.01.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	4 x	40,00 53,00
T3078511S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Mo., 16.04.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	4 x	40,00 53,00



Kurs ausgebucht?

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



► Chinesische Ente spezial

In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung von Ente nach traditioneller, chinesischer Methode. Die Pekingente gehört zu den berühmtesten Gerichten der chinesischen Küche. Ihre Herstellung ist sehr aufwändig. Aber jetzt haben Sie die Möglichkeit zu sehen und zu probieren, wie man Pekingente zu Haus macht.

zzgl. Lebensmittelumlage 10,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3078521B1	Bobenheim-Roxheim, Antoniusheim	Mi., 21.03.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00
T3078521E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Do., 03.05.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00
T3078521I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 26.01.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00
T3078521K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mi., 14.03.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00
T3078521S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Mi., 06.06.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00

► Chinesische Maultasche - Frühlingsrolle

Maultasche heißt in China Jiaozi- eine Köstlichkeit. Frühlingsrolle heißt in China Chun-juan.

Frühlingsrollen und Maultasche gehören traditionell zum chinesischen Neujahrsfest, dem wichtigsten Festtag des Jahres, an dem der Beginn des Frühlings gefeiert wird. Dabei symbolisieren die Frühlingsrollen Seidenraupen, die zu dieser Zeit schlüpfen.

zzgl. Lebensmittelumlage 10,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3078531I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 19.04.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00
T3078531M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt, Küche	Di., 15.05.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00
T3078531S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Reals.	Mi., 25.01.12	18.00 - 21.30	Xiao-Wei Liu	1 x	10,00 14,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Die 5 - Elemente - Küche mit der traditionellen chinesischen Medizin zur Erhaltung der Gesundheit

Für die Jahrtausend alte traditionelle chinesische Medizin (TCM) hängt die Gesunderhaltung mit ausgewogener Ernährung zusammen, einer Ernährungslehre (Dietetic); Krankheiten mit energetischer angepasster Ernährung zu vermeiden. Jedes Element ist bestimmten Organen zugeordnet und sorgt für unser Wohlbefinden.

Die TCM geht davon aus, daß es keine Krankheiten gibt, die nicht mit individueller Ernährung beeinflusst werden könnten. Thermische und geschmackliche Wirkung haben zusammen eine therapeutische Wirkung.

Die Ernährungslehre der TCM und Ihre Grundsätze lassen sich sehr einfach in unserem Kulturkreis und mit unseren Lebensmitteln umsetzen. Die Lebensmittel werden unterschieden nach ihrer Geschmacksrichtung, die einen Bezug zu bestimmten Organen herstellt und nach thermischen Wirkungen, ob ein Lebensmittel z. B. wärmend oder kühlend wirkt und das unabhängig von der Temperatur. Jede Geschmacksrichtung ist zu einer bestimmten Jahreszeit besonders geeignet um die Bedürfnisse des Körpers zu versorgen. Wer sich saisonal und regional ernährt, folgt auf ganz einfache Art den Prinzipien der chin. Diätetik. alle 5 Geschmacksrichtungen werden jeweils in eine Mahlzeit miteingebracht, um optimal versorgt zu sein.

zzgl. Lebensmittelumlage

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3079031I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Do., 12.01.12	17.00 - 19.30	Ingrid Dietrich	1 x	8,00 10,00
T3079031D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Do., 15.03.12	17.00 - 19.30	Ingrid Dietrich	1 x	8,00 10,00

► Orientalische Küche

Ägypten, Tunesien, Marokko - eine Fülle aromatischer Köstlichkeiten!

Reisen Sie in den Orient und schauen Sie in fremde Töpfe. Neben verschiedenen Spezialitäten lernen Sie auch neue Gewürzkombinationen kennen.

Die Referentin hat lange Zeit in einer marokkanischen Familie gelebt und dadurch die orientalische Küche kennen und lieben gelernt.

zzgl. Lebensmittelumlage 10,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3079011C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Mo., 12.03.12	18.00 - 21.30	Heide Idrissi-Jazouli	2 x	20,00 28,00
T3079011E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mo., 06.02.12	18.00 - 21.30	Heide Idrissi-Jazouli	2 x	20,00 28,00

Thailändische Küche

Thailändisch zu kochen ist gar nicht so schwer. In diesem Kurs werden Ihnen bekannte und beliebte Thai-Gerichte vorgestellt. Sie erhalten Tipps zur Zubereitung und Dekoration, sowie zum Nachkochen nach Ihrem eigenen Geschmack.

zzgl. Lebensmittelumlage.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3079061C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Mi., 01.02.12	18.30 - 21.45	Suriyawan Stadler	4 x	37,00 50,00
T3079061D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Mi., 02.05.12	18.30 - 21.45	Suriyawan Stadler	4 x	37,00 50,00
T3079061E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Do., 01.03.12	18.30 - 21.45	Suriyawan Stadler	4 x	37,00 50,00

Beachten Sie bitte:

Sie erhalten keine Bestätigung dass die Veranstaltung stattfindet!
Sie werden nur benachrichtigt,
wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben.

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen: Kompetenzstufen

Kompetente Sprachverwendung	C2	Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden. Goethe-Zertifikat C 1
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne grössere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. Aufbaukurse Konversationskurse "Telc English B 2 Business" "First Certificate of English" (Cambridge University)
	B1	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben. Sprachstufe IX – XII der VHS-Sprachkurse
Elementare Sprachverwendung	A2	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben. Sprachstufe V – VIII der VHS-Sprachkurse
	A1	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Sprachstufe I - IV der VHS-Sprachkurse



Die europäischen Sprachzertifikate

Allgemeine Informationen:

Die Europäischen Sprachzertifikate stellen ein in sich geschlossenes, sprachensübergreifendes System dar. Folglich ist der TELC ("The European Language Certificates", europäische Prüfungszentrale des DVV) daran gelegen, dass ihre Prüfungen, im Unterschied zu praktisch allen Konkurrenten, als "europäisches", sprachübergreifendes System dargestellt werden.

Die Europäischen Sprachzertifikate können Sie in den wichtigsten europäischen Sprachen erwerben. Sie haben eine hohe internationale Wertigkeit, da sie in ihren Niveaustufen genau den allgemein verbindlichen Kompetenzbeschreibungen des Europarats entsprechen.

Die Zertifikatsurkunde der Europäischen Sprachzertifikate verweist ausdrücklich auf das vom Europarat etablierte Stufensystem, so dass Sie als Absolvent dieser Prüfungen die Gewähr dafür haben, dass Ihre Sprachkenntnisse überall in Europa anerkannt werden.

Fragen Sie Ihre/-n Kursleiter/-in oder in der Beratung, welche Prüfungen Sie auch bereits im Anfängerbereich machen können, um sich auf dem Weg zum Zertifikat eine Erfolgskontrolle zu verschaffen.

Ich weiß, was ich kann!

Sie haben gerade einen vhs-Sprachkurs belegt? Oder Sie lernen schon seit einiger Zeit eine Fremdsprache? Egal, ob für Beruf, Schule, Studium oder für den Urlaub zeigen Sie schwarz auf weiß, was Sie gelernt haben! Mit einem telc Sprachzertifikat.

telc auf einen Blick

Telc steht für "The European Language Certificates". Die telc GmbH ist die Prüfungszentrale der Volkshochschulen. Hier prüfen die Test-Profis mit mehr als 40 Jahren Erfahrung. Mehr als 100.000 Zertifikate vergibt die telc jährlich in neun Sprachen auf fünf Niveaustufen. Und nahezu jeder, der mit Sprachen zu tun hat, kennt die europaweit anerkannten Tests. Ob Personalchef oder Professor, sie alle wissen, welche Fähigkeiten etwa ein Bewerber meinem B1-Zertifikat im Sprechen, Schreiben und Verstehen einer Fremdsprache hat.

Auch deshalb werden längst länderübergreifend und europaweit telc Zertifikate eingesetzt, etwa bei der ungarischen Abiturprüfung, der polnischen Beamtenlaufbahn oder der Integration von Zuwanderern in Deutschland. Zurzeit gibt es sogar die ersten telc Prüfungstermine in China.

Warum gerade telc ?

Das große Plus von telc: die Prüfungen richten sich konsequent am so genannten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) aus. Das ist ein einheitliches Bewertungssystem mit rund 10.000 geschulten Prüfern weltweit. Geprüft wird nah an der Praxis. Authentische Situationen werden in die Prüfungsgespräche mit einbezogen. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag: private wie öffentliche oder berufliche Themen. In der schriftlichen Prüfung werden Hör- und Leseverstehen geprüft und Sie können zeigen, wie gut Sie das Schreiben in einer Fremdsprache beherrschen.

Wo bekomme ich ein telc Zertifikat?

Melden Sie sich direkt an Ihrer vhs an! Dort bekommen Sie kompetente Infos zur telc Prüfung.

Kompetenzstufe B 2:

- a) Allgemeinsprachlich: Deutsch - Italiano - Francais - Espagnol
- b) Berufsbezogen: "Telc English B 2 Business" - Telc Deutsch B 2

Kompetenzstufe B 1:

- a) Allgemeinsprachlich: Deutsch - Englisch - Spanisch - Französisch - Italienisch - Portugiesisch - Russisch - Niederländisch
- b) Berufsbezogen: "Telc English B 1 Business"

Kompetenzstufe A 2:

- Deutsch - Englisch - Spanisch - Französisch - Italienisch - Portugiesisch - Russisch - Niederländisch - Dänisch

Teile der Zertifikatsprüfung (Gruppenprüfung):

Untertest Hörverstehen:

Es soll die Fähigkeit ausgebildet werden, bei normalem Sprechtempo und mit nur geringen Abweichungen von gesprochener überregionaler Standardsprache gegebene Äußerungen aus dem alltäglichen Bereich in ihren Einzelinhalten und/oder ihrer Gesamtaussage zu verstehen.

Untertest Leseverstehen:

Es soll die Fähigkeit entwickelt werden, unbekannte Texte in der Gesamtaussage und/oder in ihren Einzelaussagen zu verstehen.

Untertest Schriftlicher Ausdruck:

Es soll die Fähigkeit ausgebildet werden, persönliche und halb formelle Briefe inhaltlich und im Ausdruck angemessen und sprachlich möglichst regelgerecht zu schreiben. Richtigkeit und Angemessenheit des Ausdrucks stehen vor grammatischer Korrektheit und Orthographie.



Sprachen lernen an der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

Die Volkshochschulen zählen zu den größten Sprachanbietern im Lande. Sie bieten Kurse in mehr als 30 Sprachen, in denen Sie stressfrei und effektiv in verschiedenen Kursformen, Ihren individuellen Lernbedürfnissen entsprechend, lernen können. Sie werden von speziell für ihre Aufgaben qualifizierten Lehrkräften unterrichtet. An der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis findet man den richtigen Kurs für die privaten oder beruflichen Bedürfnisse, ob English B 1 (B2) Business oder Italienisch für Touristen. Kurse zur Vorbereitung auf die europaweit anerkannten **Europäischen Sprachenzertifikate** bringen Sie beruflich voran. Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis bietet ein mehrstufiges Kurssystem der am häufigsten nachgefragten Sprachen, z.B. Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Spanisch, Japanisch, mit verschiedenen Abschlussmöglichkeiten und Zertifikaten.



Ihr Ansprechpartner:
Gernot Braner-Owada, Tel. 0621/5909 235,
E-Mail: gernot.braner-owada@kv-rpk.de

Unser Service für Sie in Ihren Sprachkursen:

Bei uns haben Sie in der Regel kurze Wege zum Unterricht und können sich individuell beraten lassen, damit Sie den richtigen Kurs finden. Wir bieten orientierende Gespräche zum persönlichen Lernziel an, und die Lehrkräfte motivieren Sie, weiter zu lernen. Bei unserer VHS können Sie sich einfach und unbürokratisch anmelden.

Wir haben Sprachkurse zu unterschiedlichen Tageszeiten und Themen und flexible Zeitmodelle wie z. B. Wochen- und Intensivkurse. Hier können Sie in überschaubaren Gruppen lernen und erhalten auf Wunsch eine schriftliche Bescheinigung über Ihre Teilnahme. Der Sprachunterricht bereitet auf europaweit anerkannte Prüfungen vor.

Unsere Tipps zum Sprachenlernen:

Eine Fremdsprache kann man nicht in dreißig Stunden lernen- und im Schlaf schon gar nicht. Aber natürlich gibt es Wege, die sich bewährt haben. Die folgenden Tipps sollen zum effektiveren Lernen anregen.

- 1. Eine Sprache lernt man, indem man sie spricht.** Am besten lernen Sie, wenn Sie selbst aktiv werden und ausprobieren, auch wenn Sie Fehler machen. Wer sich beim Sprechen aus Angst vor Fehlern zu sehr zurückhält, kommt langsam voran.
- 2. Denken Sie sich in die Fremdsprache hinein.** Eine wortwörtliche Übersetzung ist wenig ratsam. Wichtiger ist dass Sie beim Zuhören mitdenken, den Text sinngemäß inhaltlich erfassen. Mit etwas Übung lernen Sie, den Umweg über die Muttersprache zu vermeiden: Der Sinn erschließt sich direkt beim Zuhören.
- 3. Grammatik ist nur ein Mittel zum Zweck.** Lektionen zur Grammatik sind dann sinnvoll, wenn sie den Übungsprozess unterstützen. und verkürzen - sie sind kein Selbstzweck. Flüssiges Sprechen, selbst mit Fehlern, ist immer besser als langes Suchen nach der richtigen Regel.



4. Vokabeln prägen sich am besten im Zusammenhang ein. Lernen Sie die neuen Wörter im Sinnzusammenhang. Sich eine fremde Sprache anzueignen, hat nichts mit Hirnakrobatik zu tun. Es kommt vielmehr darauf an, die neuen Wörter aktiv anzuwenden.

5. Gemeinsam geht es besser. Besonders Sprachbegabte können sich eine Fremdsprache vielleicht allein mit Hilfe von Software, Buch und Audio- Materialien erschließen. Die meisten Menschen lernen besser mit anderen zusammen. Außerdem macht es mehr Spaß. In der Volkshochschule wird häufig in kleinen Gruppen gearbeitet, damit jeder genug Gelegenheit zum Sprechen hat und sich an die Sprache gewöhnt.

6. Wichtig ist eine entspannte Lernatmosphäre. Man lernt nicht nur mit dem "Kopf, sondern auch mit dem Bauch". Wenn Sie sich wohl fühlen in Ihrem Kurs, lernen Sie leichter. Denken Sie daran, dass jeder verschiedene Voraussetzungen mitbringt und unterschiedlich schnell voran kommt. Lassen Sie sich davon nicht irritieren!

7. Zum Lernen ist man nie zu alt! Als älterer Mensch lernt man bewusster, ist kritischer, motivierter und weniger abgelenkt. Man kann sich auf seine Lebenserfahrungen stützen und weiß, mit welcher Methode man am besten voran kommt.

8. Wählen Sie den für Sie besten Kurs! Fragen Sie nicht nur nach Ort und Zeit des Unterrichts. Nutzen Sie vor allem das Angebot der Lernberatung: Sie werden umfassend informiert und können auf Wunsch einen Einstufungstest ablegen. Sollten Sie im falschen Kurs gelandet sein - halb so schlimm: In begründeten Fällen können Sie den Kurs wechseln.

9. Bleiben Sie am Ball! So modern der Unterricht und die verwendeten Medien auch sind - ohne Disziplin und Ausdauer geht es nicht. Entscheidend ist, dass Sie regelmäßig anwesend sind, aktiv teilnehmen und sich auch zu Hause mit der Fremdsprache und dem Lernstoff beschäftigen. Üben Sie lieber öfter, und sei es nur ein paar Minuten am Tag.

10. Lernkontrollen sind nützlich. In vielen Lehrbüchern gibt es Tests, mit denen Sie Ihre Fortschritte selbst kontrollieren können. Auch im Kurs werden immer mal Tests durchgeführt. So kann der/die Kursleiter/-in einschätzen, was wiederholt und vertieft werden sollte, und kann das Lerntempo Ihrem Können anpassen. Vielleicht motivieren Sie solche Tests ja auch, einmal an einer "richtigen" Prüfung mit international anerkanntem Zertifikat teilzunehmen.

Sprachen- und Weiterbildungsberatung

Montag, 23.01.12 bis Donnerstag, 26.01.12, jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

Die Einstufungstests für alle Sprachen sind unter
https://www.kvhsrpk.de/kv_lu_vhs/secure/bframeset.asp verfügbar.

vhs Rhein-Pfalz-Kreis in Ludwigshafen,
 Europaplatz 5, Raum B 235 (2. OG.)

Mit Terminvereinbarung unter Tel. 0621/5909 235.
 oder unter E-mail: gernot.braner-owada@kv-rpk.de





Telc English B 1
Telc Français B 1
Telc Italiano B 1
Telc Espagnol B 1
Telc Deutschtest für Zuwanderer (A 2-B1)

Alle Prüfungstermine sind unter www.telc.net abrufbar. Ausführliche Informationen über die europäischen Sprachzertifikate können unter www.sprachenzertifikate.de abgerufen werden.

Prüfungsgebühren für die TELC-Zertifikate:

Stufe B 1	Allgemeinsprachliche Zertifikate: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch	
	Berufsorientierte Zertifikate: English B 1 Business, Français pour la profession	98,00 €
Stufe B 2	Allgemeinsprachliche Zertifikate: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch	
	Berufsorientierte Zertifikate: Deutsch B 2 Beruf, English B 1 Business	118,00 €
	Rücktritt nach Anmeldung später als 4 Wochen vor Prüfungstermin:	16,00 €
	Wiederholung von Prüfungen bzw. Prüfungsteilen	volle Gebühr
	Goethe-Zertifikat (B 2 > C 1)	175,00 €
	Nähere Informationen sind unter www.goethe.de erhältlich.	

Die Anmeldung sollte spätestens 6 Wochen vor dem schriftlichen Prüfungstermin der Geschäftsstelle der **vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen** vorliegen.

Nähere Auskünfte erteilt der Fachbereich Sprachen
Tel. 0621/5909 235). E-mail: gernot.branner-owada@kv-rpk.de



Lehrbücher in Sprachkursen:

Sprache	Lehrbuch	Verlag
Englisch	"Fairway", Bd. 1-3	Klett
Französisch	"Facettes" Aktuell, Bd. 1-2	Hueber
Italienisch	"Con piacere", Bd. 1-2	Klett
Spanisch	"Ene", Bd. 1-2	Hueber
Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse	"Schritte plus", Bd. 1-6	Hueber

Weitere Lehrmaterialien sind je nach Teilnehmervorkenntnissen möglich.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

► **Deutsch als Fremdsprache I (= A1)**

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4040011W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 11.01.12	19.00 - 20.30	Marta Ackermann	15 x	64,00 85,00

► **Deutsch-Konversationskurs für Fortgeschrittene (= B2)**

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4040301M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Fr., 03.02.12	8.30 - 11.30	Elisabeth Heyne	16 x	144,00 192,00

► **Goethe - Zertifikat B2 Vorbereitungslehrgang**

Mit dem Zeugnis Goethe-Zertifikat B 2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierigere Texte verstehen. Das Goethe-Zertifikat B2 hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt.

Die wichtigsten Strukturen und Elemente der deutschen Sprache (Grammatik, Wortschatz, Textsorten, Kommunikation) werden vermittelt, wie sie in den Prüfungszielen des Goethe-Zertifikats definiert sind:

- **Leseverstehen:** Verständnis deutschsprachiger Zeitungen und Zeitschriften in ihren Hauptaussagen und Diskussion der Inhalte
- **Hörverständnis:** Gezieltes Verständnis von Radio- und Fernsehsendungen in der Standardsprache und den regionalen Varianten der deutschen Gegenwartssprache
- **Schriftlicher Ausdruck:** Freie Formulierung eines persönlichen und formellen Briefes bzw. Verfassen eines Kurzreferats
- **Mündliche Kommunikation:** Zusammenhängende mündliche Darstellung eines Sachverhalts; die Fähigkeit, sich an Diskussionsrunden zu beteiligen und aktiv Gespräche zu führen.

Für eine erfolgreiche Kursteilnahme werden fortgeschrittene Deutschkenntnisse entsprechend dem Niveau des "B 1-Zertifikats Deutsch als Fremdsprache" oder einer gleichwertigen Prüfung bzw. vergleichbare Sprachkenntnisse vorausgesetzt.

Nähere Informationen und weitere prüfungsvorbereitende Materialien können unter Goethe-Institut abgerufen bzw. bestellt werden.

Für die Vorbereitung auf die erhöhten Anforderungen der B 2-Prüfung sind 2 Semester erforderlich. Unter www.goethe.de finden Sie nähere Informationen.

Prüfungsgebühr: 175,00 Euro

Lehrbuch: "Mittelpunkt B 2 -Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene" - Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Die Anmeldung muss vier Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen, der mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und dem Goethe-Institut abgestimmt wird.

Information, Beratung und Anmeldung: vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen, Tel. 0621/5909 235 bzw. 236, Fax 0621/5909 648, E-Mail: kvhs@kv-rpk.de

Hinweis: Dieser Lehrgang beginnt bei ausreichendem Bedarf!



Anmeldung nicht vergessen!



Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE

► Lesen und Schreiben lernen in jedem Alter

Etwa vier Millionen erwachsene Menschen in Deutschland können nicht oder nur mit großen Schwierigkeiten lesen und schreiben.

In diesem Kurs können Erwachsene und Jugendliche in einer kleinen Lerngruppe und in vertrauensvoller Atmosphäre Lesen und Schreiben lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen und vertiefen, um den Alltag besser bewältigen zu können. Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, Ängste und Hemmungen abzubauen.

Sie können sich bei den Kursleiterinnen Frau Wetzels (Tel. 0621/543960), Frau Frey (Tel. 06324/970891) oder Herr Groß (Tel. 06233/26803) oder beim KVHS-Bildungszentrum bei Frau Müller (Tel. 06235/6022) melden. Alle Anrufe und Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wenn Sie jemanden kennen, der Lesen und Schreiben lernen möchte, machen Sie ihn bitte auf das Angebot der vhs aufmerksam.

Eine Probestunde ist möglich.

Die Anmeldung erfolgt direkt im Kurs bei der Dozentin/dem Dozenten. Die Teilnahme kann auch nach Kursbeginn noch erfolgen.

In Limburgerhof wird der Besuch der beiden wöchentlichen Kurstermine empfohlen, der Kurs am Donnerstag ist eine Ergänzung zum Dienstagstermin.

Ab zehn Teilnehmer/-innen kann der Kurs von zwei Lehrkräften betreut oder ein zusätzlicher Kurs eingerichtet werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T6070031B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 01.02.12	19.00 - 20:40	Jürgen Groß	20 x	26,50 26,50
T6070031Z1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Di., 17.01.12	18.00 - 19:40	Dagmar Frey	20 x	26,50 26,50

ENGLISCH



Lehrbuch:
„Fairway“ (Klett-Verlag)

► Englisch - Wochen-Intensivkurs I (= A1)

In einer Woche statt in einem Semester -> Lernen Sie an vier Tagen in der Woche intensiv und in schnellerem Tempo, sich in der englischen Sprache zu verständigen! Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Unterrichtszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 08.30 - 12.30 Uhr bzw. 13.00 - 17.00 Uhr.

Hinweis: Der Kurs wird bei ausreichendem Interesse in jedem Fall zu den gleichen Unterrichtszeiten fortgesetzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060711S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 05.03.12	13.00 - 17.00	Carmen Arnold	4 x	43,00 57,00

► Englisch - Wochen-Intensivkurs II (= A1)

In einer Woche statt in einem Semester. Lernen Sie an vier Tagen in der Woche intensiv und in schnellerem Tempo, sich in der englischen Sprache zu verständigen! Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Unterrichtszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 8.30-12.30 Uhr.

Lehrbuch: "Fairway", Bd. 1.

Hinweis: Der Kurs wird bei ausreichendem Interesse in jedem Fall zu den gleichen Unterrichtszeiten fortgesetzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060721S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 02.01.12	08.30 - 12.30	Uwe Schulz	4 x	43,00 57,00

► Englisch I - Späterer Kursbeginn (= A1)

Semesterbeginn verpasst? Kein Problem! An zehn Abenden mit je drei Unterrichtsstunden macht Sie dieser Kurs so fit, dass Sie im nächsten Semester problemlos an dem Kurs der folgenden Sprachstufe teilnehmen können.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4061001S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Di., 17.04.12	18.00 - 20.15	Joachim Feldes	10 x	64,00 85,00

► Englisch-Training zum europäischen Sprachzertifikat B1 (TELC)

Fremdsprachliche Kenntnisse werden in einer zunehmend internationalen und globalisierten Lebens- und Arbeitswelt immer wichtiger. Die englische Sprache ist in sämtlichen geschäftlichen und allen anderen Zusammenhängen unverzichtbares Mittel der Kommunikation. Wenn Sie in dieser komplexen Welt qualifiziert bestehen wollen, führt an Sprachkenntnissen kein Weg vorbei. Zeugnisse und Leistungsnachweise sind notwendig für eine erfolgreiche Bewerbung und gehören dazu, wenn Sie Ihre Kompetenzen dem Arbeitgeber nachweisen wollen.

Mit den TELC-Zertifikaten (The European Language Certificates) dokumentieren Sie, dass Sie die englische Sprache selbstständig in Wort und Schrift benutzen können. Mit dem Zertifikat TELC Englisch B 1 zeigen Sie, wie gut Sie die englische Sprache in alltäglichen Situationen (im Beruf, auf Reisen, in der Freizeit) anwenden können. Auch wenn Sie diese Fremdsprache einfach aus Interesse oder für die nächste Urlaubreise lernen, profitieren Sie von einer Prüfung; denn Sie setzen sich selbst Ziele und können damit Ihren Lernerfolg überprüfen. Auch in beruflichen Situationen haben Sie mit einem TELC-Zertifikat ein standardisiertes, international vergleichbares Zeugnis in der Tasche.

Die abschließende Prüfung TELC Englisch B 1 ist in diesen 2-semestrigen Lehrgang integriert. Nähere Informationen sind unter www.telc.net erhältlich.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse der englischen Sprache entsprechend dem Niveau A2.

Unterrichtszeiten: Samstag, 9.00 - 13.00 Uhr (alle drei Wochen!)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060901S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 03.03.12	09.00 - 13.00	Uwe Schulz	12 x	226,00 268,00

► TELC an Schulen

telc English B1 School ist eine allgemeinsprachliche Prüfung für Schülerinnen und Schüler im Alter von ca. 14 bis 17 Jahren. Wer Englisch als erste Fremdsprache (ab Klasse 5) lernt, kann die Prüfung in der Regel in der neunten oder zehnten Klasse machen. Alle, die später mit dem Englischunterricht beginnen, legen die Prüfung entsprechend später ab.

Was können Schülerinnen und Schüler auf der Stufe B1?

Sie können sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können sie im Allgemeinen korrekt verwenden.

Wie ist die Prüfung aufgebaut?

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Schülerinnen und Schüler 20 Minuten Vorbereitungszeit. Die mündliche Prüfung kann am Tag der schriftlichen Prüfung oder an einem anderen Tag stattfinden.

Die Prüfung kann durchgeführt werden, sobald eine Schule mindestens 8 Schüler/-innen ca. 2 Monate vor einer Prüfung der VHS Rhein-Pfalz-Kreis meldet. Näheres regelt die Prüfungsordnung oder sind unter www.telc.net zu finden.

Interessierte Schulen bzw. Englischlehrer/-innen können sich an die VHS Rhein-Pfalz-Kreis wenden. Ansprechpartner/-in sind Tina Müller (Tel. 06235/6022) oder Gernot Braner-Owada (Tel. 0621/590 235).

► Englisch für Anfänger/-innen - Let's start English (=A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060011A1	Altrip, Max-Schule	Di., 31.01.12	18.30 - 20.00	Antonina Funk	15 x	64,00 85,00
T4060011E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mo., 30.01.12	18.30 - 20.00	Prof. Dr. Eleanor Gould	15 x	64,00 85,00
T4060011L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mi., 01.02.12	18.30 - 20.00	Alfred Schneider	15 x	64,00 85,00
T4060011S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 02.02.12	19.30 - 21.00	Uwe Schulz	15 x	64,00 85,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

Englisch II (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060021M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 02.02.12	19.30 - 21.00	Antonina Funk	15 x	64,00 85,00

► Englisch III (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060031R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Do., 02.02.12	20.00 - 21.30	Prof. Dr. Eleanor Gould	15 x	64,00 85,00
T4060031S1	Schifferstadt, Paul-v.- Denis-Schulz., Gymn.	Do., 02.02.12	19.30 - 21.00	Uwe Schulz	15 x	64,00 85,00
T4060032M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 23.08.12	19.30 - 21.00	Antonina Funk	15 x	64,00 85,00

► Englisch IV (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060041B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 31.01.12	19.00 - 20.30	Karin Hoffmann	15 x	64,00 85,00
T4060041M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 30.01.12	18.00 - 19.30	Edelgard Jahnke	15 x	64,00 85,00

► Englisch V (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060051L1	Maxdorf, Justus-von- Liebig-Realschule	Mi., 01.02.12	20.00 - 21.30	Alfred Schneider	15 x	64,00 85,00
T4060051S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 10.01.12	18.15 - 19:45	Klaudia Pulleyn	15 x	64,00 85,00

► Englisch VI (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060061A1	Altrip, Max-Schule	Di., 31.01.12	19.00 - 20.30	Annette Neidlinger-Hefeke	15 x	64,00 85,00

► Englisch VIII (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060081S1	Schifferstadt, Paul-v.- Denis-Schulz., Gymn.	Mo., 30.01.12	19.30 - 21.00	Uwe Schulz	15 x	64,00 85,00

► Englisch XI (= B1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060111M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 31.01.12	18.00 - 19.30	Brigitte Beutner	15 x	64,00 85,00

► Englisch - Auffrischkurs (= A2)

Sie haben schon einmal einige Jahre Englisch gelernt, aber Ihre Kenntnisse sind etwas in Vergessenheit geraten. In diesem Auffrischkurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse in 2-3 Semestern wiederholen und erweitern. Dabei legen wir großen Wert auf das Sprechen und Hören, wobei auch die Grammatik trainiert wird. Diese Kurse sind als Fortsetzung gedacht, sodass Sie schon einige Vorkenntnisse haben sollten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T40601311I	Lambsheim, Haus der Vereine, (1. OG)	Di., 17.01.12	09.30 - 11.00	Claudia Paciello	15 x	64,00 85,00
T406013112	Lambsheim, Karl- Wendel-Schule	Mi., 18.01.12	18:45 - 20.15	Claudia Paciello	15 x	64,00 85,00
T4060131N1	Neuhofen, Rudolf- Wihr-Realschule Plus	Di., 24.01.12	19.00 - 20.30	Mary Patricia Radetz	15 x	64,00 85,00



► Englisch - Aufbaukurs (= B2)

Kommen Sie zu diesem Kurs, wenn Sie in Wortschatz und Grammatik schon einige Grundlagen haben. Aufbauend auf diesen Grundkenntnissen üben Sie sich im freien Sprechen und wiederholen nur bei Bedarf grammatische Kapitel. Der Unterricht läuft überwiegend in Englisch ab.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060141C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mi., 11.01.12	18.30 - 20.00	Julian Parrett	15 x	64,00 85,00
T4060141D1	Dannstadt-Schauernh., Kurfürstenschule	Do., 02.02.12	18.00 - 19.30	Brigitte Beutner	15 x	64,00 85,00
T4060141D2	Dannstadt-Schauernh., Kurfürstenschule	Di., 31.01.12	18.00 - 19.30	Susanna Schwenger	15 x	64,00 85,00
T4060141D3	Dannstadt-Schauernh., Kurfürstenschule	Do., 15.03.12	18.30 - 20.00	Linda Reich	11 x	47,00 63,00
T4060141E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mi., 01.02.12	18.30 - 20.00	Annette Neidlinger-Hefeke	15 x	64,00 85,00
T4060141M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 30.01.12	18.00 - 19.30	Jutta Blankenburg	15 x	64,00 85,00
T4060141M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 01.02.12	18:45 - 20.15	Christina Poggel	12 x	51,00 68,00
T4060141S1	Schifferstadt, Paul-v.- Denis-Schulz., Gymn.	Mo., 30.01.12	18.00 - 19.30	Uwe Schulz	15 x	64,00 85,00
T4060141W1	Waldsee, Hermann- Gmeiner-Schule	Di., 31.01.12	19.30 - 21.00	Ursula Sattel	15 x	64,00 85,00

► Englisch für Touristen (= A2)

Sie möchten Fahrkarten kaufen oder im Hotel einchecken → Vielleicht wollen Sie nach dem Weg fragen oder problemlos im Restaurant bestellen → Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, in dem Sie lernen, sich in diesen alltäglichen Situationen zu rechtzufinden. Vorkenntnisse in der englischen Sprache sind erforderlich entsprechend dem Niveau A2.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060151R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Do., 02.02.12	18.30 - 20.00	Dr. Eleanor Gould	15 x	64,00 85,00

► Englisch - Leichte Konversation (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060161A1	Altrip, Max-Schule	Do., 26.01.12	09.00 - 10.30	Lorraine Wardrope	15 x	64,00 85,00

► Let's talk English together (= B1)

Learn English in a relaxed atmosphere. This course is a conversation class for students of mixed abilities. The main emphasis is placed on speaking and listening skills. Participants are encouraged to influence the subjects covered.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060181A1	Altrip, Max-Schule	Fr., 27.01.12	09.00 - 10.30	Lorraine Wardrope	15 x	64,00 85,00



Sprachen sind der Schlüssel zu Welt!

Information und Beratung unter
Telefon 0621/5909-235



► Englisch für Wiedereinsteiger V (mit Vorkenntnissen) (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060291M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 30.01.12	19.30 - 21.00	Jutta Blankenburg	15 x	64,00 85,00

► Englisch für Wiedereinsteiger VIII (mit Vorkenntnissen) (= B1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060341M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 01.02.12	19.00 - 20.30	Uwe Schulz	15 x	64,00 85,00

► Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060401W1	Waldsee, Altes Rathaus	Di., 24.01.12	09.30 - 11.00	Mary Patricia Radetz	15 x	64,00 85,00

► Englisch am Vormittag - Aufbaukurs (= B2)

Wenn sie gerne leichte englische Literatur lesen, freies Reden üben, über interessante Texte sprechen, und Ihren Wortschatz beziehungsweise Ihre Grammatik auffrischen und vertiefen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060421C1	Böhl-Iggelheim, Rathaus	Di., 31.01.12	09.15 - 10:45	Joachim Feldes	15 x	64,00 85,00

► English for runaways (= B2)

Wenn Sie schon über gute Englischkenntnisse verfügen und diese auffrischen oder vertiefen wollen, sind Sie hier im richtigen Kurs. Aktuelle Themen werden aufgegriffen, klassische und moderne Literatur einbezogen, grammatische und kulturelle Themen mit abwechslungsreichen Übungen aufgefrischt und vertieft, sowie das Gespräch in der englischen Sprache gefördert.

Wir benutzen folgendes Lehrwerk: A New Start Advanced Course - New Edition, Cornelsen & Oxford, ISBN 3-8109-6164-7.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060451R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Mi., 01.02.12	18.15 - 19:45	Kerstin Scholl	15 x	64,00 85,00

► English In Practice (= A2)

Möchten Sie Ihr Englisch auffrischen und Ihre Sprechfähigkeit verbessern? In unserem Kurs beschäftigen wir uns mit allem, was die Freude an der englischen Sprache verbessert: Leichte Konversation über aktuelle Themen, Liedertexte, Englisch im Urlaub, Kurzgeschichten u.v.m. in angenehmer Atmosphäre und ohne Stress.

Come and join us!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060461H1	Heßheim, Gemeindehaus Großniedesh. (Ratssaal)	Mo., 23.01.12	17.30 - 19.00	Margarete Durand	12 x	51,00 68,00



FRANZÖSISCH

Lehrbuch:
„Facettes aktuell“ (Hueber-Verlag)

► Französisch I (Seminar am Samstag für Anfänger/-innen) (= A1)

Einmal pro Monat statt einmal wöchentlich können Sie in diesem Seminar Französisch lernen. Damit machen Sie eine neue Lernerfahrung und brauchen sich nur fünf Termine im Semester vorzumerken.

Unterrichtstage: 5 x Samstag, jeweils 08.30 - 13.15 Uhr (1 x pro Monat)
 Unterrichtstermine in Bobenheim-Roxheim: 25.02., 24.03., 21.04., 26.05. u. 16.06.
 Unterrichtstermine in Limburgerhof: 11.02., 10.03., 05.05., 02.06. und 30.06.

Lehrbuch: "Facettes", Bd.1 (Lehr- und Arbeitsbuch)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080601B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Sa., 25.02.12	08.00 - 13.15	Mouna Ben -Malek	5 x	64,00 85,00
T4080601K1	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule	Sa., 11.02.12	08.30 - 13.15	Mohammed Bendakir	5 x	64,00 85,00

► English conversation for advanced learners (= B2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060191C1	Böhl-Iggelheim, Rathaus	Mi., 01.02.12	09.30 - 11.00	Irma Nonnenmacher	15 x	64,00 85,00
T4060191M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Do., 19.01.12	08:45 - 10.15	Samantha Beadle	15 x	64,00 85,00
T4060191N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr- Realschule Plus	Mo., 16.01.12	18:45 - 20.15	Samantha Beadle	15 x	64,00 85,00
T4060191S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 24.01.12	10.15 - 11:45	Lorraine Wardrope	15 x	64,00 85,00

► Fit for the Job (= A2)

Dieser Kurs macht Sie in Englisch fit im beruflichen Leben. Als berufsbezogener Auffrischkurs richtet er sich an alle, die jetzt oder in Zukunft Englisch in ihrem Beruf benötigen. Dabei üben Sie, sich in beruflich relevanten Situationen mündlich und schriftlich zu verständigen. Grundkenntnisse der englischen Sprache sollten schon vorhanden sein.

Unterrichtstage: 5 x Samstag, jeweils 08.30 - 13.15 Uhr (1 x pro Monat)

Unterrichtstermine: 18.02., 17.03., 21.04., 12.05., 16.06.2011

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060201S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 18.02.12	08.30 - 13.15	Carmen Arnold	5 x	74,00 98,00

► English Business Course II (= B1)

Lernen Sie mit Situationen aus dem Geschäftsalltag auf internationaler Ebene Ihren berufsbezogenen Wortschatz und Kommunikationsstrategien zu verbessern. In Teil 1 des auf drei Semester angelegten Kurses sind folgende Themen vorgesehen: small talk, socializing, business culture, structure of a company, planning and scheduling, job application, team building, a company visit, orders and invoices. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit im schriftlichen und mündlichen Gebrauch der Fremdsprache zu vermitteln. Dieser Kurs führt zum europaweit anerkannten "Telc English B 1 Business", das eine zusätzliche Qualifikation für Sie bedeutet. Nähere Informationen können Sie unter www.sprachenzertifikate.de finden.

Grundkenntnisse der englischen Sprachen sollten Sie bei Kursbeginn schon haben.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060211S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 01.02.12	19.00 - 20.30	Carmen Arnold	15 x	74,00 98,00

► Englisch für Wiedereinsteiger - Let's start again (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060251B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Carmen Arnold	15 x	64,00 85,00

► Englisch für Wiedereinsteiger IV (mit Vorkenntnissen) (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060281L1	Maxdorf, Justus-von- Liebig-Realschule	Do., 26.01.12	18.00 - 19.30	Edelgard Jahnke	15 x	64,00 85,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Französisch II (Seminar am Samstag) (= A1)

Unterrichtstage: 5 x Samstag, jeweils 08.30 - 13.15 Uhr (1 x pro Monat)

Als Grundlage des Unterrichts wird das Lehrbuch "Facettes", Bd.1 (Lehr- und Arbeitsbuch) verwendet.

Unterrichtstermine: 01.09., 29.09., 27.10., 24.11. und 19.01.13

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080612K1	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule	Sa., 01.09.12	08.30 - 13.15	Mohammed Bendakir	5 x	64,00 85,00

► Französisch III (Seminar am Samstag) (= A1)

Unterrichtstage: 5 x Samstag, jeweils 08.30 - 13.15 Uhr (1 x pro Monat)

Als Grundlage des Unterrichts wird das Lehrbuch "Facettes", Bd.1 (Lehr- und Arbeitsbuch) verwendet.

Unterrichtstermine: 18.02., 17.03., 14.04., 12.05., 06.06.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080621K1	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule f	Sa., 18.02.12	08.30 - 13.15	Mohammed Bendakir	5 x	64,00 85,00

► Französisch - Auffrischung (Seminar am Samstag) (= A2)

Unterrichtstage: 5 x Samstag, jeweils 08.30 - 13.15 Uhr (1 x pro Monat)

Als Grundlage des Unterrichts wird das Lehrbuch "Facettes", Bd.2 (Lehr- und Arbeitsbuch) verwendet.

Unterrichtstermine: 04.02., 03.03., 21.04., 26.05. und 23.06.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080641K1	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule	Sa., 04.02.12	08.30 - 13.15	Mohammed Bendakir	5 x	64,00 85,00

► Französisch - Wochen- Intensivkurs I (= A1)

In einer Woche statt in einem Semester -> Lernen Sie an vier Tagen in der Woche intensiv und in schnellerem Tempo, sich in der französischen Sprache zu verständigen! Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Unterrichtszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 08.30 - 12.30 Uhr.

Lehrbuch: "Facettes", Bd. 1.

Hinweis: Der Kurs wird bei ausreichendem Interesse in jedem Fall zu den gleichen Unterrichtszeiten fortgesetzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080701S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 05.03.12	08.30 - 12.30	Mouna Ben-Malek	4 x	43,00 57,00

► Französisch I - Späterer Kursbeginn (= A1)

Semesterbeginn verpasst Kein Problem! An zehn Abenden mit je drei Unterrichtsstunden macht Sie dieser Kurs so fit, dass Sie im nächsten Semester problemlos an dem Kurs der folgenden Sprachstufe teilnehmen können.

Lehrbuch: "On y va" (Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter CD)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4081001S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 19.04.12	18.30 - 20:45	Alphonsine Kleindienst-Kouadio	10 x	64,00 85,00

► Französisch für Anfänger/-innen - Bonjour Madame, bonjour Monsieur (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080011A1	Altrip, Max-Schule	Mo., 30.01.12	18.30 - 20.00	Jean Condello	15 x	64,00 85,00
T4080011B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 07.02.12	19.30 - 21.00	Jean-Claude Raffégeau	12 x	51,00 68,00
T4080011C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Di., 31.01.12	18.00 - 19.30	Brigitte Weber	15 x	64,00 85,00
T4080011N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr- Realschule Plus	Mi., 08.02.12	18.00 - 19.30	Sébastien N'Guessan	15 x	64,00 85,00



► Französisch IV (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080041N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr- Realschule Plus	Mi., 11.01.12	19.30 - 21.00	Sébastien N'Guessan	15 x	64,00 85,00
T4080041R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Do., 26.01.12	19.30 - 21.00	Sébastien N'Guessan	15 x	64,00 85,00

► Französisch II (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080021N1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 01.02.12	18.00 - 20.15	Dagmar Frey	10 x	64,00 85,00

► Französisch VI (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080061S1	Schifferstadt, Paul-v.- Denis-Schulz., Gymn.	Mi., 01.02.12	20.00 - 21.30	Brigitte Weber	15 x	64,00 85,00

► Französisch IX (= B1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080091C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Di., 31.01.12	19.30 - 21.00	Brigitte Weber	15 x	64,00 85,00

► Französisch - Aufbaukurs (= B2)

Kommen Sie zu diesem Kurs, wenn Sie in Wortschatz und Grammatik schon einige Grundlagen haben. Aufbauend auf diesen Grundkenntnissen üben Sie sich im freien Sprechen und wiederholen nur bei Bedarf grammatische Kapitel. Der Unterricht läuft überwiegend in Französisch ab.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080131A1	Altrip, Max-Schule	Mo., 30.01.12	20.00 - 21.30	Jean Condello	15 x	64,00 85,00
T4080131M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 25.01.12	20.00 - 21.30	Dr. Marie-Sophie Brouty-Walter	15 x	64,00 85,00

► Französisch - Konversation (= B2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080141B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 07.02.12	17.30 - 19.00	Garmin Wicke	10 x	43,00 57,00
T4080141E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Mo., 23.01.12	19.15 - 20:45	Heike Fofana	15 x	64,00 85,00
T4080141N1	Neuhofen, Rudolf- Wihr-Realschule Plus	Mi., 25.01.12	18.00 - 19.30	Dr. Marie-Sophie Brouty-Walter	15 x	64,00 85,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Französisch - Auffrischung und leichte Konversation (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080171B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Jean-Claude Raffégeau	12 x	51,00 68,00
T4080171L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mo., 30.01.12	19.30 - 21.00	Yvonne Wenzel	15 x	64,00 85,00
T4080171N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 31.01.12	18.30 - 20.00	Dr. Marie-Sophie Brouty-Walter	15 x	64,00 85,00
T4080171N2	Neuhofen, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 31.01.12	20.00 - 21.30	Dr. Marie-Sophie Brouty-Walter	15 x	64,00 85,00

► Französisch - am Vormittag Konversation

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080281C1	Böhl-Iggelheim, Rathaus	Fr., 27.01.12	9.30 - 11.00	Edem Doh	15 x	64,00 85,00

► Französisch für die Reise (= A1)

In diesem Wochenendseminar werden Sie möglichst schnell in kreativer und anregender Lernatmosphäre in die Lage versetzt, sich in Alltagssituationen in Frankreich zurechtzufinden. Rollenspiele sollen die Kommunikation auf lockere und spielerische Weise erleichtern. Im Verlauf des Unterrichts werden Kenntnisse über Land und Leute sowie typische französische Redewendungen vermittelt, die die Sie in den gängigen Gesprächssituationen benötigen werden.

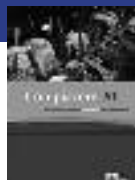
Unterrichtszeiten: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr und Sonntag, 9.00 - 13.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080201S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 10.03.12	09.00 - 17.00	Dagmar Frey	2 x	30,00 40,00

► Französisch am Vormittag (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4080251K1	Limburgerhof., Rathaus Limburgerhof	Do., 26.01.12	09.00 - 10.30	Heike Fofana	15 x	64,00 85,00
T4080251W1	Waldsee, Altes Rathaus	Mi., 25.01.12	09.30 - 11.00	Heike Fofana	15 x	64,00 85,00

ITALIENISCH



Lehrbuch:
„Con piacere“ (Klett-Verlag)

► Italienisch I - Intensivkurs (= A1)

In einer Woche statt in einem Semester: Lernen Sie an vier Tagen in der Woche intensiv und in schnellerem Tempo, sich in der italienischen Sprache zu verständigen! Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Unterrichtszeiten: donnerstags, 08.30 - 12.30 Uhr. Lehrbuch: "Con piacere", Bd. 1.

Hinweis: Der Kurs wird bei ausreichendem Interesse in jedem Fall zu den gleichen Unterrichtszeiten fortgesetzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090701S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 01.03.12	08.30 - 12.30	Cristina Tonon-Kretzer	4 x	43,00 57,00

► Italienisch II - Intensivkurs (= A1)

Semesterbeginn verpasst. Kein Problem! An zehn Abenden mit je drei Unterrichtsstunden macht Sie dieser Kurs so fit, dass Sie im nächsten Semester problemlos an dem Kurs der folgenden Sprachstufe teilnehmen können.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4096721A1	Altrip, Maxschule	Do., 01.12.12	08.30 - 12:30	Cristina Tonon-Kretzer	4 x	43,00 57,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Italienisch I - Späterer Kursbeginn (= A1)

Semesterbeginn verpasst. Kein Problem! An zehn Abenden mit je drei Unterrichtsstunden macht Sie dieser Kurs so fit, dass Sie im nächsten Semester problemlos an dem Kurs der folgenden Sprachstufe teilnehmen können.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4091001S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Mi., 18.04.12	18.30 - 20:45	Michael Schollenberger	10 x	64,00 85,00

► Italienisch für Anfänger/-innen - Buongiorno bella Italia (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090011L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mo., 06.02.12	19.30 - 21.00	Andrea Ehmann	15 x	64,00 85,00
T4090011M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 08.02.12	19.30 - 21.00	Rosa Avano	15 x	64,00 85,00
T4090011S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	N.N. N.N.	15 x	64,00 85,00

► Italienisch II (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090021E1	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Rosa Avano	15 x	64,00 85,00
T4090021M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 31.01.12	19.30 - 21.00	Birgitta Frings	15 x	64,00 85,00
T4090021N2	Neuhofen, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 24.01.12	17:45 - 19.15	Christine Martini	15 x	64,00 85,00
T4090021S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Di., 07.02.12	20.00 - 21.30	Rosa Avano	15 x	64,00 85,00
T4090021S2	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Do., 09.02.12	18.00 - 20.15	Rosa Avano	10 x	64,00 85,00

► Italienisch III (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090031R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Di., 10.01.12	19.00 - 20.30	Vittoria Scattarreggia	15 x	64,00 85,00
T4090031S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Di., 11.01.12	19.00 - 20.30	Vittoria Scattarreggia	15 x	64,00 85,00

► Italienisch IV (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090041M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 30.01.12	19.00 - 20.30	Maria Teresa Eifridt	15 x	64,00 85,00
T4090041S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Di., 07.02.12	19.30 - 21.00	Christine Martini	15 x	64,00 85,00

► Italienisch V (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090051M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 31.01.12	20.00 - 21.30	Cristina Tonon-Kretzer	15 x	64,00 85,00

► Italienisch VI (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090061W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Di., 31.01.12	19.00 - 20.30	Maria Teresa Eifridt	15 x	64,00 85,00



► Italienisch XI (= B1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090111M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 11.01.12	18.00 - 19.30	Rosa Avano	15 x	64,00 85,00

► Italienisch - Aufbaukurs (= B2)

Kommen Sie zu diesem Kurs, wenn Sie in Wortschatz und Grammatik schon einige Grundlagen haben. Aufbauend auf diesen Grundkenntnissen üben Sie sich im freien Sprechen und wiederholen nur bei Bedarf grammatische Kapitel. Der Unterricht läuft überwiegend in Italienisch ab.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090131B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 02.02.12	18.30 - 20.00	Michele Votta	15 x	64,00 85,00
T4090131L1	Maxdorf, Justus-von- Liebig-Realschule	Mo., 30.01.12	17.30 - 19.00	Yvonne Wenzel	15 x	64,00 85,00
T4090131M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Birgitta Frings	15 x	64,00 85,00
T4090131N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr- Realschule Plus	Mi., 01.02.12	18.00 - 19.30	Dr. Carmen Letizia-Wahl	11 x	47,00 63,00

► Italienisch für die Reise (= A1)

Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung für alle, die eine Reise nach Italien unternehmen möchten. Sie können in diesem Kurs erste Grundlagen erwerben oder Ihre Italienischkenntnisse auffrischen. Dabei lernen die Sie die gewöhnlichen Situationen aus dem touristischen Alltag spielend zu meistern. In diesem Kurs wird besonders Wert gelegt auf die sprachliche und kulturelle Bewältigung landestypischer Alltagssituationen.

Unterrichtszeiten des Wochenendkurses: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr und Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4090601D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Sa., 24.03.12	09.00 - 17.00	Christine Martini	2 x	39,00 51,00
T4090601M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 23.06.12	09.00 - 17.00	Christine Martini	2 x	39,00 51,00

Internationaler Bund

Nase vorn durch den Carlo Effekt
 Sozialwissenschaftliches Gymnasium
 Kaufmännisches Berufskolleg I + II
 Berufskolleg Fremdsprachen
 Duales Berufskolleg Fachrichtung Soziales
 NEU! Einjähriges Berufskolleg zum Erwerb der Fachhochschulreife (i.G.) Fachrichtung Soziales
 Wirtschaftsschule
 Wirtschaftsschule Plus!
 (mit IHK-Abschluss Bürokaufmann/Bürokauffrau)
 Berufseinstiegsjahr

Private Schule für Wirtschaft, Sprachen, IT und Sozialpädagogik
 Neckarauer Straße 106-116 · 68163 Mannheim
 Tel. 0621 8198-182
 E-Mail: css-mannheim@internationaler-bund.de
www.carlo-schmid-schule.de

Carlo
Schmid
Schule 

Ihr Partner für Aus-, Fort- und Weiterbildung
 Umschulung
 Weiterbildung / Qualifikation
 Ausbildung im Auftrag der Agentur für Arbeit
 Schuldienstleistungen
 Suchtprävention

IB Bildungszentrum
 Neckarauer Straße 106-116 · 68163 Mannheim
 Tel. 0621 8198-0
 E-Mail: bz-mannheim@internationaler-bund.de
www.internationaler-bund.de

IB

SPANISCH



Lehrbuch:
„Ene“ (Hueber-Verlag)

► Spanisch - Intensivkurs I (= A1)

In zwei Wochen statt in einem Semester -> Lernen Sie an vier Tagen intensiv und in schnellerem Tempo, sich in der spanischen Sprache zu verständigen! Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Unterrichtszeiten: Montag und Donnerstag, 08.30 - 12.30 Uhr.

Lehrbuch: "Ene", Bd. 1.

Hinweis: Der Kurs wird bei ausreichendem Interesse in jedem Fall zu den gleichen Unterrichtszeiten fortgesetzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220701W1	Waldsee, Altes Rathaus	Mo., 06.02.12	08.30 - 12.30	Ivonne Vazquez de Sanchez	4 x	43,00 57,00

► Spanisch - Wochen - Intensivkurs I (= A1)

In einer Woche statt in einem Semester. Lernen Sie an vier Tagen in der Woche intensiv und in schnellerem Tempo, sich in der spanischen Sprache zu verständigen! Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Unterrichtszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 08.30 - 12.30 Uhr. Lehrbuch: "Ene", Bd. 1.

Hinweis: Der Kurs wird bei ausreichendem Interesse in jedem Fall zu den gleichen Unterrichtszeiten fortgesetzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220711B1	Bobenheim-Roxheim, Heimathmuseum	Mo., 13.02.12	08.30 - 12.30	Martha Huber	4 x	43,00 57,00
T4220711D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Mo., 12.03.12	08.30 - 12.30	Blanca Luz Velazquez de Ratz	4 x	43,00 57,00
T4220711L1	Maxdorf, Rathaus	Mo., 05.03.12	08.30 - 12.30	Martha Huber	4 x	43,00 57,00

► Spanisch I - Späterer Kursbeginn (= A1)

Semesterbeginn verpasst? Kein Problem! An acht Tagen mit je drei Unterrichtsstunden macht Sie dieser Kurs so fit, dass Sie im nächsten Semester problemlos an dem Kurs der folgenden Sprachstufe teilnehmen können.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4221001M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 17.04.12	18.00 - 20.15	Haydee de Kirst	10 x	64,00 85,00

► Spanisch für Anfänger/-innen - Hola y Buenos dias (= A1)

Sicherlich macht es mehr Spaß, wenn man die Sprache des Urlaubslandes ein wenig versteht! Durch authentische Dialoge und alltägliche Situationen (z.B. Kennenlernen, Essen und Getränke bestellen, ein Hotelzimmer buchen) werden Sie auf ihren nächsten Urlaub nach Spanien oder Südamerika besser vorbereitet. Die Vorgehensweise und das Tempo wird durch Sie mitbestimmt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220011A1	Altrip, Max-Schule	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Ivonne Vazquez de Sanchez	15 x	64,00 85,00
T4220011B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 01.02.12	18.00 - 19.30	Lorena Tovar Tovar	15 x	64,00 85,00
T4220011C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Mi., 01.02.12	18.30 - 20.00	Margrit Vogel	15 x	64,00 85,00
T4220011D1	Dannstadt-Schauernh., Kurfürstenschule	Mi., 08.02.12	18.00 - 19.30	Blanca Luz Velazquez de Ratz	15 x	64,00 85,00
T4220011L1	Maxdorf, Justus-von- Liebig-Realschule	Di., 07.02.12	18.30 - 20.00	Maritza Seitz	15 x	64,00 85,00
T4220011M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Luz Victoria Noite	15 x	64,00 85,00
T4220011R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Di., 31.01.12	18.30 - 20.00	Magdalena Wagner	15 x	64,00 85,00
T4220011W1	Waldsee, Hermann- Gmeiner-Schule	Mi., 01.02.12	9.30 - 21.00	Christina Flory	15 x	64,00 85,00



► Spanisch IX (= B1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T422009111	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Sa., 28.01.12	10.30 - 12.00	Yaneth Cristina Londono Gómez	15 x	64,00 85,00
T4220091R1	Römerberg, Realschule plus Berghausen	Mo., 30.01.12	18.30 - 20.00	Christina Flory	15 x	64,00 85,00

► Spanisch XI (= B1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220111L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Mo., 16.01.12	20.00 - 21.30	Martha Huber	15 x	64,00 85,00

► Spanisch - Aufbaukurs (= B1)

Kommen Sie zu diesem Kurs, wenn Sie in Wortschatz und Grammatik schon einige Grundlagen haben. Aufbauend auf diesen Grundkenntnissen üben Sie sich im freien Sprechen und wiederholen nur bei Bedarf grammatische Kapitel. Der Unterricht läuft überwiegend in Spanisch ab.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220131C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Di., 24.01.12	19.00 - 20.30	Yaneth Cristina Londono Gómez	15 x	64,00 85,00
T4220131M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 07.02.12	19.30 - 21.00	Luz Victoria Nolte	15 x	64,00 85,00
T4220131W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 01.02.12	18.00 - 19.30	Marta Rivas-Lopez	15 x	64,00 85,00

► Spanisch - Konversation (= B2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220141N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mi., 01.02.12	19:45 - 21.15	Marta Rivas-Lopez	15 x	64,00 85,00

► Spanisch-Auffrischkurs (= A2)

Wenn Sie sich vor längerer Zeit bereits zwei bis drei Jahre mit der spanischen Sprache beschäftigt haben und diese Kenntnisse aktivieren und ausbauen möchten, ist dieser Auffrischkurs das Richtige für Sie. Wir werden grundlegende Grammatikthemen bearbeiten und den Wortschatz erweitern. Sie üben Einkaufen von Nahrung und Kleidung, Telefonieren, E- Mails schreiben, Bestellungen und Buchungen zu erledigen, über Ihren Alltag und die Reise zu erzählen.

Lehrbuch: Eñe A2, Hueber Verlag

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220151B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 02.02.12	18.00 - 19.30	Sixta Laven de León	15 x	64,00 85,00

► Spanisch für die Reise (= A1)

Sie möchten Fahrkarten kaufen oder im Hotel einchecken? Vielleicht wollen Sie nach dem Weg fragen oder problemlos im Restaurant bestellen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen Sie, sich in diesen alltäglichen Situationen zurechtzufinden.

Unterrichtszeiten für Wochenendkurs: Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr und Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr.

Lehrbuch: Spanisch à la carte. (Klett-Verlag)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220201M1	Mutterstadt, Neue Pforte	Fr., 04.05.12	09.00 - 12.00	Martha Huber	6 x	45,00 60,00

► Spanisch - Wiederholung für Fortgeschrittene (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220221N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mi., 01.02.12	18.00 - 19.30	Ingrid Ebert	15 x	64,00 85,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► Spanisch II (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220021D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Blanca Luz Velazquez de Ratz	15 x	64,00 85,00
T4220021D2	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Mo., 06.02.12	18.00 - 19.30	Blanca Luz Velazquez de Ratz	15 x	64,00 85,00
T4220021I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Sa., 04.02.12	10.30 - 12.00	Iliana Sanchez de Erdmann	15 x	64,00 85,00
T4220021L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Di., 31.01.12	19.30 - 21.00	Iliana Sanchez de Erdmann	15 x	64,00 85,00

► Spanisch III (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220031A1	Altrip, Max-Schule	Mi., 01.02.12	18.30 - 20.00	Carolina Schmitt	15 x	64,00 85,00
T4220031B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 02.02.12	19.30 - 21.00	Sixta Laven de León	15 x	64,00 85,00
T4220031S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Mo., 30.01.12	18.00 - 19.30	Haydee de Kirst	15 x	64,00 85,00
T4220031W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mi., 01.02.12	18.00 - 19.30	Christina Flory	15 x	64,00 85,00

► Spanisch IV (= A1)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220041M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 07.02.12	19.00 - 20.30	Carolina Schmitt	15 x	64,00 85,00
T4220041N1	Neuhofen, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mi., 01.02.12	18.30 - 20.00	Magdalena Wagner	15 x	64,00 85,00
T4220041N2	Neuhofen, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Do., 02.02.12	19.30 - 21.00	Silke Spangler-Sommer	15 x	64,00 85,00

► Spanisch V (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220051A1	Altrip, Max-Schule	Di., 07.02.12	19.30 - 21.00	Ivonne Vazquez de Sanchez	15 x	64,00 85,00
T4220051D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Di., 07.02.12	19.30 - 21.00	Blanca Luz Velazquez de Ratz	15 x	64,00 85,00

Spanisch VI (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220061I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Mi., 25.01.12	19.30 - 21.00	Yaneth Cristina Londono Gómez	15 x	64,00 85,00
T4220061M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 09.01.12	18.00 - 19.30	Günther Merz	15 x	64,00 85,00

Spanisch VII (= A2)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4220072I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Mi., 15.08.12	19.30 - 21.00	Yaneth Cristina Londono Gómez	15 x	64,00 85,00

ANDERE SPRACHEN UND KULTUREN

► Arabisch für Fans des Orients

"Ahlan wa sahan!" - Herzlich willkommen.

In diesem Kurs kommen Sie der arabischen Kultur sehr nahe, lernen bekannte Redewendungen und verschiedene arabische Dialekte kennen. Sie erhalten Einblick in die Traditionen und Lebensgewohnheiten, die Küche und die Musik der arabischen Kultur. In dieser Einführung werden Sie dem Orient von allen Seiten begegnen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4010011K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Mouna Ben-Malek	7 x	30,00 40,00

► Arabische Sprache für Anfänger/-innen

In dieser Einführung lernen Sie die arabische Schrift und üben die Aussprache. Auch die ersten grammatischen Regeln werden vermittelt, sodass Sie auf Arabisch ein erstes Gespräch führen können. Sie erhalten einen Überblick über die arabische Welt lernen die kulturellen und sprachlichen Unterschiede der einzelnen Regionen kennen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4010021K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 17.04.12	18.00 - 19.30	Mouna Ben-Malek	7 x	30,00 40,00

► Chinesisch im Alltag

In diesem Sprachkurs lernen Sie einfache Ausdrücke und Schriftzeichen, die in typischen Alltagssituationen verwendet werden. Im Unterricht erfahren Sie, wie man sich vorwiegend in der Umgangssprache ausdrückt. Sie erhalten Hintergrundinformationen über Kultur, Landeskunde und Mentalität.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4020011M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 09.02.12	19.30 - 21.00	Xing Jia-Weinacht	15 x	64,00 85,00



► Japanische Sprache und Kultur

In diesem Kurs erfahren und erleben Sie Interessantes über Sprache, Mentalität, Kultur, Land und Leute.

Nähere Informationen über die japanische Sprache, Kultur und Mentalität können Sie auch unter www.djg-rn.de erhalten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4100011S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn	Mi., 08.02.12	18.30 - 20.00	Sumi Aramaki-Dittrich	15 x	64,00 85,00

► Türkisch für die Reise

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4240011B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 19.04.12	19.00 - 20.30	Safari Trutzel	15 x	64,00 85,00
T4240011S1	Schifferstadt, Paul-v.-Denis-Schulz., Gymn.	Mi., 08.02.12	19.00 - 20.30	Betül Celik	15 x	64,00 85,00

► Neugriechisch I

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4120011N1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 31.01.12	19.30 - 21.00	Maria Tsofidou	15 x	64,00 85,00

Niederländisch für Anfänger/-innen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4140011N1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 14.02.12	18.00 - 19.30	Johanna Van de Weerd	15 x	64,00 85,00

► Niederländisch für Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4140091N1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Di., 14.02.12	19.30 - 21.00	Johanna Van de Weerd	15 x	64,00 85,00

► Russisch I

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4190011S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 07.02.12	18.00 - 19.30	Elena Ivchenko	15 x	64,00 85,00

► Russisch für die Reise

In diesem Wochenendseminar werden Sie möglichst schnell in kreativer und anregender Lernatmosphäre in die Lage versetzt, sich in Alltagssituationen in Russland zurechtzufinden. Rollenspiele sollen die Kommunikation auf lockere und spielerische Weise erleichtern. Im Verlauf des Unterrichts werden Kenntnisse über Land und Leute sowie typische russische Redewendungen vermittelt, die die Sie in den gängigen Gesprächssituationen benötigen werden.

Unterrichtszeiten: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr und Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4190201S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 24.03.12	09.00 - 17.00	Dagmar Frey	2 x	30,00 40,00

► Schwedisch für Anfänger/-innen

Tala Svenska! - Sprechen Sie doch mal Schwedisch!

Sie verbringen Ihren Sommerurlaub in Schweden oder Sie möchten eine exotische Sprache erlernen? Välkommen! Seien Sie einmal die Woche zu Gast in Schweden und genießen Sie den Ausflug in die leichte nordische Lebensart. Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4200011K1	Limburgerhof, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Mi., 08.02.12	18.30 - 20.00	Tamara Schärf	15 x	64,00 85,00

► Rumänisch für die Reise - Erste Schritte

Rumänien ist ein Land der Kontraste: Urlaub am Schwarzen Meer, in dem Donau-Delta, im Gebirge oder Wandern. Überall aber werden Sie freundliche Menschen treffen. Die rumänische Gastfreundschaft ist überall groß geschrieben. Die rumänischen kulinarischen Künste sind bekannt durch zahlreiche und geschmackvolle Köstlichkeiten. Und wenn Sie auch mit den Einheimischen feiern wollen, dann lernen Sie Rumänisch.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4260011K1	Limburgerhof*, Rudolf-Wihr-Realschule Plus	Do., 16.02.12	18.00 - 19.30	Diana Wesler	15 x	64,00 85,00

Stiftung Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Gedenkstätte

Öffnungszeiten täglich (außer Montag): 10 – 18 Uhr,
Dienstag bis 20 Uhr. Der Eintritt ist frei, kostenfreie
Führungen nach Voranmeldung.

Museum: Pfaffengasse 18
Telefon 05221 - 9 10 70
www.ebert-gedenkstaette.de



Erfolgreiche Berufsfindung und Bewältigung beruflicher Anforderungen sind ohne ausreichende Qualifizierung nicht möglich. Wichtig ist, nicht nur das einmal Erlernte zu erhalten, sondern auch sich weiterzubilden und neue berufliche Kompetenzen zu entwickeln. Dies sichert Ihren Arbeitsplatz und ermöglicht Ihnen das Übernehmen qualifizierterer Aufgaben. Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis will Sie mit ihren Angeboten für Ihren Job fit machen. Im Programm finden Sie Angebote zu Rhetorik und Kommunikation sowie zur persönlichen Entwicklung im beruflichen Alltag, Sprachkurse für die berufliche Praxis, Qualifizierungsmöglichkeiten zur interkulturellen Kompetenz, zur IT-Kompetenz und im Rechnungswesen. Zum Einstieg in den Beruf eignen sich das Orientierungsseminar für Berufsrückkehrerinnen oder Qualifizierung von Tagespflegepersonen. Weil auf dem Arbeitsmarkt mehr und mehr die Notwendigkeit gegeben ist, berufliche Qualifikationen nachzuweisen, bereiten viele unserer Angebote auf die Teilnahme an einer Abschlussprüfung vor. Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen Wege zu Ihrer persönlichen beruflichen Qualifizierung auf. Für Firmen



bieten wir auf Anfrage auf den gewünschten Bedarf ausgerichtete Angebote an.

Ihre Ansprechpartnerin: Tina Müller, Tel. 06235/6022,
E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de

FORTBILDUNG MIT ZERTIFIKAT

- Word und Excel sind für Sie kein Problem?
- Können Sie das beweisen?
- Sie wollten schon immer wissen, wie Sie Ihre Arbeitsergebnisse wirksam präsentieren können?
- Sie benötigen aber ein anerkanntes Zeugnis für Ihren Arbeitgeber?
- Sie möchten in Ihren erlernten Beruf zurückkehren?
- Ihnen fehlen EDV- und Buchführungskennntnisse?

Wenn Sie diese Fragen mit JA beantworten können, dann sollten Sie Xpert kennen lernen!

WAS IST XPERT?

Xpert ist die Marke der deutschen Volkshochschulen und europäischer Bildungsträger für ein qualitativ hochwertiges und standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen in der beruflichen Weiterbildung. Das Lehrgangs- und Prüfungssystem, das umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten für Beruf und Alltag vermittelt und prüft, ermöglicht durch seinen modularen Aufbau ein passgenaues Angebot für Ihre speziellen Anforderungen im Berufsleben.

Es ist europaweit anerkannt und bietet Ihnen durch seine standardisierten Lernzielkataloge Transparenz und vergleichbare Qualität. Die exakt auf die Bedürfnisse des Arbeitsmarktes zugeschnittenen Prüfungen sichern Ihnen die erfolgreiche berufliche Verwertbarkeit des erworbenen Know-hows.

Zertifizierte Unterrichtsmaterialien garantieren Ihnen eine optimale Unterstützung bei der Vorbereitung auf Kurse und Prüfungen.


An der vhs Rhein-Pfalz-Kreis bieten wir Ihnen Kurse und Prüfungen folgender Xpert-Zertifikate an:

- Xpert Europäischer Computerpass (IT-Anwenderwissen im Officebereich)
- Xpert business (kaufmännisches und betriebswirtschaftliches Wissen)
- Xpert Interkulturelle Kompetenz



Abschlussbezogene Lehrgänge mit Vorbereitung auf die Prüfungen durch IHK - ADD (Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion) - VHS

Lehrgang	Prüfung	Beginn	Zeiten	Kursort	Dauer	Gebühr gesamt	Gebühr monatlich	Infoveranstaltung
Bankbetriebswirt/-in								
T508011	vhs	Di 24.01.12	Sa 8.00-15.00 Di 18.00-21.00	BZ Schifferstadt	1 Jahr (256 Ustd.)	1.800 €	Zahlung in 2 Raten zu je 900 €	Di. 29.11.2012 19.00 Uhr BZ Schifferstadt
XB: Finanzbuchführung (3) EDV für Frauen								
T5050171S1	Xpert	Sa 21.01.12	Sa 9.00-12.00	BZ Schifferstadt	10 Termine (40 Ustd.)	164 €		
Fachkaufleute für Büromanagement								
T506100	IHK	Mi 15.02.12	Sa 09:00-12:00 Mi 18:00-21:00	BZ Schifferstadt	2 Jahre	2.640 €	Zahlung in 24 Raten zu je 110,00 €	Do. 02.02.2012 18:30 Uhr BZ Schifferstadt
XB: Lohn und Gehalt (2)								
T5050241S1	Xpert	Fr 24.02.12	Fr 18.00- 21.00	BZ Schifferstadt	15 Termine (60 Ustd.)	213 € 277 €		
Qualifizierte Altenpflegehilfskraft und Betreuungskraft für Menschen mit Demenz nach § 87b								
T508072	vhs	Mo 27.02.12	Mo-Fr, 8.00-15.00	Maximilianstift, Maxdorf	19/20 Wochen inkl. Praktikum	2.420 € 2.779 €		Mo. 09.01.2012 Mo. 23.01.2012 jeweils 8.00 Uhr Maximilianstift Maxdorf
XB: Finanzbuchführung (2)								
T5050131M1	Xpert	Di 28.02.12	Di 18.30-21.30	IGS Mutterstadt	15 Termine (60 Ustd.)	173 € 224 €		
Fachwirtslehrgänge z.B. Handelsfachwirt/-in, Wirtschaftsfachwirt/-in, Immobilienfachwirt/-in u.a.								
	IHK	März 2012	Mo+Mi, 18.00-21.00	BZ Schifferstadt	2 Jahre (4 Semester)	2.820 €	Zahlung in 24 Raten zu je 117,50 €	Ende Januar 2012
Ausbildung der Ausbilder/-innen (Bildungsfreistellung)								
T702520	IHK	Mo 07.05.12	Mo-Fr, 8.00-14.30	BZ Schifferstadt	2 Wochen	480 € 510 €		Mo. 16.04.2012 18:00 Uhr BZ Schifferstadt
Bankfachwirte								
T508004	IHK	Di 14.08.12	Di+Fr, 18:00-21:00	BZ Schifferstadt	2 Jahre (544 Ustd.)	2.160 €	Zahlung in 24 Raten zu je 90,00 €	Mi. 25.04.2012 Mi. 13.06.2012 jeweils 18:30 Uhr BZ Schifferstadt
Orientierungsseminar für Berufsrückkehrerinnen								
T5008012Z1	vhs	Mo 20.08.12	Mo-Fr, 8:30-12:30	BZ Schifferstadt	ca. 360 Ustd. plus Praktika	100 €		
Ausbildung der Ausbilder/-innen								
T5008502Z1	IHK	Mo 17.09.12	Mo 18.00-21.00	BZ Schifferstadt	76- 92 Ustd.	480 € 510 €	Zahlung in 3 Raten zu je 160,00 bzw. 170 €	Mo. 10.09.2012 18:00 Uhr BZ Schifferstadt


**Wenn Sie sich einen dieser Lehrgänge interessieren, an einem hier nicht aufgeführten Lehrgang interessiert sind oder eine Beratung wünschen, wenden Sie sich an uns unter Tel. 06235/6022.
Gerne senden wir Ihnen auch Informationsmaterial zu.**

KOMMUNIKATION - PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG - ARBEITSTECHNIKEN

► Rhetorik intensiv - sicher im Wort, wirkungsvoll im Auftritt

Stehen sie auch häufig in der Situation, Vorträge zu halten, Strategien zu erläutern oder spontan zu bestimmten Themen Stellung zu nehmen? Für viele Menschen stellt diese Art der persönlichen Darstellung im öffentlichen Raum eine große Herausforderung dar. Um diese Hemmschwelle zu überwinden, gilt es, Ihre innere Einstellung zu Rede und Vortrag positiv zu gestalten sowie eine systematische und zielgerichtete Planung zu entwerfen.

In diesem Intensivtraining erweitern und vertiefen Sie Ihre rhetorisch-dialektischen Fähigkeiten und steigern interaktiv Ihre individuellen Überzeugungspotenziale. Sie profitieren von intensiven professionellen Feedbacks und nutzen die Erkenntnisse moderner Lernpsychologie. Damit erhalten Sie eine gezielte Erfolgskontrolle über die erlernten rhetorischen Methoden und einen optimalen Praxistransfer.

Inhalte: Auftrittssicherheit und persönliche Souveränität, strategische Behandlung von Einwänden und Störungen, starke Argumentationstechniken, wirkungsvolle Fragetechniken, professioneller Umgang mit Lampenfieber und Nervosität, rhetorische Strategien, Gruppendynamik.

Unterrichtszeiten: Fr., 16-21 Uhr und Sa., 10-18 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5000131W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Fr., 09.03.12	16.00 - 21.00	Gisela May	2 x	94,00 125,00

► Tagesseminar: Schlagfertigkeitstraining

Ihnen fallen die passenden Worte zu spät ein. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Sie lernen die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden und spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie üben den selbstbewusstesten Einsatz der Körpersprache. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüfft.

Ausführliches Begleitmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1070401B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	So., 22.04.12	09.00 - 16.00	Matthias Dahms	1 x	50,00 62,00

► Keine Angst vorm weißen Blatt Papier - besser schreiben im Beruf

Ob Berichte, Produktinfos, Anleitungen, Fachartikel oder die Inhalte für die firmeneigene Website gefragt sind - hin und wieder müssen Sie in Ihrem Beruf kürzere oder längere Texte schreiben. Und jedes Mal sitzen Sie vor dem leeren weißen Blatt und wissen nicht so recht, wie Sie anfangen sollen. Oder Sie sind mittendrin und wissen nicht, wie es nun weitergehen soll.

Plagen Sie sich nicht länger herum mit unnötigen Schreibproblemen. Schreiben ist weniger Kunst als Handwerkszeug. Und das lässt sich in diesem Seminar erlernen.

Alltagstaugliches Sprach- und Schreibvermögen wird vorausgesetzt, anders als in einem Deutschkurs können wir uns nicht mit Grammatik- oder Rechtschreibfragen beschäftigen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und genug Papier- und idealerweise einen Laptop (das ist aber kein Muss), möglichst ein konkretes Schreibprojekt, das Sie im Lauf der sechs Wochen im Kurs bzw. zwischen den Terminen im Büro oder zu Hause umsetzen wollen (falls bei Ihnen im Unternehmen momentan kein Schreibprojekt ansteht, geht es natürlich auch ohne konkretes Projekt)

Dozentin: Petra Winkler, studierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin, arbeitet seit mehr als zwölf Jahren als Texterin/Autorin und zusätzlich auch als Schreibcoach und -beraterin

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5000201B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 16.02.12	18.00 - 19.30	Petra Winkler	6 x	38,00 50,00

Wie finanziere ich meine Weiterbildung?

Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 88 und 89 oder fragen Sie unter Telefon 06235/6022.

► Schriftstücke im Geschäftsalltag für Schulabgänger/-innen und Berufsanfänger/-innen

Im Seminar werden die verschiedenen Schriftstücke wie Brief, Email, Aktennotiz, Bericht und Besprechungsprotokoll vorgestellt und deren Form und Inhalt mit Übungen praktisch umgesetzt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1040641B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mo., 23.04.12	18.00 - 19.30	Petra Suhrcke	3 x	13,00 17,00

► Rationelle Lesetechnik

Sie klagen über die Fülle des täglichen Lesestoffs und fragen sich, wie diese Papier- und Informationsflut bewältigt werden soll. In diesem Seminar lernen Sie rationale Lesetechniken, maximaler Informationsgewinn bei geringem Zeitaufwand, kennen und üben das effiziente Erfassen von Texten. Anregungen für das "Schnell-Lesen" von Fachbüchern erhalten Sie ebenso wie Hinweise, Ihre Lesegeschwindigkeit selbst zu erhöhen.

Der Dozent ist Dipl. Bank-Betriebswirt und Trainer mit langjähriger Erfahrung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5000511W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 30.01.12	18.00 - 21.00	Harald Drescher	1 x	10,00 14,00

► Eine Präsentation halten - na und?

Das Seminar informiert Sie über Konzepterstellung und den Gebrauch von Präsentationshilfsmitteln. Am 2. Seminartag werden Sie selbst eine Präsentation vorführen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1040651B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Sa., 03.03.12	10.00 - 12.30	Petra Suhrcke	2 x	15,00 19,00

► Life-Balance: Mein Leben verändern - aber wie?

Machen Sie sich derzeit Gedanken über Ihre private und berufliche Zukunft? In dem Workshop Life-Balance erhalten Sie mehr Klarheit über Ihre derzeitige Lebenssituation und Ziele. Es wird das herausgearbeitet, was Ihnen in Ihrem Leben mehr Kraft und Freude geben kann, aber bisher zu wenig zum Tragen kam. Sie schauen sich auch an, was Sie immer wieder davon abgehalten hat, Ihre Wünsche konsequenter zu erreichen und erarbeiten eine neue Ausrichtung für Ihren nächsten Lebensabschnitt.

Dem Seminarleiter Norbert Büth ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen. Er ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

Termine:

Freitag, 13.04.12, 17.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 14.04.12, 10.00 bis 18.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5000501S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 13.04.12	17.00 - 21.00	Norbert A. Büth	2 x	46,00 62,00

► Verhandlungen erfolgreich führen (Bildungsfreistellung)

Verhandlungen bestimmen einen großen Teil unserer alltäglichen Kommunikation.

Verhandlungsgeschick und die Fähigkeit, eigene Ziele durchsetzen zu können, sind deshalb heutzutage neben der fachlichen Kompetenz die wichtigsten und gefragtesten Kompetenzen im Berufsleben. Doch viele Gespräche und Verhandlungen führen zu keinem befriedigenden Ergebnis.

In diesem Seminar lernen Sie überzeugend zu argumentieren, Diskussionen und Verhandlungen zielgerichtet vorzubereiten, durchzuführen und zu strukturieren, ihre eigenen Interessen klar zu formulieren und dabei gleichzeitig lösungsorientiert auf den anderen zuzugehen. Jede/Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit, eigene Verhandlungssituationen zu beleuchten.

Dozentin: Gisela May, Bankfachwirtin, Dipl.-Kommunikationswirtin, Dipl.-Mediatorin (FH), seit 1995 Trainerin, Coach, Beraterin und Mediatorin für Fach- und Führungskräfte aus Industrie, Dienstleistung, Handel und öffentlicher Verwaltung

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 9.00 - 16.30 Uhr

Das Seminar ist nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025011Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 28.03.12	09.00 - 16.30	Gisela May	3 x	188,00 250,00

► Effizientes Zeit- und Selbstmanagement (Bildungsfreistellung)

BFG

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen die Zeit davon läuft, dass Sie sich mit den alltäglichen Aufgaben und beruflichen Anforderungen überfordert fühlen?

Lernen Sie in diesem Seminar Ziele und Prioritäten zu setzen, Störungen zu erkennen und zu beseitigen und Aufgaben zu planen. Ein Zeitplanbuch und der (tägliche) Aktionsplan werden Sie dabei unterstützen. Es werden Ihnen Methoden und Techniken vermittelt und verdeutlicht, welche Vorteile sich bei der Umsetzung ergeben.

Dozent: Harald Drescher, Dipl.- Bankbetriebswirt und Trainer mit langjähriger Erfahrung

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 9.30 - 15.30 Uhr

Das Seminar ist nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025032Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 12.09.12	09.30 - 15.30	Harald Drescher	3 x	113,00 150,00

► Burnout-Prävention: Burnout erkennen - handeln - vorbeugen (Bildungsfreistellung)

BFG

Unser beruflicher und zunehmend auch privater Alltag fordert uns vielfach - und immer häufiger überfordert er uns auch. Hoher Termindruck, Informationsflut, unsichere Arbeitsverhältnisse, ständige Erreichbarkeit etc. lassen das Gefühl entstehen, den Anforderungen nur noch hinterher zu hinken. Halten Belastungsfaktoren an, kann es zu seelischer und körperlicher Erschöpfung kommen, bis hin zum gefährdeten Burnout. Dieser lähmt nicht nur die Vitalität des Betroffenen, sondern auch die eines Unternehmens.

Burnout - was ist das eigentlich genau? Diesem Begriff begegnen wir in unserem Umfeld immer häufiger. Aber was steckt tatsächlich dahinter? Was führt dazu - und vor allem, was führt wieder aus der Burnout-Falle heraus?

Inhalte:

- Ursachen und Auswirkungen von Burnout
- Phasen des Burnout
- Warnsignale des Körpers
- Persönlichkeitsmerkmale von Burnout-Betroffenen
- gefährdete Zielgruppen
- persönliche Stressverstärker

Es werden vielseitige Strategien vorgestellt, die einen besseren Umgang mit Stress und den eigenen Energieressourcen ermöglichen:

- der souveräne Umgang mit der Zeit
- der Weg zu mehr Zufriedenheit
- Energiediebe und Energiespender
- der Umgang mit Stress
- Entspannungstechniken

Dozentin: Jutta Zabanoff, Lehrerin für Stressprävention, Schwerpunkt Burnout

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 9.30 - 15.30 Uhr

Das Seminar ist nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025061Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 11.04.12	09.30 - 15.30	Jutta Zabanoff	3 x	113,00 150,00

► Lernen erlernen: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans umso besser! (Bildungsfreistellung)

Lernen endet nicht mit dem Schulabschluss, sondern eigenständiges Lernen ist eine Herausforderung, die uns ein Leben lang begleitet. Qualifizierung für die Karriere, berufliche Neuorientierung, Wiedereinstieg in den Beruf oder auch die private Weiterbildung - wir alle sind in vielen Lebenssituationen und Lebensphasen auf unsere Lernkompetenz angewiesen. Wie also lernt es sich selbständiger, einfacher, effizienter und nachhaltiger?

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr über Ihr bisheriges Lernverhalten zu erfahren und dieses zu optimieren. In vielen praktischen Übungen werden die Seminarinhalte erarbeitet und verschaffen einen Überblick darüber

- wie Lernprozesse stattfinden,
- welche Voraussetzungen für das Lernen nötig sind,
- nach welchen Lerntypen unterschieden wird,
- welche Vorteile eine Lernstrategie bietet,
- wie Lerntechniken eingesetzt werden,
- welchen Stellenwert die Motivation einnimmt.

BFG

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

Finden Sie heraus, welcher Lerntyp Sie sind! Sie lernen, welche Methoden zu Ihrem Lerntyp passen.

Dozentin: Sonja Früh, Lerntrainerin, Gedächtnistrainerin im Bundesverband Gedächtnistraining e.V., ProfilPASS-Beraterin beim DIE (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung)

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 10.00 - 16.00 Uhr

Das Seminar ist nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025071Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	10.00 - 16.00	Sonja Früh	3 x	150,00 200,00

Hinweis: Weitere Seminare, die der beruflichen Weiterbildung dienen und die nach dem Bildungsfreistellungsgesetz in Rheinland-Pfalz anerkannt sind, finden Sie im Fachbereich 7.02 abgedruckt.

SPRACHEN

Im Sprachenangebot zur beruflichen Bildung finden Sie folgende Kurse:

- Deutsch: Goethe-Zertifikat (B 2 / C 1)
- Fit for the Job Cambridge First Certificate in English (Part 1-3)
- Fit for the Job
- English Business Course I und Course II
- Cambridge First Certificate in English (Part 1-3)

Wenn Sie eine Beratung für die angebotenen Sprachkurse wünschen, wenden sie sich an die Geschäftsstelle der VHS Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen, Gernot Braner-Owada, Tel. 0621/5909-235, Fax 0621/5909-648, E-Mail: kvhs@kv-rpk.de

► Goethe - Zertifikat B2 Vorbereitungslehrgang

Mit dem Zeugnis Goethe-Zertifikat B 2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierigere Texte verstehen. Das Goethe-Zertifikat B2 hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt.

Die wichtigsten Strukturen und Elemente der deutschen Sprache (Grammatik, Wortschatz, Textsorten, Kommunikation) werden vermittelt, wie sie in den Prüfungszielen des Goethe-Zertifikats definiert sind:

- Leseverstehen: Verständnis deutschsprachiger Zeitungen und Zeitschriften in ihren Hauptaussagen und Diskussion der Inhalte
- Hörverständnis: Gezieltes Verständnis von Radio- und Fernsehsendungen in der Standardsprache und den regionalen Varianten der deutschen Gegenwartssprache
- Schriftlicher Ausdruck: Freie Formulierung eines persönlichen und formellen Briefes bzw. Verfassen eines Kurzreferats
- Mündliche Kommunikation: Zusammenhängende mündliche Darstellung eines Sachverhalts; die Fähigkeit, sich an Diskussionsrunden zu beteiligen und aktiv Gespräche zu führen.

Für eine erfolgreiche Kursteilnahme werden fortgeschrittene Deutschkenntnisse entsprechend dem Niveau des "B 1-Zertifikats Deutsch als Fremdsprache" oder einer gleichwertigen Prüfung bzw. vergleichbare Sprachkenntnisse vorausgesetzt.

Nähere Informationen und weitere prüfungsvorbereitende Materialien können unter Goethe-Institut abgerufen bzw. bestellt werden.

Für die Vorbereitung auf die erhöhten Anforderungen der B 2-Prüfung sind 2 Semester erforderlich. Unter Integration, Migration, Goethe B 2 finden Sie nähere Informationen.

Prüfungsgebühr: 175,00 Euro

Lehrbuch: "Mittelpunkt B 2 -Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene" - Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Die Anmeldung muss vier Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen, der mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und dem Goethe-Institut abgestimmt wird.

Information, Beratung und Anmeldung: vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen, Tel. 0621/5909 235 bzw. 236, Fax 0621/5909 648, E-Mail: kvhs@kv-rpk.de

Hinweis: Dieser Lehrgang beginnt bei ausreichendem Bedarf!

► Fit for the Job (= A2)

Dieser Kurs macht Sie in Englisch fit im beruflichen Leben. Als berufsbezogener Auffrischkurs richtet er sich an alle, die jetzt oder in Zukunft Englisch in ihrem Beruf benötigen. Dabei üben Sie, sich in beruflich relevanten Situationen mündlich und schriftlich zu verständigen.

Grundkenntnisse der englischen Sprache sollten schon vorhanden sein.

Unterrichtstage: 5 x Samstag, jeweils 08.30 - 13.15 Uhr (1 x pro Monat)

Unterrichtstermine: 18.02., 17.03., 21.04., 12.05., 16.06.2011

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060201S1	Schifferstadt, v hs-Bildungszentrum	Sa., 18.02.12	08.30 - 13.15	Carmen Arnold	5 x	74,00 98,00

► English Business Course II (= B1)

Lernen Sie mit Situationen aus dem Geschäftsalltag auf internationaler Ebene Ihren berufsbezogenen Wortschatz und Kommunikationsstrategien zu verbessern. In Teil 1 des auf drei Semester angelegten Kurses sind folgende Themen vorgesehen: small talk, socializing, business culture, structure of a company, planning and scheduling, job application, team building, a company visit, orders and invoices. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit im schriftlichen und mündlichen Gebrauch der Fremdsprache zu vermitteln. Dieser Kurs führt zum europaweit anerkannten "Telc English B 1 Business", das eine zusätzliche Qualifikation für Sie bedeutet. Nähere Informationen können Sie unter www.sprachenzertifikate.de finden.

Grundkenntnisse der englischen Sprachen sollten Sie bei Kursbeginn schon haben.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T4060211S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 01.02.12	19.00 - 20.30	Carmen Arnold	15 x	74,00 98,00

INTERKULTURELLE KOMPETENZ

In Deutschland leben und arbeiten immer mehr Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammen. So sind wir in allen Lebensbereichen mit einer zunehmenden Zahl von Situationen konfrontiert, in denen Menschen unterschiedlicher kultureller Herkunft täglich auskommen müssen. Viele Konflikte in diesem Zusammenleben haben ihre Ursache in je nach Kultur unterschiedlichem Denken und Handeln, in kulturell geprägten Bewertungen. So wird interkulturelle Kompetenz immer wichtiger, insbesondere für den professionellen Umgang mit Fremdheit

- für Unternehmer, die Migrantinnen und Migranten mit "fremden" Arbeitsstilen beschäftigen
- für Kliniken und Pflegeheime, in denen ausländische Beschäftigte tätig sind und "einheimische" Pflegekräfte Menschen verschiedener Kulturen pflegen
- für Kindertagesstätten und Schulen, wo Erzieher/-innen und Lehrkräfte mit Gruppen und Klassen zu tun haben, in denen mehrere Kulturkreise miteinander und voneinander lernen sollen
- für Behörden und Verwaltungen, deren Bedienstete tagtäglich mit Menschen unterschiedlichster nationaler und kultureller Herkunft aufeinander treffen
- für Mitarbeiter/-innen und Mitarbeiter sozialer Dienste
- für hauptamtlich oder ehrenamtlich Tätige in Migrantenorganisationen.

Die grundlegende Qualifikation können Sie in einem Basic-Kurs erwerben. Absolventinnen und Absolventen eines Basic-Moduls sind in der Lage, interkulturelle Situationen erfolgreich zu beobachten und einzuschätzen. Der Kurs beinhaltet eine Prüfung und schließt mit dem Zertifikat "Interkulturelle Kompetenz Basic" ab, das für die Teilnahme am Professional-Kurs qualifiziert.

Der Professionalkurs mit ebenfalls 16 Unterrichtseinheiten vertieft die allgemeinen Kenntnisse des jeweiligen Basic-Kurses und ermöglicht Ihnen, Ihr Wissen erfolgreich in Ihrem Handlungsfeld einzusetzen.

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat "Interkulturelle Kompetenz Professional" mit der Qualifizierung für die Teilnahme an einem Master-Kurs

Für Firmen und Organisationen planen wir für die Fortbildung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bedarfsgerechte Angebote, auch vor Ort.

Nähere Informationen zum Lehrgangssystem Xpert Interkulturelle Kompetenz finden Sie unter www.xpert-ccs.de

Ihre Ansprechpartnerin: Tina Müller, Tel. 06235/6022, E-Mail tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de



► Interkulturelle Kompetenz: Basic-Kurs für pädagogische Fachkräfte

Kultursensibles Arbeiten ist in vielen Bereichen ein wichtiger Schlüssel für angemessenes fachliches Handeln. In diesem Seminar entwickeln und/oder erweitern Sie Ihre berufliche Kompetenz im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen.

Angesprochen sind pädagogische Fachkräfte wie beispielsweise Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Dozentinnen und Dozenten und pädagogische Fachbereichsleitungen.

Der Basic-Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden. Zur Kursgebühr ist dann zusätzlich eine Prüfungsgebühr zu entrichten. In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Lehrbuch enthalten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5002021S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 01.03.12	18.00 - 21.00	Ulrich Heberger	4 x	80,00 100,00

EDV - IT-KOMPETENZ

Eine Qualifizierung im Bereich EDV IT-Kompetenz ist in nahezu allen Berufen notwendig. Speziell beruflich ausgerichtete Kursangebote sind hier aufgeführt. Das gesamte Programm finden Sie im Fachbereich 8.

► Große Datenmengen mit Excel-Pivot-Funktionen analysieren und beherrschbar gestalten

Excel-Pivot-Funktionen bieten dem Anwender ideale Möglichkeiten zur Datenanalyse. Dabei können insbesondere größere Datenbestände sehr schnell und flexibel in aussagekräftige Darstellungen überführt werden. Im Rahmen der Datenanalyse können Ergänzungen als auch Änderungen in einfachen Schritten durchgeführt werden.

Diese Veranstaltung ermöglicht eine souveräne Nutzung der Excel-Pivot-Funktionen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002451S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 26.01.12	18.00 - 21.00	Peter Frank (B.A.)	4 x	80,00 107,00

► Gestaltung von ansprechenden Berichten mit MS-ACCESS

Durch die Berichtsfunktionen von MS-Access können Massendaten ansprechend und zielgerichtet präsentiert werden. Mit diesem Kurs werden die Berichtsfunktionalitäten von MS-Access anhand vieler praxisorientierter Beispiele vermittelt. Ein wesentliches Ziel dabei ist es Daten aller Art in ansprechende und aussagekräftige Berichte zu überführen. Weiterhin werden die Grundkenntnisse zur Automatisierung eines Berichtswesens erworben.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002771S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 01.03.12	18.00 - 21.00	Peter Frank (B.A.)	4 x	80,00 107,00

► Datenaufbereitung im Zusammenspiel von Excel und Access

Sie lernen in diesem Kurs Kurse die ganzheitliche Datenaufbereitung, von der Datenerhaltung (Access) bis zur Datenaufbereitung mit Excel und Überführung in management-taugliche Darstellungen (Diagramme in Verbindung mit ansprechendem Layout in Powerpoint)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002781S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 29.02.12	18.00 - 21.00	Peter Frank (B.A.)	8 x	160,00 214,00

► Social Media für Unternehmen

Facebook, Twitter, Blogs und andere Technologien im Internet werden auch weiterhin erfolgreicher. Doch immer noch sind gerade Entscheider in Unternehmen skeptisch. Wie sinnvoll ist der Einsatz dieser Werkzeuge für die Kommunikation im eigenen Unternehmen und vor allem mit Kunden.

Wir werden uns mit dem Angebot der Technologien und Dienste beschäftigen. Wie sind sie entstanden? Was bietet sich für welchen Zweck an? Welche Kompetenzen, welcher Einsatz sind notwendig und welcher Erfolg ist zu erwarten?

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004451S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 01.02.12	18.30 - 21.30	Arcu Schlor-Cagin	2 x	40,00 54,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

KURSE IN KOOPERATION MIT DEM MEHRGENERATIONENHAUS LIMBURGERHOF

Anmeldung nur unter www.mgh-Limburgerhof.de oder Tel. 06236/48 53 35

CRASHKURSE FÜR OFFICE 2007/2010

Diese Kursreihe findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus (MGH) Limburgerhof statt. Anmeldung nur beim MGH Limburgerhof unter www.mgh-Limburgerhof.de oder Tel. 06236/48 53 35.

Die Kursgebühr beinhaltet einen kleinen Imbiss.

Bei der Buchung einer kompletten Crashkursreihe wird die Gebühr des Abschlussseminars mit 30,00 Euro rabattiert.

► Crashkurs A - Word

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002411K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 21.01.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - Excel

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002421K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 28.01.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - Powerpoint

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002441K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 11.02.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - Outlook

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002431K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 25.02.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - MS Office Zusammenspiel

Abschlussseminar zur Crashkurs-Reihe mit Office-Anwendungen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002451K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 10.03.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

2. CRASHKURSREIHE

► Crashkurs B - Word

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002461K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 21.04.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs B - Excel

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002471K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 28.04.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs B - Powerpoint

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002491K1	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Sa., 05.05.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs B - Outlook

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002481K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 12.05.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs B - MS Office Zusammenspiel

Abschlussseminar zur Crashkurs-Reihe mit Office-Anwendungen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002501K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 19.05.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

Viele weitere Veranstaltungen aus dem Bereich EDV und IT-Kompetenzen finden Sie im Fachbereich 8 EDV und Multimedia.

MULTIMEDIA

► Crashkurs Photoshop

Grundlagen der Bildbearbeitung

Inhalte: Farbmodelle und Farbräume, Bildgröße und Bildauflösung, Bildbearbeitung sowie Datei- und Speicherformaten, Verwendung der Werkzeuge und einiges mehr

Der Kurs findet am Wochenende freitags 18.00-21.00 und samstags 09.00-16.00 Uhr statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8005611K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Fr., 10.02.12	18.00 - 21.00	2 x	150,00

► Crashkurs Illustrator

Gestaltungsgrundlagen

Inhalte: Farblehre- und Farharmonie, Bildaufbau, Gestaltungsprinzipien, Raum und Fläche, Einheitlichkeit und Größen, Linien und Strukturen, Grundlagen vektororientierter & pixelorientierter Technik und einiges mehr.

Der Kurs findet am Wochenende freitags 18.00-21.00 und samstags 09.00-16.00 Uhr statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8005621K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Fr., 09.03.12	09.00 - 16.00	2 x	150,00

► Crashkurs InDesign

Grundlagen Drucktechnik und Terminologie

Übersicht Drucktechniken/-verfahren, Papierarten, Montageverfahren, Weiterverarbeitung, DIN-Formate der A-, B- und C-Reihe, Workshop Typografie und einiges mehr.

Der Kurs findet am Wochenende freitags 18.00-21.00 und samstags 09.00-16.00 Uhr statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8005631K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Fr., 20.04.12	18.00 - 21.00	2 x	150,00

Wie finanziere ich meine Weiterbildung?

Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 88 und 89 in diesen Programmheft oder fragen Sie unter Telefon 06235/6022.

WIEDEREINSTIEG IN DEN BERUF FÜR FRAUEN

► Orientierungsseminar für Berufsrückkehrerinnen



Für viele Frauen bedeutet die gewollte oder notwendig werdende Rückkehr in den Beruf in aller Regel die Abstimmung der Rolle als Hausfrau und Mutter mit der Rolle als Arbeitnehmerin. Dies hat Auswirkungen auf das gesamte Lebensumfeld. Dieses Seminar setzt an diesen Punkten an, indem zunächst die eigenen Wünsche und Bedürfnisse in den Vordergrund gestellt werden. Dies wird unterstützt und ergänzt um eine moderierte Orientierung in verschiedenen Arbeitsfeldern unter Berücksichtigung der persönlichen und fachlichen Leistungsfähigkeit.

Angesprochen sind Frauen, die nach einer mindestens dreijährigen Unterbrechung der Berufstätigkeit nach neuen beruflichen Herausforderungen suchen und weder Anspruch auf Arbeitslosengeld I oder II haben.

Lehrgangsinhalte:

- Austausch über eigene Erfahrungen im Beruf; Ziele, Hoffnungen und Wünsche hinsichtlich künftiger Arbeitsmöglichkeiten
- Arbeitsmarkt und -bedingungen; Arbeitszeitmodelle (Job-Sharing, Home-Office etc)
- Methoden, Möglichkeiten und Chancen eines persönlichen Zeitmanagements
- Ressourcenmanagement und Beruf (KiGa, Schule, Vereinsengagement)
- Abstimmung familiärer und beruflicher Entwicklungsbedürfnisse und -möglichkeiten
- Ist-/Soll-Positionierung
- Analyse und Perspektive von Arbeitsfeldern im kaufmännischen / gewerblichen Bereich
- EDV-Anwendungen mit Möglichkeit zur Teilnahme an der Xpert-Prüfung
- Voraussetzungen fachlicher und persönlicher Art für den Wiedereinstieg
- Lern- / Arbeitsmethodik; Protokollführung
- Schlüsselqualifikationen (Personal-Business-Skills auf Xpert-Ebene)
- Bewerbungstraining
- Entwicklung eines persönlichen Schwerpunktes aus dem Spektrum der Weiterbildung
- Definition und Reflektion von erreichbaren Meilensteinen während des Seminars
- Betreuung und Hilfestellung bis 6 Monate nach dem Seminar.

Ablauf:

Während des gesamten Seminars werden Fertigkeiten im Umgang mit EDV (Einsatzmöglichkeiten, Office-Anwendungen und Betriebssystem, vernetztes Arbeiten) trainiert. Sie haben die Möglichkeit eine Xpert-Prüfung abzulegen. Im Mittelpunkt steht die zielgerichtete Verwendung im Rahmen realer praktischer Aufgabenstellungen. Zwei Praktikumsphasen in Betrieben im Rhein-Pfalz-Kreis ermöglichen Einblicke in Arbeitsfelder und erste Kontakte zu möglichen Arbeitgebern.

Das Projekt wird am letzten Tag mit einem gemeinsamen Abschlussfest beendet.

Beginn: Montag, 20. August 2012

letzter Unterrichtstag: Freitag, 01. Februar 2013

Unterrichtszeiten: montags bis freitags, 08.30-12.30 Uhr (Die Schulferien sind unterrichtsfrei)

Veranstaltungsort: Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2 (direkt am Südbahnhof)

Dozentin: Karin Müller

Gebühr: 100,00 Euro

Das Seminar wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen gefördert. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich dieser Förderung.

ANMELDUNG:

Petra Beckmann, Tel.: 0621/5909-236, E-Mail: petra.beckmann@kv-rpk.de
Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

BERATUNG:

Tina Müller, Tel.: 06235/6022, E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de
vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt



AUSBILDUNG IN DER KINDERTAGESPFLEGE

► Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen

Lehrgang für Kindertagesmütter/-väter nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstituts (DJI) mit Zertifikatsabschluss in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises

Sie möchten in der Tagespflege für Kinder im familiären Raum tätig sein.

In diesem Lehrgang werden Sie in 160 Unterrichtsstunden auf eine professionelle Tagespflege vorbereitet. Sie beschäftigen sich mit der Förderung von Kindern in der Tagespflege, der Unterstützung der kindlichen Entwicklung, lernen mit Konflikten umzugehen und in schwierigen Situationen angemessen zu reagieren. Bestandteile des Unterrichts sind aber auch die Kooperation und Kommunikation mit den Eltern, Erste Hilfe, rechtliche und finanzielle Fragen.

Nach erfolgreichem Abschluss, einer Hausarbeit und einem Abschlussgespräch erhalten Sie ein VHS-Zertifikat und das bundesweit anerkannte Zertifikat des Tagesmütter Bundesverband für Kinderbetreuung in Tagespflege e.V.

Der Unterricht findet mittwochs von 18.30-21.00 Uhr und unregelmäßig samstags von 09.00-14.30 Uhr statt.

Das Projekt wird gefördert durch den Europäischen Sozialfond und die Bildungsinitiative „Zukunftschance Kinder - Bildung von Anfang an“ des Ministeriums für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen Rheinland-Pfalz.

Information, Beratung und Anmeldung: Rhein-Pfalz-Kreis, Jugendamt, Sabine Asal-Frey 0621/5909 214 und Kerstin Graber 0621/5909 256

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5008051D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 14.01.12	19.00 - 23.45	Dozententam unter der Leitung von Ursula Böhm-Woitynek u. Waltraud Oberfrank-Paul	34 x	80,00

► Profi in der Tagespflege: Gestaltung einer Präsentationsmappe für Tagesmütter und -väter

Voraussetzung: erfolgreich abgeschlossener Besuch des Qualifizierungskurses (160 UE).

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5008272D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Sa., 04.02.12	09.00 - 14.30	Waltraud Oberfrank-Paul	1 x	10,00



AUSBILDUNG DER AUSBILDER/-INNEN

► Ausbildung der Ausbilder/-innen IHK (Bildungsfreistellung)

BFG

Der Lehrgang gliedert sich in 4 Module und Prüfungsvorbereitung nach den Handlungsfeldern der neuen Ausbildereignungsverordnung (AEVO) vom 21.1.2009. Zielsetzung dieses Lehrganges ist die Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung, die im Anschluss an den Lehrgang bei der IHK abgelegt werden kann. Der Unterricht erfolgt sehr praxisorientiert. Bei einigen Themen können die vorher vermittelten Kenntnisse in Rollenspielen direkt angewendet werden. Ein Feedback gibt es von der Dozentin auf Wunsch im Anschluss.

MODUL 1:

Handlungsfeld I - Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen

Inhalte:

- Gründe für und Einflussgrößen auf die betriebliche Ausbildung
- Rechtliche Rahmenbedingungen der Ausbildung
- Inhalte verschiedener Berufsbilder
- Beteiligte und Mitwirkende an der Ausbildung
- Eignung der Ausbilderinnen und Ausbilder und des Ausbildungsbetriebes
- Ausbildungsplan, Betrieblicher Unterricht
- Beurteilungssystem

MODUL 2:

Handlungsfeld II - Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken

Inhalte:

- Betriebsspezifische Ausbildungsbedarf feststellen
- Betriebsspezifische Auswahlkriterien festlegen
- Vorstellungsgespräche führen
- Vertragsabschluss mit Eintragungen und Anmeldungen
- Planen der Einführung

MODUL 3:

Handlungsfeld III - Ausbildung durchführen

Inhalte:

- Lern- und Arbeitstechniken aufzeigen
- Beurteilungs- und Kritikgespräche führen
- Kulturelle Unterschiede berücksichtigen
- Ursachen bei Lernschwierigkeiten erkennen
- Lernhilfen und Fördermaßnahmen zielgerichtet anwenden
- Ausbildungs-/Unterweisungsmethoden- und Medien kennen
- Umgang mit gruppendynamischen Prozessen

MODUL 4:

Handlungsfeld IV - Ausbildung abschließen

Inhalte:

- Prüfungsvorbereitung
- Mitwirkung an Prüfungen
- Erstellung von Ausbildungszeugnissen
- Beendigungsmöglichkeiten während der Ausbildung kennen
- Berufliche Perspektiven für Auszubildenden aufzeigen

Für die IHK-Prüfung, bestehend aus einem schriftlichen und praktischen Teil, bieten wir Ihnen ein Vorbereitungsmodul. Anhand von Beispielen wird die schriftliche Unterweisung vorbereitet und in Rollenspielen die praktische Unterweisung mit dem abschließenden Fachgespräch geübt.

Zulassungsbedingungen zur Prüfung vor der IHK: eine abgeschlossene Berufsausbildung im entsprechenden Berufsfeld oder eine entsprechende mehrjährige einschlägige Berufstätigkeit.

Unterrichtszeiten: Mo., 07. Mai 2012 bis Fr., 11. Mai 2012 und Mo., 21. Mai 2012 bis Fr., 25. Mai 2012, jeweils 8.00 bis 14.30 Uhr.

Die Prüfungsgebühr der IHK ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Informationsveranstaltung: Montag, 16. April 2012, 18.00 Uhr im vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Das Seminar ist nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025201Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 07.05.12	08.00 - 14.30	Yvonne Mütsch	10 x	480,00 510,00

Der nächste Abendlehrgang „Ausbildung der Ausbilder/-innen“ beginnt am 17. September 2012,

Unterricht ist montagabends von 18.00-21.00 Uhr.

Ein Informationstermin findet am 10. September 2012 um 18.00 Uhr

im KVHS-Bildungszentrum in Schifferstadt, Neustückweg 2 statt.

Interessierte können sich bei Tina Müller, Tel. 06235/6022,

E-Mail tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de informieren.

RECHNUNGSWESEN

XPERT BUSINESS (XB)

Das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen besonders praxisnah. Der modulare Aufbau ermöglicht einen Einstieg mit unterschiedlichen Vorkenntnissen - auch ganz ohne Vorkenntnisse und Berufserfahrung ist der Einstieg möglich. Jedes Modul kann mit einer freiwilligen Prüfung abgeschlossen werden. Für jede bestandene Prüfung wird ein Einzelzertifikat ausgestellt. Bestimmte Zertifikate lassen sich zu Xpert Business Abschlüssen kombinieren, z. B. Xpert Business Finanzbuchhalter/in, und befähigen zur Weiterqualifizierung.

Nähere Informationen zu Xpert Business finden Sie unter www.xpert-business.eu.

Wenden Sie sich an uns unter Tel. 06235/6022, wenn Sie Fragen zu den Angeboten haben oder wenn Sie eine Beratung wünschen.

Kurse im 1. Semester 2012:

- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) EDV für Frauen
- Lohn und Gehalt (2)

XB Kurse	Gepflichte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)	Finanzbuchhalter/in (XB)
Finanzbuchführung (1)	●	
Finanzbuchführung (2)	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●	●
Finanzwirtschaft		●
Kosten- und Leistungsrechnung		●

► XB: Finanzbuchführung (2)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Inhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze, sachliche und zeitliche Abgrenzungen, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland und Ausland), Umkehr der Steuerschuldnerschaft, geleistete und erhaltene Anzahlungen, allgemeine Grundsätze zur Bewertung und im Einzelnen die Bewertung des Anlagevermögens des Umlaufvermögens und von Verbindlichkeiten, Bildung und Auflösung des Investitionsabzugsbetrages, Ausweis des Eigenkapitals in der Bilanz, Rückstellungen

Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandwissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Im Anschluss an dieses Seminar können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten), über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bei Anmeldung zur Prüfung ist eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 36,00 Euro zu entrichten.

Die bestandene Prüfung ist u.a. verpflichtende Teilqualifikation zum Abschluss "Gepflichte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)", ist aber auch zur Wiederholung bzw. Auffrischung von Buchführungskennntnissen geeignet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5050131M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 28.02.12	18.30 - 21.30	Thomas Paul	15 x	173,00 224,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► XB: Finanzbuchführung EDV (3) für Frauen

Sie lernen, die Finanzbuchhaltung eines mittleren Unternehmens mit Hilfe des Buchführungsprogramms "Lexware" durchzuführen. Sie werden u.a. Buchungslisten eingeben, Ein- und Ausgangsrechnungen kontieren und buchen sowie Bankauszüge und Kassenbücher bearbeiten (40 Unterrichtsstunden).

Teilnahmevoraussetzungen: Finanzbuchführung (1) und (2) - oder praktische Erfahrungen in der Buchführung sowie Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Im Anschluss an dieses Seminar können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten), über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bei Anmeldung zur Prüfung ist eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 36,00 Euro zu entrichten.

Die bestandene Prüfung ist u.a. verpflichtende Teilqualifikation zum Abschluss "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)".

Der Kurs wird zusätzlich aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau gefördert und können deshalb zu einer ermäßigten Gebühr angeboten werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5050171S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 21.01.12	09.00 - 12.00	Sabine Dromnitzki	10 x	164,00



► XB: Lohn und Gehalt (2)

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Inhalte: Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs Lohn und Gehalt (1) vermittelt werden.

Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Im Anschluss an dieses Seminar können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten), über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bei Anmeldung zur Prüfung ist eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 36,00 Euro zu entrichten.

Die bestandene Prüfung ist u.a. Teilqualifikation zum Abschluss "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)".

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5050241S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 24.02.12	18.00 - 21.00	Yvonne Mütsch	15 x	213,00 277,00



► Geprüfte Fachkaufleute für Büromanagement IHK

Als Fachkauffrau /Fachkaufmann für Büromanagement übernehmen Sie gehobene Assistenz- und Sachbearbeiter-tätigkeiten sowie organisatorische und personalwirtschaftliche Aufgaben.

Dieser Lehrgang richtet sich insbesondere an Sachbearbeiter/-innen und Sekretärinnen/ Sekretäre in Büros und Verwaltungen, sowie Personen, die vergleichbare Sachbearbeiter- und Sekretariatstätigkeiten ausüben, Selbstständige oder freiberuflich Tätige im Bürobereich.

Sie werden im Informations- und Büromanagement sowie in der Anwendung entsprechender Informations- und Kommunikationssysteme qualifiziert. Dabei beschäftigen Sie sich mit dem kompletten MS-Office-Paket (Word, Excel, Access, PowerPoint) sowie mit den Bereichen Internet, Datenschutz und Datensicherheit. Ebenso werden Ihnen Grundkenntnisse in aktuellen Informationstechnologien, die Vor- und Nachteile verfügbarer Geräte vermittelt.

Grundlage des Unterrichts mit 652 Unterrichtsstunden ist der Rahmenstoffplan des DIHT.

Unterrichtsfächer:

- Lern- und Arbeitsmethodik
- Volks- und Betriebswirtschaft
- Personalwirtschaft und Arbeitsrecht
- Informations- und Büromanagement



- Informations- und Kommunikationssysteme
- Protokollführung
- Texterstellung
- Textformulierung
- Situationsbezogenes Fachgespräch

Voraussetzungen zur Abschlussprüfung: eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder eine mindestens fünfjährige Berufspraxis mit inhaltlich wesentlichen Bezügen zu den Aufgaben einer geprüften Fachkauffrau/ eines geprüften Fachkaufmanns für Büromanagement.



Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis empfiehlt, die Prüfungsvoraussetzungen vor Lehrgangsbeginn bei der IHK Pfalz prüfen zu lassen.

Lehrgangsbeginn: 15.02.2012

Lehrgangsdauer: 4 Semester

Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr und samstags, 09.00-12.00 Uhr

Unterrichtsort: KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2, Schifferstadt

Lehrgangsleitung: Angela Böttiger

Gebühr: 2.640,00 Euro (zzgl. Prüfungsgebühren)

Am Lehrgangsende bietet die vhs Rhein-Pfalz-Kreis den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine vhs-interne Prüfung an, die den Besuch des Lehrgangs nachweist und der Vorbereitung auf die IHK-Prüfung dienen kann. Die Prüflinge erhalten ein Zertifikat der Volkshochschule.

Prüfungsgebühr: 100 Euro bei min. 8 Teilnehmenden, 150 Euro bei geringerer Teilnehmerzahl

Die Prüfungsgebühren der IHK fallen zusätzlich an.

INFORMATIONSVORANSTALTUNG:

Donnerstag, 02. Februar 2012, 18.30 Uhr, Bildungszentrum Schifferstadt (Neustückweg 2, direkt am Bahnhof Schifferstadt-Süd)

ANMELDUNG:

Petra Beckmann, Tel.: 0621/5909-236, E-Mail: petra.beckmann@kv-rpk.de
Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

BERATUNG:

Tina Müller, Tel.: 06235/6022, E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de
vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Für diese Maßnahme kann ein Zuschuss in Höhe von 30,5% der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren gemäß Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) gewährt werden. Nähere Auskünfte und Anträge erhalten Sie bei der für den Wohnort zuständigen Behörde oder unter www.meister-bafoeg.info

Wie finanziere ich meine Weiterbildung?

Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 88 und 89 in diesen Programmheft oder fragen Sie unter Telefon 06235/6022.



FACHWIRTSCHAFTSLEHRGÄNGE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER ABENDAKADEMIE MANNHEIM

- Handelsfachwirt/-in (IHK)
- Immobilienfachwirt/-in (IHK)
- Medienfachwirt/-in (IHK)
- Veranstaltungsfachwirt/-in (IHK)
- Wirtschaftsfachwirte (IHK)
- Industriefachwirt/-in (IHK)
- Tourismusfachwirt/-in (IHK)
- Verkehrsfachwirt/-in (IHK)

► Handelsfachwirt/-in IHK

Handelsfachwirte IHK nehmen im Einzel-, Groß- und Außenhandel eigenständig und verantwortliche Aufgaben der Planung, Steuerung, Durchführung und Kontrolle handelspezifischer Aufgaben und Sachverhalte unter Nutzung betriebswirtschaftlicher und personalwirtschaftlicher Steuerungsinstrumente wahr. Mit einem erweiterten betriebswirtschaftlichen Wissen und vertieften handelspezifischen Kenntnissen erfüllen Sie die Anforderungen an den Führungsnachwuchs. Sie haben damit gute Voraussetzungen Aufgaben mit hoher Entscheidungskompetenz zu übernehmen, in größeren Betrieben die Leitung von Filialen und Niederlassungen. Außerdem sind Sie gut vorbereitet, wenn Sie den Sprung in die Selbständigkeit wagen.

Lehrgangsinhalte: Handelsmarketing und Vertrieb, Handelslogistik, Außenhandel, Mitarbeiterführung und Qualifizierung (Wahlfächer)

Zugangsvoraussetzungen: Zur Prüfung zugelassen werden kann, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen Ausbildungsberuf im Handel und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin oder in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige Berufspraxis oder eine mindestens fünfjährige Berufspraxis im Handel nachweist. Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis empfiehlt, die Prüfungsvoraussetzungen bei der IHK vor Lehrgangsbeginn prüfen zu lassen.

Prüfung/Abschluss: IHK-Abschluss als geprüfte Fachwirt/-in oder ein qualifiziertes Zertifikat der vhs Rhein-Pfalz-Kreis nach hausinterner Prüfung.

Beginn: Montag, 05.03.2012

Termine: 2 Abende wöchentlich (Montag und Mittwoch)

Dauer: 4 Semester

Gebühr: 2.820,00 Euro (Ratenzahlung: 24 x 117,50 Euro)

Prüfungsgebühren fallen zusätzlich an.

Information, Beratung, Anmeldung: Tina Müller, Tel.: 06235/6022,

E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de

KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Für diese Maßnahme kann ein Zuschuss in Höhe von 30,5% der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren gemäß Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) gewährt werden. Nähere Auskünfte und Anträge erhalten Sie bei der für den Wohnort zuständigen Behörde oder unter www.meister-bafoeg.info

In Kooperation mit der Abendakademie Mannheim werden weitere Fachwirtschaf-
tlehrgänge angeboten:

Immobilienfachwirt/-in IHK,	Beginn: März 2012,	Gebühr: 2.820,00 Euro
Industriefachwirt/-in IHK,	Beginn: März 2012,	Gebühr: 2.820,00 Euro
Medienfachwirt/-in IHK,	Beginn: März 2012,	Gebühr: 2.820,00 Euro
Tourismusfachwirt/-in IHK,	Beginn: März 2012,	Gebühr: 2.820,00 Euro
Veranstaltungsfachwirt/-in IHK,	Beginn: März 2012,	Gebühr: 2.820,00 Euro
Verkehrsfachwirt/-in IHK,	Beginn: März 2012,	Gebühr: 2.820,00 Euro
Wirtschaftsfachwirt/-in IHK,	Beginn: März 2012,	Gebühr: 2.820,00 Euro

Informationsveranstaltung für alle Fachwirtschaf-
tlehrgänge voraussichtlich am
31.01.2012.

INFORMATION / BERATUNG / ANMELDUNG:

Tina Müller, Tel.: 06235/6022, E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de
KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

BRANCHENSPEZIFISCHE FACHLEHRGÄNGE

Aus- und Weiterbildung für Beschäftigte in Banken und Sparkassen Aus- und Weiterbildung im Berufsfeld Hauswirtschaft, Ernährung, Pflege Fortbildungen für Erzieher/-innen

AUS- UND WEITERBILDUNG FÜR BESCHÄFTIGTE IN BANKEN UND SPARKASSEN

- Bankfachwirt/-in: Vorbereitungslehrgang für die IHK-Prüfung

- Bankbetriebswirt/-in (vhs Rhein-Pfalz-Kreis)

► Bankfachwirt/-in IHK

Bankfachwirte/Bankfachwirtinnen bearbeiten selbständig alle Aufgabenstellungen und Vorgänge des Bankbetriebes und übernehmen Verantwortung im mittleren Führungsbereich. Der Lehrgang baut auf die Ausbildung und Berufserfahrung von Beschäftigten in Banken und Sparkassen auf und bereitet Sie auf die IHK-Prüfung vor.

Der Lehrplan richtet sich nach einem bundeseinheitlichen Stoffplan.

Unterrichtsfächer:

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

Allgemeine Volkswirtschaftslehre

Allgemeine Bankbetriebswirtschaft

Bankrecht

Privatkundengeschäft

Immobiliengeschäft

Firmenkundengeschäft

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung als Bankkauffrau/-mann oder Sparkassenkauffrau/-mann und eine Berufspraxis von mindestens zwei Jahren in der Kreditwirtschaft **oder** eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anderen anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Beruf und eine weitere Berufspraxis von mindestens drei Jahren in der Kreditwirtschaft **oder** eine mindestens sechsjährige einschlägige Tätigkeit in der Kreditwirtschaft.

Beginn: Dienstag, 14. August 2012

Unterricht: dienstags und freitags von 18.00-21.00 Uhr

Dauer: 4 Semester (544 Unterrichtsstunden)

Ort: KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2 (Südbahnhof)

Gebühr: 2 160,00 Euro (Ratenzahlung: 24 x 90,00 Euro)

Die Prüfungsgebühren der IHK fallen zusätzlich an.

INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN: Mittwoch, 25.04.2012 u. Mittwoch, 13.06.2012, jeweils 18.30 Uhr, vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt (am Südbahnhof)

ANMELDUNG: Petra Beckmann, Tel.: 0621/5909-236, E-Mail: petra.beckmann@kv-rpk.de Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

BERATUNG: Tina Müller, Tel.: 06235/6022, E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de, KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Für diese Maßnahme kann ein Zuschuss in Höhe von 30,5% der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren gemäß Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) gewährt werden. Nähere Auskünfte und Anträge erhalten Sie bei der für den Wohnort zuständigen Behörde oder unter www.meister-bafoeg.info



Wie finanziere ich meine Weiterbildung?

Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 88 und 89 oder fragen Sie unter Telefon 06235/6022.

► Bankbetriebswirt/-in (vhs Rhein-Pfalz-Kreis)

Sie haben die Prüfung zur Bankfachwirtin/zum Bankfachwirt IHK erfolgreich absolviert oder eine vergleichbare Qualifikation?

Sie suchen eine anspruchsvolle Weiterbildung, aufbauend auf Ihren Praxiserfahrungen, für die Beratung von vermögenden Privatkunden und Firmenkunden?

Sie möchten in Ihrer Bank Führungsaufgaben als Gruppenleitung, Fachabteilungsleitung oder Geschäftsstellenleitung übernehmen?

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet Ihnen ein Studium zur Bankbetriebswirtin/zum Bankbetriebswirt über 2 Semester mit 256 UE. Der Unterricht mit Lehrgesprächen, Gruppenarbeit und Diskussionen erweitert nicht nur Ihre fachlichen Kompetenzen, sondern vermittelt auch methodische sowie persönliche und soziale Fähigkeiten.

Unterrichtsfächer:

- Personalmanagement
- Risikomanagement
- Ertragsmanagement
- Firmenkundengeschäft
- Privatkundengeschäft
- Portfolio-Management

Abschlussprüfung: Die Prüfung beinhaltet nach der Prüfungsordnung eine schriftliche Klausur in jedem der sechs Fächer und eine mündliche Prüfung in einem Fach.

Nach bestandener Prüfung erhalten die Studierenden ein Zeugnis und sind berechtigt den Titel Bankbetriebswirt/-in (vhs Rhein-Pfalz-Kreis) zu führen.

Beginn: 24. Januar 2012

Dauer: 2 Semester (256 Unterrichtsstunden)

Unterrichtszeit: samstags 8.00-15.00 Uhr und teilweise dienstags 18.00-21 Uhr

Unterrichtsort: vhs-Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2

Gebühr: 1.800,00 Euro (zahlbar in 2 Raten zu je 900,00 Euro)

zzgl. Prüfungsgebühr: 250,00 Euro

Voraussetzung für die Lehrgangsteilnahme ist eine erfolgreich abgelegte Prüfung zum/zur Bankfachwirt/-in oder eine vergleichbare Qualifikation.

INFORMATIONSVORANSTALTUNG: Dienstag, 29.11.2011, 19.00 Uhr, Bildungszentrum Schifferstadt (Neustückweg 2)

ANMELDUNG: Petra Beckmann, Tel.: 0621/5909-236, E-Mail: petra.beckmann@kv-rpk.de Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen

BERATUNG: Tina Müller, Tel.: 06235/6022, E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de, vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

AUS- UND WEITERBILDUNG IM BERUFSFELD HAUSWIRTSCHAFT, ERNÄHRUNG UND ALTENPFLEGE

- Ausbildung zur Hauswirtschafterin/zum Hauswirtschafter
- Ausbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin/zum Hauswirtschaftsmeister
- Ausbildung im Pflegedienst mit interkulturellem Schwerpunkt und Demenzbetreuung



Die Ausbildung zur/zum Hauswirtschafter/-in und die Ausbildung zur/zum Hauswirtschaftsmeister/-in haben bereits 2011 begonnen. Beide Lehrgänge starten erneut im Mai 2013. Informationen erhalten Sie bei Tina Müller, Tel. 06235/6022, E-Mail tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de.

► Qualifizierte Altenpflegehilfskraft und Betreuungskraft für Menschen mit Demenz nach § 87 b

Basisqualifikation im Pflegedienst mit zusätzlicher Qualifikation für die Betreuung von Menschen mit Demenz sowie interkulturelle Kompetenz

Dieser Lehrgang richtet sich an Menschen, die im Pflegebereich tätig sein möchten. Die Ausbildung bietet Ihnen eine qualifizierte Einführung in die Tätigkeit von Hilfskräften im ambulanten und stationären Pflegebereich. Sie kann deshalb auch als Orientierung für die Entscheidung zu einer dreijährigen Ausbildung zur Pflegefachkraft genutzt werden. Ihre kulturellen Erfahrungen werden in die Ausbildung einbezogen. Der Lehrgang qualifiziert Sie sowohl zur Altenpflegehilfskraft als auch zur Betreuungskraft für Menschen mit Demenz nach § 87b.

Lehrgangsinhalte: Der Lehrgang beinhaltet außer der Qualifizierung in Pflege und Betreuung einen "Basic-Kurs Interkulturelle Kompetenz in Gesundheit und Pflege", der auf die unterschiedlichen kulturellen Bedürfnisse, soziale, religiöse oder weltanschauliche Prägungen der Patientinnen und Patienten, aber auch im Pflegeteam vorbereitet und einen Erste-Hilfe-Kurs.

Für Teilnehmende mit nicht ausreichenden Sprachkenntnissen werden ergänzend eine Einführung in die Pflegefachsprache und ein Sprachtraining angeboten.

Lehrgangsaufbau:

1. Theoretischer Unterricht
2. Praktikum in einem Alten- und Pflegeheim
3. Auswertung, Bewerbung und Abschlussprüfung



Anerkennung/Prüfung:

Nach bestandenen Prüfungen erhalten Sie am Ende des Lehrgangs ein Zeugnis der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, ein europaweit anerkanntes "Xpert-Zertifikat Interkulturelle Kompetenz" und ein Zertifikat "Erste-Hilfe". Der Lehrgang gilt in der Region als sehr gute und praxisnahe Qualifizierung. Deshalb sind die Chancen auf eine Beschäftigung nach Abschluss des Lehrgangs sehr hoch.

Beginn: Montag, 27.02.12 (Lehrgang mit Sprachtraining 20.02.12)

Gebühr: 2420,00 Euro ohne Sprachtraining / 2779,00 Euro mit Sprachtraining
Die Kursgebühr schließt Lehrmaterialien und Prüfungsgebühren ein.

Zeiten: täglich 8.00-15.00 Uhr

Zeitplan: 20.02.12 - 25.02.12 Sprachtraining

27.02.12 - 18.05.12 Theoretischer Unterricht

21.05.12 - 29.06.12 Praktikum

02.07.12 - 06.07.12 Auswertung und Prüfung

INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN: Montag, 09.01.12 und Montag, 23.01.12 jeweils 8.00 Uhr im Maximilianstift Maxdorf, Wormser Straße 10

ANMELDUNG: Petra Beckmann, Tel. 0621/5909-236,

E-Mail: petra.beckmann@kv-rpk.de

BERATUNG: Tina Müller, KVHS-Bildungszentrum Schifferstadt, Tel. 06235/6022

E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de

Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist zugelassener Bildungsträger nach AZWV. Für den Lehrgang kann ein Bildungsgutschein von Jobcenter und Arbeitsagentur eingelöst werden. Wenn Sie Leistungen über das Jobcenter oder die Arbeitsagentur beziehen, müssen Sie Ihre Kontaktperson (Fallmanager / Arbeitsberater) von der Absicht in Kenntnis setzen, dass Sie an dem Lehrgang teilnehmen möchten.



FORTBILDUNGEN FÜR ERZIEHER/-INNEN

Mit der Landesinitiative "Zukunftschance Kinder - Bildung von Anfang an" soll die Erziehung und Bildung in den Kindertagesstätten weiter verbessert werden.

Die Volkshochschule, das Jugend- und Sozialamt sowie die Musikschule des Rhein-Pfalz-Kreises möchten Sie mit einem gemeinsamen wohnort- und arbeitsplatznahen Fortbildungsangebot, gefördert durch das Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen von Rheinland-Pfalz, dabei unterstützen, die an Sie gestellte Aufgabe der alltäglichen Umsetzung der Bildungsempfehlungen zu erfüllen.

Die Seminare sind jeweils Pflichtmodulen oder Modulen aus dem Wahl- und Themenbereich zum Erwerb des Fortbildungs-Zertifikats "Zukunftschance Kinder - Bildung von Anfang an" zugeordnet und entsprechen dem vorgegebenen Curriculum. Dies soll Ihnen erleichtern, die für Sie passende Qualifizierung auszuwählen.

Die Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis ist berechtigt, Ihnen den Besuch eines mind. ganztägigen Seminars in Ihrem Zertifikatsheft zu bescheinigen. Am letzten Seminartag erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Für alle Fortbildungen gilt eine min. TN-Zahl von 10 TN. Bitte beachten Sie, dass für die Fortbildungen für Erzieher/-innen eine Anmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn gilt. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist ein Rücktritt von der Veranstaltung nicht mehr möglich, die Kursgebühr ist zu entrichten.

Weitere Informationen zur Initiative "Zukunftschance Kinder - Bildung von Anfang an" und zum Fortbildungs-Zertifikat finden Sie unter http://www.mbwjk.rlp.de/fileadmin/template/fortbildung_erb/zertifikat.pdf

Information / Beratung / Anmeldung: Geschäftsstelle der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis, Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen, Tel. 0621/ 5909-236 (Petra Beckmann) oder online unter www.kvhs-rpk.de

Beachten Sie auch unsere Infobroschüren, die an die Kindertagesstätten im Landkreis versendet oder auf Anfrage zugeschickt werden.



Wie finanziere ich meine berufliche Weiterbildung?

Prämiengutschein*

max. 500,00 € (50 % der Kursgebühr) für 1 Kurs pro Jahr

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

* Die Förderung in 2012 ist noch offen!

➤ **Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie**

Wer wird gefördert?

Erwerbstätige mit zu versteuerndem Jahreseinkommen von max. 25.600 Euro (51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten)
Auch: Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit.

Was wird gefördert?

Maßnahmen, die Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln, die dem beruflichen Fortkommen dienen, die außerhalb des Betriebes, dem die/der Begünstigte angehört, stattfinden und die über arbeitsplatzbezogene Anpassungsfortbildungen hinausgehen

Wie wird gefördert?

Der Gutschein wird im Beratungsgespräch ausgehändigt, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind.
Unbedingt mitbringen: Lichtbildausweis (Reisepass, Führerschein, Personalausweis), letzter (oder vorletzter) Einkommensteuerbescheid oder ersatzweise eine Nichtveranlagungsbescheinigung (NVB) oder eine Lohnbescheinigung des Arbeitgebers mit Selbstauskunft zum Einkommen, Nachweis über den Aufenthaltstatus, falls keine deutsch Staatsbürgerschaft vorliegt.

Wie wird der Gutschein eingelöst?

Kurs bei einem auf dem Gutschein genannten Anbieter auswählen, den Gutschein bei der Anmeldung abgeben, die übrigen 50 Prozent der Kosten dort zahlen.

Wichtig: Erst beraten lassen, dann anmelden!

Weitere Infos:

www.bildungspraemie.info oder unter 0800/2623 000
Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie.

Ihre Ansprechpartnerin im KVHS-Bildungszentrum in Schifferstadt, Neustückweg 2:

**Tina Müller, Tel. 06235/6022,
E-Mail tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de**

Bitte vereinbaren Sie für das Beratungsgespräch einen Termin.

QualiScheck*

max. 500,00 € (50 % der Kursgebühr) für 1 Kurs pro Jahr

* Die Förderung in 2012 ist noch offen!

QUALISCHECK 
Förderung beruflicher Weiterbildung in RLP

Wer wird gefördert?

Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte ab 45 Jahren
Auch: Selbstständige oder Freiberufler/-innen und Berufsrückkehrer/-innen ab 45 Jahren.

Was wird gefördert?

Berufliche Weiterbildungsmaßnahmen in unterschiedlichen Bereichen wie z.B. EDV, Sprachen, Betriebswirtschaft, Sozialberufe und Pflege uvm.
Nicht gefördert werden u.a. Arbeitsplatz bezogene Anpassungsqualifikationen wie Maschinenbedienkurse, freizeitorientierte Kurse, Erwerb eines Führerscheins, Teilnahme an Messen und Fachtagungen.

Wie wird gefördert?

Ausgabe durch die RAT GmbH nach vorherigem Antrag.
Sie erhalten den Gutschein mit der Post.

Wie wird der Gutschein eingelöst?

Kurs bei einem auf dem Gutschein genannten Anbieter auswählen, den Gutschein bei der Anmeldung abgeben, die übrigen 50 Prozent der Kosten dort zahlen.

Weitere Infos und Antragsformular:

Kostenfreie Rufnummer: 0800 5 888 432 (mo-fr von 8-18 Uhr)
E-Mail: info@qualischeck.rlp.de, Internet: www.qualischeck.rlp.de

Meister-BAFöG

30,5 % der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren (einkommens- und vermögensunabhängiger Zuschuss ohne Rückzahlungsverpflichtung) zzgl. max. 69,5 % als günstig verzinstes Bankdarlehen zzgl. einkommens- und vermögensabhängiger Unterhalt (teils Zuschuss, teils Darlehen).
Bei Bestehen der Prüfung werden 25% des Darlehens erlassen.



Wer wird gefördert?

Fachkräfte, die sich auf einen Fortbildungsabschluss Meister/-in, Techniker/-in, Fachkauffrau/Fachkaufmann, Betriebswirt/-in, Fachkrankenschwester/-in oder eine vergleichbare Qualifikation vorbereiten und über eine abgeschlossene Erstausbildung verfügen.
Nicht gefördert werden Hochschulabsolventen.

Was wird gefördert?

Prüfungsvorbereitende Aufstiegsfortbildungen mit mind. 400 Ustd. bis max. 24 bzw. 48 Monate Dauer. Die Lehrgänge der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, die förderungsfähig sind, sind im Programmheft mit dem Logo „Meister-BAFöG“ gekennzeichnet.

Wie wird die Förderung beantragt?

Schriftlicher Förderantrag bei den kommunalen Ämtern für Ausbildungsförderung bei den Kreisen und kreisfreien Städten am ständigen Wohnsitz (Förderung ab Maßnahmebeginn, frühestens ab Antragsmonat)

Weitere Infos:

www.meister-bafog.info
Beratung: Kommunale Ämter für Ausbildungsförderung

Bei der vhs Rhein-Pfalz-Kreis können Sie den Prämiengutschein der Bildungsprämie und den QualiScheck einlösen. In unserem Angebot finden sie auch Lehrgänge, die durch das Meister-Bafög gefördert werden können.

Kursgebühren sparen: BILDUNGSPRÄMIE

Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

ab dem 1.1.2018



EUROPÄISCHE UNION

*Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Bin ich für einen Bildungsprämiegutschein berechtigt?

JA-Fragen

1. Sind Sie Selbstständige/-r, Arbeitnehmer/-in, Berufsrückkehrer/-in? ja nein
2. Haben Sie ein zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 25.600,- € (gemeinsam veranlagt 51.200,- €)? ja nein
3. Haben Sie die deutsche Staatsbürgerschaft oder besitzen Sie eine Aufenthaltserlaubnis der EU? ja nein
4. Unterstützt die gewünschte Weiterbildung Ihre Beschäftigungsfähigkeit? ja nein

NEIN-Fragen

5. Sind Sie erwerbsunfähig oder erhalten Sie Arbeitslosengeld I / II? ja nein
6. Möchten Sie eine betriebliche, gesundheitsfördernde oder freizeitorientierte Weiterbildung? ja nein
7. Sind Sie Schüler/-in, Student/-in oder Rentner/-in? ja nein
8. Wurde bereits eine Förderung für die gewünschte Weiterbildung beantragt, bzw. war dies beabsichtigt? ja nein
9. Handelt es sich um ein Einzelcoaching? ja nein

Haben Sie die Ja-Fragen (Nr. 1-4) mit JA und die Nein-Fragen (Nr. 5-9) mit NEIN beantwortet, dann sind Sie möglicherweise für einen Bildungsprämiegutschein* berechtigt.

Wenden Sie sich bitte an Ihre Bildungsberatungsstelle:

KVHS Bildungszentrum in Schiffertstadt, Neustückweg 2
Tina Müller, Telefon 06235/6022, E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de

Vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin und bringen Sie bitte folgende Unterlagen zwingend mit:

- Lichtbildausweis ● Einkommensteuerbescheid des letzten oder vorletzten Kalenderjahres, eine Nichtveranlagungsbescheinigung (NVB) oder eine Lohnbescheinigung des Arbeitgebers ● Aufenthaltserlaubnis (falls Sie nicht deutscher Staatsbürger sind)

Kursgebühren sparen: QUALISCHECK

QUALISCHECK
Förderung beruflicher Weiterbildung in RP

Bin ich für einen QualiScheck berechtigt?

JA-Fragen

1. Möchten Sie sich beruflich weiterbilden? ja nein
2. Sind Sie ein sozialversicherungspflichtig Beschäftigter oder Selbstständiger ab 45 Jahren? ja nein
3. Kostet der Kurs mindestens 60 €? ja nein
4. Haben Sie die deutsche Staatsbürgerschaft oder besitzen Sie eine Aufenthaltserlaubnis der EU? ja nein

NEIN-Fragen

5. Sind Sie erwerbsunfähig oder erhalten Sie Arbeitslosengeld I / II? ja nein
6. Dient Ihre Weiterbildung zur Arbeitsplatz bezogenen Anpassungsqualifikation? (z. B. Maschinenbedienkurse) ja nein
7. Dient diese Weiterbildung der Erholung, Unterhaltung oder dem Erwerb des Führerscheins? ja nein
8. Dient es zur Teilnahme an Messen oder Fachagenturen oder zur sportlichen Bestätigung? ja nein
9. Sind Sie im öffentlichen Dienst beschäftigt? ja nein
10. Wurde bereits eine Förderung für die gewünschte Weiterbildung beantragt, bzw. war dies beabsichtigt? ja nein

Haben Sie die Ja-Fragen (Nr. 1-4) mit JA und die Nein-Fragen (Nr. 5-10) mit NEIN beantwortet, dann sind Sie möglicherweise QualiScheck berechtigt.

Wenden Sie sich bitte an:

RAT GmbH Trier, Telefon 0800 5 888 432, eMail: info@qualischeck.rlp.de



Wenn Ihr Antrag bestätigt wurde, dann melden Sie sich bitte bei der:

vhs Rhein-Pfalz-Kreis; Geschäftsstelle, Telefon 0621/5909 246, E-Mail: simone.riedel@kv-rpk.de

► **Lernmethodische Kompetenz (P 04):
Störende Kinder sind entmutigte Kinder**

Einführung in die Dreikurspädagogik

Kinder, die den Clown spielen, die ständig unsere Aufmerksamkeit wollen, die fast nichts mitmachen wollen, die schlagen, treten, beißen... wer kennt sie nicht? Der Pädagoge Rudolf Dreikurs (Autor von: "Kinder fordern uns heraus") hat dafür ein Erklärungsmodell geliefert, dass Kinder mit ihrem Störverhalten vier verschiedene Ziele verfolgen. Wenn es dem Erwachsenen gelingt, diese Ziele des Kindes zu erkennen, dann kann er auch aussteigen aus den zeit- und kraftraubenden Machtkämpfen und den endlosen Diskussionen.

Aus dem Inhalt:

- Die Dreikurspädagogik im Überblick
- Die zentrale Bedeutung des Zugehörigkeitsgefühls
- Die 4 Nahziele nach Dreikurs
- Aufmerksamkeit erregen
- Machtkampf
- Rache/Vergeltung
- Rückzug/vermeintliche Unfähigkeit
- Woran erkenne ich diese Ziele?
- Wie steige ich aus diesen Kreisläufen aus?

Methoden: Theorieinput, Arbeit in Kleingruppen und im Plenum, praktische Übungen

Referentin: Ulrike Strubel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Erzieherin, systemischer Elterncoach, individualpsychologische Beraterin

Das Seminar findet an zwei Tagen (Donnerstag und Freitag) statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088151S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 14.06.12	09.00 - 16.00	Ulrike Strubel	2 x	30,00

► **Geschlechtssensible Pädagogik (W 02):
Typisch Junge - Typisch Mädchen?**

Erzieher/-innen können Jungen und Mädchen beim Entwickeln ihrer Geschlechtsidentität wesentlich unterstützen. Wichtige Fragen werden daher sein: Wie unterstützen wir Kinder dabei, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne zu verletzen? Wie können wir mit Kindern über Sexualität sprechen? Wie gehen wir verantwortlich mit sexuellen Grenzüberschreitungen unter Kindern um? Wie können wir ein positives Körpergefühl bei Jungen und Mädchen im Vorschulalter stärken?

Auch ganz eigene Fragen können mitgebracht werden.

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088331S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 04.05.12	09.00 - 16.00	Ulrike Strubel	1 x	15,00




► **Krippenpädagogik (W 03):
Wenn die Einjährigen in Kita kommen**

Entwicklungspsychologisch ist der Übergang von der Familie in die Kindertagesstätte eine große Herausforderung für Kinder. Wie gelingt es Erzieher/-innen, diese sensible Phase feinfühlig zu begleiten? Welche Gruppenstrukturen, welches Raum- und Materialangebot erleichtert den Alltag für beide Seiten? Wie gestalten die Einjährigen die Beziehungen mit, was können und was brauchen sie? Fachliche Hintergründe z.B. der Bindungsforschung und deren praktische Umsetzung im Kita-Alltag stehen im Mittelpunkt der Fortbildung.

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088341S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 22.06.12	09.00 - 16.00	Ulrike Strubel	1 x	15,00



Bitte beachten Sie, dass für die Fortbildungen für Erzieher/-innen eine Anmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn gilt. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist ein Rücktritt von der Veranstaltung nicht mehr möglich, die Kursgebühr ist zu entrichten.

► **Altersgemischte Gruppen (W 05): Die Mischung macht den Unterschied**

In jeder Altersstufe stehen Kinder vor neuen und vor besonderen Entwicklungsaufgaben. Sind diese bewältigt, hat das Kind neue Fähigkeiten und Fertigkeiten hinzugewonnen. Und sofort richtet sich das Interesse auf neue Dinge, die nun herausfordernd und spannend sind. Für Erzieher/-innen stellt sich immer wieder die Frage: Welche Angebote sind entwicklungs homogen und gleichzeitig altersheterogen? Wie fördere ich das einzelne Kind in einer altersgemischten Gruppe? Welche Spiele, Aktionen, Projekte beziehen die ganze Gruppe mit ein?

Anregungen aus der Praxis für die Praxis dürfen gerne mit eingebracht werden.

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088361S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 23.04.12	09.00 - 16.00	Ulrike Strubel	1 x	15,00

► **Musik singend erleben (T 06)**

In diesem Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Kinder auf natürliche Weise durch das Hören und Wahrnehmen von Melodien, Rhythmen und Klangräumen in verschiedenen Tonaltitäten und Metren einen Schatz an Hörerfahrung aufbauen. Das intensive Hören ist hier verbunden mit dem Aufbau eines Bewegungsrepertoires, das der natürlichen Entwicklung des Kindes folgt und eine selbstorganisierende Koordination von Hören, Singen und Bewegung/Instrumentalspiel anregt.

Dabei wird das Singen mit Kindern im Vordergrund stehen. Möglichkeiten der Kinderstimmgebung und Singen in Verbindung mit gestaltenden Elementen wie instrumentaler Begleitung und Bewegung geben hier Anregungen für vielfältigen Umgang mit Liedmaterial.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088951Z1	Fußgönheim, Haus der Musik	Sa., 24.03.12	10.00 - 17.00	Claudia Ehrenpreis, Simone Reisner	1 x	15,00

► **Sprachförderung im pädagogischen Alltag als neue Herausforderung für die Arbeit mit Kindern unter 3 (P02, T02 und W03)**

Gelingende Sprachförderung im pädagogischen Alltag setzt mit dem ersten Tag in der Kita ein für jedes U3-jährige Kind. Aber auch Ü3-Jährige profitieren durch professionelle sprachfördernde Begleitung.

Hierzu wird in vier Veranstaltungstagen den pädagogischen Fachkräften die Grundlagen zur optimalen und alltagstauglichen Wahrnehmung und Unterstützung von kindlichen Sprachentwicklungsprozessen geboten:

- Was bestimmt den pädagogischen Alltag: der Bildungsbaum
 - Spracherwerb ab dem 1. Lebensjahr fördern: Sprachentwicklungsprozesse mit großen und kleinen Erwerbshürden
 - Wissen um frühkindliche Bildungs- und Lernprozesse: implizites und explizites Lernen
 - Beobachten und Dokumentieren: schnell, sicher und alltagstauglich die Spontansprachstandsanalyse
 - Anwenden und Umsetzen: das vorhandene Können auf Sprachförderlichkeit untersuchen und adaptieren
 - best-practice-Materialien austauschen: die Materialbörse
- Dies alles geschieht im intensiven Erfahrungsaustausch, durch abwechslungsreiche Gruppenarbeit, eingeleitet durch fachliche Impulsreferate.

Referent: Thomas Wagner, Diplompädagoge, Lerntherapeut, Geschäftsführer TOLL GmbH Institut für Fort- und Weiterbildung

Termine: Freitag, 03.02.12, Freitag 10.02.12, Freitag, 02.03.12, Freitag, 23.03.12

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088611S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 03.02.12	09.00 - 16.00	Thomas Wagner	4 x	60,00



Quelle: Stiftung Haus der kleinen Forscher



HAUS DER KLEINEN FORSCHER

Die Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ will Ihre Begeisterung für Naturwissenschaften und Technik wecken.

In verschiedenen Workshops erfahren Sie, wie faszinierend unser Alltag und unsere Umwelt sind. Sie erweitern Ihre pädagogischen und naturwissenschaftlichen Kenntnisse für die Arbeit in der Kita und lernen ganz praktisch eine Vielzahl von Experimenten kennen.

Kinder sind neugierig und wollen die Welt um sich herum verstehen: Wie kann man kleben ohne Klebstoff? Kann Wasser bergauf laufen? Woher kommen die Farben im Regenbogen? Durch das gemeinsame Entdecken naturwissenschaftlicher Phänomene und Zusammenhänge stillen Sie nicht nur die Neugier, sondern fördern weitere Kompetenzen der Kinder:

- Sie ermöglichen Beobachtungen, regen die Kinder zu neuen Fragen an, zeigen denkbare Wege zu Antworten auf, machen Zusammenhänge sichtbar, und geben den Kindern so die Möglichkeit, Lernkompetenzen aufzubauen.
- Experimentieren mit allen Sinnen weckt die Sprechlust bei Kindern und fördert so die Sprachkompetenz.
- Mädchen und Jungen experimentieren gemeinsam in kleinen Gruppen und steigern ihre Sozialkompetenz.
- Der Umgang mit den Experimentiermaterialien (z.B. Pipetten) fördert die Feinmotorik der Kinder.
- Durch positive Erlebnisse gewinnen die Kinder an Selbstvertrauen.

Machen Sie Ihre Kita zum „Haus der kleinen Forscher“!

Wenn Sie kontinuierlich an den Fortbildungsveranstaltungen des Hauses der kleinen Forscher teilnehmen (in der Regel min. zwei Erzieher/-innen pro Einrichtung) und dadurch naturwissenschaftliche und technische Bildung in den Alltag Ihrer Einrichtung integrieren, können Sie Ihre Kita zum „Haus der kleinen Forscher“ auszeichnen lassen und erhalten eine Urkunde für Ihre Einrichtung sowie eine Auszeichnungsplakette, mit der Sie das Engagement Ihrer Kita nach außen sichtbar machen können.

Dazu sind folgende Voraussetzungen notwendig:

- Besuch des Workshops 1 Thema „Wasser“ und des Workshops 2 Thema „Luft“
- Durchführung und Dokumentation von mindestens 20 Experimenten
- Durchführung und Dokumentation von zwei Projekten

Weitere Informationen zum Projekt "Haus der kleinen Forscher" können Sie unter www.haus-der-kleinen-forscher.de erhalten.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet Ihnen als lokales Netzwerk im zweiten Semester 2011 folgende Veranstaltungen zum „Haus der kleinen Forscher“ an:

► Haus der kleinen Forscher:

Einführungsworkshop - Thema Wasser (T 11)

Neugier und Begeisterung sind wesentliche Schlüssel für einen positiven Zugang zu Naturwissenschaften und Technik. Wichtiges Ziel der Workshops ist es deshalb, gemeinsam mit viel Spaß und durch praktisches Experimentieren die Neugier und Begeisterung für naturwissenschaftlich-technische Themen in der Kita zu entdecken. Zahlreiche Anregungen und Materialien zum Bildungsbereich Naturwissenschaft und Technik sollen Ihnen helfen, Kindern in der Kita Zugänge zu schaffen sie herauszufordern, sich als Entdecker und Forscher zu betätigen.

Der Einführungsworkshop enthält folgende Elemente:

- die Stiftung Haus der kleinen Forscher: Mission, Ziele und kostenlose Materialien für die Kita
- gemeinsames Erarbeiten einer pädagogischen Herangehensweise und methodische Tipps für naturwissenschaftlich-technische Bildungsinhalte

- praktisches Experimentieren zum Themenschwerpunkt Wasser
- Austausch mit anderen Kolleginnen und Kollegen zur Integration des Bildungsbereichs "Naturwissenschaft und Technik" in den Kita-Alltag.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088801S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 23.03.12	09.30 - 16.00	Nicole Ling	1 x	15,00
T5088801S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 05.06.12	09.00 - 16.00	Thomas Wagner	1 x	15,00

► Haus der kleinen Forscher: Vertiefungsworkshop 1 - Thema Luft (T 11)

Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme am Einführungsworkshop des Hauses der kleinen Forscher.

Die Workshopteilnehmer/-innen haben bereits erste Erfahrungen beim gemeinsamen Experimentieren mit Kindern gesammelt.

Der Vertiefungsworkshop bietet folgende Elemente:

- Reflexion und Austausch mit anderen Kolleginnen und Kollegen zur Umsetzung des Bildungsbereichs Naturwissenschaft und Technik in der Kita
- neue Experimente zum Themenschwerpunkt Luft
- Begleiten der Kinder beim Forschen und Entdecken durch geschickte Fragen und Impulse
- die nächsten Schritte zur Auszeichnung zum Haus der kleinen Forscher planen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088811S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 27.01.12	09.30 - 16.00	Nicole Ling	1 x	15,00
T5088811S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 19.06.12	09.00 - 16.00	Thomas Wagner	1 x	15,00



Bitte beachten Sie, dass für die Fortbildungen für Erzieher/-innen eine Anmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn gilt. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist ein Rücktritt von der Veranstaltung nicht mehr möglich, die Kursgebühr ist zu entrichten



Quelle: Stiftung Haus der kleinen Forscher

► Haus der kleinen Forscher: Themenworkshop (T 11)

Workshop zum Thema "Licht, Farben, Sehen" oder zum Thema "Akustik".

Weitere Informationen zum Projekt "Haus der kleinen Forscher" können Sie unter www.haus-der-kleinen-forscher.de erhalten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088831S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 01.06.12	09.30 - 16.00	Nicole Ling	1 x	15,00

QUALIFIZIERUNG VON SPRACHFÖRDERKRÄFTEN

Über das Programm „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“ fördert das Land Rheinland-Pfalz Sprachfördermaßnahmen in Kindertagesstätten und im Elementarbereich sowie Qualifizierungsmaßnahmen für Sprachförderkräfte zur Erlangung des Zertifikats „Sprachförderkraft“.

Die Qualifizierung zur Sprachförderkraft richtet sich an alle interessierten Personen mit einer einschlägigen Basisqualifikation (Erzieher und Erzieherinnen, Lehrkräfte - insbesondere auch für Deutsch als Zweitsprache - Logopädinnen und Logopäden u. a.), die verstärkt in der Sprachförderung im Elementarbereich tätig sind oder werden möchten.

In Rheinland-Pfalz ist das Zertifikat „Sprachförderkraft“ zum Standard-Nachweis für die Eignung zur Sprachförderkraft in Kindertagesstätten geworden. Es beinhaltet und belegt das vollständige Durchlaufen von acht eintägigen Fortbildungsmodulen nach dem vorgegebenen Orientierungsrahmen für die Qualifizierung von Sprachförderkräften sowie die Bearbeitung einer Praxisaufgabe.

► Modul 1: Leitideen, Rahmenbedingungen und Querschnittsaufgaben der frühkindlichen Pädagogik für die sprachliche Förderung in der Kindertagesstätte


Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088711S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 27.04.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00

► Modul 2: Wahrnehmung und Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse Teil I

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088721S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 11.05.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00

► Modul 3: Wahrnehmung und Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse Teil II

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088731S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 23.05.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00



Bitte beachten Sie, dass für die Fortbildungen für Erzieher/-innen eine Anmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn gilt. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist ein Rücktritt von der Veranstaltung nicht mehr möglich, die Kursgebühr ist zu entrichten.

► Modul 4: Beobachtung und Dokumentation von Sprache und Sprachentwicklung

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088741S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 13.06.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00

► Modul 5: Methodisch didaktisches Wissen für die Sprachförderung

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088751S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 29.06.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00

► Modul 6: Konzeption und Durchführung von Sprachfördereinheiten

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088762S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 24.08.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00

► Modul 7: Dokumentation, Auswertung und Weiterentwicklung von Sprachfördereinheiten

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088772S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 07.09.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00

► Modul 8: Reflexions-bzw. Präsentationstag. Die Teilnehmenden präsentieren die eigene Arbeit

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T5088782S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 28.09.12	09.00 - 16.30	Thomas und Bianka Wagner	1 x	15,00

Sie suchen ein kreatives Geschenk?



LUDWIGSHAFENER WERKSTÄTTEN

IM GEMEINSCHAFTSWERK FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN GmbH

Werkstattladen Schifferstadt

**Hochwertiges Spielzeug
Geschenk-, Gebrauchs-
und Büroartikel**

Im Lettenhorst 21
67105 Schifferstadt
Tel. 0 62 35/49 79-0

Geöffnet:
Mo - Fr 8.00 - 15.00

work art

Galerie & Rahmenwerkstatt

Kunsth Handwerk - Geschenk

Fachkundige Beratung rund ums Bild auch bei Ihnen zu Hause

Kaiser-Wilhelm-Str. 41
67059 Ludwigshafen
Tel. 06 21/5 29 97 39
info@ludwigshafener-werkstaetten.de



In Deutschland gibt es geschätzt vier Millionen Menschen, die auch nach Beendigung der Schulzeit nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Bereits seit 30 Jahren werden Kurse angeboten, in denen die Menschen auch im Erwachsenenalter Lesen und Schreiben lernen können, um den Alltag besser zu bewältigen und damit ein Stück Lebensqualität zu gewinnen. Auch die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet seit vielen Jahren solche Kurse an. Sie finden mit kleiner Teilnehmergruppe in vertrauensvoller Atmosphäre und mit einer geringen Kursgebühr statt. Alle Angaben werden selbstverständlich anonym behandelt. Für die Betroffenen kostet der Besuch eines solchen Kurses trotzdem große Überwindung. Wir bitten deshalb Familien, Freunde, Bekannte oder Kollegen um ihre Mithilfe. Machen Sie die betroffenen Menschen auf unsere Kurse aufmerksam und helfen Sie ihnen, diese Hürde zu überwinden. Sie können auch direkt zu den jeweiligen Dozentinnen und Dozenten Kontakt aufnehmen, die Telefonnummern sind in der Kursbeschreibung Lesen und Schreiben lernen in jedem Alter (Kursnummer T607003) abgedruckt.

Auch wenn Sie noch keinen Schulabschluss haben oder nach dem erfolgreichen Hauptschulabschluss den Realschulabschluss erwerben möchten, sind Sie bei der vhs Rhein-Pfalz-Kreis richtig.



Informieren Sie sich unter den Kursnummern T601001 und T602001 über die angebotenen Möglichkeiten im Bildungszentrum der Volkshochschule in Schifferstadt. Wir beraten Sie gerne.

**Ihre Ansprechpartnerin: Tina Müller, Tel. 06235/6022,
E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de**

LESEN UND SCHREIBEN

► Lesen und Schreiben lernen in jedem Alter

In diesem Kurs können Erwachsene und Jugendliche nach dem Erfüllen der Schulpflicht in einer kleinen Lerngruppe und in vertrauensvoller Atmosphäre Lesen und Schreiben lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen und vertiefen, um den Alltag besser bewältigen zu können. Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, Ängste und Hemmungen abzubauen. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut Deutsch sprechen und verstehen können.

Sie können sich bei den Kursleitungen Frau Frey (Tel. 06324/970891) oder Herr Groß (Tel. 06233/26803) oder beim KVHS-Bildungszentrum bei Frau Müller (Tel. 06235/6022) melden. Alle Anrufe und Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wenn Sie jemanden kennen, der Lesen und Schreiben lernen möchte, machen Sie ihn bitte auf das Angebot der vhs aufmerksam. Eine Probestunde ist möglich.

Die Kurse können wegen finanzieller Förderung zu einer geringen Gebühr angeboten werden.

Die Anmeldung erfolgt direkt im Kurs bei der Dozentin/dem Dozenten. Die Teilnahme kann auch nach Kursbeginn noch erfolgen.

In Limburgerhof wird der Besuch der beiden wöchentlichen Kurstermine empfohlen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T6070031B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 01.02.12	19.00 - 20.40	Jürgen Groß	20 x	26,50
T6070031Z1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Di., 17.01.12	18.00 - 19.40	Dagmar Frey	20 x	26,50
T6070031Z2	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Do., 19.01.12	17.00 - 18.40	Dagmar Frey	20 x	26,50

Ab zehn Teilnehmer/-innen kann der Kurs Lesen und Schreiben lernen in jedem Alter von zwei Lehrkräften betreut oder ein zusätzlicher Kurs eingerichtet werden.

► Qualifikation der Berufsreife 2012/2013 (Abendlehrgang, ehem. Hauptschulabschluss)

Jugendliche und Erwachsene, die nach Beendigung der Schulpflicht die Qualifikation der Berufsreife (ehem. Hauptschulabschluss) noch nicht erreicht haben, können in diesem Lehrgang diesen Abschluss nachholen. Angesprochen sind Menschen, die keiner beruflichen Tätigkeit nachgehen und durch diesen Abschluss ihre Chancen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt erhöhen wollen, aber auch Erwerbstätige, die diesen Schulabschluss für ihr berufliches Fortkommen benötigen.

Organisation und Unterricht des Lehrgangs werden von der Landesverordnung über die Prüfung für Nichtschüler zum Erwerb der Qualifikation der Berufsreife in der jeweils gültigen Fassung bestimmt. Der Lehrgang schließt mit einer schriftlichen Prüfung (Deutsch, Mathematik und ein vom Kursteilnehmer zu bestimmendes Wahlfach) und einer mündlichen Prüfung.

Voraussetzungen: Vollendung des 16. Lebensjahres ohne Erreichen des Schulabschlusses

Bewerbung und Eingangsgespräch

Unterrichtete Fächer: Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie

Schulungsort: KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Lehrgangsbeginn: voraussichtlich September 2012

Lehrgangsdauer: ca. sieben Monate

Termine: dienstags bis donnerstags, 18.00 bis 21.15 Uhr

Gebühr: 250,00 Euro (zahlbar in 5 Monatsraten zu je 50,00 Euro)

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf und beglaubigte Kopie des Abgangszeugnisses der Hauptschule bzw. der zuletzt besuchten Schule (z.B. Berufsschule)) an:

KVHS-Bildungszentrum, Tina Müller, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt
Sie werden zu einem persönlichen Gespräch eingeladen.

Bei der Anmeldung zur Prüfung bei der ADD / Schulaufsichtsbehörde (ca. 4 bis 6 Wochen vor dem Prüfungstermin) werden folgende Unterlagen benötigt:

- vollständiger tabellarischer Lebenslauf und unterschriebenes Lichtbild (nicht älter als ein Jahr)
- beglaubigte Kopie des Abgangszeugnisses der zuletzt besuchten Schule
- eine Meldebescheinigung

Weitere Informationen und Beratung:

Tina Müller, Tel. 06235/6022, E-Mail tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de



Organisation und Unterricht des Lehrgangs werden von der Landesverordnung über die Prüfung für Nichtschüler zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss) in der jeweils gültigen Fassung bestimmt

Lehrgangsbeginn: 13. August 2012

Schulort: KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Gebühr: 1800,00 Euro (zahlbar in 10 Monatsraten zu je 180,00 Euro)

Kosten für Schulbücher fallen zusätzlich an.

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Hauptschulabschlusszeugnis, Zeugnis der zuletzt besuchten Schule) an:

Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt.

Sie werden zu einem persönlichen Gespräch und einem Eingangstest eingeladen.

Weitere Informationen und Beratung:

Tina Müller, Tel. 06235/6022, E-Mail tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de

► Realschulabschluss 2012/2013 (Tageslehrgang, Vollzeit)

Sie haben einen Hauptschulabschluss und möchten sich durch den Erwerb des Realschulabschlusses eine bessere Ausgangsposition schaffen?

Sie können im Bildungszentrum in Schifferstadt den Realschulabschluss innerhalb eines Jahres nachholen. Voraussetzungen dafür sind die Teilnahme an einem Eingangstest und / oder entsprechende Noten im Hauptschulabschlusszeugnis, denn der Besuch dieses Intensivlehrgangs erfordert grundlegende Kenntnisse vor allem in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch.

Im Lehrgang unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie. Zusätzlich werden grundlegende Kenntnisse in Informatik vermittelt. Der Unterricht findet montags bis freitags von 08.00 bis 15.00 Uhr statt.

Der Lehrgang schließt mit einer schriftlichen Prüfung (Deutsch, Englisch, Mathematik) und ein vom Kursteilnehmer zu bestimmendes Wahlfach) und einer mündlichen Prüfung (in mindestens zwei vom Kursteilnehmer zu wählenden Fächern). Die Prüfung findet vor den Sommerferien 2013 statt.

► Vorkurs Realschulabschlusslehrgang

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis bietet allen, die am Lehrgang zum nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses teilnehmen wollen, einen Vorkurs in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn an fachspezifische Arbeitsweisen herangeführt und frischen lehrgangsrelevante Grundkenntnisse auf. Der Unterricht ist auf die Anfangsinhalte des Realschulabschlusslehrgangs abgestimmt und kann den Einstieg erleichtern.

Es müssen mindestens 12 Anmeldungen vorliegen, damit der Vorkurs durchgeführt wird.

Beginn: 30. Juli 2012

Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag, jeweils 8.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 105,00 Euro

Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen Wege
zu Ihrer persönlichen Qualifikation auf!

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.



MH Rechtsanwälte

Wir sind für Sie da!

Ludwigstr. 48 und Maximilianstr. 84
67346 Speyer

Fon 0 62 32. 100 119 - 0
Fax 0 62 32. 100 119 - 29

www.mh-kanzlei.de
mail@mh-kanzlei.de



Jan Morgenstern
Partner
Rechtsanwalt und
Fachanwalt für IT-Recht



Dr. Caroline Hevert
Partner
Rechtsanwältin und
Fachanwältin für IT-Recht

7.1 WEITERBILDUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG



Die Weiterbildung der vhs Rhein-Pfalz-Kreis für behinderte Menschen wird in Zusammenarbeit mit den Ludwigshafener Werkstätten, Betriebsstätte Schifferstadt, in der Werkstätte in Schifferstadt durchgeführt. Wir bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit in kleinen Gruppen zu

lernen, so dass die Dozentinnen das Lernvermögen jedes einzelnen berücksichtigen können. In der Betriebsstätte Schifferstadt erhalten Sie nähere Informationen, Sie können sich anmelden und bezahlen die Kursgebühr.

**Ihre Ansprechpartnerin in der Verwaltung der Betriebsstätte:
Frau Hofsäß, Tel. 06235/7016**

Angebote im 1. HALBJAHR 2012:

- ▶ Kochkurse mit verschiedenen Themen
- ▶ Lesen und Schreiben lernen in jedem Alter

7.2

BILDUNGSFREISTELLUNG (BFG)
FREISTELLUNG VON DER ARBEIT ZUR
PERSÖNLICHEN WEITERBILDUNG

BFG



Berufstätige in Rheinland-Pfalz haben die Möglichkeit, sich für die Teilnahme an anerkannten Veranstaltungen zur beruflichen und / oder gesellschaftspolitischen Weiterbildung bezahlt von der Arbeit freistellen zu lassen.

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis hat im Jahr 2012 erstmals wieder anerkannte Bildungsfreistellungsangebote im Programm.

Wer kann an den Veranstaltungen der Bildungsfreistellung teilnehmen?

- alle Interessierten

Wer ist anspruchsberechtigt?

- Arbeiterinnen und Arbeiter
- Angestellte
- In Heimarbeit Beschäftigte u. andere arbeitnehmerähnliche Personen
- Beamtinnen und Beamte im Sinne von §1 des Landesbeamtengesetzes Rheinland-Pfalz und Richterinnen und Richter im Sinne von § 1 Abs.1 Satz 1 des Landesrichtergesetzes für Rheinland-Pfalz
- Auszubildende
- Auszubildende müssen mind. ein Jahr in einem Beschäftigungsverhältnis sein, alle anderen zwei Jahre.

Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Unternehmen mit nicht mehr als fünf Beschäftigten besteht kein Rechtsanspruch auf Bildungsfreistellung.

Wie lange ist eine Freistellung möglich?

bis zu 10 Tagen innerhalb von zwei Kalenderjahren; Auszubildende 3 Tage während der Dauer ihrer Ausbildung und nur für gesellschaftspolitische Bildung.

Wie beantragen Sie die Freistellung?

Melden Sie sich möglichst frühzeitig schriftlich an und informieren Sie Ihren Arbeitgeber mind. 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung. Sie erhalten dafür nach ihrer Anmeldung von der Kreisvolkshoch-



schule ein Formblatt mit den nötigen Angaben. Außerdem wird Ihnen nach dem Besuch der Bildungsveranstaltung eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt, die Sie ebenfalls Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen.

Haben Sie noch Fragen?

Wenden Sie sich

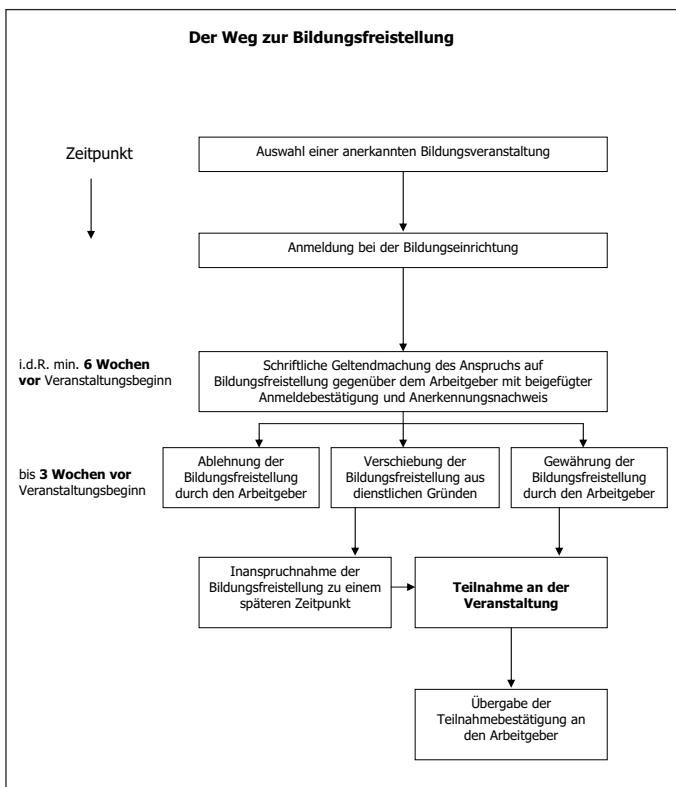
- für die Sprachenangebote und das Interkulturelle Training an den Fachbereichsleiter Gernot Braner-Owada, Tel. 0621/5909 235
- für die anderen Angebote an die Fachbereichsleiterin Tina Müller, Tel. 06235/6022

**Nähere Informationen finden Sie auch unter
www.mbwjk.rlp.de/weiterbildung/bildungsfreistellung.**



**Für alle Angebote im Rahmen des
Bildungsfreistellungsgesetzes ist eine schriftliche
Anmeldung erforderlich.**

Kontakt: Ulrike Ehmann, Tel: 0621 5909 281,
E-Mail: ulrike.ehmann@kv-rpk.de



Für die nachfolgenden Kurse ist die Anerkennung nach dem Bildungsfreistellungsgesetz beantragt:

► Englisch - Training mit B1-Prüfung

Fremdsprachliche Kenntnisse werden in einer zunehmend internationalen und globalisierten Lebens- und Arbeitswelt immer wichtiger. Die englische Sprache ist in sämtlichen geschäftlichen und allen anderen Zusammenhängen unverzichtbares Mittel der Kommunikation. Wenn Sie in dieser komplexen Welt qualifiziert bestehen wollen, führt an Sprachkenntnissen kein Weg vorbei. Zeugnisse und Leistungsnachweise sind notwendig für eine erfolgreiche Bewerbung und gehören dazu, wenn Sie Ihre Kompetenzen dem Arbeitgeber nachweisen wollen.

Mit den TELC-Zertifikaten (The European Language Certificates) dokumentieren Sie, dass Sie die englische Sprache selbstständig in Wort und Schrift benutzen können. Mit dem Zertifikat TELC Englisch B 1 zeigen Sie, wie gut Sie die englische Sprache in alltäglichen Situationen (im Beruf, auf Reisen, in der Freizeit) anwenden können. Auch wenn Sie diese Fremdsprache einfach aus Interesse oder für die nächste Urlaubsreise lernen, profitieren Sie von einer Prüfung; denn Sie setzen sich selbst Ziele und können damit Ihren Lernerfolg überprüfen. Auch in beruflichen Situationen haben Sie mit einem TELC-Zertifikat ein standardisiertes, international vergleichbares Zeugnis in der Tasche. Die abschließende Prüfung TELC Englisch B 1 ist in diesen Lehrgang integriert. Nähere Informationen sind unter www.telc.net erhältlich.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse der englischen Sprache entsprechend dem Niveau A2. Es wird dringend empfohlen, vor der Anmeldung unter www.klett.de/projekte/eb/vhs_e_fairway_einstufung.php die eigenen Sprachkenntnisse zu überprüfen.

Unterrichtszeiten: Montag - Freitag, 9.00 - 17.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7024611Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 23.04.12	09.00 - 17.00	Carmen Arnold	5 x	196,00 228,00

► Englisch für den Beruf

Lernen Sie mit Situationen aus dem Geschäftsalltag auf internationaler Ebene Ihren berufsbezogenen Wortschatz und Kommunikationsstrategien zu verbessern. In diesem Kurs sind folgende Themen vorgesehen: small talk, socializing, business culture,

structure of a company, planning and scheduling, job application, team building, a company visit, orders and invoices. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit im schriftlichen und mündlichen Gebrauch der englischen Sprache im geschäftlichen Alltag zu vermitteln.

Die abschließende Prüfung TELC English Business B 1 ist in diesen Lehrgang integriert. Nähere Informationen sind unter www.telc.net erhältlich.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse der englischen Sprache entsprechend dem Niveau A2. Es wird dringend empfohlen, vor der Anmeldung unter www.klett.de/projekte/eb/vhs_e_fairway_einstufung.php die eigenen Sprachkenntnisse zu überprüfen.

Unterrichtszeiten: Montag - Donnerstag, 9.00 - 17.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7024621Z1	Kreisverwaltung, Kreishaus Ludwigshafen	Mo., 07.05.12	09.00 - 17.00	Carmen Arnold	4 x	176,00 202,00

► Italienisch für den Beruf (= A2)

In der internationalen Zusammenarbeit im Zuge der Globalisierung werden solide Sprachkenntnisse immer wichtiger und unverzichtbar. Deutschland ist Italiens wichtigster Handelspartner und die gemeinsamen engen Geschäftsbeziehungen haben eine lange Tradition.

Auch für Sie ist Italien ein wichtiger Geschäftspartner und Sie haben regelmäßig Kontakt im beruflichen und/oder privaten Bereich. Eine sichere Verwendung der Sprache und das Verstehen der kulturellen Besonderheiten verbessern und intensivieren Ihre Beziehungen zu Bella Italia. Verbessern Sie Ihre Kommunikation, ihre Grammatik sowie Ihr Lese- und Hörverstehen in Rollenspielen, mit Hilfe audiovisueller Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu trainieren.

Entscheidende kulturelle Aspekte stören oft die Kommunikation. Diese fließen mit in den Unterricht hinein, werden diskutiert und erklärt und ergänzen diesen Sprachunterricht auf besondere Weise. Sie besitzen bereits Vorkenntnisse in der Italienischen Sprache auf Niveau A2.

Unterrichtszeiten: Mittwoch - Freitag, 9.00 - 17.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7024911Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 09.05.12	09.00 - 17.00	Christine Martini	3 x	100,00 134,00

Intensiv-Sprachtraining

Englisch in England den USA und Australien -
Französisch in Frankreich - Spanisch in Spanien -
Deutsch in Heidelberg



für Beruf, Studium und Schule

Businesskurse - Feriensprachkurse -
Abiturvorbereitungskurse -
Vorbereitungskurse für internationale
Sprachzertifikate



Broschüren und Infos unter 06221 4340480
OISE Sprachtraining (D) GmbH
Poststrasse 48, 69115 Heidelberg
sprachreisen@oise.com

Für alle Angebote im Rahmen des
Bildungsfreistellungsgesetzes ist eine schriftliche
Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Ulrike Ehmann, Tel: 0621 5909 281,
E-Mail: ulrike.ehmann@kv-rpk.de

► Fremde Kulturen besser verstehen - Interkulturelles Training

Kommunikation in der internationalen Zusammenarbeit ist eine große Herausforderung für Unternehmen und ihre Mitarbeiter/-innen. Es bedeutet im Alltag nicht nur die Sprachbarriere zu meistern, sondern auch kulturelle Unterschiede wahrzunehmen und auf angemessene Weise zu reagieren. In diesem Seminar lernen Sie vor allem geeignete Strategien, mit diesen Denk- und Verhaltensmustern umzugehen, sie positiv zu nutzen, um Synergien schaffen zu können.

Ziel dieses Trainings ist die Fremdheit anderer und die eigene Kultur besser zu verstehen, so dass die Zusammenarbeit für beide Seiten effizient und erfolgreich verläuft.

Themen:

- Interkulturelle Sensibilisierung
- Eigene Wahrnehmungsmuster erkennen
- Die Fremdheit anderer und die eigene Kultur verstehen
- Kommunikation und Interaktionsverhalten mit anderen Kulturen

www.intoculture.de

Unterrichtszeiten: Mittwoch- Freitag, 9.00 - 17.00 Uhr

Hinweis: Dies ist ein Seminar in Vollzeit, das nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz anerkannt ist.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7027051Z1	Dannstadt., Zentrum „Alte Schule“	Mi., 25.04.12	9.00 - 17.00	Christine Martini	3 x	100,00 134,00

► Verhandlungen erfolgreich führen

Verhandlungen bestimmen einen großen Teil unserer alltäglichen Kommunikation. Verhandlungsgeschick und die Fähigkeit, eigene Ziele durchsetzen zu können, sind deshalb heutzutage neben der fachlichen Kompetenz die wichtigsten und gefragtesten Kompetenzen im Berufsleben. Doch viele Gespräche und Verhandlungen führen zu keinem befriedigenden Ergebnis.

In diesem Seminar lernen Sie überzeugend zu argumentieren, Diskussionen und Verhandlungen zielgerichtet vorzubereiten, durchzuführen und zu strukturieren, ihre eigenen Interessen klar zu formulieren und dabei gleichzeitig lösungsorientiert auf den anderen zuzugehen. Jede/Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit, eigene Verhandlungssituationen zu beleuchten.

Dozentin: Gisela May, Bankfachwirtin, Dipl.-Kommunikationswirtin, Dipl.-Mediatorin (FH), seit 1995 Trainerin, Coach, Beraterin und Mediatorin für Fach- und Führungskräfte aus Industrie, Dienstleistung, Handel und öffentlicher Verwaltung

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 9.00 - 16.30 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025011Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 28.03.12	09.00 - 16.30	Gisela May	3 x	188,00 250,00

► Effizientes Zeit- und Selbstmanagement

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen die Zeit davon läuft, dass Sie sich mit den alltäglichen Aufgaben und beruflichen Anforderungen überfordert fühlen?

Lernen Sie in diesem Seminar Ziele und Prioritäten zu setzen, Störungen zu erkennen und zu beseitigen und Aufgaben zu planen. Ein Zeitplanbuch und der (tägliche) Aktionsplan werden Sie dabei unterstützen. Es werden Ihnen Methoden und Techniken vermittelt und verdeutlicht, welche Vorteile sich bei der Umsetzung ergeben.

Dozent: Harald Drescher, Dipl.- Bankbetriebswirt und Trainer mit langjähriger Erfahrung

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 9.30 - 15.30 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025032Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 12.09.12	09.30 - 15.30	Harald Drescher	3 x	113,00 150,00

► Lernen erlernen: Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans umso besser!

Lernen endet nicht mit dem Schulabschluss, sondern eigenständiges Lernen ist eine Herausforderung, die uns ein Leben lang begleitet. Qualifizierung für die Karriere, berufliche Neuorientierung, Wiedereinstieg in den Beruf oder auch die private Weiterbildung - wir alle sind in vielen Lebenssituationen und Lebensphasen auf unsere Lernkompetenz angewiesen. Wie also lernt es sich selbständiger, einfacher, effizienter und nachhaltiger?

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr über Ihr bisheriges Lernverhalten zu erfahren und dieses zu optimieren. In vielen praktischen Übungen werden die Seminarinhalte erarbeitet und verschaffen einen Überblick darüber

- wie Lernprozesse stattfinden,
- welche Voraussetzungen für das Lernen nötig sind,
- nach welchen Lerntypen unterschieden wird,
- welche Vorteile eine Lernstrategie bietet,
- wie Lerntechniken eingesetzt werden,
- welchen Stellenwert die Motivation einnimmt.

Finden Sie heraus, welcher Lerntyp Sie sind! Sie lernen, welche Methoden zu Ihrem Lerntyp passen.

Dozentin: Sonja Früh, Lerntrainerin, Gedächtnistrainerin im Bundesverband Gedächtnistraining e.V., ProfilPASS-Beraterin beim DIE (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung)

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 10.00 - 16.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025071Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	10.00 - 16.00	Sonja Früh	3 x	150,00 200,00

► Burnout-Prävention: Burnout erkennen - handeln - vorbeugen

Unser beruflicher und zunehmend auch privater Alltag fordert uns vielfach - und immer häufiger überfordert er uns auch. Hoher Termindruck, Informationsflut, unsichere Arbeitsverhältnisse, ständige Erreichbarkeit etc. lassen das Gefühl entstehen, den Anforderungen nur noch hinterher zu hinken. Halten Belastungsfaktoren an, kann es zu seelischer und körperlicher Erschöpfung kommen, bis hin zum gefürchteten Burnout. Dieser lähmt nicht nur die Vitalität des Betroffenen, sondern auch die eines Unternehmens.

Burnout - was ist das eigentlich genau? Diesem Begriff begegnen wir in unserem Umfeld immer häufiger. Aber was steckt tatsächlich dahinter? Was führt dazu - und vor allem, was führt wieder aus der Burnout-Falle heraus?

Inhalte:

- Ursachen und Auswirkungen von Burnout
- Phasen des Burnout
- Warnsignale des Körpers
- Persönlichkeitsmerkmale von Burnout-Betroffenen
- gefährdete Zielgruppen
- persönliche Stressverstärker

Es werden vielseitige Strategien vorgestellt, die einen besseren Umgang mit Stress und den eigenen Energieressourcen ermöglichen:

- der souveräne Umgang mit der Zeit
- der Weg zu mehr Zufriedenheit
- Energiediebe und Energiespender
- der Umgang mit Stress
- Entspannungstechniken

Dozentin: Jutta Zabanoff, Lehrerin für Stressprävention, Schwerpunkt Burnout

Unterrichtszeiten: Mittwoch bis Freitag, 9.30 - 15.30 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025061Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 11.04.12	9.30 - 15.30	Jutta Zabanoff	3 x	113,00 150,00



Für alle Angebote im Rahmen des Bildungsfreistellungsgesetzes

ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Ulrike Ehmman, Tel: 0621 5909 281, E-Mail: ulrike.ehmann@kv-rpk.de

► Ausbildung der Ausbilder/-innen IHK

Der Lehrgang gliedert sich in 4 Module und Prüfungsvorbereitung nach den Handlungsfeldern der neuen Ausbildungsstellenverordnung (AEVO) vom 21.1.2009. Zielsetzung dieses Lehrganges ist die Vorbereitung auf die Ausbildungsstellenprüfung, die im Anschluss an den Lehrgang bei der IHK abgelegt werden kann. Der Unterricht erfolgt sehr praxisorientiert. Bei einigen Themen können die vorher vermittelten Kenntnisse in Rollenspielen direkt angewendet werden. Ein Feedback gibt es von der Dozentin auf Wunsch im Anschluss.

MODUL 1: Handlungsfeld I - Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen

Inhalte:

- Gründe für und Einflussgrößen auf die betriebliche Ausbildung
- Rechtliche Rahmenbedingungen der Ausbildung
- Inhalte verschiedener Berufsbilder
- Beteiligte und Mitwirkende an der Ausbildung
- Eignung der Ausbilderinnen und Ausbilder und des Ausbildungsbetriebes
- Ausbildungsplan, Betrieblicher Unterricht
- Beurteilungssystem

MODUL 2: Handlungsfeld II - Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken

Inhalte:

- Betriebsspezifische Ausbildungsbedarf feststellen
- Betriebsspezifische Auswahlkriterien festlegen
- Vorstellungsgespräche führen
- Vertragsabschluss mit Eintragungen und Anmeldungen
- Planen der Einführung

MODUL 3: Handlungsfeld III - Ausbildung durchführen

Inhalte:

- Lern- und Arbeitstechniken aufzeigen
- Beurteilungs- und Kritikgespräche führen
- Kulturelle Unterschiede berücksichtigen
- Ursachen bei Lernschwierigkeiten erkennen
- Lernhilfen und Fördermaßnahmen zielgerichtet anwenden
- Ausbildungs-/Unterweisungsmethoden- und Medien kennen
- Umgang mit gruppendynamischen Prozessen

MODUL 4: Handlungsfeld IV - Ausbildung abschließen

Inhalte:

- Prüfungsvorbereitung
- Mitwirkung an Prüfungen
- Erstellung von Ausbildungszeugnissen
- Beendigungsmöglichkeiten während der Ausbildung kennen
- Berufliche Perspektiven für Auszubildenden aufzeigen

Für die IHK-Prüfung, bestehend aus einem schriftlichen und praktischen Teil, bieten wir Ihnen ein Vorbereitungsmodul. Anhand von Beispielen wird die schriftliche Unterweisung vorbereitet und in Rollenspielen die praktische Unterweisung mit dem abschließenden Fachgespräch geübt.

Zulassungsbedingungen zur Prüfung vor der IHK: eine abgeschlossene Berufsausbildung im entsprechenden Berufsfeld oder eine entsprechende mehrjährige einschlägige Berufstätigkeit.

Unterrichtszeiten: Mo., 07. Mai 2012 bis Fr., 11. Mai 2012 und Mo., 21. Mai 2012 bis Fr., 25. Mai 2012, jeweils 8.00 bis 14.30 Uhr.

Die Prüfungsgebühr der IHK ist in der Kursgebühr nicht enthalten. Die schriftliche Prüfung der IHK findet am ersten Dienstag im Juni statt, der Termin für die praktische Prüfung wird nach Prüfungsmeldung von der IHK mitgeteilt.

Informationsveranstaltung: Montag, 16. April 2012, 18.00 Uhr im KVHS-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7025201Z1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 07.05.12	08.00 - 14.30	Yvonne Mütsch	10 x	480,00 510,00



Für alle Angebote im Rahmen des Bildungsfreistellungsgesetzes ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Ulrike Ehmann, Tel: 0621 5909 281,
E-Mail: ulrike.ehmann@kv-rpk.de

BERUF UND QUALIFIZIERUNG



Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen Wege zu Ihrer persönlichen Qualifizierung auf.

Für Firmen bieten wir auf Anfrage auf den gewünschten Bedarf ausgerichtete Angebote an.

Unser Angebot auf einen Blick:

- Kommunikation
- Zeitmanagement und Selbstmanagement
- Interkulturelle Kompetenz
- Business English
- EDV – IT-Kompetenz
- Orientierung für Berufsanfängerinnen
- Qualifizierung in der Kindertagespflege
- Fortbildung für Erzieher/-innen
- Ausbildung der Ausbilder/-innen IHK
- Xpert Business Finanzbuchführung
- Xpert Business Lohn und Gehalt
- Fachkauffeute für Büromanagement IHK
- Bankfachwirt/-in IHK
- Bankbetriebswirt/-in vhs Rhein-Pfalz-Kreis
- Handelsfachwirt/in IHK
- Wirtschaftsfachwirt/-in IHK
- Immobilienfachwirt/-in IHK
- Industriefachwirt/-in IHK
- Medienfachwirt/-in IHK
- Tourismusfachwirt/-in IHK
- Veranstaltungsfachwirt/-in IHK
- Verkehrsfachwirt/-in IHK
- Wirtschaftsfachwirt/-in IHK
- Hauswirtschafter/-in ADD
- Hauswirtschaftsmeister/-in ADD
- Qualifizierte Altenpflegehilfskraft und Betreuungskraft für Menschen mit Demenz nach § 87 b

Ihre Ansprechpartnerin: Tina Müller, Telefon 06235/6022, tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de



Das Programm 55+ ist offen für alle, auch wenn eine bestimmte Altersgruppe angesprochen ist. Beachten Sie aber bitte, dass bei allen Veranstaltungen des Programms 55+ ein der Zielgruppe angepasstes Lernen Berücksichtigung findet.

Ihre Ansprechpartnerin: Tina Müller, Tel. 06235/6022,
E-Mail: tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de (keine Anmeldung)



ENTDECKUNGSTOUREN

in Zusammenarbeit mit dem Kreisseniorenbeirat

Gehen Sie mit auf Entdeckungstouren im Rhein-Pfalz-Kreis. Diese neue Reihe führt Sie monatlich zu Interessantem und Sehenswertem.

Wenn Sie eine Fahrgelegenheit brauchen, wenden Sie sich bitte an den Kreisseniorenbeirat unter der Telefonnummer 06236/88811.



MÄRZ

► Vom Getreide zum Mehl

Ein Besuch in der Deller Mühle im Rhein-Pfalz-Kreis

In der dritten Generation und bereits seit insgesamt mehr als 80 Jahren wird in der Deller Mühle in Hochdorf im Rhein-Pfalz-Kreis Getreide aus der Region gemahlen. Beliefert werden Bäckereien weit über die Pfalz hinaus. Beginnend mit der Auswahl der Getreideernte werden hier Produkte hoher Markenqualität hergestellt.

Erleben Sie bei einer Führung kreatives Handwerk verbunden mit innovativer Technik für bestes Mehl.

Treffpunkt: Deller-Mühle GmbH + Co.KG, Hauptstraße 1, Hochdorf-Assenheim



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T1111081D1	Dannstadt-Schauernh., Hochdorf, Hauptstr. 1	Fr., 16.03.12	15.00	1 x	frei

APRIL

► Funde an der Römerstraße - Museum für Ortsgeschichte Mutterstadt

Mutterstadt liegt an der alten römischen Fernstraße von Basel nach Mainz. Grab- und Mauerfunde datieren eine römische Besiedlung des Ortsgebiets nach der Zeitenwende. Sie reihen den Ort damit ein in die Zeit der römischen Ansiedlung wie Mainz und Speyer. Ein Teil der Funde aus der Römerzeit werden in einem eigenen Zimmer des historischen Rathauses von 1738 exemplarisch ausgestellt. Highlight ist der römische Steinsarkophag. Umfangreiche Informationen zum Vereinswesen, zum Handwerk, zur Landwirtschaft und zur örtlichen Baugeschichte beleuchten vor allem die Zeit seit dem 19. Jahrhundert. Die Volkstanzgruppe des betreuenden Vereins präsentiert deutschlandweit die örtliche Tracht aus der Epoche. Treffpunkt: Museum für Ortsgeschichte, Altes Rathaus, Oggersheimer Straße 13, 67112 Mutterstadt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T1111321M1	Mutterstadt, Historisches Rathaus	Sa., 21.04.12	15.00 - 17.00	1 x	frei

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

MAI

► Wanderung: Die gefiederten Bewohner der Altrheinlandschaft

Ornithologische Frühwanderung am Roxheimer Altrhein, eine gemeinsame Veranstaltung der POLLICHA-Kreisgruppe Grünstadt mit dem vhs Rhein-Pfalz-Kreis. Ihres hohen ökologischen Wertes wegen unterliegen die Rheinauen zwischen Worms und Frankenthal gleich mehreren Schutzkategorien! So stehen Teile des Roxheimer Altrheins nicht nur nach rheinland-pfälzischem Recht unter Naturschutz. Nach EU-Recht ist dieses Gewässer in seiner Gesamtheit darüber hinaus Flora-Fauna-Habitat (FFH-Gebiet) und Vogelschutzgebiet. Insbesondere für ihre gefiederten Bewohner hat diese Landschaft europaweite Bedeutung, benötigen doch bundesweit 46 Prozent von ihnen Feuchthflächen als Lebensraum.

Fast 100 verschiedene Brutvogelarten sind in den Naturschutzgebieten um Bobenheim-Roxheim beheimatet, denen sich knapp 90 regelmäßige Durchzügler hinzugesellen. Als seltenen Gästen hat man hier sogar schon dem Seidenreiher, der Zippammer oder dem Flamingo begegnen können! Herr Martin Kissel, Vorstandsmitglied des örtlichen Vereins für Naturschutz und Heimatpflege, ist einer jener ehrenamtlichen Naturschutzbeauftragten, die der Rhein-Pfalz-Kreis zum Schutz dieser Biotope eingesetzt hat. Er kennt die Vögel samt ihrer Umwelt ganz genau und wird mit seinem ornithologischen Wissen während unserer Frühwanderung ihre Lebensweise und ihren Gesang erschließen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1111421B1	Bobenheim-Roxheim, Parkplatz Altrheinanlage	Sa., 19.05.12	07.00 - 10.00	Klaus Graber	1 x	frei

JUNI

► Kulinarische Stadtführung Speyer: Pilgermahl aus der mittelalterlichen Küche

Die kulinarische Führung beginnt um 18 Uhr an der Eingangshalle des Doms zu Speyer. Zunächst geht's mit allerlei Geschichten um den Dom herum und dann in das erste Restaurant zum Pilgermahl. Aufgetischt wird eine Weinsuppe in der Tonterrine, zweierlei Fleisch vom Rind und Schwein auf Wurzelgemüse mit Serviettenknödel, sowie eine Runde Wein und Wasser in Krügen. Nach dieser Stärkung geht die Pilgerreise durch den Hasepuhl, wo einst Henker, Huren und Halunken, Totengräber und vielerlei Gelichter zu Hause waren.

Der Weg führt schließlich ins zweite Restaurant zum kulinarischen Dessert. Begleitet werden die Teilnehmer/-innen von Pilger Bernhard aus dem 16. Jahrhundert.

Der Pilger nimmt zu Beginn der Führung den Obolus von 31 Euro entgegen. Wer mehr trinken will, muss beim Wirt bestellen und bezahlen.

Anmeldungen für beide Führungen nimmt die vhs bis zum 19. Mai 2010 entgegen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1111031C1	Speyer, Dom	Sa., 09.06.12	18.00 - 22.00	Bernhard Bumb	1 x	31,00
T1111031C2	Speyer, Dom	Sa., 23.06.12	18.00 - 22.00	Bernhard Bumb	1 x	31,00



KULTUR BLICKE

Unter dem Motto "Kultur erleben und verstehen" startete die vhs 2009 mit einem neuen Kulturprogramm: Kultur Blicke. Dieses soll allen Kulturinteressierten einen ganzheitlichen Zugang zu den Bereichen Kunst, Architektur, Musik und Literatur ermöglichen. Vorträge, Seminare und Exkursionen öffnen Ihnen den Blick für Kunstwerke, Musik und Literaturepochen. Regionale Kulturgüter und Künstler werden besonders berücksichtigt. Dadurch wird für Sie Kunst und Kultur in Ihrer unmittelbaren Umgebung besonders erfahrbar.



► Vortrag Kultur Blicke: Macht und Herrlichkeit - das Barock in Italien, Frankreich und Deutschland

Das Barock als vorherrschende Ausdrucksform der Bildenden Kunst im 17. Jhd. ist die Kunst der Gegenreformation und des Absolutismus. Ausgehend von Rom entfaltete sich das Barock besonders in den katholischen Ländern. Wie in der Gotik ist auch hier das Ziel die Erstellung eines Gesamtkunstwerkes. Der Vortrag analysiert St. Peter in Rom als Beginn der neuen Ausdrucksformen, widmet sich dem Schloss von Versailles als Vorbild vieler weiterer Schlossbauten und endet mit dem Schloss von Schwetzingen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030021S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 22.03.12	19.00 - 21.30	Dieter Magin	1 x	4,00

► Vortrag Kultur Blicke: Stadtgestaltung in der Zeit des Barock

Die Idee des Gesamtkunstwerkes wird in der Zeit des Barock über das Einzelbauwerk hinaus auf die Gestaltung der Stadt ausgeweitet. So entstehen nicht nur geschlossene Platzanlagen wie der Petersplatz in Rom, auch ganze Anlagen von Städten werden nach großen Achsen hin orientiert oder gar neu gegründet. Mannheim und Karlsruhe werden als Beispiele solch absolutistischer Machtgestaltung im näheren Umland analysiert. Das Ende des Vortrages wird ein abschließender Blick auf die neuen Stadtgründungen in China sein.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030031S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 19.04.12	19.00 - 21.30	Dieter Magin	1 x	4,00

► Kultur Blicke: Barockarchitektur in Italien und Deutschland

Der Barock, der Stil der abendländischen Kunst im Zeitalter des Absolutismus entwickelt die Renaissanceformen weiter zu einem fulminanten Crescendo! Macht- und Pracht liebende Bauherren lassen sich glanzvolle Repräsentationsbauten errichten. Geschwungene Fassaden, komplexe Raumkompositionen und wertvolle Materialien gepaart mit einer raffinierten Lichtführung lassen Bauten mit theatralischem Charakter entstehen. Betrachten Sie mit der Kunsthistorikerin Dr. Barbara Schmidt-Nechl Meisterwerke der Barock Architektur u. a. von Bernini, Borromini, Fontana, Guarini, Maderno, Hildebrandt, Neumann, Schlaun, Schlüter, von Welsch

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030151S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 12.03.12	17.30 - 19.00	Dr. Barbara Schmidt-Nechl	4 x	13,00

► Kultur Blicke: Exkursion Schloss Mannheim mit Jesuitenkirche

Das monumentale Barockschloss in Mannheim gehört mit einer Schaufassade von über 440 Metern Länge zu den größten Schlössern Europas. Es wurde zwischen 1720 und 1760 unter den Kurfürsten Carl Philipp und Carl Theodor erbaut und war bis 1777 die Residenz der Kurfürsten von der Pfalz. Architektur und Bauschmuck spiegeln den Rang der Bauherren. An der Nordwest-Ecke des Schlosses befindet sich die Jesuitenkirche, die 1738 unter Carl Philipp begonnen wurde. Ursprünglich gehörte die Kirche zu dem an das Schloss angrenzenden Jesuitenkolleg, das aber 1901 zum Teil abgerissen wurde, um Platz für die Weiterführung der Bismarckstraße zu schaffen. Bedeutende Künstler wie Cosmas Damian Asam, Alessandro Galli da Bibiena, Paul Egell, Nicolas de Pigage, Balthasar Neumann und Peter Anton von Verschaffelt haben an dem großen Gebäudekomplex mitgewirkt.

Treffpunkt: Schloss Mannheim: Ehrenhof, Haupteingang.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030131S1	Schloss Mannheim	Di., 17.04.12	14.00 - 16.00	Dr. Barbara Schmidt-Nechl	1 x	13,00

► Vortrag Kultur Blicke: Johann Sebastian Bach - Leben und Werk



Bach ist für uns Heutige eine der ganz großen musikalischen Figuren der Europäischen Musikgeschichte. Er steht zentral innerhalb der nationalen Musikkulturen seiner Zeit und hat mit seinem Werk, sei es religiös, weltlich oder rein strukturell geprägt, Einfluss auf Hörer, Interpreten und Komponisten genommen, der weit über die eigene Zeit hinausreicht. Der Referent zeigt an Schlüsselwerken aus Bachs Schaffen die Entstehung des "Mythos Bach" und wird mit Beispielen und Analysen den Zugang zu seinem Riesenwerk erleichtern bzw. vertiefen. Dabei werden Themen und Stücke nicht nur mit Hilfe von Tonträgern, sondern auch direkt am Klavier vorgestellt. Bilder zu Bach und seinem Umfeld lassen Zeit und Person lebendig werden.

Der Referent gibt Beispiele am Flügel.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2030041S1	Schifferstadt, Altes Rathaus	Mi., 08.02.12	19.30 - 21.30	Franz-Georg Rössler	1 x	4,00

KREATIVES GESTALTEN

► Malen und Zeichnen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T2050041E4	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 24.01.12	15.00 - 17.00	Renate Groß-Rollar	10 x	52,00
T2050042E4	Dudenhofen, Realschule Plus	Di., 18.09.12	15.00 - 17.00	Renate Groß-Rollar	10 x	52,00

GESUND ALTERN

VORTRÄGE

Bitte beachten Sie: Alle Gesundheitsvorträge finden Sie im Fachbereich 3 - Gesundheit und Ernährung

ALLGEMEINE GESUNDHEITSKURSE

► Einen Augenblick für Deine Augen

Dieses Kursseminar ist eine gesundheitsfördernde Maßnahme zur Förderung und Erhaltung der Sehkraft. Sie ist für Personen mit und ohne Sehhilfe geeignet.

Inhalt:

- Meine Augen - ein wertvoller Schatz
- Augenentspannung im Alltag
- Energetisierung der Sehkraft
- mehr Augenbeweglichkeit durch Augenyoga
- Belebung des Farbsinns
- Nah-Fern Akkomodation

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041101R1	Römerberg, Zehnthaus	Sa., 10.03.12	09.00 - 12.00	Martina Buchheit	1 x	10,00

► Workshop: Der Atem - Rhythmus des Lebens

Dieser Kurs bietet Ihnen intensive und ebenso entspannende und erfrischende Stunden, um sich mit dem vielfältigen Thema der Atmung auseinander zu setzen. Wir alle atmen; aber atmen Sie richtig? Können Sie die Atmung einsetzen, um sich z.B. bei Schlafstörungen und Nervosität zu helfen? Oder um sich zu erfrischen und die Ab-

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

GYMNASTIK - BEWEGUNG

wehkräfte anzuregen, um sich zu erden oder zu meditieren? Mit ein paar Atemübungen haben Sie einen „Erste-Hilfe-Koffer“ für viele Gelegenheiten des hektischen Alltags.

Einige Punkte aus dem Programm: Uralte Atemübungen - genauso effektiv heute wie damals, Atmung und Bewegung: die dynamische Körpermitte, Atmung zur Beruhigung, Stärkung und inneren Klärung, Die „zweitbeste“ Atemübung: Lachen und die „erstbeste“ Atemübung: Tönen/Singen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung (auch für draußen - falls das Wetter es erlaubt, werden wir auch draußen üben), Getränk, Taschentücher.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3041201S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Mi., 18.04.12	09.00 - 12.00	Dorothea Manusch	3 x	30,00 40,00

► Phantasie Reisen - Reisen nach innen

"Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt" - Albert Einstein
Phantasie Reisen sind "Reisen nach innen", die Entspannung, positive Gedanken und Gefühle vermitteln. Sie fördern die Phantasie und Kreativität und helfen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie sind für jedes Lebensalter geeignet und jeder ist willkommen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3042011E1	Dudenhöfen, Bürgerhaus	Fr., 20.04.12	11.00 - 14.00	Marie-Theres Bauer	2 x	25,00 33,00
T3042011S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 10.02.12	19.00 - 22.00	Marie-Theres Bauer	2 x	25,00 33,00

ENTSPANNUNG

► Yoga sanft für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch systematisch aufgebaute Übungen werden sanft Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration verbessert. Dabei können Körper und Geist bewusst entspannen und "auftanken".

Seniorinnen und Senioren finden mit diesem Kurs einen guten Einstieg ins Yoga.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3010171M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 19.01.12	19.30 - 20.30	Karin Ziemlich	8 x	27,00 36,00
T3010171M2	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 19.04.12	19.30 - 21.00	Karin Ziemlich	7 x	35,00 47,00

► AntiAging - Yoga

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033051S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 24.03.12	09.30 - 17.30	Josef Kröger	1 x	26,00 35,00

► Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und psychosomatische Störungen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Die Entspannungsmethoden sind mit wenig Aufwand jederzeit anwendbar und eine wertvolle Möglichkeit zur raschen Selbsthilfe. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers wird ein Zustand von tiefer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht.

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und Kissen, bequeme Kleidung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033121S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 06.03.12	10.00 - 11.30	Helga Ulrich	6 x	30,00 40,00
T7033122S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 14.08.12	10.00 - 11.30	Helga Ulrich	6 x	30,00 40,00

► Rücken Aktiv, Bewegungen statt Schonen - nur für Männer und reine Bewegungsanfänger

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T3020821W1	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mi., 25.01.12	18.00 - 19.00	Agnes Grimbs	10 x	29,00 38,00
T3020821W2	Waldsee, Jugendkeller Otterstadt	Mi., 18.04.12	18.00 - 19.00	Agnes Grimbs	10 x	29,00 38,00

► Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Trotz einer Vielzahl an möglichen Ursachen für Rückenleiden wie degenerative Verschleißerscheinungen, Wirbelsäulenfehlhaltungen, Osteoporose u.a. lassen sich die Rückenbeschwerden in den meisten Fällen auf mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen, d.h. allgemein falsches Verhalten in Beruf und Freizeit und psychosomatische Störungen z.B. durch Stress zurückführen.

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken zu stärken und damit Schmerzen vorzubeugen oder diese zu lindern??

Dann besuchen Sie einen der folgenden Kurse!

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.

Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel der Kurse ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Falls Sie akut unter Rückenbeschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033201S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 09.01.12	09.00 - 10.00	Nicole Burmann	10 x	29,00 38,00
T7033201S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 13.01.12	09.00 - 10.00	Nicole Burmann	11 x	32,00 42,00
T7033201S3	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 16.04.12	09.00 - 10.00	Nicole Burmann	10 x	29,00 38,00
T7033201S4	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 20.04.12	09.00 - 10.00	Nicole Burmann	8 x	23,00 31,00

► Gymnastik

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033211R1	Römerberg, GS Heiligenstein	Di., 10.01.12	15.00 - 16.00	Helma Gerbes	11 x	29,00 38,00
T7033211R2	Römerberg, GS Heiligenstein	Di., 17.04.12	15.00 - 16.00	Helma Gerbes	9 x	18,00 24,00

► Tanzen im Sitzen

Die Tänze im Sitzen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Diese Art der Bewegungen sind für alle Altersstufen eine hervorragende Form der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Atemtätigkeit, Geschicklichkeit, Gedächtnisleistung und Reaktionsfähigkeit werden gefördert und der Bewegungsapparat gedehnt und gekräftigt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033221S1	Schifferstadt, Adlerstube	Mo., 09.01.12	14.30 - 15.30	Gerda Elmer	10 x	26,00 35,00
T7033221S2	Schifferstadt, Adlerstube	Mo., 19.03.12	14.30 - 15.30	Gerda Elmer	10 x	26,00 35,00
T7033221S3	Schifferstadt, Adlerstube	Mo., 11.06.12	14.30 - 15.30	Gerda Elmer	10 x	26,00 35,00

Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer?

Wir beraten Sie gerne.

► Rhythmische Bewegungen mit Musik und Tanz

Die Tänze im Sitzen und Gehen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Diese Art der Bewegungen sind für alle Altersstufen eine hervorragende Form der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Atemtätigkeit, Geschicklichkeit, Gedächtnisleistung und Reaktionsfähigkeit werden gefördert und der Bewegungsapparat gedehnt und gekräftigt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033231S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Di., 10.01.12	09.00 - 10.00	Gerda Elmer	10 x	26,00 35,00
T7033231S2	Schifferstadt, Haus der Vereine	Di., 20.03.12	09.00 - 10.00	Gerda Elmer	10 x	26,00 35,00
T7033231S3	Schifferstadt, Haus der Vereine	Di., 12.06.12	09.00 - 10.00	Gerda Elmer	10 x	26,00 35,00

► AQUAFIT im Flachwasser 55+

In der angegebenen Kursgebühr ist der Eintritt in das Hallenbad nicht enthalten. Bitte lösen Sie Eintrittskarten vor Ort!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033271M1	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 18.01.12	10.00 - 10.45	Gisela Goos	10 x	32,00 43,00
T7033271M2	Mutterstadt, Kreishallenbad Aquabella	Mi., 18.04.12	10.00 - 10.45	Gisela Goos	10 x	32,00 43,00

► Gute Stolperer fallen nicht - Sicherheitstraining für Ihr körperliches Gleichgewicht

"Oma ist gefallen und hat sich nie mehr richtig erholt." Jeder Dritte über 60-Jährige stürzt mind. 1x im Jahr, manchmal schwer und muss einen Arzt aufsuchen. Dafür sind nicht nur Umgebung, Bodenbeschaffenheit, fehlende Haltegriffe, falsche Schuhe, ungenügende Beleuchtung, Schwellen, Kabel und Treppen verantwortlich, sondern eingeschränktes Gesichtsfeld, schwächeres Gehör, Tastsinn und Muskelschwäche, was sich aus dem Alterwerden ergibt. Hinzu kommt die Angst, immer wieder erneut zu stürzen. Dies führt zu Unsicherheit. Dabei sind Stürze vermeidbar. In diesem Kurs trainieren Sie Muskelkraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wahrnehmung mit dem Ziel, eine sichere koordinierte Haltung bis ins hohe Alter zu bewahren. Sie lernen das Einschätzen von Gefahrensituationen und schnelles Reagieren und erhalten wertvolle Tipps.

Bitte mitbringen: Handtuch, Isomatte und rutschfeste Socken

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7033301A1	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Mo., 23.01.12	09.00 - 10.00	Harald Reichertz	8 x	23,00 31,00
T7033301D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Fr., 27.01.12	09.00 - 10.00	Harald Reichertz	8 x	23,00 31,00

SPRACHEN

► Englisch - Anfänger/-innen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7034611A1	Altrip, Max-Schule	Di., 31.01.12	10.00 - 11.30	Edelgard Jahnke	15 x	64,00 85,00
T7034611D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Do., 02.02.12	16.00 - 17.30	Brigitte Beutner	15 x	64,00 85,00
T7034611E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Di., 24.01.12	10.30 - 12.00	Dr. Wilhelm Dieckmann	15 x	64,00 85,00
T7034611M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Do., 02.02.12	09.30 - 11.00	Joachim Feldes	15 x	64,00 85,00
T7034611S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 01.02.12	09.30 - 11.00	Joachim Feldes	15 x	64,00 85,00

► Englisch - Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7034641A1	Altrip, Max-Schule	Mi., 29.08.12	10.00 - 11.30	Edelgard Jahnke	15 x	64,00 85,00
T7034641B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Do., 02.02.12	10.00 - 11.30	Brigitte Beutner	15 x	64,00 85,00
T7034641C1	Böhl-Iggelheim, Rathaus	Di., 31.01.12	11.00 - 12.30	Brigitte Beutner	15 x	64,00 85,00

T7034641D1	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Do., 02.02.12	08.30 - 10.00	Susanna Schwenger	15 x	64,00 85,00
T7034641D2	Dannstadt-Schauernh., Zentrum Alte Schule	Do., 02.02.12	10.00 - 11.30	Susanna Schwenger	15 x	64,00 85,00
T7034641E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Di., 24.01.12	09.00 - 10.30	Dr. Wilhelm Dieckmann	15 x	64,00 85,00
T7034641H1	Heßheim, Gemeindegroßniedesh. (Ratssaal)	Di., 24.01.12	09.45 - 11.15	Margarete Durand	12 x	51,00 68,00
T7034641K1	Limburgerhof, Rathaus Limburgerhof (Saal 58)	Do., 12.01.12	10.30 - 12.00	Klaudia Pulleyn	15 x	64,00 85,00
T7034641L1	Maxdorf, Rathaus	Di., 31.01.12	10.00 - 11.30	Antonina Funk	15 x	64,00 85,00
T7034641M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Mo., 30.01.12	10.00 - 11.30	Brigitte Beutner	15 x	64,00 85,00
T7034641M2	Mutterstadt, Haus der Vereine	Mo., 30.01.12	16.30 - 18.00	Brigitte Beutner	15 x	64,00 85,00
T7034641M5	Mutterstadt, Seniorentreff	Mi., 01.02.12	08.30 - 10.00	Karin Arora	15 x	64,00 85,00
T7034641S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 06.02.12	17.30 - 19.00	Sonja Rühm	15 x	64,00 85,00

► Spanisch für Anfänger/-innen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7034711B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Di., 07.02.12	09.00 - 10.30	Panajota Blouhou	15 x	64,00 85,00
T7034711M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Mo., 06.02.12	08.30 - 10.00	Günther Merz	15 x	64,00 85,00

► Spanisch - Fortgeschrittene

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7034721E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Do., 26.01.12	09.30 - 11.00	Magdalena Wagner	15 x	64,00 85,00

► Französisch für Anfänger/-innen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7034821B1	Bobenheim-Roxheim, Kurpfalztreff unter den Arkaden	Mo., 30.01.12	09.30 - 11.00	Sébastien N'Guessan	15 x	64,00 85,00

EDV UND MULTIMEDIA

GRUNDLAGENKURSE

► Neu am Computer

Sie erfahren - ohne Voraussetzungen mitzubringen - was Sie mit dem Computer machen können. Wie das Gerät funktioniert, müssen Sie zunächst nicht verstehen. Am Ende des Seminars können Sie das Wichtigste: starten, schreiben, malen, speichern, drucken, ausmachen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in Word und natürlich ins Internet und probieren einiges aus. Sie können selbstverständlich auch ihr privates Notebook/Laptop in den Unterricht mitbringen.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038021S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 16.02.12	09.00 - 12.00	Dagmar Hohlüchte	4 x	64,00 86,00
T7038021S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 09.05.12	14.00 - 17.00	Dagmar Hohlüchte	4 x	64,00 86,00

Hinweis zur Bezuschussung von Kursen durch Ihre Krankenkasse siehe Seite 11.

► Neu am Computer mit Windows 7

Kursinhalte:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern einen Text
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038031B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Fr., 24.02.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	4 x	64,00 86,00
T7038031B2	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 17.04.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	4 x	64,00 86,00
T7038031L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, EDV-Raum	Mi., 18.01.12	16.30 - 19.30	Horst Christ	4 x	64,00 86,00

► Laptop! - und nun? Neu am Computer

Kurs mit dem eigenen Laptop

Sie haben sich ein Laptop, egal, ob neu oder gebraucht, zugelegt. Sie schalten es ein und nun? Bringen Sie ihr Laptop mit in den Kurs. Die Dozenten zeigen ihnen, was Sie damit alles Nützliches machen können. Am Ende des Seminars können Sie: starten, schreiben, malen, speichern, drucken und wieder ausmachen. Natürlich schauen wir mal ins Internet und probieren einiges aus.

Wichtig: Unbedingt eigenes Laptop mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038051B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 24.01.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	4 x	55,00 74,00
T7038051B2	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 03.05.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	4 x	55,00 74,00
T7038051M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Fr., 13.01.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	55,00 74,00
T7038051M2	Mutterstadt, Seniorentreff	Mo., 04.06.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	55,00 74,00

OFFICE-KURSE

► Word für zu Hause

Sie lernen alles, was Sie benötigen, um Briefe zu schreiben, formschöne Einladungen und Urkunden zu erstellen oder auch ein längeres Dokument z.B. eine Jubiläums-Vereinsschrift zu verfassen. Das Erlernete können Sie privat wie beruflich einsetzen.

Seminarinhalte sind u.a. - Bedienung des Programms - Einzüge und Tabulatoren - Zeichen- und Absatzformate - Dokumentvorlagen - Autotext, Rechtschreibprüfung und viele Tipps und Tricks.

Wichtig: Unbedingt eigenes Laptop mitbringen.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038231M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Fr., 20.04.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	64,00 86,00

INTERNET

► Internet und E-Mail

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet.

Inhalte:

- den Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Informationen aus dem Internet verwenden
- E-Mail, die elektronische Post
- Vielfalt im Internet
- Suchen und finden im Internet
- Herunterladen aus dem Internet
- Sicherheit im Internet

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Zum Kurs in Mutterstadt ab Mo., 6.2.2012 unbedingt eigenes Laptop mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038411L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, EDV-Raum	Do., 23.02.12	16.30 - 19.30	Horst Christ	4 x	64,00 74,00
T7038411M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Mo., 06.02.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	55,00 74,00
T7038411S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 15.02.12	14.00 - 17.00	Dagmar Hohlüchte	4 x	64,00 86,00
T7038411S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 05.06.12	09.00 - 12.00	Dagmar Hohlüchte	4 x	64,00 86,00

► Silver Surfer: Sicher online im Alter - Kurse für aktive Internetnutzer



Viele aktive Ältere sind bereits im Internet unterwegs. Mehr als die Hälfte der 60- bis 69-Jährigen bewegt sich mittlerweile im Netz. Und es werden immer mehr.

Wenn Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Internet vertiefen und gleichzeitig sinnvolle Sicherheits- und Schutzmaßnahmen vor den Gefahren und Risiken im Netz kennen lernen wollen, erhalten Sie in dieser Kursreihe die entsprechenden Informationen und die Gelegenheit, neue Möglichkeiten des Internets praktisch anzuwenden.

Die Kursreihe besteht aus sieben Modulen, welche an 6 Terminen vermittelt werden:

- Was ist das Internet?
- Wie man das Internet nutzt
- Unterhaltungsangebote im Netz
- Wie man Risiken im Netz vermeidet
- Datenschutz im Internet
- Mitmachen im Netz
- Hilfen rund ums Netz

Sie wurde in Kooperation zwischen dem MedienKompetenzNetzwerk Mainz-Rheinhausen, der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V. und dem Verband der Volkshochschulen entwickelt.

Sie können zu dem Kurs auch Ihr privates Notebook/Laptop in den Unterricht mitbringen.

Information: Richard Scheibel, Tel. 0621/5909 248, mail: richard.scheibel@kv-rpk.de.

Anmeldung: vhs Schifferstadt, Tel. 06235/44 320

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038421S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	14.15 - 16.30	Horst Christ	6 x	57,00 75,00

► Facebook und Co - soziale Netzwerke im Internet

Facebook, WKW und Co. sind nicht nur die Lieblings-Treffpunkte von Abermillionen Surfern. Die sozialen Netzwerkdienste sind im Begriff, sich als die wichtigsten Torwächter für den Zugang zum Internet generell zu etablieren. Soziale Netzwerke des Internets machen es leicht, Kontakte zu knüpfen, ob privat oder beruflich. Kommunizieren über Grenzen hinweg, Menschen unterschiedlichster Kulturen kennen lernen.... Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie die bekanntesten Netzwerke mit ihren Vorteilen nutzen und wie Sie die damit verbundenen Gefahren umgehen.

Inhalt: Einführung Soziale Netzwerke (WEB 2.0), die bekanntesten Portale, Anmeldung und Dateneingabe, Kontakte knüpfen, Sicherheit der persönlichen Daten.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004401B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 01.02.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	2 x	32,00 48,00
T7038451B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 18.04.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	2 x	32,00 48,00



Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Fotografieren mit der Digitalkamera ist leicht. Aber wissen Sie, wie Sie Ihre Bilder im Computer so bearbeiten, dass sie gut aussehen und gedruckt oder verschickt werden können? In dem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Programm "Adobe Photoshop Elements - Version 9" aus Ihren Aufnahmen tolle Bilder machen. Das Gelernte kann selbstverständlich auch mit anderen Programmen angewendet werden. Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Inhalte des Kurses: Bilder in den Computer / zur Bearbeitung vorbereiten Bildbereiche auswählen und ausschneiden Bilder im digitalen Labor bearbeiten Bildauflösung und Dateigröße für Druck und Internet

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038511S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 19.04.12	09.00 - 12.00	Dagmar Hohlüchte	4 x	80,00 107,00

► Bildbearbeitung mit Picasa

In dem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem kostenlosen Programm "Picasa" aus Ihren Aufnahmen tolle Bilder machen. Picasa ist eine kostenlose Fotobearbeitungssoftware von Google. Mit Picasa und Picasa-Webalben können Sie Ihre Digitalfotos nicht nur ganz einfach organisieren und bearbeiten, sondern diese anschließend auch in Online-Alben hochladen und sie so für Freunde, Familienmitglieder oder die ganze Welt freigeben. Bitte eigene Fotos auf CD oder USB-Stick mitbringen.


Inhalte des Kurses:

- Bilder in den Computer übernehmen
- Bilder im digitalen Labor bearbeiten
- Bildauflösung und Dateigröße für Druck und Internet einstellen
- Kreieren von attraktiven Fotocollagen
- Erstellen von Video-Diashows
- Fotos beschriften
- Betrachten der Fotos auf dem Desktop oder Verwenden als Bildschirmschoner.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7038521S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 14.03.12	14.00 - 17.00	Dagmar Hohlüchte	3 x	42,00 56,00





Fällt Ihnen die Wahl
des geeigneten Kurses schwer?
Wir beraten Sie gerne.

Weiterbildung für die Weiterbildung!

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an.

Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Organisation – Verwaltung
- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Programmbereichsübergreifende Angebote
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kulturelle Bildung
- Sprachen
- Veranstaltungen zu fachthemenatischen, fachdidaktischen und erwachsenenpädagogischen Fragen

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

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bleiche 38, 55116 Mainz
 Telefon: 06131 28889-0
 Telefax: 06131 28889-30,
 E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de
 Internet: www.vhs-rlp.de





In unserem Programm INTEGRATION finden ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger ein spezielles Angebot an Kursen und Vorträgen zu den Themenbereichen Gesundheit/Erziehung, Sprachen und EDV.

Das Zuwanderungsgesetz sieht als Grundbaustein der Integration in Deutschland Integrationskurse für Ausländer/-innen und Spätaussiedler/-innen vor. Ein Integrationskurs umfasst einen Basis- und einen Aufbaupraxiskurs von jeweils 300 Unterrichtsstunden sowie einen Orientierungskurs zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und Geschichte in Deutschland (insgesamt 645 Stunden). Er besteht aus 6 Modulen (3 Basismodulen und 3 Aufbaumodulen) von jeweils 100 Unterrichtsstunden und richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die einen Anspruch auf einen Integrationskurs nach der Integrationsverordnung haben oder zur Teilnahme verpflichtet sind.

Für jeden Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 100,00 Euro pro Kursmodul, es sei denn er/ sie ist von dem Kostenbeitrag von dem "Bundesamt für Migration und Flüchtlinge" befreit worden. Personen, die keinen Anspruch haben und vom BAMF nicht zugelassen werden, haben die erhöhte Gebühr von 180,00 Euro zu entrichten. Nähere Informationen sind unter www.bamf.de erhältlich.

Für Ausländer/-innen und Spätaussiedler/-innen werden gemeinsame einheitliche Integrationskurse durchgeführt. Die Einzelheiten der Integrationskurse, insbesondere die Grundstruktur, die Dauer, die Lerninhalte und die Durchführung der Kurse, die Vorgaben bezüglich des Anspruchs bzw. der Verpflichtung zur Teilnahme einschließlich der Kostenbeteiligung sind in der Integrationskursverordnung geregelt.



► Einbürgerungstest

Mit dem bundeseinheitlichen Einbürgerungstest sollen Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachgewiesen werden. Diese werden ab dem 1. September 2008 als zusätzliche Einbürgerungsvoraussetzung in § 10 Abs. 1 Satz 1 Nr. 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes verlangt. Dabei handelt es sich um einen Multiple-Choice-Test, der pro Frage vier Antwortmöglichkeiten vorgibt, von denen jeweils nur eine richtig ist. Wer auf dem Prüfungsfragebogen 17 der 33 Fragen richtig angekreuzt hat, hat den Test bestanden. In jedem Prüfungsfragebogen sind drei landesbezogene Fragen enthalten, die von der Grundfragestellung der zehn Landesfragen im Gesamtkatalog zwar gleich, aber von Testteilnehmern im jeweiligen Bundesland spezifisch zu beantworten sind, wie zum Beispiel die Frage nach Landeswappen oder Landeshauptstadt. Der Test kann unabhängig davon abgelegt werden, ob zuvor ein Einbürgerungskurs besucht worden ist; er kann auch wiederholt werden. Zu allen 310 Fragen des Gesamtfragenkataloges werden kurz gefasste schriftliche Hintergrund Erläuterungen unter www.integration-in-deutschland.de veröffentlicht, die auch eine individuelle Vorbereitung ermöglichen.

Sobald ausreichend Personen für den Test bei der VHS angemeldet sind, wird ein Prüfungstermin festgelegt. Die Gebühr in Höhe von 25,00 Euro ist bei der schriftlichen Anmeldung fällig, die bei der VHS erfolgt.

Die Prüfungstermine werden bedarfsabhängig geplant und unter www.kvhs-rpk.de veröffentlicht. Unter: <http://www.bamf.de/DE/Einbuergung/einbuergung-node.html> können Sie nähere Informationen finden.

► Deutschtest für Zuwanderer (= B1) - Prüfungsvorbereitung

Ein Schritt vorwärts in Ihrem Leben in Deutschland

Wollen Sie für einige Zeit in Deutschland leben? Oder für immer? Ein telc Deutsch-Zertifikat hilft Ihnen bei der Einbürgerung, in der Nachbarschaft und bei der Arbeit.

Sie möchten den deutschen Pass? Dann müssen Sie ausreichende Deutschkenntnisse auf der Stufe B1 nachweisen. Die Ausländerämter erkennen folgende Prüfungen an:

- Deutsch-Test für Zuwanderer A2 / B1 (auf Stufe B1)
- Zertifikat Deutsch B1 / telc Deutsch B1

Diese Vorbereitung umfasst die Anforderungen und das Format der schriftlichen und mündlichen B1-Prüfung.

Mit einem kurzen und intensiven Kurs können Sie sich auf diese Prüfung vorbereiten.

Unterrichtszeiten: Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr und Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7051011S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 19.01.12	09:00 - 12:00	Simone Holzhäuser-Sutter	2 x	18,00 24,00
T7051011S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 16.02.12	18:00 - 21:00	Simone Holzhäuser-Sutter	2 x	18,00 24,00

Information, Beratung und Einstufung für Migrantinnen und Migranten:

dienstags und donnerstags, 9.00-12.00 Uhr sowie montags und mittwochs, 14.00-16.00 Uhr
Europaplatz 5, Ludwigshafen (Zimmer B 235; Tel. 0621/5909 235), gernot.braner-owada@kv-rpk.de

INTEGRATIONSSPRACHKURSE FÜR FRAUEN, MÄNNER UND JUGENDLICHE (AB 16 JAHREN)

Folgende Personengruppen sind zur einmaligen Teilnahme an einem Integrationskurs berechtigt:

- Ausländer/-innen, die sich dauerhaft im Bundesgebiet aufhalten, wenn sie erstmals eine Aufenthaltserlaubnis, zu Erwerbszwecken, zum Zwecke des Familiennachzuges, aus humanitären Gründen oder eine Niederlassungserlaubnis erhalten. Von einem dauerhaften Aufenthalt ist in der Regel auszugehen, wenn der/die Ausländer/-in eine Aufenthaltserlaubnis von mehr als einem Jahr erhält oder seit über 18 Monaten eine Aufenthaltserlaubnis besitzt, es sei denn, der Aufenthalt ist vorübergehender Natur.
- Ausländer/-innen können zu einem Integrationskurs verpflichtet werden, wenn sie einen Anspruch auf Teilnahme an einem Integrationskurs haben und sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können oder die Ausländerbehörde sie im Rahmen verfügbarer und zumutbar erreichbarer Kursplätze zur Teilnahme auffordert und sie Sozialleistungen beziehen und die die Leistung bewilligende Stelle dies angeregt hat oder sie in sonstiger Weise integrationsbedürftig sind.
- Ausländer/-innen, die einen Teilnahmeanspruch nicht oder nicht mehr besitzen, können auf Antrag im Rahmen verfügbarer Kursplätze zur Teilnahme zugelassen werden. Dasselbe gilt für Unionsbürger und deren Familienangehörige.
- Eingebürgerte Migrantinnen und Migranten mit deutschem Pass können auf Antrag vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassen werden. Nähere Informationen sind unter www.integration-in-deutschland.de erhältlich.
- Auch allen anderen Ausländern/-innen, die nicht zu dem aufgeführten Personenkreis gehören, stehen diese Kurse zum Selbstkostenpreis offen.

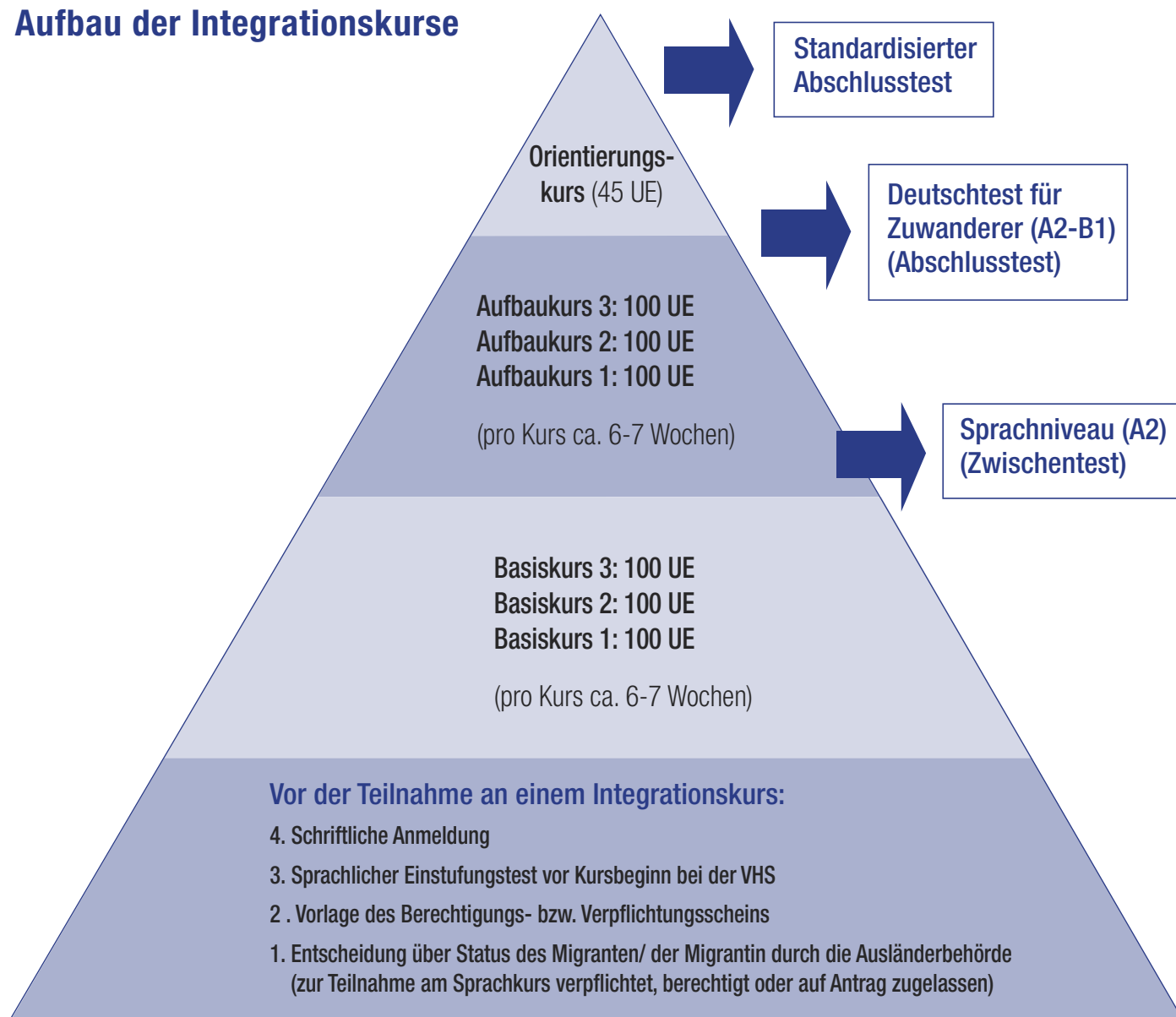
Nähere Informationen zu Beginn, Dauer und Gebühren sind dem VHS-Programm unter www.kvhs-rpk.de zu entnehmen. Vor einer schriftlichen, verbindlichen Anmeldung ist der Berechtigungsschein der Ausländerbehörde bzw. des Bundesamtes für Migration vorzulegen.

► Frauentafel für Migrantinnen

Das Frauentafel bietet die Möglichkeit, sich an einem Donnerstagvormittag von 10-12 Uhr, während die Kinder im Kindergarten oder in der Schule sind, sich mit anderen Frauen über Erfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen auszutauschen. Bei jedem Treffen wird über ein festgelegtes Thema gesprochen.

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

Aufbau der Integrationskurse





Kreativ sein heißt:

neue Wege gehen, quer denken, sich selbst achten, andere nicht verachten alle Sinne einsetzen, riechen schmecken, hören, sehen und begreifen aha-Erlebnisse haben, sich wundern und staunen, Kreativität fördern, fördern und vorleben neugierig sein, entdecken wollen, Geduld haben, sich auf

Neues einlassen, Freude am Lernen haben.

Das Alles steht im Mittelpunkt unseres Angebots für euch, nutzt es, bucht was euch gefällt.

Für alle Veranstaltungen des Fachbereichs Junge VHS werden keine Ermäßigungen gewährt!

Dein Ansprechpartner:

Paul Platz, Tel.: 0621/5909 237, paul.platz@kv-rpk.de



LEICHTER LERNEN

► Leichter Lernen mit Brain-Gym (7-10)

Brain-Gym ist eine ganzheitliche Methode um die Lernfähigkeit zu verbessern. Lernschwierigkeiten werden durch unvollkommene Integration der Gehirnfunktionen verursacht. Brain-Gym ermöglicht die Integration beider Gehirnhälften durch gezielte Übungen

- ruhiger werden
- bessere Konzentration.

Bitte Schnellhefter und Stifte mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7061071S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Mi., 18.01.12	17:30 - 18:30	Ursula Gummer	10 x	26,00 35,00
T7061071S2	Schifferstadt, Haus der Vereine	Mi., 22.08.12	17:30 - 18:30	Ursula Gummer	10 x	26,00 35,00

► Unterstützung bei Hausaufgaben und Klassenarbeitsvorbereitung

Angesprochen sind Eltern schulpflichtiger Kinder, die ihren Sprösslingen das Lernen erleichtern möchten, ohne es ihnen abzunehmen. Sie lernen an diesem Abend, wie Sie Ihre Kinder bei der Planung, Organisation und Durchführung der Hausaufgaben und Klassenarbeitsvorbereitung optimal unterstützen.

Inhalte: Organisation von Schule, Hausaufgaben und Freizeit, der optimale Lernplatz zu Hause, Klassenarbeitsvorbereitung, Strafe oder Belohnung, Pausenplanung, Konzentrationsstörungen, Ablenkungen vermeiden, Übersicht über verschiedene Lern-techniken, Buchtipps.

Für ca. 1,50 Euro können von der Referentin Arbeitskopien erworben werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T1061231S1	Schifferstadt, Paul-v.- Denis-Schulz., Gymn.	Mo., 13.02.12	18:30 - 21:30	Karen Keller	1 x	14,00 19,00

► Lerntechniken für Kinder und Jugendliche (10-15)

Ihr übt einfache und lustige Gedächtnistechniken, die das Lernen und Merken leichter machen. Spickzettel und Abschreiben in der Schule werden überflüssig. Inhalte: Wie plane ich Schule, Hausaufgaben und Freizeit? Wie teile ich mir Hausaufgaben und Lernen ein? Lernen alleine oder mit anderen? Wie kann ich den Lernstoff länger und besser behalten? Was lenkt mich ab und wie kann ich Ablenkungen verhindern? Wie bereite ich mich am besten auf Arbeiten und Prüfungen vor? Was kann ich gegen meine Prüfungsangst tun? Was tun, wenn ich mich nicht richtig konzentrieren kann? Wie richte ich meinen Schreibtisch zu Hause optimal ein? Für ca. 2,00 EUR können von der Referentin Arbeitskopien bezogen werden. Bitte an ein paar Euro für ein kleines Mittagessen (fakultativ) in einer Pizzeria denken!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7061221M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 25.02.12	09:00 - 15:00	Karen Keller	1 x	22,00 30,00
T7061221S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Sa., 12.05.12	09:00 - 15:00	Karen Keller	1 x	22,00 30,00

► Vokabeln lernen mit Spaß und Erfolg (ab 5. Klasse)

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen spaßigen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen, und die Besten probiert ihr auch gleich aus.

Bitte bringt euer aktuelles Fremdsprachenbuch (Englisch, Französisch oder Latein) und Schreibsachen mit.

Und am besten meldet ihr euch mit einem Freund/einer Freundin zusammen an, der oder die mit dir in die gleiche Klasse geht.

Inhalte: Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen? Wozu brauche ich überhaupt Vokabeln? Wie lange lernen jeden Tag? Vokabelspiele: Welches Material brauche ich dafür?

Vokabeln auf lustige Art mit Freunden lernen; auch zum alleine Lernen gibt's tolle Ideen; keine schlechten Noten mehr im Vokabeltest.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7061261M1	Mutterstadt, Haus der Vereine	Sa., 04.02.12	09:00 - 12:45	Karen Keller	1 x	14,00 19,00
T7061261S1	Schifferstadt, Haus der Vereine	Sa., 28.04.12	09:00 - 12:45	Karen Keller	1 x	14,00 19,00

ENTSPANNUNG

► Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen im Grundschulalter



in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

Untersuchungen von Kriminalpolizei und Psychologen belegen, dass Sexualtäter bevorzugt Kinder und Frauen als Opfer aussuchen, die schüchtern und unsicher wirken. Dementsprechend steht das Vermitteln von selbstbewusstem Auftreten im Vordergrund des Selbstbehauptungskurses.

Durch spezielle Übungen und durch Rollenspiele lernen die Kinder, wie sie sich verbal frühzeitig abgrenzen können, damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen. Ziel des Kurses ist es daher, solche Situationen bereits im Vorfeld zu erkennen und durch Einsatz verbaler und nonverbaler Mittel zu entschärfen, bspw. deutliches Abgrenzen mit Worten und Körpersprache „Stopp – nicht mit mir!“. Es geht aber auch darum, im Notfall sich mit ausgesuchten Selbstverteidigungstechniken wehren zu können.

Durch selbstbewusstes Auftreten wird die Chance erhöht, gar nicht erst Opfer sexueller Übergriffe, Gewalt oder Mobbing zu werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7061701S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 15.02.12	16.30 - 17.30	Simone Schalkowsky	6 x	42,00



**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

EDV UND MULTIMEDIA

► 10 Finger PC-Tastaturschreiben für Kinder (10-12)

Du lernst den richtigen Gebrauch der Tastatur am Computer mit dem Ziel, die PC-Tastatur zu beherrschen. Während der Erarbeitung des 10-Finger-Tastaturschreibens werden zusätzlich Rechtschreibung, Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichensetzung geschult. Der Kurs bietet allerdings keine Hilfe bei einer vorliegenden Lese-Recht-schreibschwäche.

Ziel ist möglichst fehlerarm und flüssig zu schreiben, so dass ein Text weitgehend ohne Korrekturhilfen am Computer geschrieben werden kann. Im Kurs wird unter Beachtung ergonomischer Gesichtspunkte (Sitzposition und Körperhaltung) überwiegend mit dem Softwareprogramm "Tast-Star" gearbeitet. Mit dem Lehrbuch "Schneller am Computer" kann zu Hause geübt werden. Dieses ist in der Kursgebühr enthalten.

Jeder Kurs kann mit einer kursinternen "10-Minuten-Abschreibprobe" abgeschlossen werden (Ziel: mind. 800 Anschläge). Die Teilnehmer/-innen erhalten nach Abschluss ein Zertifikat (ab 800 Anschläge) mit Angabe der Schreibleistung oder eine Teilnahmebescheinigung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7068161B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 01.02.12	17:00 - 18:30	Karin Klotz	15 x	59,00 78,00
T706816111	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Sa., 28.01.12	10:00 - 11:30	Yvonne Csulits	15 x	59,00 78,00
T7068161M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mo., 06.02.12	18:30 - 20:00	Yvonne Csulits	15 x	59,00 78,00
T7068162S1	Böhl Iggelheim, Regionale Schule Peter Gärtner	Di., 28.02.12	17:00 - 18:30	Silvia Albrecht Schlor-Cagin	15 x	59,00 78,00

► Internet für Kids - Ferienkurs

Ein kreativer und spielerischer Einstieg in die Welt des Internets. Es werden u.a. folgende Inhalte angeboten:

- Surfen im Internet
- Gezielte Suche im Internet
- Kennenlernen kindgerechter Seiten im Internet
- Ausdrucken, Speichern, Kopieren von Inhalten des Internet
- Kommunikation per E-Mail
- Schutz und Netikette
- Internet-Diplom für alle Teilnehmer

Dieser Kurs ist geeignet für Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 13 Jahren.

Osterferienkurs von Montag bis Mittwoch

Sommerferienkurs von Dienstag bis Donnerstag

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7068311S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 02.04.12	10.00 - 11.30	Arcu Schlor-Cagin	3 x	16,00 24,00
T7068312S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 24.07.12	10.00 - 11.30	Arcu Schlor-Cagin	3 x	16,00 24,00

FREMDE SPRACHEN

► Englisch für Kinder im Grundschulalter

Das Hauptanliegen dieser Kurse ist der freudvolle und spielerische Erstkontakt mit einer fremden Sprache und einer anderen Kultur. Vielfältige Aktivitäten aus dem kindlichen Bezugsfeld wie Spiele, Sprachrhythmik und verschiedene Medien ermuntern die Kinder, fremde Laute zu benutzen. Damit wird eine Grundlage zum Hörverstehen und unbefangenen Sprechen gelegt und so eine positive Einstellung zur fremden Sprache geschaffen. Das Unterrichtsmaterial stellen die Referentinnen auf kreative Weise selbst zusammen. Die Kinder sollten Malstifte, ein Heft sowie Klebstoff und eine Schere mitbringen.

Bei Bedarf und ausreichender Zahl angemeldeter Kinder können die Gruppen altersmäßig aufgeteilt werden. Für Kopien und andere Materialien kann von den Lehrkräften eine Umlage (ca. 2,50 Euro) zusätzlich erhoben werden.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7064501D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Di., 17.01.12	16:15 - 17:15	Susanna Schwenger	10 x	29,00 38,00
T7064501D2	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzschule	Do., 16.02.12	16:15 - 17:15	Susanna Schwenger	10 x	29,00 38,00

UMGANGSFORMEN

► Knigge für Kinder (8-12)

Auch kleine Menschen punkten mit großen Manieren: Wie stelle ich mich vor und begrüße ich richtig Körperhaltung und Körpersprache, Verhalten am Telefon, Zauberworte und andere Vokabeln für ein nettes Miteinander und appetitliches Essen und Benehmen im Restaurant.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7061201A1	Altrip, Max-Schule	Mi., 08.02.12	14:30 - 17:30	Yvonne Zeeb	1 x	12,00 15,00
T706120111	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Sa., 25.02.12	10:00 - 13:00	Yvonne Zeeb	1 x	12,00 15,00
T7061201L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Sa., 16.06.12	11:00 - 14:00	Yvonne Zeeb	1 x	12,00 15,00
T7061201M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 21.06.12	14:30 - 17:30	Yvonne Zeeb	1 x	12,00 15,00
T7061201R1	Römerberg, Realschule plus Bergh.	Do., 15.03.12	14:30 - 17:30	Yvonne Zeeb	1 x	12,00 15,00

SPANUNG UND ENTSPANNUNG

► Entspannungstraining für Kinder (6-8 bzw. 1. und 2. Schulklasse)

In diesem Kurs können sich die Kinder ein wenig ausruhen und entspannen, sich bewegen und tanzen, sie dürfen laut sein und auch leise, sie können aufmerksam sein und sich mitteilen, lachen und einen Ausflug ins Land der Sonnenstrahlen und Regenbögen unternehmen. Der Kurs ist ganzheitlich und altersgerecht aufgebaut und enthält die folgenden Elemente: - autogenes Training - progressive Muskelentspannung - Fantasiereisen - Atemübungen - Kinesiologische Übungen und Bewegungstanz - Stillübungen - Wahrnehmungsschulung. Dieser Kurs kann dazu beitragen, dass Ihr Kind zu mehr innerer Ruhe findet, konzentrierter wird, seine Gesundheit fördert und sein Selbstvertrauen steigert, mutiger wird und mit seinen Ängsten besser umzugehen lernt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063161B1	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule	Sa., 04.02.12	10:30 - 12:00	Nicole Born	10 x	50,00 67,00

► Selbstverteidigung für Schulkinder (7-13) - Tagesseminar

Ruhe bewahren, Gefahren erkennen, vermeiden, bewältigen und dadurch Selbstvertrauen stärken sind die Ziele der Selbstverteidigung.

In den Seminaren werden Ausweichbewegungen, Abwehr- und Kontertechniken, Befreiungsmöglichkeiten sowie Atemschulung eingeübt. Nicht Kampf oder Sport stehen im Vordergrund, sondern Intelligenz und Strategie.

Die Teilnehmenden lernen, sich in der Schule oder in der Freizeit sinnvoll zu schützen. Außerdem beeinflussen die Übungen positiv das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln und Sehnen und verbessern die körpereigene Motorik und Funktionalität. Insgesamt werden Selbstbewusstsein und innere Kraft gestärkt, um so in Risikosituationen sicher auftreten zu können.

Zeit: 9.30 - 12.00 Uhr und 12.30 - 15.00 Uhr

Die Kinder werden in der Mittagspause betreut.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063231A1	Altrip, Sporthalle am Rheindamm	Sa., 03.03.12	09:30 - 15:00	Frank Hack	1 x	18,00 24,00
T7063231C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus	Sa., 11.02.12	09:30 - 15:00	Frank Hack	1 x	18,00 24,00
T7063231D1	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Sa., 16.06.12	09:30 - 15:00	Frank Hack	1 x	18,00 24,00
T7063231E1	Dudenhofen, Bürgerhaus	Sa., 12.05.12	09:30 - 15:00	Frank Hack	1 x	18,00 24,00
T706323111	Lambsheim, Haus der Vereine	Sa., 14.01.12	09:30 - 15:00	Frank Hack	1 x	18,00 24,00
T7063231L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule	Sa., 28.01.12	09:30 - 15:00	Frank Hack	1 x	18,00 24,00
T7063231W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Sa., 21.04.12	09:30 - 15:00	Frank Hack	1 x	18,00 24,00

► Spiel und Sport für übergewichtige Kinder

In diesem Kurs soll betroffenen Kindern Spaß an Bewegung vermittelt werden ohne die Angst der Ausgrenzung zu erleben. Breitgefächerte Spiel- und Sportarten sollen die Kinder motivieren, zu erspüren, wie gut Bewegung dem Körper tut und die Lust an der Bewegung fördern.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063311S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 27.01.12	16:00 - 17:00	Harald Reichertz	8 x	23,00 31,00

► Ausgleichssport für Zappelphilippe

Kinder, die Probleme mit der Aufmerksamkeit gepaart mit Unruhe haben, erleben im Sport oft die Möglichkeit der Selbstregulation. Oft weisen diese Kinder aber auch motorische Schwächen wie Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme auf. In diesem Kurs wird speziell auf die Anforderungen dieser Kinder eingegangen. Es wird eine ausgleichende Mischung von Fitness und Sport, Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Übungen zur Entspannung und Konzentration zusammengestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063321S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 27.04.12	17:00 - 18:00	Harald Reichertz	8 x	34,00 45,00
T7063321S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Fr., 27.01.12	17:00 - 18:00	Harald Reichertz	8 x	34,00 45,00

GESUNDE ERNÄHRUNG

► Was Kindern schmeckt - Teil 1

Einfache und schnelle Gerichte, die Kinder kinderleicht zubereiten können. zzgl. Lebensmittelumlage 3,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063751C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Sa., 05.05.12	09:30 - 11:30	Monika Johann	1 x	6,00 8,00

► Was Kindern schmeckt - Teil 2

Einfache und schnelle Gerichte, die Kinder kinderleicht zubereiten können. zzgl. Lebensmittelumlage von 3,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063761C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Sa., 12.05.12	09:30 - 11:30	Monika Johann	1 x	6,00 8,00

► Wild ist lecker - wir sammeln uns den Teller voll (ab 8)

Hast du schon einmal geröstete Brennnesseln auf einem frischen Wildkräutersalat gegessen? Frisches Brot mit selbst gemachter Kräuterbutter zu einer Spitzwegerich-Suppe gekostet? Wenn du Lust hast, die Kräuter selbst sammeln und in köstlichen Gerichten verarbeiten zu können, dann komm in die Naturei in Otterstadt. In der Umgebung und auf unserem Gelände lassen sich viele Kräuter sammeln, und in unserer Wildnisküche im Freien zubereiten. Nach getaner Arbeit wollen wir uns am Lagerfeuer die Speisen zusammen schmecken lassen. Treffpunkt: Speyerer Straße 67a, Otterstadt. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit Naturspur e. V. statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063801W1	Otterstadt, Naturei	Mi., 23.05.12	15:00 - 18:30	Naturspur Michaela Bracht	1 x	12,00 16,00

► Kochen mit Jugendlichen

Der Kurs soll den Jugendlichen das Kochen auf einfache, gesunde und kostengünstige Weise näher gebracht werden.

zzgl. Lebensmittelüberlage 3,00 Euro

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7063721C1	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Do., 10.05.12	17:00 - 19:00	Monika Johann	1 x	6,00 8,00
T7063721C2	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule plus, Küche	Do., 24.05.12	17:00 - 19:00	Monika Johann	1 x	6,00 8,00

JUGENDKUNSTSCHULE



Durch Unterstützung des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz konnte der Rhein-Pfalz-Kreis eine Jugendkunstschule aufbauen. Mittlerweile ist die Nachfrage stark gestiegen und das Angebot hat sich derart erweitert, dass Veranstaltungen der JKS in den verschiedensten Kommunen des Landkreises in einer breiten Vielfalt stattfinden. Ein besonderer Schwerpunkt bei der Programmgestaltung liegt in Ferienangeboten und Veranstaltungen am Wochenende. Das komplette Jahresprogramm der JKS erscheint in einer eigenen Broschüre.



► JKS in den Ferien: Malen (8-12)

Du spielst mit bildnerischen Mitteln - du lernst künstlerische Techniken in Einzel- und Partnerarbeit und Gemeinschaftsaktionen kennen und erproben. Das gegenseitige Respektieren, das Einbringen und die Aufnahme von Vorschlägen und Anregungen, die gemeinschaftliche Festlegung der Farbpalette, das Mischen der Farben, das Wechseln von Platz und Bildstelle beim Malen - du arbeitest in einer heiter-gelösten Atmosphäre. Im Anschluss wird eine Auswahl der Bilder im Rathaus präsentiert.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Wachsmalstifte, Deckfarbenkasten, Pinsel, Wassergefäß, Malblock DIN A 3.

Der Kurs findet von Montag bis Freitag statt.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062521B1	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule	Mo., 02.07.12	10:00 - 15:00	Gaby GEMS-Manz	5 x	65,00

► JKS in den Ferien: Einfach nur malen, malen, malen! (11-13)

In diesen fünf Tagen habt Ihr die Möglichkeit Acryl- und Aquarellmalerei ganz spielerisch zu erproben. Ihr werdet auf mit Leinwand bespannten Keilrahmen und auf Aquarellpapieren malen. Ihr allein entscheidet, welche Motive Ihr umsetzen wollt. Der Spaß am Ausprobieren soll dabei ganz im Vordergrund stehen. Bitte tragt zum Arbeiten alte Kleidung und bringt etwas zu essen und zu trinken für die Pausen mit.

Der Kurs findet von Montag bis Freitag statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062891W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Mo., 09.07.12	10:00 - 14:00	Dr. Karin Bury	5 x	60,00

► JKS: Malen - Weltraum (8-12)

Auf Leinwand wird die Schablonentechnik und Sprenkeln angewandt, die Erdoberfläche gestaltet und Sterne gemalt - so entsteht dein eigener Weltraum.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062821H1	Heßheim, GS Heßheim	Do., 08.03.12	16:30 - 18:30	Silvia Schroth	1 x	8,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► JKS: Malen - Raketen (7-12)

Mit Acrylfarben wird die Rakete entwickelt, die mit viel Feuer abhebt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062831H1	Heßheim, GS Heßheim	Fr., 09.03.12	15:00 - 17:00	Silvia Schroth	1 x	8,00

► JKS - Samstagsatelier: Abstrakte Malerei mit Acrylfarben und selbst gemachten Reliefpasten (12-14)

Acrylfarben besitzen hervorragende Klebeeigenschaften, so dass sich verschiedene Materialien wie Sand oder Erde mit ihnen zu Reliefpasten verarbeiten lassen. In diesem Samstagsatelier werden leuchtend bunte Acrylgemälde mit zarten oder sehr ausgeprägten Reliefstrukturen entstehen. Ihr erfahrt etwas über den richtigen Umgang mit Acrylfarben und werdet auf festen mit Leinwand bezogenen Malplatten arbeiten.

Bitte tragt alte Kleidung, die schmutzig werden darf und denkt an etwas zu essen und zu trinken für die Pause. Das Material wird von der Schule gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062601W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 12.05.12	10:00 - 15:00	Dr. Karin Bury	1 x	15,00

► JKS in den Ferien: Malen (8-12)

Du spielst mit bildnerischen Mitteln - du lernst künstlerische Techniken in Einzel- und Partnerarbeit und Gemeinschaftsaktionen kennen und erproben. Das gegenseitige Respektieren, das Einbringen und die Aufnahme von Vorschlägen und Anregungen, die gemeinschaftliche Festlegung der Farbpalette, das Mischen der Farben, das Wechseln von Platz und Bildstelle beim Malen - du arbeitest in einer heiter- gelösten Atmosphäre.

Im Anschluss wird eine Auswahl der Bilder im Rathaus präsentiert.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Wachsmalstifte, Deckfarbenkasten, Pinsel, Wassergefäß, Malblock DIN A 3. Der Kurs findet von Montag bis Freitag statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062521B1	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule	Mo., 02.07.12	10:00 - 15:00	Gaby Gems-Manz	5 x	65,00

► JKS: Einfach malen! (9-11)

Zwei Tage lang einfach einmal malen, wozu Ihr Lust habt. Wir werden mit Wachs-, Acrylmalfarben und Pinseln einfach loslegen und gespannt sein, was entstehen wird.

Bitte tragt zum Arbeiten alte Kleidung und bringt etwas zum Essen und zum Trinken für die Pausen mit.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062731W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Mo., 01.10.12	10:00 - 14:00	Dr. Karin Bury	2 x	25,00

► JKS - Samstagsatelier: T-Shirt-Kunst/Stoffmalerei (11-13)

In diesem Samstagsatelier steht die persönliche Gestaltung eines T-Shirts mit Stoffmalfarben- und Stiften auf dem Programm. Bitte bringt ein T-Shirt oder ein anderes Kleidungsstück aus hellem Baumwollstoff mit in den Kurs. Wenn Ihr bereits wisst, welches Motiv Ihr auf dem T-Shirt umsetzen wollt, bringt diese Vorlage mit. Ihr erfahrt etwas über den Umgang mit Stoffmalfarbe und bekommt eine Einführung in die Planung und Umsetzung Eures Motivs auf dem Stoff. Bitte im Kurs alte Kleidung oder einen Malkittel tragen und an Essen und Getränke für die Pause denken. Die Stoffmalfarbe wird von der Jugendkunstschule gestellt.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062511W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 21.04.12	10:00 - 14:00	Dr. Karin Bury	1 x	15,00

► JKS: Slackline für Anfänger/-innen (ab 10)

In unserem Slackline-Kurs wollen wir euch eine Anleitung für den leichten Einsteig ins Slacklinen geben. Unser Kurs soll euch helfen, die Kunst des Slacklinens schnell und vor allem sicher zu lernen. Neben der richtigen Balance ist es für Einsteiger besonders schwierig, das lästige Wackeln der Slackline unter Kontrolle zu bringen. Bitte mitbringen: Sportliche, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe. Möglich ist es auch, wetterabhängig, barfuß zu laufen. Bitte an Verpflegung denken. Die beiden Dozenten sind vom Sportbund Hessen zertifizierte Slackline-Instructors und unterrichten mittlerweile auch die Lehrer ihrer Schule. Treffpunkt: Park hinter dem Schlösschen in Limburgerhof. Im Internet kannst dir einen ersten Eindruck verschaffen: [/www.youtube.com/watch?v=Rd2VbnfOBLg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=Rd2VbnfOBLg&feature=related);

www.youtube.com/watch?v=Xeh6DcCDFd8

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062541K1	Limburgerhof, Schlösschen	So., 22.04.12	11:00 - 16:00	Julian Mentges, Stefan Geis	1 x	25,00
T7062541K2	Limburgerhof, Schlösschen	So., 06.05.12	11:00 - 16:00	Stefan Geis, Julian Mentges	1 x	25,00

► JKS: Slackline für Fortgeschrittene

Für alle Lerner mit Grundkenntnissen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062991K1	Limburgerhof, Schlösschen	So., 13.05.12	11:00 - 16:00	Julian Mentges, Stefan Geis	1 x	25,00

► JKS: Mit Spaß und Kreativität zum Filzprofi (6-12)

Hier lernst du spielerisch alle wichtigen Techniken des Nass- und Trockenfilzens wie Kugel und Schnur filzen, Flächen- und Hohlfilz. Am Ende kannst du dies alles selbst herstellen: Filzperlen, Anhänger, eine Schatulle für deine Schätze, eine Schnur als Armband, ein Zottelhaargummi, Blüten, ein Täschchen für den MP3-Player u. v. m.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062161D1	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Mo., 30.01.12	16:00 - 18:30	Jutta Böse	5 x	57,00

► JKS: Filzen - Osterwerkstatt (ab 7)

Kunterbunte Ideen rund um das Thema Ostern mit plüschigen Hasen, lustigen Hühnern und den allerschönsten Ostereiern der Welt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062241A1	Altrip, Max-Schule	Do., 23.02.12	16:30 - 18:00	Petra Mack	5 x	20,00



► JKS: Filz-Werkstatt (ab 7)

Mit märchenhaft bunter Filzwolle bastelt und filzt ihr die tollsten Sachen zum Spielen und Kuschneln. Ihr erkundet die besonderen Eigenschaften der Schafwolle und gestaltet sie nach jahreszeitlichen Themen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062261C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/UG)	Do., 19.01.12	17:00 - 18:30	Petra Mack	5 x	25,00 34,00

► JKS: Wollfilz-Sitzkissen (8-14)

"HIER IST MEIN PLATZ!" für Deinen Lieblingsplatz zu Hause, draußen im Lager oder im Wald unterwegs oder zum Weiterverschenken für jemand ganz besonderen! Wähle deine Farben, dein Motiv, dein Platz!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062661D1	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Sa., 14.01.12	15:30 - 18:00	Jutta Böse	1 x	13,00
T7062661D2	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Sa., 21.04.12	15:30 - 18:00	Jutta Böse	1 x	13,00
T7062661D3	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Sa., 30.06.12	15:30 - 18:00	Jutta Böse	1 x	13,00

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► JKS: Filz- und Nähwerkstatt

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062941A1	Altrip, Albert-Schwitzer-Grundschule	Do., 19.04.12	17:00 - 18:30	Petra Mack	6 x	25,00

► JKS: Kunstvolle Blüten aus Filz (6-12)

Blüten, die nie verwelken; nass gefilzt und mit Perlen bestickt - bezaubernde Hingucker für das Haargummi, den Schal, die Tasche, das Kissen, für Mama und...

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062121D1	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Sa., 14.01.12	10:30 - 13:00	Jutta Böse	1 x	13,00
T7062121D2	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Sa., 21.04.12	10:30 - 13:00	Jutta Böse	1 x	13,00
T7062121D3	Dannstadt-Schauernh., Atelier DIE ZWÖLF	Sa., 30.06.12	10:30 - 13:00	Jutta Böse	1 x	13,00

► JKS: Muttertagsherzen aus Speckstein (6-11)

Muttertagsherzen aus Speckstein geraspelt, gefeilt, geschliffen und poliert - ein ganz besonderes Geschenk für Mama von Herz zu Herz.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062181D1	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Mi., 09.05.12	16:00 - 18:00	Jutta Böse	1 x	12,00

► JKS: Glücksbringer aus Speckstein (6-12)

Nimm dein Glück in die Hand - Glücksbringer aus Speckstein machen ganz viel Spaß, beim Machen und beim Haben. Vielleicht schon fürs neue Schuljahr.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062191D1	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 14.06.12	16:00 - 18:30	Jutta Böse	1 x	12,00

► JKS: Dinos und Echsen aus Speckstein (7-12)

Buchstäblich steinalte Wesen zeigen sich dem eifrigen Bildhauer nach einiger Mühe mit Raspeln, Feilen und Schleifpapier und erzählen bei genauem Hinhören von längst vergangenen Zeiten...

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062201D1	Dannstadt-Schauernh., GS Schauernheim	Do., 21.06.12	16:00 - 18:30	Jutta Böse	1 x	12,00

► JKS in den Ferien: Kleinplastiken aus Speckstein (ab 12)

Speckstein ist ein weicher Talkstein und kommt in verschiedenen Farben vor. Mit einfachen Werkzeugen wie Rassel, Säge, Feile, Schleifpapier etc. lernen Sie die Grundtechniken zur Fertigung einer Kleinplastik. Werkzeuge können ausgeliehen werden. Der Referent bringt eine Auswahl an Specksteinen mit. Bei gutem Wetter findet der Workshop im Freien statt. Zeiten: montags - mittwochs, jeweils 10.00-14.00 Uhr.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062052R1	Römerberg, GS Heiligenstein	Mo., 30.07.12	10:00 - 14:00	Thorsten Schlorke	3 x	40, 00
T7062052W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Mo., 06.08.12	10:00 - 14:00	Thorsten Schlorke	3x	40,00

► JKS: Junge Nähwerkstatt (11-16)

Habt ihr Lust eure Entwürfe in die Praxis umzusetzen oder eure Lieblingsteile vor dem sicheren Wegwerfen zu retten? Dann nehmt eure Freundin oder den Freund und kommt in die Nähwerkstatt der Jugendkunstschule. Ihr lernt mit Nadel und Faden, Wolle, Perlen und Textilfarben zu arbeiten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062141A1	Altrip, Max-Schule	Di., 17.01.12	17:00 - 19:00	Heike Just	5 x	20, 00 30, 00
T7062142A1	Altrip, Max-Schule	Di., 11.09.12	17:00 - 19:00	Heike Just	5 x	20, 00 30,00

► JKS: Häkeln (ab 8)

Willst du mal wieder was Besonderes verschenken? Eine Häkelnadel Gr. 4 und schöne Wolle 200 g ist alles was du brauchst, um ein schönes Muttertagsgeschenk oder Geburtstagsgeschenk herzustellen.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062401A1	Altrip, Max-Schule	Do., 12.01.12	16:30 - 18:00	Cordula Kremer	5 x	20, 00
T7062401A2	Altrip, Max-Schule	Do., 16.02.12	16:30 - 18:00	Cordula Kremer	5 x	20, 00
T7062401A3	Altrip, Max-Schule	Do., 19.04.12	16:30 - 18:00	Cordula Kremer	5 x	20, 00
T7062401L1	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule	Mo., 16.04.12	16:30 - 18:00	Cordula Kremer	5 x	20, 00
T7062401L2	Limburgerhof, Carl-Bosch-Schule	Mo., 21.05.12	16:30 - 18:00	Cordula Kremer	5 x	20, 00
T7062401W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 09.01.12	16:30 - 18:00	Cordula Kremer	5 x	20,00
T7062401W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 13.02.12	16:30 - 18:00	Cordula Kremer	5 x	20,00

► JKS: Offene Werkstatt (6-10)

Die offene Werkstatt bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zum kreativen Austausch untereinander. Abgedeckt werden die Bereiche Malen und Zeichnen, einfache Drucktechniken (ohne Presse) und Collage auf Papier und Karton. Die Kinder bestimmen selbst, in welcher Technik sie arbeiten wollen und erhalten dabei vom Kursleiter die Anleitung, die sie benötigen. Alle teilnehmenden Kinder können jedoch auch schon begonnene Arbeiten aus dem schulischen Kunstunterricht oder freie Arbeiten von zu Hause mitbringen, die dann unter Anleitung des Kursleiters fertig gestellt werden. Freies künstlerisches Arbeiten in einem wettbewerbsfreien, geschützten Rahmen und der kreative Dialog unter den Kindern stehen bei der offenen Jugendkunstschule im Vordergrund. Der Kursleiter beschäftigt sich intensiv mit der Arbeit jedes einzelnen Kindes und gibt sowohl technische Hilfestellungen bei der Umsetzung als auch gestalterische Anregungen. Jeder Kurstag ist für 5,00 Euro einzeln buchbar.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062711W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Do., 16.02.12	16:30 - 18:00	Michaela Jäkel	14 x	5,00

► JKS: Selbstgemachte Keilrahmen und Farben (12-14)

In der Jugendkunstwerkstatt lernt Ihr, wie man selbst Keilrahmen baut, mit Gewebe bespannt und so grundiert, dass später daraus stabile Malgründe entstehen. Bevor es an die Gestaltung dieser Malgründe geht, werden wir aus Pigmenten und Bindemitteln eigene Farben herstellen. Mit diesen selbstgemachten Farben werden wir schließlich experimentieren und moderne Kunstwerke auf den eigenen Malgründen entstehen lassen. Bitte tragt zum Arbeiten alte Kleidung und bringt etwas zu essen und zu trinken für die Pausen mit. Das Material wird von der Schule gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062702W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Mo., 02.04.12	10:00 - 14:00	Dr. Karin Bury	3 x	32,00

► JKS: Ein (fast echtes) antikes Fresko (9-11)

Vielleicht habt ihr im Urlaub mit den Eltern einmal antike Wandmalereien gesehen. Oft ist nur noch ein kleiner Teil davon übrig. Der Putz ist abgebröckelt und man sieht nur noch ein bisschen von dem, was Leute aus uralten Zeiten auf die Wände ihrer Häuser oder Paläste gemalt haben. In diesem Samstagsatelier schauen wir uns Fotos von solchen alten Wandbildern an und denken uns dann selbst etwas aus, das wir malen werden: Ein ägyptisches Motiv, etwas Griechisches oder eine Szene aus dem alten Rom. Alles ist denkbar. Leichtschäumplatten dienen dabei als Wand. Diese Platten werden wir so bearbeiten, dass sie aussehen wie ein Stück alte Mauer mit einem verblassten Wandgemälde. Bitte alte Kleidung tragen und etwas zum Essen und zum Trinken für die Pause mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062691W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 17.03.12	10:00 - 15:00	Dr. Karin Bury	1 x	16,00

Anmeldung nicht vergessen!

► JKS in den Ferien: Kreativ sein mit Tieren (6-11)

Außergewöhnliche Freizeitaktivitäten mit den Pfälzer Lamas, Ponys und anderen Tieren. Freizeitgestaltung und Basteln mit Tier- und Naturmaterialien, Naturschutz, Informatives über Haltung und Pflege unserer Hoftiere. Der ganz besondere und beliebte Ferienspaß für Schulkinder, 6 Lamas, dazu gibt es noch Ponys, Schweine, Hasen und einige Hoftiere mehr. Durch die Artenvielfalt unserer Tiere können ihr unsere Tiere hautnah erleben und Kontakt aufnehmen, sie füttern, führen (Lama Parcours), pflegen und somit das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein mit Hilfe unserer Lamas aufzubauen. Natur pur für einen Vormittag. Immer wechselndes Programm. Bitte mitbringen: Kleines Frühstück, gutes und festes Schuhwerk (z.B. Wander- oder Turnschuhe, lange Hosen) dem Wetter angepasste Kleidung und natürlich gute Laune.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062721D1	Schauernheim, PfälzerLamaHof	Mo., 02.01.12	10:00 - 13:00	Karin Eichler	1 x	13,00
T7062721D2	Schauernheim, PfälzerLamaHof	Di., 03.04.12	10:00 - 13:00	Karin Eichler	1 x	13,00
T7062721D3	Schauernheim, PfälzerLamaHof	Mi., 04.04.12	10:00 - 13:00	Karin Eichler	1 x	13,00

► JKS in den Ferien: Kleiner Lamaführerschein (ab 8)

Für Kinder die Interesse an unseren Lamas haben und mehr darüber lernen möchten. In dem 3 stündigen Programm lernt ihr viel über die Haltung, Nutzen und Pflege unserer Lamas. Der Kurs beinhaltet: Theorie mit kleiner schriftlicher Prüfung, einen praktischen Teil zum Umgang mit den Tieren, kleiner Hindernisparcours zur Überprüfung des vorher Besprochenen. Abschließend für alle Teilnehmer eine Urkunde als Lamaführerschein und ein kleines Geschenk.

Bitte mitbringen: Kleines Frühstück, gutes und festes Schuhwerk (z.B. Wander- oder Turnschuhe, lange Hosen) dem Wetter angepasste Kleidung, ein kleines Passbild für den Führerschein und natürlich gute Laune.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062921D1	Schauernheim, PfälzerLamaHof	Do., 05.01.12	10:30 - 13:30	Karin Eichler	1 x	16,00
T7062921D2	Schauernheim, PfälzerLamaHof	Do., 12.04.12	10:30 - 13:30	Karin Eichler	1 x	16,00

► JKS-Samstagsatelier: Mikroskopieren und Zeichnen (10-13)

Eine kleine Welt wird ganz groß. Mit dem Mikroskop entdeckt ihr geheimnisvolle Strukturen einer sonst unsichtbaren Welt. Eure Entdeckungen werdet ihr in Zeichnungen festhalten und so eine Mikrowelt künstlerisch umsetzen. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und an Verpflegung für die Pausen denken. Das Material wird von der Schule gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062951W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 25.02.12	10:00 - 14:00	Dr. Hubert Glomb	1 x	15,00
T7062951W2	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 17.03.12	10:00 - 15:00	Dr. Hubert Glomb	1 x	15,00
T7062951W3	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 21.04.12	10:00 - 14:00	Dr. Hubert Glomb	1 x	15,00
T7062951W4	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 12.05.12	10:00 - 15:00	Dr. Hubert Glomb	1 x	15,00

► JKS: Dot-painting - aboriginal art (10-14)

Die Kunst der Aborigines zählt zu den ältesten kontinuierlichen Kunsttraditionen der Welt. Sie wird von indigenen Australiern, den Aborigines, geschaffen und umfasst einen Zeitraum von 40.000 Jahre alten Felsmalereien bis zu heutiger moderner Kunst basierend auf ihrer traditionellen Kultur. Dargestellt wird zumeist figurativ die Tierwelt und Menschen sowohl für Lehr- als auch zeremonielle Zwecke. Mit Rundhölzern oder Wattestäbchen entsteht Punkt für Punkt eine Schlange, Eidechse oder Schildkröte auf Leinwand, Malkarton oder Steinen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062871H1	Heßheim, GS Heßheim	Do., 09.02.12	16:00 - 18:30	Silvia Schroth	1 x	10,00

► JKS: Sportfiguren (8-12)

Aus Alufolie werden Sportler wie Skifahrer, Fußballer, Ballerina usw. modelliert, mit Kreppband umwickelt und mit Zeitung/Kleister beklebt. Nach dem Trocknen wird die Figur bemalt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062881B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 26.04.12	17:00 - 18:30	Silvia Schroth	2 x	11,00

► JKS: Segelbootcollage (6-8)

Kleine Hölzer werden als Segelboote auf eine bemalte Leinwand geklebt. So entsteht eine außergewöhnliche Sommercollage.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062861H1	Heßheim, GS Heßheim	Do., 14.06.12	16:00 - 17:30	Silvia Schroth	1 x	7,00

► JKS: Linoldruck (6-12)

Du wolltest schon immer mal deine eigene Einladungskarte entwerfen oder Ostergrußkarten verschicken mit deiner besten Zeichnung? Du kannst auch dein eigenes Briefpapier entwerfen. Wir fangen an mit Depron-Druckplatten, die leicht mit einem Stift einzuritzen sind. Wer etwas mehr Geduld zum Einritzen seiner Zeichnung hat, benutzt später Linolplatten. Dann wird Farbe aufgetragen und schon kann es losgehen. Materialkosten: 5,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062801I1	Lamsheim, Karl-Wendel-Schule	Fr., 02.03.12	15:00 - 17:30	Ulrike von Münchenhausen	1 x	7,00

► JKS: Waldwichtel (1-3)

Kleine Waldwichtel erleben den Wald mit allen Sinnen, bei Wind und Wetter und im Wandel der Jahreszeiten. Spielerisch entdecken schon die Kleinsten die Wunder der Natur und lernen einige Waldbewohner kennen. Auf unseren Entdeckungsreisen begleiten uns Lieder, Finger- und Bewegungsspiele, Geschichten und Märchen. Aus Naturmaterial entstehen erste kleine Basteleien. Da die Veranstaltung stets draußen im Wald stattfindet, bitte immer an wetterfeste Kleidung denken. Bei Sturm oder Gewitter kann aus Sicherheitsgründen eine kurzfristige Absage der Veranstaltung nötig sein.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062811M1	Mutterstadt, Walderholungsstätte (Fohlenweide)	Fr., 09.03.12	10:00 - 12:00	Barbara Vogel	10 x	60,00

► JKS in den Ferien: Getier und Gebilde (ab 8)

Ihr lasst aus Holzstücken, Metallgegenständen, Federn und Anderem, was man so finden kann, so dass phantastische Figuren entstehen. Ihr schraubt, klebt und konstruiert und könnt eure Figuren am Ende auch bemalen. Bitte tragt alte Kleidung und bringt einen Imbiss mit. Der Kurs läuft am Donnerstag und Freitag.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062771W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Do., 29.03.12	10:00 - 14:00	Michaela Jäkel	2 x	22,00

► JKS: Kreativ in der Natur: Von der Raupe zum Schmetterling (4-8)

Spielerisch und mit allen Sinnen erlebt ihr, wie aus der kleinen Raupe Nimmersatt ein wundervoller bunter Schmetterling wird. Einen selbst gebastelten Schmetterling könnt ihr am Ende mit nach Hause nehmen. Da alle Veranstaltungen in der Natur stattfinden, bitte an wetterfeste Kleidung, eine kleine Sitzunterlage und an etwas Proviant denken. Jüngere Kinder können durch einen Erwachsenen begleitet werden. Es sind integrative Veranstaltungen, das heißt, sie sind nach Absprache auch sehr gut für Kinder mit Beeinträchtigungen geeignet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062971A1	Altrip, Parkplatz am Waldpark	Di., 22.05.12	15:00 - 17:30	Barbara Vogel	1 x	9,00

► JKS: Kreativ in der Natur: Märchenwald (4-9)

Taucht ein in die geheimnisvolle Märchenwelt und lauscht den Geschichten beim Raschen der Bäume. Anschließend lassen wir unserer Phantasie freien Lauf und bauen aus Naturmaterialien eigene kleine Märchenlandschaften und Zauberwesen. Da alle Veranstaltungen in der Natur stattfinden, bitte an wetterfeste Kleidung, eine kleine Sitzunterlage und an etwas Proviant denken. Jüngere Kinder können durch einen Erwachsenen begleitet werden. Es sind integrative Veranstaltungen, das heißt, sie sind nach Absprache auch sehr gut für Kinder mit Beeinträchtigungen geeignet.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062551E1	Dudenhofen, Parkplatz hinter der Ganerbhalle	Di., 19.06.12	15:00 - 17:30	Barbara Vogel	1 x	9,00

 **Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.**

► JKS: AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt bietet eine ganzheitliche Förderung für Kleinkinder. Im Einsteigerkurs machen Eltern und Kinder gemeinsam die ersten Schritte in die AbenteuerKinderWelt. Ganzheitlich werden Sinne und Kompetenzen der Kleinen angesprochen. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund, die Begleitung und Förderung der Entwicklung erfolgt scheinbar unmerklich im Hintergrund. In einer stimmigen Einheit erleben alle Teilnehmer Musik, Rhythmus und gereimte Sprache, sie erforschen und entdecken die Welt, erfahren ihren Körper und körperliche Nähe. AbenteuerKinderWelt-Zeit. In diesem Kurs können die Teilnehmer/-innen das Konzept und die praktische Gruppenarbeit kennen lernen und bevorzugt in eine sich anschließende Gruppe im laufenden Semester einsteigen.

Materialkosten: ca. 3,00 Euro. Das Elternheft im Wert von 8,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Neue Kurse auf Anfrage: 06236/418290 oder 06232/8150308.

► JKS: Glasmosaik und Glasfusing (9-14)

Mit buntem Glas fertigt ihr leuchtende Bilder, Glasschalen, Wand- und Fensterbilder oder Bilderrahmen. Ihr wendet dazu verschiedene Methoden wie Mosaik oder Fusing an, Grundlage dafür ist ein Glasschmelzofen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062631S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 14.01.12	11:00 - 15:30	Liliana Szeligowska	3 x	30,00
T7062631S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 18.02.12	11:00 - 15:30	Liliana Szeligowska	2 x	25,00
T7062631S3	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 10.03.12	11:00 - 15:30	Liliana Szeligowska	3 x	30,00
T7062631S4	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 14.04.12	11:00 - 15:30	Liliana Szeligowska	3 x	30,00
T7062631S5	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 05.05.12	11:00 - 15:30	Liliana Szeligowska	4 x	35,00
T7062631S6	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 02.06.12	11:00 - 15:30	Liliana Szeligowska	3 x	30,00

► Samstagsatelier: Die Piraten-Schatzkarte (8-10)

Sicher kennt Ihr Geschichten oder Filme, in denen jemand eine Landkarte mit einem Wegweiser zu einem Piratenschatz gefunden hat. Diese alten Karten sind geheimnisvoll, warnen vor Gefahren, enthalten versteckte Botschaften und Zeichnungen von fernen Inseln mit Hinweisen auf Schätze von unfassbarem Reichtum. Solch eine Schatzkarte wollen wir in diesem Samstagsatelier selbst mit Tusche und Feder zeichnen. Und damit sie später wie eine richtig antike Karte aussieht, werden wir sie einem künstlichen Alterungsprozess unterziehen. Wir werden das Papier knautschen und knicken, die Ränder einreißen und der Oberfläche mit verschiedenen ungiftigen Tinkturen ein ganz altes Aussehen verpassen. Bitte alte Kleidung tragen und etwas zum Essen und zum Trinken für die Pause mitbringen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062501W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 25.02.12	10:00 - 14:00	Dr. Karin Bury	1 x	13,00

► JKS in den Ferien: Ein Brettspiel selbst gestalten (8-10)

Ihr werdet eine Spielwelt auf einem selbst gemachten Spielbrett nach eurer Fantasie mit Farbstiften, Farbe u. a. erschaffen. Zum Ende des Kurses nehmt Ihr euren eigenen Spielprototyp mit Schachtel, Spielbrett, Aufgabenkärtchen, Spielfiguren und Würfel mit nach Hause. Bitte alte Kleidung tragen oder eine Schürze mitbringen und an etwas zum Essen für die Pausen denken. Das Material wird von der Schule gestellt.

Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Tagen statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062441W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Mo., 02.04.12	10:00 - 13:00	Dr. Hubert Glomb	3 x	25,00



► JKS in den Ferien: Ein Brettspiel mit erweitertem Spielmechanismus selbst gestalten (10-12)

Ihr werdet eine Spielwelt auf einem selbst gemachten Spielbrett nach eurer Fantasie erschaffen. Zu Ende des Kurses nehmt ihr euren eigenen Spielprototyp mit Schachtel, Spielbrett, Spielfiguren und Würfel mit nach Hause. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und an Essen und Trinken denken. Das Material wird von der Schule gestellt.

Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Tagen statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062462B1	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule	Di., 10.04.12	10:00 - 13:00	Dr. Hubert Glomb	3 x	25,00

► JKS: Samstagseminar - Bilder-Buch (6-10)

Auf spielerische Weise lernt ihr den Umgang mit den einzelnen Schritten des Druckvorgangs kennen. Durch das Schreiben und das Drucken einer Geschichte entdeckt ihr eure eigene Welt und könnt eure Erfahrungen, Gefühle und Träume ausdrücken.

Bitte mitbringen: Blei-, Farb- und Filzstifte, Korken, Tetrapack, evtl. Stempel.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062351S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 10.03.12	10:00 - 15:00	Isabel Rodrigues-Konrad	3 x	45,00

► JKS in den Ferien: Goldschmieden (ab 11)

Einen Ring oder Anhänger in Silber werdet Ihr in diesem Kurs selber herstellen. Mit einem Übungsstück in Messing werden notwendige Grundfertigkeiten erprobt. Voraussetzung ist der umsichtige Umgang mit scharfem Werkzeug und dem Lötgerät. Bitte alte Kleidung oder Schürze tragen. Es steht reichlich Anschauungsmaterial zur Verfügung. Bitte mitbringen: Imbiss. Materialkosten: je nach Gewicht ca. 15 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062281D1	Dannstadt-Schauernh., Kurpfalzhalles	Do., 12.04.12	10:00 - 16:00	Hildegard Rösch	2 x	35,00

► JKS: FIMO - Kettenkurs für Kinder (8-13)

Ihr habt Lust auf eine selbst entworfene Kette aus FIMO-Perlen und anderen Materialien wie Holz, echten Lavasteinen, Korallen, Glitzersteinen und vielem mehr? Ihr gestaltet nach eigenen Ideen und Farbwünschen eure ganz persönliche Kette. Jede Kette wird ein absolutes Einzelstück und die Kursleiterin verspricht, dass ihr damit überall bewundert werdet. Bitte mitbringen: weißes Geschirrtuch und Spaß am Basteln.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062381B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 08.05.12	17:00 - 18:30	Iris Bernd	1 x	7,00
T7062381H1	Heßheim, Rathaus Heßheim	Do., 16.02.12	17:00 - 18:30	Iris Bernd	1 x	7,00

► JKS: Jonglieren (ab 8)

Ihr lernt in diesem Kurs mit Spaß und Leichtigkeit die Kunst des Jonglierens. Ihr arbeitet mit zahlreichen Jonglierrequisiten wie Bällen, Ringen, Tüchern, Keilen etc. sowie verschiedene Zirkustechniken wie Balance, Rola Bola, Diabolospiel u. a. Durch diese Vielfalt könnt ihr sehr weiträumig ausprobieren und spielerisch die Requisiten finden, die jedem Einzelnen am besten liegen.

Zeiten: Sa. 10.00 - 16.00 Uhr und So. 10.00 - 14.00 Uhr

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062421W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Sa., 24.03.12	10:00 - 16:00	Katrin Winter	2 x	20,00 30,00

► JKS in den Ferien: Figuren aus Papiermaschee (9-11)

Aus Maschendraht, Zeitungspapier und Kleister modelliert ihr große stabile Figuren. Das können Fantasiewesen, Fabeltiere oder Menschen werden. Später erhalten die Figuren noch einen Anstrich, der sie vor Feuchtigkeit schützt und noch haltbarer macht. Ihr entscheidet selbst, ob eure Papiermascheekunstwerke zum Schluss aussehen werden wie tonnenschwere Marmorplastiken oder einfach einen fröhlichen, bunten Anstrich bekommen. Bitte alte Kleidung tragen und etwas zum Essen und zum Trinken für die Pause mitbringen. Das Material wird von der Schule gestellt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062391W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Di., 10.04.12	10:00 - 15:00	Dr. Karin Bury	3 x	50,00

**Hinweis zur neuen Gebührenregelung
siehe Seite 5.**

► **JKS: Florale Geschenke für Mama und Papa**

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062311C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/UG)	Di., 08.05.12	17:00 - 18:00	Gerda Imo	2 x	7,00

► **JKS: Frühlingsfloristik für Kinder und Jugendliche**

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062331C1	Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus)	Di., 13.03.12	17:00 - 18:00	Gerda Imo	2 x	7,00

► **JKS in den Ferien: Theaterwerkstatt (9-13)**

Jemand anderes spielen und doch sich selbst bleiben! Wie komme ich in eine Rolle und warum glauben die Zuschauer mir? Spielen Schauspieler immer nur so als ob?

Hier in der Theaterwerkstatt werdet ihr viel Wichtiges über das Theaterspiel lernen.



Dabei braucht ihr nicht einmal viel Text auswendig zu lernen. Die Freude am Spiel, eure Mimik und Körperhaltung sind hier wichtiger. In dieser Woche werdet ihr verschiedene Rollen ausprobieren können und in kleinen Gruppen kurze Stücke spielen. Es wird lustige oder auch nachdenkliche Stücke geben, nur eines sicher nicht...langweilige! Auch Bühnenbild und Requisiten werden wir haben, wie im Theater eben. Als Abschluss werdet ihr den besten Szenen eine kleine Aufführung vor euren Freunden und Familien machen. Viel Spaß und "Vorhang auf!"

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Schläppchen und einen Imbiss für die Pausen. Materialgeld: 5,00 Euro.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062031W1	Waldsee, Jugendkunstschule	Mo., 02.04.12	10:00 - 17:00	Christian Bechinger	4x	70,00

► **JKS in den Ferien: Papierflieger und Segelflugzeuge (6-10)**

Ihr werdet tolle Flugzeuge basteln und sie dann durch die Luft fliegen lassen. Mit Papierfliegern werden wichtige Eigenschaften der Aerodynamik anschaulich vermittelt: ein Blatt Papier, ein paar Faltungen und schon kann man experimentieren. Bitte mitbringen: Schere und Filzstifte.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062071B1	Bobenheim-Roxheim, Rheinschule	Fr., 30.03.12	10:00 - 14:00	Isabel Rodrigues-Konrad	1 x	10,00
T7062071W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Sa., 28.04.12	10:00 - 14:00	Isabel Rodrigues-Konrad	1 x	10,00

► **JKS in den Ferien: Unser eigener Radiosender - Interviewen, moderieren, senden (ab 12)**

Selbst moderieren, selbst Nachrichten lesen, selbst Interviews aufnehmen und schneiden, selbst Jingles komponieren und eine eigene Radiosendung zusammenstellen: Im Radioworkshop kann man lernen, wie das alles geht. Das Ergebnis wird im Internet und/oder bei einem richtigen Radiosender veröffentlicht. Unser Betreuer ist Medienpädagoge und Radioprofi und erklärt, wie das geht: Sprechen wie ein Radiomoderator, gute Sprüche erfinden, interessante Beiträge bauen. Zusammen erfinden wir unseren eigenen Sender. Unterricht: di. - fr. von 10 - 16 Uhr. In Zusammenarbeit mit medien+bildung.com gGmbH Lernwerkstatt Rheinland-Pfalz.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T7062911D1	Dannstadt-Schauernh., Kulturhof Schrittmacher	Di, 10.04.12	10:00- 16:00h	Medien+ Bildung.com	4x	40,00



Falls Sie Wünsche haben,
sprechen Sie uns an!

Wir werden uns bemühen,
Ihre Anregungen umzusetzen!





Sie möchten die interne oder die externe Kommunikation Ihrer Firma verbessern?

Sie benötigen eine fremdsprachlich-kulturelle Kompetenzerweiterung für Ihre Mitarbeiter/-innen?

Sie brauchen eine spezifische Weiterbildung für Ihre betrieblichen Erfordernisse?

Die vhs des Rhein-Pfalz-Kreises bietet Ihnen, auch kurzfristig, ein speziell auf Ihre betrieblichen Bedürfnisse zugeschnittenes Weiterbildungsprogramm an.

Wir verfügen über einschlägige Erfahrungen in der Weiterbildung speziell für Firmen, über ein Jahrzehnte langes, profundes wie aktuelles Know-how und über einen qualifizierten Dozentenpool.

Bitte wenden Sie sich an:

Simone Riedel, Tel. 0621/5909 246, Fax 0621/5909 648,
simone.riedel@kv-rpk.de



Gernot Braner-Owada, Tel. 0621/5909 235, Fax 0621/5909 648,
gernot.braner-owada@kv-rpk.de



Die vhs veranstaltet Reisen zu wichtigen Kunstausstellungen und kunsthistorisch bedeutenden Städten und Regionen. Ziel ist es, Strömungen der Kunstgeschichte und ihre Vertreter in der Architektur und der bildenden Kunst vorzustellen. Zeitgenossen finden ebenso Berücksichtigung wie

Meister/-innen vergangener Kunstepochen. Die aktuellen Ziele entnehmen Sie bitte der Presse oder den Amtsblättern, oder lassen Sie sich in unseren Verteiler aufnehmen.

Info: Inge Fabian,

Tel. 0621/5909 238, inge.fabian@kv-rpk.de





Mehr
Generationen
Haus

EDV-Workshops im MGH Limburgerhof

In Zusammenarbeit mit der VHS
Rhein-Pfalz-Kreis



Einen offenen Zugang zur Medienbildung bietet die Kooperation des Mehrgenerationenhauses Limburgerhof (MGH) mit der KVHS.

Abrundung des VHS-Angebotes

Ergänzend zu den Standard-Kursangeboten im Bereich EDV finden Interessierte im Programm des MGH Seminarinhalte, die in der Region einzigartig sind. So kommen Mac-Nutzer ebenso auf ihre Kosten wie Amateure und Profis im Bereich Kreativ/Grafik/Design rund um die Adobe CS5-Suite. Hier finden Sie interessante Kurse, die Sie vielleicht bisher in unserem Programm vermissten.

offenes Bildungskonzept

Das moderne Konzept mit Basisseminaren und Crashkursen, Themenworkshops und bedarfsweise besuchbaren offenen Treffs - auch zu Zeiten, die für Berufstätige interessant sind - ermöglicht ein individuelles und selbstgesteuertes Vorkommen. Hier können Sie sich auch ohne den gerade benötigten, aber leider nicht angebotenen Kurs mit geringem zeitlichen Aufwand in Ihre Themen einarbeiten oder für neue Aufgabenstellungen fit machen.

Zuerst mal ausprobieren

Sie sind Einsteiger/innen oder wünschen erst einmal einen Überblick bzw. eine Beratung? Auch hier bietet die Kooperation neue Zugangsformen. Neben den offenen PC-Treffs in Waldsee und Limburgerhof (siehe auch Seite XXX „PC-Treffs“) gibt es im MGH in einigen Bereichen Schnupperworkshops gegen eine geringe Gebühr, bei der Interessierte ausprobieren können, ob das gewünschte Programm das richtige für Sie ist. z.B. im Samstag-Vormittags-Workshop „Alternative: Apple“ ausprobieren, ob ein Mac vielleicht der für Sie bessere Computer ist oder nicht.

Kinder und Jugendliche

Einen Schwerpunkt bilden Angebote für Kinder und Jugendliche. Office-Kurse für die Schule, Film und Video (z.B. Stop-Motion-Workshops in den Ferien) und Kurse für Jung-Journalist/innen gehören wie Kreativkurse im Bereich Illustration und Bildgestaltung zum Repertoire des MGH. Viele Workshops laufen eingebunden in ein übergeordnetes Konzept - so sind die Kreativ- und Journalismuskurse eingebettet in das Konzept der „Jugend-Werbeagentur“ und schließen mit Präsentationen der Werke oder Veröffentlichungen in Infoblättern oder Magazinen.

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien finden sich unterschiedliche Angebote für Kinder und Jugendliche im Rahmen der Ferienaktionen (z.B. Spectaculum in den letzten drei Ferienwochen) des MGH und Jugendzentrums Limburgerhof. Einige Beispiele sind in der Spalte rechts dargestellt.

Senior/innen

In der engen Zusammenarbeit mit dem Kreis seniorenbeirat - im MGH entsteht u.a. das Magazin „die MAus“ - bietet das MGH Seminare für Senior/innen an, die vor Ort in Vereinen oder Seniorenbeiräten aktiv sind. Themenschwerpunkte sind Internet, eMail, Redaktionsarbeit oder Kurse zur Nutzung der Website www.senioren-im-kreis.de

weitere Infos

Dies und vieles mehr finden Sie im Sonderprogramm des MGH Limburgerhof, das Sie unter nebenstehender Adresse anfordern bzw. herunterladen können. Dort können Sie sich auch für alle Kurse und Workshops im MGH anmelden.

Direkte Ansprechpartnerin ist Regina Nachtigal, die Sie montags und donnerstags zwischen 9 und 12.30 Uhr im MGH erreichen.

Ferienkurse 2012

Osterferien

Bildbearbeitung mit Photoshop

11-13 Jahre: 2.-4.4., 9-12 Uhr

14-16 Jahre: 2.-4.4., 14-17 Uhr

Stop-Motion-Film inkl. Imbiss

11-14 Jahre: 10.-12.4., 9-16 Uhr

Powerpoint für Referate und Präsentation

11-13 Jahre: 10./11.4., 9-12 Uhr

14-16 Jahre: 10./11.4., 14-17 Uhr

Herbstferien

Powerpoint für Referate und Präsentation

11-13 Jahre: 3./4.10., 9-12 Uhr

14-16 Jahre: 3./4.10., 14-17 Uhr

Bildbearbeitung mit Photoshop

11-13 Jahre: 8.-10.10., 9-12 Uhr

14-16 Jahre: 8.-10.10., 14-17 Uhr

Stop-Motion-Film inkl. Imbiss

11-14 Jahre: 8.-10.4., 9-16 Uhr

Kontaktdaten

Mehrgenerationenhaus
Limburgerhof

Regina Nachtigal
Speyerer Straße 52
67117 Limburgerhof

Tel.: (062 36) 48 53 35

Fax: (062 36) 48 53 37

seminare@mgh-limburgerhof.de
www.mgh-limburgerhof.de

Aktuelle Kursangebote und ausführliche Informationen finden Sie unter **Kurse/Anmeldung** auf der Website

Abschneiden und zum ersten Kurstermin mitbringen

Ausprobieren

Name, PLZ/Ort

EDV-Kurse und Workshops

Für Einsteiger:

„Neu am Computer“,
„eMail und Internet“,
„Laptop-Workshops“

MS-Office 2007/10

Word, Excel, Powerpoint, Outlook, Access

20% Rabatt*

Kreativ, Bilder und Design

Fotobuch, Plakatdruck, Webdesign

Adobe CS4(5)

InDesign, Photoshop, Illustrator, Acrobat

Andere Photoshop-Elements, Picasa, Gimp

20% Rabatt*



Apple-Spezial

Apple-Grundkurse

Workshops iLife

iPhoto, iMovie, iDVD, GarageBand

Workshops iWork

Pages, Numbers und Keynote für's Büro

iPad, iPhone

20% Rabatt*

Anwender- und Profi-Treffs

Apple-Treff

1. Dienstag im Monat

MS-Office-Treff

2. Dienstag im Monat

Adobe CS-Treff

letzter Dienstag im Monat

immer ab 17 Uhr

1x frei!*

* Nachlässe je Person nur 1x je Kategorie möglich.

Stand: 26.10.2011, gültig für Kursanmelder des MGH Limburgerhof im Jahr 2011



Wir leben in einer Zivilisation, die auf technischem Wissen, auf EDV und Multimedia, beruht. Wer sich in dieser Welt zurechtfinden will, muss lernen.

Wollen auch Sie nicht den Anschluss verpassen, beruflich oder privat? Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis unterstützt Sie mit ihren Angeboten, den Umgang mit EDV und Internet einzuüben oder sicherer zu werden, Nutzungsmöglichkeiten kennen zu lernen sowie Informationen aus dem Netz zu bewerten und zu beurteilen.

Wenn Sie noch keine Kenntnisse haben, sind die Grundlagenkurse für verschiedene Systeme für Sie das Richtige. In den weiterführenden Seminaren vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit den Programmen und erarbeiten bestimmte Themenbereiche.

Die Kursgebühr beinhaltet die Lehrmaterialien.

Zu allen Kursen können Sie auch Ihr eigenes Laptop/Notebook mitbringen.



Ihr Ansprechpartner: Richard Scheibel, Tel. 0621/5909 248, E-Mail: richard.scheibel@kv-rpk.de (keine Anmeldung!)

► PC-Tastaturschreiben

Der Kurs vermittelt den richtigen Gebrauch der Tastatur am Computer mit dem Ziel, die PC-Tastatur zu beherrschen. Während der Erarbeitung des 10-Finger-Tastschreibens werden zusätzlich Rechtschreibung, Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichensetzung geschult. Ziel ist, möglichst fehlerarm und flüssig zu tippen, so dass ein Text weitgehend ohne Korrekturhilfen am Computer geschrieben werden kann. Im Kurs wird unter Beachtung ergonomischer Gesichtspunkte (Sitzposition und Körperhaltung) mit dem Softwareprogramm "TAST-star" gearbeitet. Jeder Kurs kann mit einer kursinternen "10-Minuten-Abschreibprobe" abgeschlossen werden (Ziel: mind. 800 Anschläge). Die Teilnehmer/-innen erhalten nach Abschluss ein Zertifikat (ab 800 Anschläge) mit Angabe der Schreibleistung oder eine Teilnahmebescheinigung.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T80000111I	Lambsheim, Karl-Wendel-Schule	Di., 31.01.12	19.00 - 20.30	Yvonne Csulits	15 x	59,00 78,00

► 10 Finger Tastaturschreiben in 5 Stunden - für Anfänger

Finger-Adler-Such-System ade! Hier lernen Sie in kurzer Zeit, wie Sie die Tastatur Ihres Computers blind beherrschen. Noch dazu mit einer Methode, die mehrere Sinne anspricht und die echt Spaß macht! Zusätzlich zum Unterricht können Sie zu Hause mit Hilfe der Übungssoftware (ist in der Kursgebühr enthalten) sicherer und schneller werden. Und schon schreiben sich Referate, E-Mails und Co. fast wie von selbst.

Für das vertiefende Üben zu Hause ist in der Kursgebühr neben dem Lehrbuch auch die Nutzung der Übungssoftware enthalten. Im Anschluss an den Kurs kann ein Online-Test (inkl. Zertifikat) abgelegt werden. Diese Prüfung ist nicht im Kurs enthalten und kostet 7,40 EUR zusätzlich.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8000101H1	GS Beindersheim	Di., 06.03.12	19.00 - 20.30	Sandra Forster	4 x	54,00 72,00

GRUNDLAGENKURSE

► EDV im Alltag - Computer Grundkurs

Nun steht er da mein neuer PC, aber wie nutze ich ihn?

Anhand von Praxisbeispielen werden die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems Windows erlernt. Inhalte: Programme starten und beenden, erste Texte erstellen und ausdrucken, Speichern und Finden der Daten in Dateien und Ordern (Windows Explorer), Ordnerstrukturen selbst erstellenden, Daten sichern, Desktop gestalten und Einstellungen für Maus, Tastatur selbst vornehmen. Bestandteile und Bezeichnungen des Computers verstehen (Tastatur, Maus, Drucker, Festplatten, Scanner, Cd, USB)

Beachten Sie bitte, dass dieser Kurs ausschließlich für Anfänger ausgelegt ist und diese das Kurstempo bestimmen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8001011M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Do., 09.02.12	17.30 - 20.30	Matthias Dengel	3 x	48,00 64,00

► Computerkurs für Frauen

Frauen lernen anders als Männer. Manchmal möchten Frauen gerade bei technischen Fragen gern unter sich sein. Ein Kurs für Frauen, die noch nicht oder länger nicht am Computer gearbeitet haben und sich mit den neuen Programmen (wieder) vertraut machen möchten. Die Teilnehmenden lernen den Computer für den privaten und beruflichen Gebrauch kennen. Sie können sich in aller Ruhe mit der Handhabung eines Computers vertraut machen und die wichtigsten Funktionen von Windows kennen lernen sowie mögliche Anwendungen wie Textverarbeitung (Word), digitale Bildbearbeitung oder Arbeit mit Tabellen. Eine Kurzeinführung ins Internet gehört ebenfalls dazu. Der Kurs ist für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse gedacht!

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8001131L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, EDV-Raum	Di., 07.02.12	18.30 - 20.45	Anna Wardenbach	5 x	42,00 56,00
T8001131R1	Römerberg, Computer Club Römerberg (CCR)	Di., 10.01.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	42,00 56,00
T8001131W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 09.01.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	42,00 56,00

Computer-Workshop (Hilfe bei Computerproblemen)

Der Referent orientiert sich überwiegend an den Themenwünschen der Workshopteilnehmer/-innen.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

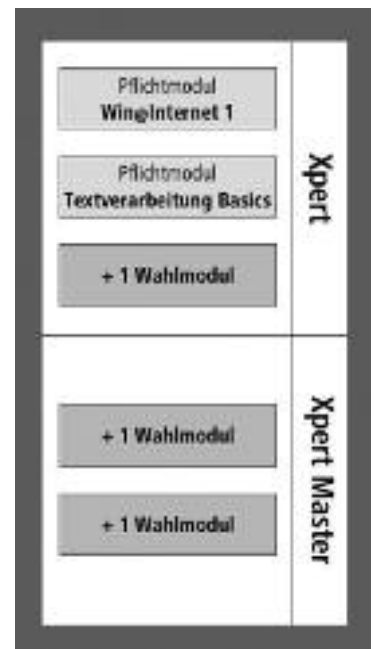


Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8001411S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 16.01.12	10.00 - 12.15	Horst Christ	4 x	36,00 42,00
T8001411S2	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 07.05.12	10.00 - 12.15	Horst Christ	4 x	36,00 42,00



**Eine Programm-Übersicht der Kurse
finden Sie
auf der nächsten Seite!**

Programmübersicht 1. HJ. 2012	alle	55+	Junge Vhs	Frauen	berufliche Qualifizierung
PC-Tastaturschreiben	x		x		
10 Finger Tastaturschreiben in 5 Stunden - für Anfänger -	x		x		
Neu am Computer		x			
EDV im Alltag - Computer Grundkurs	x				
Laptop! - und nun? Neu am Computer (55+)		x			
Computerkurs für Frauen				x	
Computer - Workshop (Hilfe bei Computerproblemen)	x				
EDV im Alltag - Texte erstellen mit Word 2010	x				
Word für zu Hause		x		x	
Textverarbeitung mit Word für Einsteiger	x				
Excel fürs Büro	x				
Word für Frauen				x	
Excel für Frauen				x	
Powerpoint für Frauen				x	
Outlook für Frauen				x	
Crashkurs A - Word	x				x
Crashkurs A - Excel	x				x
Crashkurs A - Powerpoint	x				x
Crashkurs A - Outlook	x				x
Crashkurs A - MS Office im Zusammenspiel	x				x
Crashkurs B - Word	x				x
Crashkurs B - Excel	x				x
Crashkurs B - Powerpoint	x				x
Crashkurs B - Outlook	x				x
Crashkurs B - MS Office im Zusammenspiel	x				x
Große Datenmengen mit Excel-Pivot-Funktionen analysieren und beherrschbar gestalten	x				x
Gestaltung von ansprechenden Berichten mit MS-ACCESS	x				x
Datenaufbereitung im Zusammenspiel von Excel und Access	x				x
EDV im Alltag Internet	x				
Silver Surfer: Sicher online im Alter - Kurse für aktive Internetnutzer		x			
Internet und E-Mail (für Frauen)				x	
ebay 1 - Grundkurs (Kaufen)	x				
ebay 2 - Verkaufen	x				
Facebook, Wer kennt wen (WKW) & Co - soziale Netzwerke im Internet	x	x			
Workshop: Fotobuch selbst gestalten	x				
Bildbearbeitung mit Photoshop Elements für Einsteiger/-innen	x	x			
Bildbearbeitung mit Picasa	x	x			
Gimp - Crashkurs (Wochenendseminar)	x				
Video bearbeiten mit Windows MovieMaker	x				
Das digitale Musikarchiv - Musik digitalisieren, bearbeiten und herunterladen	x				
Internet für Kids - Ferienkurs			x		
Crashkurs Photoshop	x				x
Crashkurs Indesign	x				x
Crashkurs Illustrator	x				x



R2 Xpert
Das kleinste
Technikum
der Welt! **Online**

Die vhs Rhein-Pfalz-Kreis ist
zertifiziertes Xpert-Schulungs- und
Prüfungszentrum.

Ihr Ansprechpartner:
Richard Scheibel Tel. 0621/5909-248
E-Mail: richard.scheibel@kv-rpk.de.

OFFICE KURSE

► EDV im Alltag - Texte erstellen mit Word 2010

Wie nutze ich Word im Alltag?

Anhand von Praxisbeispielen werden die grundlegenden Funktionen von Word erarbeitet.

Inhalte: eigene Texte erstellen, bearbeiten (dabei mit verschiedenen Schriftarten experimentieren), speichern und drucken, Briefe und Umschläge ausdrucken, Einladungen, Broschüren oder Flyer gestalten, kleines Adressbuch anlegen und damit Serienbriefe schreiben, Etiketten für Absender oder DVD drucken, Bilder und Fotos einfügen...

Beachten Sie bitte, dass dieser Kurs ausschließlich für Anfänger ausgelegt ist und diese das Kurstempo bestimmen.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002011M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 29.02.12	17.30 - 20.30	Matthias Dengel	3 x	54,00 72,00

► Word für zu Hause für Frauen

Sie lernen alles, was Sie benötigen, um Briefe zu schreiben, formschöne Einladungen und Urkunden zu erstellen oder auch ein längeres Dokument z.B. eine Jubiläums-Vereinsschrift zu verfassen. Das Erlernete können Sie privat wie beruflich einsetzen. Seminarinhalte sind u.a. - Bedienung des Programms - Einzüge und Tabulatoren - Zeichen- und Absatzformate - Dokumentvorlagen - Autotext, Rechtschreibprüfung und viele Tipps und Tricks.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002061R1	Römerberg, Computer Club Römerberg (CCR)	Di., 17.04.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	51,00 68,00
T8002061W1	Waldsee, Hermann- Gmeiner-Schule	Mo., 16.04.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	51,00 68,00

► Textverarbeitung mit Word für Einsteiger

Start des Programms und einfache Anwendungen; Eingabe, Korrektur und Speicherung von Texten; Erstellen und Bearbeiten von Textdateien; Einsatz von Formatierungsebenen, Zeichen- und Absatzformaten; Anlegen von Ordnern; Seitengestaltung und Standardbriefgestaltung nach DIN-Norm; Erstellen und Bearbeiten von Tabellen in word

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002071D1	Dannstadt-Schauernh., Kurfürstenschule	Do., 01.03.12	18.30 - 20.00	Silvia Albrecht	8 x	64,00 86,00

► Excel fürs Büro

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigen Funktionen des Tabellenverarbeitungsprogramms, die Sie fürs Ihre Arbeit im Büro benötigen, insbesondere: Listen, Kalkulation, Diagramme, Rechnen mit Datum und Uhrzeit

Voraussetzungen: Windowsgrundkenntnisse

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002231S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 19.04.12	18.00 - 21.00	Karin Müller	4 x	72,00 96,00

► Excel für Frauen

Dieses Seminar führt in die Arbeitsweise der Tabellenkalkulation MS-Excel ein und wendet sich an Interessentinnen, die den Umgang mit MS-Excel erlernen und beruflich oder privat nutzen wollen. Behandelt werden insbesondere die Funktionen:

Inhalte: Listen, Kalkulation, Diagramme, Rechnen mit Datum und Uhrzeit

Der Kurs findet an vier aufeinanderfolgenden Tagen Montag bis Donnerstag statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002321S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 07.05.12	08.30 - 12.30	Karin Müller	4 x	67,00 89,00

► Outlook für Frauen

Themen: Email, Terminkalenderverwaltung und sonstige Tipps und Tricks.

Der Kurs findet an drei aufeinanderfolgenden Tagen Montag bis Mittwoch statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002341S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 14.05.12	08.30 - 12.30	Karin Müller	3 x	51,00 68,00

► Powerpoint für Frauen

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen
- wirkungsvoller Farbeinsatz.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Der Kurs findet an drei aufeinanderfolgenden Tagen Montag bis Mittwoch statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002331S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 04.06.12	08.30 - 12.30	Karin Müller	3 x	51,00 68,00

► Word für Frauen

Inhalte:

- Texte aufrufen, erstellen, kopieren, umstellen, speichern
- Druckroutinen und Seiteneinrichtung
- Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen...)
- Aufzählung - Nummerierung
- Einsetzen der Silbentrennung, Rechtschreibung, Thesaurus und Autokorrektur
- Arbeiten mit Serienbriefen, auch unter Verwendung von Auswahlkriterien (bestimmte Datensätze auswählen)
- Erstellen von Formularen und Vorlagen (eigener Briefbogen...)

Der Kurs findet an vier aufeinanderfolgenden Tagen Montag bis Donnerstag statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002311S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 11.06.12	08.30 - 12.30	Karin Müller	3 x	67,00 89,00

► MS Office im Zusammenspiel - Kurs nur für Männer

Dieser Kurs richtet sich speziell an Männer, die die wichtigsten Bauteile von MS-Office erlernen wollen.

Behandelt werden die Programme:

Access:

Analyse der Aufgabenstellung, Entwurf einer strukturierten Datenbank, Möglichkeiten der Eingabe und Veränderung von Daten, Abfragestrukturen, Feldeigenschaften, Formular- und Berichtsentwurf

Excel:

Tabellenblatt erstellen, Tabelleninhalte und Formeln kopieren bzw. verschieben, Formatieren, Arbeiten mit einfachen Formeln, Nutzen des Formelassistenten (Runden, Kürzen, statistische Funktionen ...), Erstellung und Verändern von Präsentationsgrafiken, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Einsatz der Formelüberwachung

Outlook: Grundlagen des Systems, Arbeiten mit Kontakten, Aufgabenverwaltung, Kalenderfunktionen, E-Mail und Posteingang

Powerpoint:

Arbeiten mit Folien- und Präsentationslayouts, Texte erstellen (Zeichen-, Absatz-, ...-formatierungen), Zeichenobjekte erstellen und ClipArts einbinden, Farben richtig einsetzen, Begleitmaterial (Handzettel und Notizblätter) erstellen, Organigramme und Diagramme einbinden, Animation und gruppengesteuerte Präsentationen verwenden

Word:

Texte erstellen, Drucken, Seiten einrichten, Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen...), Aufzählung Nummerierung, Textbausteine, Silbentrennung, Rechtschreibung, Autokorrektur, Tabellen erstellen, verwenden der Briefnorm.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002281M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Di., 22.05.12	18.00 - 21.45	Matthias Dengel	10 x	225,00 300,00

Zu allen Kursen können Sie auch
Ihr eigenes Laptop/Notebook mitbringen.

Hinweis zur neuen Gebührenregelung siehe Seite 5.

► Große Datenmengen mit Excel-Pivot-Funktionen analysieren und beherrschbar gestalten

Excel-Pivot-Funktionen bieten dem Anwender ideale Möglichkeiten zur Datenanalyse. Dabei können insbesondere größere Datenbestände sehr schnell und flexibel in aussagekräftige Darstellungen überführt werden. Im Rahmen der Datenanalyse können Ergänzungen als auch Änderungen in einfachen Schritten durchgeführt werden.

Diese Veranstaltung ermöglicht eine Souveräne Nutzung der Excel-Pivot-Funktionen.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002451S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 26.01.12	18.00 - 21.00	Peter Frank	4 x	80,00 107,00

► Gestaltung von ansprechenden Berichten mit MS-ACCESS

Durch die Berichtsfunktionen von MS-Access können Masendaten ansprechend und zielgerichtet präsentiert werden. Mit diesem Kurs werden die Berichtsfunktionalitäten von MS-Access anhand vieler praxisorientierter Beispiele vermittelt. Ein wesentliches Ziel dabei ist es Daten aller Art in ansprechende und aussagekräftige Berichte zu überführen. Weiterhin werden die Grundkenntnisse zur Automatisierung eines Berichtswesens erworben.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002771S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 01.03.12	18.00 - 21.00	Peter Frank	4 x	80,00 107,00

► Datenaufbereitung im Zusammenspiel von Excel und Access

Sie lernen in diesem Kurs die ganzheitliche Datenaufbereitung, von der Datenerhaltung (Access) bis zur Datenaufbereitung mit Excel und Überführung in management-taugliche Darstellungen (Diagramme in Verbindung mit ansprechendem Layout in Powerpoint)

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8002781S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 29.02.12	18.00 - 21.00	Peter Frank	8 x	160,00 214,00

EDV-Angebote 55+ und für Kinder und Jugendliche finden Sie in den Sonderprogrammen 703 und 706.

Zu allen Kursen können Sie auch Ihr eigenes Laptop/Notebook mitbringen.

► Social Media für Unternehmen

Facebook, Twitter, Blogs und andere Technologien im Internet werden auch weiterhin erfolgreicher. Doch immer noch sind gerade Entscheider in Unternehmen skeptisch. Wie sinnvoll ist der Einsatz dieser Werkzeuge für die Kommunikation im eigenen Unternehmen und vor allem mit Kunden.

Wir werden uns mit dem Angebot der Technologien und Dienste beschäftigen. Wie sind sie entstanden? Was bietet sich für welchen Zweck an? Welche Kompetenzen, welcher Einsatz sind notwendig und welcher Erfolg ist zu erwarten?

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004451S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 01.02.12	18.30 - 21.30	Arcu Schlor-Cagin	2 x	40,00 54,00

INTERNET

► EDV im Alltag - Internet

Wie nutze ich das Internet im Alltag? Anhand von Praxisbeispielen werden die grundlegenden Funktionen des Internet erarbeitet.

Inhalte: Surfen im Netz, Einkaufen, Städtereise zusammenstellen, Anreisen mit Bahn oder Auto, bieten und verkaufen bei Ebay, eigene E-Mail-Adresse anlegen und E-Mail verschicken, Grußkarten versenden, Onlinebanking nutzen

Beachten Sie bitte, dass dieser Kurs ausschließlich für Anfänger ausgelegt ist und diese das Kurstempo bestimmen.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004011M1	Mutterstadt, IGS Mutterstadt	Mi., 02.05.12	17.30 - 20.30	Matthias Dengel	3 x	48,00 64,00

► Internet und E-Mail (für Frauen)

Steigen Sie ein in die Welt des Internets. Im Seminar erfahren Sie, welche Hardwarevoraussetzungen vorhanden sein müssen und welche Provider (Anbieter von Internetzugängen wie z.B. T-Online oder 1&1) es gibt. Sie lernen, wie der Einkauf übers Internet funktioniert oder Reisen gebucht werden können, üben das Erstellen, Versenden von E-Mails und wie man sie erhält. Weitere Themen sind der Einsatz von Recherchetechniken, Downloaden und wenn noch Zeit bleibt auch Chatten, das sog. online-plaudern (Skype oder MSN-Messenger)

OFFENE ANGEBOTE EDV UND MULTIMEDIA - PC TREFFS

Sind Sie neu am PC?

Möchten Sie Erlerntes neu auffrischen, oder brauchen Sie nur etwas mehr Übung?

Dann sind Sie bei uns immer richtig. In Kooperation zwischen der Gemeinde Waldsee, dem Mehrgenerationenhaus Limburgerhof und der vhs Rhein-Pfalz-Kreis zeigen wir Ihnen wie man effektiv am PC arbeiten und dabei viel Spaß haben kann. Wir beraten Sie auch gerne über die neuen Programme und Arbeitstechniken am PC, helfen Neueinsteigern bei ersten Schritten ins Netz und unterstützen bei der Suche nach passenden Kursangeboten.



TRAU DICH INS NETZ

Offener PC Treff in Waldsee

Mittwoch 9.00-12.00 Uhr
Donnerstag 17.00-19.00 Uhr nach Vereinbarung
PC Treff und Buchausleihe kostenlos
Ort: Gemeindebücherei Waldsee Schulstraße/ Schifferstadter Straße 2
Tel.: 06236/39 96 15
Ihre Ansprechpartnerinnen: Elke Becker und Inge Lange

Offene PC-Werkstatt Limburgerhof

Dienstag 9.00-12.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr

Zusätzlich gibt es die folgenden Thementreffs:

1. Dienstag im Monat ab 17.00 Uhr:

Apple Treff

letzter Dienstag im Monat ab 17.00 Uhr:

Adobe Design-Treff

Ort: Mehrgenerationenhaus Limburgerhof Speyerer Straße 52, Tel: 06236 48 53 35

Ihre Ansprechpartnerin: Dagmar Hohllüchte



Mehr
Generationen
Haus

Starke Leistung für jedes Alter.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004131R1	Römerberg, Computer Club Römerberg (CCR)	Di., 07.02.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	42,00 56,00
T8004131W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Fr., 10.02.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	42,00 56,00
T8004131W2	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Fr., 01.06.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	4 x	42,00 56,00

EDV-Angebote 55+ und für Kinder und Jugendliche finden Sie in den Sonderprogrammen 703 und 706.

► Bildbearbeitung mit Photoshop Elements für Einsteiger/-innen

Fotografieren mit der Digitalkamera ist leicht. Aber wissen Sie, wie Sie Ihre Bilder im Computer so bearbeiten, dass sie gut aussehen und gedruckt oder verschickt werden können? In dem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Programm "Adobe Photoshop Elements Version 9" aus Ihren Aufnahmen tolle Bilder machen. Das Gelernte kann selbstverständlich auch mit anderen Programmen angewendet werden.

Inhalte des Kurses:

- Bilder in den Computer / zur Bearbeitung vorbereiten
- Bildbereiche auswählen und ausschneiden
- Bilder im digitalen Labor bearbeiten
- Bildauflösung und Dateigröße für Druck und Internet

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

► ebay 1 - Grundkurs (Kaufen)

eBay ist der größte Marktplatz der Welt. Hier bekommen Sie fast alles, was Sie suchen. Seltene Briefmarken sind genauso zu finden wie Münzen oder Lexika, Computer oder Bücher und Kleidung oder Spielzeug. Allein in Deutschland gibt es mehrere Millionen Nutzer. In diesem Seminar erfahren Sie, wie ebay funktioniert. Wir geben Ihnen die Basis für einen sicheren und erfolgreichen Umgang mit ebay und zeigen ihnen die Fallstricke auf.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004321S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 18.04.12	18.00 - 21.00	Dagmar Hohlüchte	2 x	40,00 54,00

► ebay 2 - Verkaufen

Wenn Sie als erfolgreicher Verkäufer bei ebay aktiv werden wollen, sollten Sie neben dem sicheren Umgang mit ebay auch einige Tipps für "einen besseren Preis" berücksichtigen, die Sie im Seminar erhalten. Dazu kommen das Arbeiten mit den ebay-Verkäuferhilfsmitteln und ein Überblick über die rechtliche Seite des Internet-Verkaufens.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004331S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mi., 02.05.12	18.00 - 21.00	Dagmar Hohlüchte	2 x	40,00 54,00

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8005111B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Do., 26.01.12	18.00 - 21.00	Anna Wardenbach	4 x	80,00 107,00
T8005111L1	Maxdorf, Justus-von-Liebig-Realschule, EDV-Raum	Di., 18.04.12	18.00 - 21.00	Anna Wardenbach	4 x	80,00 107,00
T8005111B2	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 22.05.12	18.00 - 21.00	Anna Wardenbach	4 x	80,00 107,00
T8005111S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Di., 28.02.12	18.00 - 21.00	Dagmar Hohlüchte	4 x	80,00 107,00

► Bildbearbeitung mit Picasa

In dem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem kostenlosen Programm "Picasa" aus Ihren Aufnahmen tolle Bilder machen. Picasa ist eine kostenlose Fotobearbeitungssoftware von Google. Mit Picasa und Picasa-Webalben können Sie Ihre Digitalfotos nicht nur ganz einfach organisieren und bearbeiten, sondern diese anschließend auch in Online-Alben hochladen und sie so für Freunde, Familienmitglieder oder die ganze Welt freigeben. Bitte eigene Fotos auf CD oder USB-Stick mitbringen.

Inhalte des Kurses:

- Bilder in den Computer übernehmen
- Bilder im digitalen Labor bearbeiten
- Bildauflösung und Dateigröße für Druck und Internet einstellen
- Kreieren von attraktiven Fotocollagen
- Erstellen von Video-Diashows
- Fotos beschriften
- Betrachten der Fotos auf dem Desktop oder Verwenden als Bildschirmschoner.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

► Facebook, Wer kennt wen (WKW)... und Co - soziale Netzwerke im Internet

Facebook, WKW und Co. sind nicht nur die Lieblings-Treffpunkte von Abermillionen Surfern. Die sozialen Netzwerkdienste sind im Begriff, sich als die wichtigsten Torwächter für den Zugang zum Internet generell zu etablieren. Soziale Netzwerke des Internets machen es leicht, Kontakte zu knüpfen, ob privat oder beruflich. Kommunizieren über Grenzen hinweg, Menschen unterschiedlichster Kulturen kennen lernen.... Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie die bekanntesten Netzwerke mit ihren Vorteilen nutzen und wie Sie die damit verbundenen Gefahren umgehen.



Inhalt: Einführung Soziale Netzwerke (WEB 2.0), die bekanntesten Portale, Anmeldung und Dateneingabe, Kontakte knüpfen, Sicherheit der persönlichen Daten.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8004401B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Mi., 01.02.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	1 x	16,00 24,00
T8004401S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 19.04.12	09.00 - 12.00	Dagmar Hohlüchte	1 x	16,00 24,00

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8005141B1	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 28.02.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	3 x	36,00 48,00
T8005141B2	Bobenheim-Roxheim, Realschule plus	Di., 09.05.12	18.00 - 21.00	Olaf Schröder	3 x	36,00 48,00

KREATIV AM PC

► Workshop: Fotobuch selbst gestalten

Fotobücher sind eine besondere Möglichkeit zur professionellen Präsentation ihrer eigenen Fotos in Form eines Buches. Doch ganz so einfach, wie es die Hersteller mit der oftmals kostenlosen Software behaupten, ist es aber nicht mit der Buchgestaltung. Vieles was gestalterisch beachtet werden muss, wird verdrängt und nicht als wichtig erachtet. Sie erhalten anhand mitgebrachter Fotos viele Tipps und Kniffe, damit auch Sie bald Fotobücher von Urlaub, Hochzeit, Opas 80. Geburtstag oder ein Themenfotobuch professionell gestalten können und wirklich Freude daran haben. Bitte unbedingt zum Workshop eigene Fotos auf CD oder USB-Stick mitbringen. Der Druck eines Fotobuchs ist in der Gebühr nicht enthalten.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8005031M1	Mutterstadt, Seniorentreff	Fr., 25.05.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	1 x	16,00 22,00
T8005031W1	Waldsee, Hermann-Gmeiner-Schule	Mo., 21.05.12	09.00 - 12.00	Inge Lange	1 x	16,00 22,00

Wir setzen auf

HERDT

Schulungsmaterialien

www.herdt.com

Diese Kursreihen finden in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus (MGH) Limburgerhof statt. Anmeldung nur beim MGH Limburgerhof unter www.mgh-Limburgerhof.de oder Tel. 06236/48 53 35.

Die Kursgebühr beinhaltet einen kleinen Imbiss.

Bei der Buchung einer kompletten Crashkursreihe für MS Office wird die Gebühr des Abschlussseminars mit 30,00 Euro rabattiert.

CRASHKURSE FÜR MS OFFICE 2007/2010

CRASHKURSREIHE A

► Crashkurs A - Word

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002411K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 21.01.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - Excel

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002421K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 28.01.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - Powerpoint

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002441K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 11.02.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - Outlook

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002431K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 25.02.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs A - MS Office Zusammenspiel

Abschlussseminar zur Crashkurs-Reihe mit Office-Anwendungen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002451K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 10.03.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

CRASHKURSREIHE B

► Crashkurs B - Word

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002461K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 21.04.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs B - Excel

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002471K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 28.04.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs B - Powerpoint

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002491K1	Limburgerhof, Albert-Schweitzer-Haus	Sa., 05.05.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Gimp - Crashkurs (Wochenendseminar)

GIMP ist ein freies, sehr leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm, vergleichbar mit Photoshop, dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm von Adobe. Der Name GIMP ist zusammengesetzt aus den englischen Worten "GNUImage Manipulation Program", was im Deutschen soviel bedeutet wie "GNU Bildbearbeitungsprogramm". Sie können GIMP für eine Vielzahl an Aufgaben einschließlich Photonachbearbeitung, Bildkomposition und -malerei einsetzen. Eine große Stärke von GIMP ist seine Erweiterbarkeit. Es wurde von Grund auf so entworfen, dass es durch verschiedenste Erweiterungen fast beliebige neue Funktionen erhalten kann. Sogar eine eigene kleine Programmiersprache, genannt Skript-Fu, wurde ihm mit auf den Weg gegeben, um einfache wie komplexe Probleme durch kleine Programme lösen zu können. Eine weitere Stärke von GIMP besteht in der freien Verfügbarkeit des Programmcodes. Hierdurch ist es auf sehr vielen verschiedenen Plattformen verfügbar. Die meisten GNU/Linux-Distributionen beinhalten GIMP als Standardanwendung für Bildbearbeitung. Weitere Beispiele hierfür sind Microsoft Windows oder Apple Mac OS X (Darwin). GIMP ist Freie Software und wird unter der GPL [GPL] weitergegeben. Die GPL gibt Benutzern die Freiheit, den Programmcode zuzugreifen, diesen zu modifizieren und weiterzugeben.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8005171S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Do., 15.03.12	18.00 - 21.00	Dagmar Hohllichte	2 x	25,00 34,00

► Video bearbeiten mit Windows MovieMaker

War es vor ein bis zwei Jahren noch eine teure Zusatzoption hochwertiger digitaler Fotokameras, so gehört die Videofunktion heute zur Standardausstattung (fast) jeder Digitalkamera. Sowohl Kameras im unteren als auch oberen Preissegment sind heute in der Lage, ansehnliche Videosequenzen aufzunehmen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre mit Camcorder oder der Digitalkamera aufgenommenen Videosequenzen auf den PC oder das Laptop laden und mit dem kostenlosen Programm MovieMaker einen tollen Film mit Titel und Abspann, interessanten Effekten und Übergängen, schneiden, kopieren, vertonen, auf DVD brennen und, wenn Sie möchten, im Internet (bspw. Youtube) veröffentlichen können. Oder Sie machen damit aus Ihren digitalen Bildern eine beeindruckende DIA-Show.

Movie Maker ist ein kostenloses Videobearbeitungsprogramm von Microsoft. Der MovieMaker ist Bestandteil des Betriebssystems Windows XP (ab Version 2) und Windows Vista. Für Windows 7 wird es kostenlos zum Download aus dem Internet angeboten.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8005211S1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Mo., 13.02.12	09.15 - 11.30	Horst Christ	4 x	42,00 56,00

Zu allen Kursen können Sie auch Ihr eigenes Laptop/Notebook mitbringen.

► Das digitale Musikarchiv - Musik digitalisieren, bearbeiten und herunterladen.

Sie lernen das Anlegen eines Musikarchivs auf dem PC.

Inhalte: Auswahl des Dateiformates, CDs einlesen, Musikkassetten und Schallplatten digitalisieren [theor.], Audiodateien konvertieren und schneiden, Wiedergabeansicht verwenden und listen erstellen MP3-Player und andere Speichermedien nutzen, Audio-CDs bzw. Audio-DVDs brennen, Musik im Internet verwenden.

Als Software wird der Windows Media Player verwendet.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Windows-Kenntnisse.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Referent/-in	Dauer	Gebühr
T8005221M1	Schifferstadt, vhs-Bildungszentrum	Sa., 10.03.12	09.00 - 14.30	Matthias Dengel	2 x	48,00 64,00

EDV-Angebote 55+ und für Kinder und Jugendliche finden Sie in den Sonderprogrammen 703 und 706.

► Crashkurs B - Outlook

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002481K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 12.05.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

► Crashkurs B - MS Office Zusammenspiel

Abschlussseminar zur Crashkurs-Reihe mit Office-Anwendungen

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8002501K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Sa., 19.05.12	09.00 - 16.00	1 x	50,00

MULTIMEDIA

► Crashkurs Photoshop

Grundlagen der Bildbearbeitung

Themen:

- Farbmodelle und Farbräume
- Bildgröße und Bildauflösung
- Bildbearbeitung sowie Datei- und Speicherformaten
- Verwendung der Werkzeuge und einiges mehr

Der Kurs findet am Wochenende freitags 18:00-21:00 und samstags 09:00-16:00 Uhr statt.



Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8005611K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Fr., 10.02.12	18:00 - 21:00	2 x	150,00

► Crashkurs Illustrator

- Gestaltungsgrundlagen
- Farblehre- und Farbharmonie
- Bildaufbau, Gestaltungsprinzipien
- Raum und Fläche
- Einheitlichkeit und Größen
- Linien und Strukturen
- Grundlagen vektororientierter & pixelorientierter Technik und einiges mehr.

Der Kurs findet am Wochenende freitags 18:00-21:00 und samstags 09:00-16:00 Uhr statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8005621K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Fr., 09.03.12	09:00 - 16:00	2 x	150,00

► Crashkurs InDesign

- Grundlagen Drucktechnik und Terminologie
- Übersicht Drucktechniken/-verfahren
- Papierarten
- Montageverfahren
- Weiterverarbeitung
- DIN-Formate der A-, B- und C-Reihe
- Workshop Typografie und einiges mehr...

Der Kurs findet am Wochenende freitags 18:00-21:00 und samstags 09:00-16:00 Uhr statt.

Nummer	Volkshochschule/Ort	Tag/Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr
T8005631K1	Limburgerhof, Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus)	Fr., 20.04.12	18:00 - 21:00	2 x	150,00

- Anzeige -

**Talent
hat jeder...**



**Wie man es fördert und weiterentwickelt, finden Sie hier:
www.weiterbildungsportal.rlp.de**

Tausende Weiterbildungsangebote auf einen Blick – anbieterübergreifend, neutral und topaktuell!

WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
EFFIZIENTE LANDENTWICKLUNG

MITARBEITER/-INNEN DER VHS-GESCHÄFTSSTELLE

Ihr vhs-Team:



Barbara Scherer



Paul Platz



Gernot Braner-Owada



Simone Riedel



Ulrike Ehmann



Richard Scheibel



Tina Müller



Petra Baum



Inge Fabian



Anja Fischer



Emil Lochbaum

	Barbara Scherer (Leiterin) Telefon 0621/5909 247, barbara.scherer@kv-rpk.de
Gesundheit, Ernährung, EDV und Multimedia, Weiterbildung für behinderte Menschen	Richard Scheibel Telefon 0621/5909 248, richard.scheibel@kv-rpk.de
Allgemeine Bildung, Kreatives, Gestalten, Kunst, Kultur, Studienreisen, Junge VHS	Paul Platz (stellv. Leiter) Telefon 0621/5909 237, paul.platz@kv-rpk.de
Schulabschlüsse, Grundbildung, Programm 55+ Beruf und Qualifizierung	Tina Müller Bildungszentrum Schifferstadt Telefon 06235/6022, Fax 06235/959393, tina.mueller@kvhs-bildungszentrum.de
Sprachen, Integration, Weiterbildung für Betriebe, Veranstaltungen nach dem Bildungsfreistellungsgesetz	Gernot Braner-Owada Telefon 0621/5909 235, gernot.braner-owada@kv-rpk.de
Geschäftsführung	Simone Riedel Telefon 0621/5909 246, simone.riedel@kv-rpk.de
Veranstaltungsabrechnung: Gemeinde Mutterstadt, berufliche Bildung, Schulabschlüsse, Integrationskurse, Fortbildungen für Erzieher/-innen, überörtliche Veranstaltungen	Petra Baum Telefon 0621/5909 236, petra.baum@kv-rpk.de
Veranstaltungsabrechnung: Gemeinde Bobenheim-Roxheim, Böhl-Iggelheim, Dannstadt-Schauernheim, Dudenhofen, Limburgerhof, Neuhofen, Römerberg, Schifferstadt, Waldsee, Lesen und Schreiben lernen, Weiterbildung für behinderte Menschen, Handlungsort Kommune, Veranstaltungen nach dem Bildungsfreistellungsgesetz	Ulrike Ehmann Telefon 0621/5909 281, ulrike.ehmann@kv-rpk.de
Veranstaltungsabrechnung: Gemeinde Altrip, Heßheim, Lamsheim, Maxdorf, Jugendkunstschule, Kooperationen, Studienreisen, Kultur- und Sondermaßnahmen	Inge Fabian Telefon 0621/5909 238, inge.fabian@kv-rpk.de
Gebührenerhebung, Rücklastschriften	Anja Fischer Telefon 0621/5909 568, anja.fischer@kv-rpk.de
Hausmeister im Bildungszentrum Schifferstadt	Emil Lochbaum , Telefon 0175 1167110, info@bz-rpk.de

GEBÜHRENSATZUNG DER VOLKSHOCHSCHULE RHEIN-PFALZ-KREIS

§ 1 Allgemeines, Gebührenpflicht

Der Rhein-Pfalz-Kreis erhebt zur Mitfinanzierung des im Zusammenhang mit dem Betrieb der Volkshochschule entstehenden Aufwandes Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung.

§ 2 Gebührensschuldner

Gebührensschuldner ist die angemeldete Teilnehmerin / der angemeldete Teilnehmer, bei Minderjährigen deren Erziehungsberechtigte.

§ 3 Gebührenhöhe

Es gilt die zur jeweiligen Veranstaltung veröffentlichte Gebühr.

§ 4 Fälligkeit

Die Gebühr wird drei Werktage nach dem ersten Kurstermin fällig.

Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung, sowie für Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

§ 5 Zahlungsweise

(1) Die Gebühren werden grundsätzlich durch Lastschrift eingezogen, in begründeten Fällen mit Zahlschein.

(2) Bei Vortragsveranstaltungen wird die Gebühr vor Ort in bar erhoben.

§ 6 Ermäßigung und Befreiung von Teilnehmergebühren

(1) Die Ermäßigungsregel findet nur bei Kursen Anwendung, die mit mindestens 20 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind, und soweit sie im Einzelfall bei der Veröffentlichung nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird. Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnehmergebühr nur einmal ermäßigt.

Auf schriftlichen Antrag und mit entsprechendem Nachweis der genannten Voraussetzung wird die Kursgebühr herabgesetzt:

- um 25 %
- für Studenten, Schüler, Auszubildende.
 - bei Familien, Lebensgemeinschaften und Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern im gleichen Kurs ab dem 2. Mitglied.
 - für Wehrdienst- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 80 %).

- um 10 %
- d) bei Belegung von mindestens zwei ermäßigungsberechtigten Veranstaltungen innerhalb eines Kalenderhalbjahres für jeden dieser Kurse. Die Ermäßigung wird nachträglich zum Ende des Halbjahres erstattet.
 - e) für Inhaber der Jugendleiter-Card.

Die Ermäßigungen werden rückwirkend längstens für das zurückliegende Kalenderhalbjahr gewährt. Die für zusätzliche Aufwendungen (z. B. Materialkosten) erhobenen Zuschläge werden nicht ermäßigt.

(2) In besonderen Fällen, insbesondere bei nachgewiesener finanzieller Notlage einer/eines Teilnehmenden, können die Gebühren ganz oder teilweise erlassen werden.

§ 7 Rücktritt, Gebührenrückzahlung

(1) Ein Rücktritt ist nur bis zu einem Werktag vor dem Kurstermin ohne Angabe von Gründen möglich.

Für besonders gekennzeichnete Veranstaltungen und für Studienreisen gelten gesonderte Regelungen. Im Falle eines Rücktritts werden gezahlte Gebühren erstattet.

(2) Wird eine angekündigte Veranstaltung seitens der Kreisvolkshochschule abgesagt, werden geleistete Gebühren in voller Höhe erstattet. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

§ 8 Bescheinigungen

Für das Ausstellen von Bescheinigungen über geleistete Zahlungen wird eine Gebühr von 4,00 Euro erhoben.

§ 9 Teilnehmerzahl

Es gelten die jeweils ausgeschriebene Mindestteilnehmerzahl und Höchstteilnehmerzahl. Die zur Verfügung stehenden Kursplätze werden in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben.

§ 10 Inkrafttreten

Diese Satzung tritt zum 01.01.2011 in Kraft.

UNTERRICHTSORTE DER ÖRTLICHEN VOLKSHOCHSCHULEN

vhs Altrip

Albert-Schweitzer-Grundschr., Albert-Schweitzer-Str. 1
Bürgerhaus Alta Ripa, Ludwigstraße 42
Max-Schule, Maxstraße 20
Regiozentrum, Ludwigsplatz 10
Seniorenstube, Ludwigsplatz 10
Sporthalle am Rheindamm, Ludwigsplatz 5a



vhs Bobenheim-Roxheim

Antoniusheim, Roxheimer Straße 6
Burgundhalle, Pfalzring 3
Friedrich-Ludwig-Jahn-Halle, Jahnstraße 6
Gemeindekindertagesstätte, Breslauer Straße 24
Grundschule Rheinschule, Rheinstraße 32
Heimatmuseum, Friedrich-Ebert-Straße 43
Kurpfalztreff unter den Arkaden, Kurpfalzplatz
Realschule plus, Grünstadter Straße 6

vhs Böhl-Iggelheim

Ev. Gemeindehaus, OT Böhl, Schulstr. 36
Ev. Gemeindezentrum, OT Iggelheim, Langgasse 12
GS Böhl (Turnhalle), Kirchenstraße 12
GS Iggelheim (hinteres Schulhaus), Langgasse 12
GS Iggelheim (Turnhalle), Langgasse 12
Pension Biene, Hauptstr. 33
Peter Gärtner Realschule plus, Am Schwarzweiher 1
Rathaus, Am Schwarzweiher 7

vhs Dannstadt-Schauernheim

Atelier Die ZWÖLF, Hintergasse 8
GS Schauernheim, Schulstraße 16
Historisches Rathaus Assenheim, Langstraße 25
Kulturhof Schrittmacher Dannstadt, Kirchenstraße 17
Kurpfalzhalle (Dannstadt), Zufahrt über Haardtstraße
Kurpfalzschule (Dannstadt), Kurpfalzstraße 2
PfälzerLamaHof (Schauernheim), Hintergasse 16
Prot. Gemeindegemeinschaft Gronau, Schulstraße 4 (OG)
Rathaus (Dannstadt), Am Rathausplatz 1
SVS Sporthalle (Schauernheim), verlängerte Untergasse
Zentrum Alte Schule Dannstadt, Hauptstraße 139-141

vhs Dudenhofen

Bürgerhaus Dudenhofen, Konrad-Adenauer-Platz
Ganerbhalle Dudenhofen, Iggelheimerstraße 33
GS Harthausen (Turnhalle), Schulstraße 1
Historischer Tabakschuppen Harthausen,
In den Hohlwiesen 1
KVHS-Zentrum Harthausen, Schulstraße 1
Realschule Plus Dudenhofen, Iggelheimerstraße 33
Tabakschuppen Dudenhofen gegenüber Atzelhof,
Gommersheimer Straße
Zürkers Hofladen, Neustadter Str. 14

vhs Heßheim

Am Sportplatz Heßheim, Bleichstraße
Bürgerhaus Heßheim, Hauptstraße
Friedenshalle Großniedesheim, Hauptstraße
Großsporthalle Großniedesheim, Moltersgärten
GS Beindersheim, Schlittweg 13
GS Großniedesheim, Kleinniedesheimerstraße 2
GS Heßheim, Schulstraße 3

Heimatmuseum Heuchelheim, Hauptstraße
Jugendraum Heuchelheim, Heppenheimer Straße
Kindergarten Heßheim, Friedhofstraße
Rathaus Beindersheim, Schenkelstraße
Ratsaal VG Heßheim, Hauptstraße 14
Schloss Kleinniedesheim, Großniedesheimer Str. 1
Schulungssaal VG Heßheim, Hauptstraße

vhs Lamsheim

Altes Schwimmbad, Waldstraße
Haus der Vereine (1. OG), Weisenheimer Straße 1
Karl-Wendel-Schule, Neustadter Straße 23
Prot. Gemeindehaus, Stadtgrabenstraße 25
Rathaus, Mühltorstraße 25
Schlosskeller, Junkergasse 1

vhs Limburgerhof

Albert-Schweitzer-Haus Limburgerhof,
Albert-Schweitzer-Str. 7a
Altenzentrum St. Bonifatius, Albert-Schweitzer-Str. 3
Carl-Bosch-Schule Limburgerhof, Carl-Bosch-Straße 9
Das tapferere Schneiderlein, Speyerer Straße 95
Domholzschnitzschule Limburgerhof, Herrmann-Löns-Weg 21
Haus des Kindes Limburgerhof, Carl-Bosch-Straße 19
Mehrgenerationenhaus (Altes Rathaus), Speyerer Str. 52
Rathaus, Burgunderplatz 2
Rudolf-Wihr-Realschule Plus, Neuhofener Straße 81 D
Schlösschen, Parkstraße 43



vhs Maxdorf

Albert-Funk-Haus Maxdorf, Hauptstraße
Bürgerhaus Fußgönheim, Hauptstraße 62a
Carl-Bosch-Haus, Hüttenmüllerstraße 31
Dt. Kartoffelmuseum, Fußgönheim, Hauptstraße 62
Dorfgemeinschaftshaus Birkenheide, Eysersheimer Str. 11
Haidwaldschule, Carl-Bosch-Str. 16a
Hauptstraße 66
Haus der Musik Fußgönheim, Hauptstraße 22
Jugendhaus, Industriestraße 8
Justus von Liebig Realschule, Schulstraße 4
Kreishallenbad Maxdorf, Heideweg
Rathaus Maxdorf, Hauptstraße 79
Schloss, Fußgönheim, Hauptstraße 67

vhs Mutterstadt

Gemeindebibliothek, Ludwigshafener Straße 3
Haus der Vereine, Schulstraße 8
Historisches Rathaus, Oggersheimer Straße 13
IGS Mutterstadt, Stuhlbruderhofstraße 12
Kreishallenbad Aquabella, Waldstraße 61
Neue Pforte, Ludwigshafener Straße 3
Rathaus, Oggersheimer Straße 10
Rundsporthalle, Stuhlbruderhofstraße 12 (IGS)
Seniorentreff, Jahnstraße 4
Walderholungsstätte, An der Fohlenweide

vhs Neuhoften

Bürgerhaus „Neuer Hof“, Sitzungszimmer,
(Eingang VfL-Gaststätte), Jahnstraße 20
Rudolf-Wihr-Realschule Plus, Neuhofener Straße 81 D
Rehbachschule Neuhoften, Donnersbergstraße 1
Sporthalle, Jahnstraße



vhs Römerberg

CCR (Computer Club Römerberg), Berghausen,
Berghäuser Straße 45
GS Heiligenstein, Am Rathaus 6
GS Heiligenstein, Schulturnhalle, Am Rathaus 6
GS Mechtersheim, Schwarzwaldweg 3
Haus am Lindenplatz Mechtersheim
Hofgemeinschaft Mechtersheim, Schwegenheimer Str. 5
Kreishallenbad, Viehtriftstraße
Realschule plus, Berghausen, Gutenbergstraße 15
Zehnthaus, Berghausen, Berghäuserstraße 48a

vhs Schifferstadt

Adlerstube, Kirchenstraße 17
Altes Rathaus, Am Marktplatz 2
Atelier Eckrich, Iggelheimer Straße 54
Deutscher Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis e.V.,
Rehbachstraße 4
1. Deutsches Ringermuseum, Bäckerstraße 2
Feuerwehr-Gerätehaus, Amselweg 61
Fitness Lounge GmbH, Rudolf-Diesel-Straße 16
Fraktionshaus, Kirchenstraße 20
FSV-Heim (Treffpunkt), Portheide
GS Nord, Rehbachstraße 11
GS Süd, Jägerstraße 18
Haus der Vereine, Rehbachstraße 1
Haus des Kindes, Neustückweg 1 A
Hundeplatz, Wohlfahrtsweg
Kreishallenbad, Am Sportzentrum 2
Kreishallenbad-Anbau, Am Sportzentrum 2
vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2
Paul-von-Denis-Schulzentrum, Neustückweg
Rathaus, Kirchenstraße
Pfarrzentrum St. Jakobus, Schulstraße
Zweiradhaus Mayer, Hauptstraße 10 a

vhs Waldsee

Altes Rathaus, Ludwigstraße 17
Grundschule Otterstadt, Luitpoldstraße 1
Hermann-Gmeiner-Schule, Schifferstadter Straße 2
Im Wörth (an der Sommerfesthalle)
Jugendkeller Otterstadt, Speyererstr. (hinter Remigiushaus)
Jugendkunstschule Waldsee, Schulstraße
Kath. Pfarrzentrum Waldsee, Kirchstraße
Naturei Otterstadt, Speyerer Str. 67a
Neues Rathaus, Ludwigstraße 99
Remigiushaus Otterstadt, Speyerer Straße 18
Rheinauenhalle, Wörthstraße
Sommerfesthalle Otterstadt, Kollerstraße

LEITER/-INNEN DER ÖRTLICHEN VOLKSHOCHSCHULEN

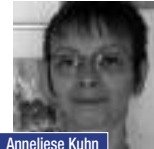
Ihre Ansprechpartner vor Ort - KEINE Anmeldung!

(Anmeldung bitte bei der veranstaltenden Gemeindeverwaltung/örtlichen Volkshochschule; siehe Seite 4)

Altrip	Sibylle Hagedorn , Schubertstraße 3, 67122 Altrip, Tel. 0163/9685412, E-Mail: sibylle.hagedorn@altrip.de
Bobenheim-Roxheim	Manuela Lemster , Pfalzring 1, 67240 Bobenheim-Roxheim Tel. 06239/8839 oder 06239/939 1309, E-Mail: manuela.lemster@bobenheim-roxheim.de
Böhl-Iggelheim	Petra Baum , Danziger Straße 52, 67105 Schifferstadt Tel. 06235/4910771 oder 0621/5909 236 (gesch.), E-Mail: petra.baum@t-online.de
Dannstadt-Schauernheim Dannstadt-Schauernheim, Hochdorf- Assenheim, Rödersheim-Gronau	Anneliese Kuhn , Lorsche Straße 16, 67125 Dannstadt Schauernheim Tel. 06231/2780, E-Mail: kajku@web.de
Dudenhofen Dudenhofen, Hanhofen, Harthausen	Marliese Goldschmidt , Holzstraße 4, 67373 Dudenhofen Tel. 06232/93216, E-Mail: marliese.goldschmidt@gmx.de
Heßheim Heßheim, Klein- und Großniedesheim, Beindersheim, Heuchelheim	Mathias Hüther , Kleiststr. 7, 67258 Heßheim Tel. 06233/72374, 0173/1367194, E-Mail: mathiashuether@web.de
Lamsheim	n. n.
Limburgerhof	Heike Lange , 67117 Limburgerhof Tel. 0172/7464468, E-Mail: kvhs.lange@gmx.de
Maxdorf Maxdorf, Birkenheide, Fußgönheim	Birgit Matheis , Raiffeisenstraße 24, 67133 Maxdorf Tel. 06237/8379, E-Mail: birgit.matheis@vg-maxdorf.de
Mutterstadt	n. n.
Neuhofen	Anne-Marie Gehres , Jahnstraße 8, 67141 Neuhofen Tel. 06236/1235, Fax. 06236/679617, E-Mail: anne-marie.gehres@gmx.de
Römerberg	Charlotte Kahl , Im Blümel 6, 67354 Römerberg Tel. 06232/850965, E-Mail: ch.kahl@web.de
Schifferstadt	Maria Häubler-Waldmann , Iggelheimerstraße 15, 67105 Schifferstadt Tel. 06235/3615
Waldsee Waldsee, Otterstadt	Hanni Fuchs , Pommernstraße 3, 67165 Waldsee Tel. 06236/52111, E-Mail: hanni.fuchs1@gmx.de



Manuela Lemster



Anneliese Kuhn



Mathias Hüther



Heike Lange



Charlotte Kahl



Hanni Fuchs



Sibylle Hagedorn



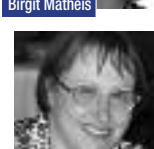
Petra Baum



Marliese Goldschmidt



Birgit Matheis



Anne-Marie Gehres



Maria Häubler-Waldmann

BENACHBARTE VOLKSHOCHSCHULEN

Anschriften einiger Volkshochschulen und Kreisvolkshochschulen in der Pfalz sowie der Mannheimer Abendakademie und der Pfalzakademie Lambrecht

Volkshochschule Frankenthal
Tel.: 06233/349 201, Fax -205
E-Mail: info@vhs-ft.de

Volkshochschule Heidelberg
Tel.: 06221/9119 11, Fax -1651 33
E-Mail: vhs@vhs-hd.de

Volkshochschule Ludwigshafen
Tel.: 0621/504 2238 oder -2632, Fax -2640
E-Mail: info@vhs-lu.de

Volkshochschule Neustadt
Tel.: 06321/390521, Fax 06321/390539
E-Mail: info@vhs-nw.de
www.vhs-nw.de

Volkshochschule Speyer
Tel.: 06232/106 200, Fax -210
E-Mail: service@vhs-speyer.de
www.vhs-speyer.de

Volkshochschule der Stadt Worms
Tel.: 06241/9469-40, Fax -42
E-Mail: vhs@worms.de
www.vhs-worms.bildung-rp.de

Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim
Tel.: 06322/961 2401, Fax -82401
E-Mail: kvhs@kreis-bad-duerkheim.de

Kreisvolkshochschule Gernersheim
Tel.: 07274/53 314 oder -334, Fax -15314
E-Mail: k.traeber@kreis-germersheim.de

Die **vhs** Volkshochschulen

Kreisvolkshochschule Südliche Weinstraße
Tel.: 06341/940 122 oder -123, Fax -500
E-Mail: kreisverwaltung@suedliche-weinstraede.de
www.suedliche-weinstrasse.de

Mannheimer Abendakademie GmbH
und Volkshochschule GmbH
Tel.: 0621/1076 0, Fax -172
E-Mail: info@abendakademie.mannheim.de

**Pfalzakademie -
eine Einrichtung des Bezirksverband/Pfalz**
Tel.: 06325/1800 22, Fax -26
E-Mail: info@pfalzakademie.bv-pfalz.de

DER RICHTIGE KURS MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN ZUR VHS-VERANSTALTUNG

Der Weg zum Veranstaltungsort in einer anderen Gemeinde ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln oft einfacher zu erreichen, als Sie denken.

Im Kreisgebiet verkehren Nahverkehrszüge, Busse und Ruftaxen für Sie.

Unter der Telefonnummer 01805 / 876 46 36 (14 Cent/Min a. d. Festnetz) oder im Internet unter www.vrn.de bekommen Sie rund um die Uhr Auskunft über Fahrplan und Preis.

Sämtliche Fahrpläne für das Kreisgebiet finden sich im Fahrplanbuch (Teil „Vorder-/ Südpfalz“); dieses ist im Buchhandel für 2,00 Euro erhältlich.

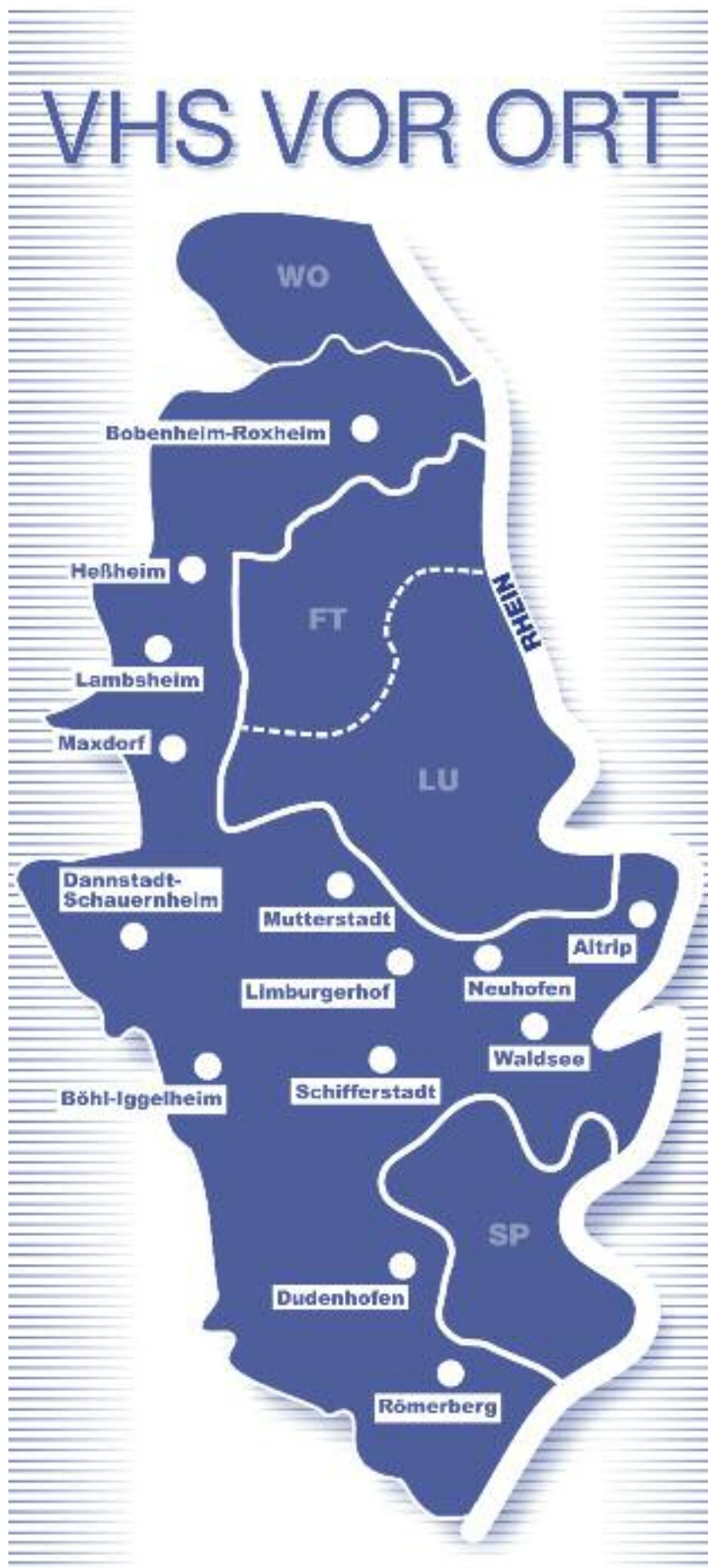
Fahrzeuge

Nahverkehrszüge und Busse verkehren in der Regel jede Stunde zur gleichen Minute. Dieses gilt auch für das Ruftaxi, welches jedoch nur nach vorheriger Bestellung fährt. Die Telefonnummer, unter der Sie - ganz einfach - Ihre Fahrt bestellen können, finden Sie in allen o. g. Medien neben dem Fahrplan.

Tarif

Der Fahrpreis richtet sich nach der Entfernung. Das Kreisgebiet (so wie das gesamte Verbundgebiet) ist in Entfernungszonen (Waben) eingeteilt. Berühren Sie bei Ihrer Fahrt beispielsweise 2 Waben (womit Sie in der Regel die Strecke bis zu Ihrem Kurs zurückgelegt haben dürften), kostet ein Einzelfahrschein 2,30 Euro. Sind Sie häufiger unterwegs, empfiehlt sich eine Zeitkarte: Das RheinNeckar-Ticket beispielsweise kostet monatlich 72,90 Euro. Damit können Sie rund um die Uhr im gesamten Verbundgebiet, also bis Landstuhl, Alzey, Osterburken oder Wissembourg (in Frankreich!) fahren.

Wir wünschen Ihnen gute Fahrt!



STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abnehmen	41 f.
Aerobic	53
Ägypten	11
Airbrush	28 f.
Akkordeon	36
Alphabetisierung	93
Alte Schriften	11
Altenpflege	87
Altrheinlandschaft	6 f., 12
Aquabiking	56
Aquafitness	54 ff.
Aquarellieren	28
Arabisch	76
Ausbildung der Ausbilder/-innen	84, 98
Autogenes Training	48 f.

B

Babysitter	22
Bach, Johann Sebastian	26
Bachblüten	41
Bankbetriebswirt/-in	87
Bankfachwirt/-in	86
Barock	7, 26
Beckenbodengymnastik	58 f.
Biene	6, 15
Bildhauerei	30
Bildungsfreistellung	95
Blockflöte	36
Burnout	19, 80, 97
Büromanagement	85

C

China	12
Chinesisch	76

D

Deutsch	68 f., 80
Didgeridoo	35

E

Edelsteinketten	32
EDV, Multimedia	81 f., 117 ff.
Elektrosmog	19
Eltern-Kind-Turnen	56 f.
Encaustic	29
Englisch	69 ff., 81, 96, 108
Erzieher/-innen	87 ff.
Erziehung	23
Events gestalten	21

F

Familienforschung	12
Fasten	41
Feng Shui	40
Filzen	30

FIMO	32
Finanzbuchführung	84 f.
Florales Gestalten	30
Fotografieren	33 f.
Französisch	71 ff.
Fußreflexzonenmassage	48

G

Garten	6, 14 f.
Gedächtnistraining	21
Geocoaching	23
Gesundheitsvorträge	39 f.
Gips	29
Gitarre	36
Glas	30
Goldschmieden	32
Griechisch	76
Gymnastik	50 ff.

H

Häkeln	31
Handelsfachwirt/-in	86
Hauptmann	25
Hauptschulabschluss	93
Hausaufgaben	22
Heilmethoden	42 ff.
Höflichkeit	20
Hundeerziehung	16 ff.

I

Immobilienbewertung	19
Indoorcycling	53
Integrationsprogramm	105 f.
Irak	12
Italienisch	73 f., 96

J

Japanisch	76
Jonglage	34
Jugendkunstschule	109 ff.
Junge VHS	107 ff.

K

Karikatur	29
Keramik	29
Klöppeln	32
Kochen	61 ff., 109
Kommunikation	22
Konfliktbewältigung	20
Kräuter	6, 15 f., 61
Kulturblicke	26
Kulturkalender	10

L

Laktose	61
Leichter lernen	107
Lernen lernen	80, 97

Lernstechniken	107
Liebesbriefe	26
Literatur	25
Lohn und Gehalt	85

M

Malen	27 f.
Märchen	23
Massage	48
Meditation	48
Mehl	13
Metropolregion	7
Mobbing	19
Mundartwettbewerb	37
Museum Mutterstadt	7, 13
Muskulentspannung	47

N

Nachhaltig leben	6
Nähen	31
Niederländisch	76
NLP	22

O

Obst	6, 15
Orientalischer Tanz	34 f.

P

Patchwork	31
PC-Tastaturschreiben	108
Pfälzische Landesbibliothek	11 f.
Pilates	59 ff.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit	22

Q

Qi Gong	49 f.
---------	-------

R

Realschulabschluss	94
Recht und Internet	18
Regionale Küche	16
Rettig	7, 12
Rhetorik	21, 79
Rückengymnastik	57 f.
Rumänisch	76
Russisch	76

S

Schappo 2012	37
Schlagfertigkeit	21, 79
Schloss Mannheim	7, 26
Schminken	33
Schreiben	22, 79
Schulden	18
Schüsslersalze	40 f.

Schwedisch	76
Scrapbooking	30
Selbstbehauptung	107
Selbstverteidigung	108
Seniorenprogramm	99 ff.
Shiatsu	48
Singen	36
Spanisch	74 f.
Speyer	7, 12
Spinning	52
Stapp	52
Stilkunde	33
Stress	19
Stricken	31
Studienreisen	115
Sucht	23
Syrien	12

T

Tagespflege	23, 83
Tai Chi	50
Tango	35
Teddybären	30
Tee	61
Theater	34
Tierrecht	16
Tischkultur	21
Trommeln	36
Türkisch	76

U

Unfallflucht	18
--------------	----

V

Vegetarisch kochen	61 f.
Violoncello	36
Vorlesewettbewerb	36
Vorsorge	18
Vorträge	8 f.

W

Walking	53
Wein	14
Weiterbildung für Behinderte	95
Whisky	13 f.
Wiedereinstieg in den Beruf	83
Wohnraumgestaltung	19

Y

Yoga	45 ff.
------	--------

Z

Zeichnen	26 f.
Zeitmanagement	21, 97
Zivilcourage	19
Zumba	52



Günstige Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer

SPAREN SIE BIS ZU

86 % *

SOFTWARE ZUM GUTEN KURS

Mehr Leistung. Bessere Preise. vhs-Kursteilnehmer (Beruf/EDV & Sprachen) erhalten bei uns die umfangreichsten Software-Pakete deutlich rabattiert zum vhs-Tarif!



Microsoft
Office 2010
Professional Plus

Student Select License

→ SSL-1014 • **95,- €**

Sie sparen € 604,- bzw. 86 % *

Das umfangreichste Office Paket!
Inkl. Outlook und 8 weiteren Anwendungen.



Microsoft
Windows 7
Professional Upgrade

Student Select License

→ SSL-1000 • **89,- €**

Sie sparen € 196,- bzw. 69 % *

Mehr Funktion - kleinerer Preis! Inkl.
XP-Modus und Windows Media Center!



Kontakt via E-Mail:
info@cobra-shop.de



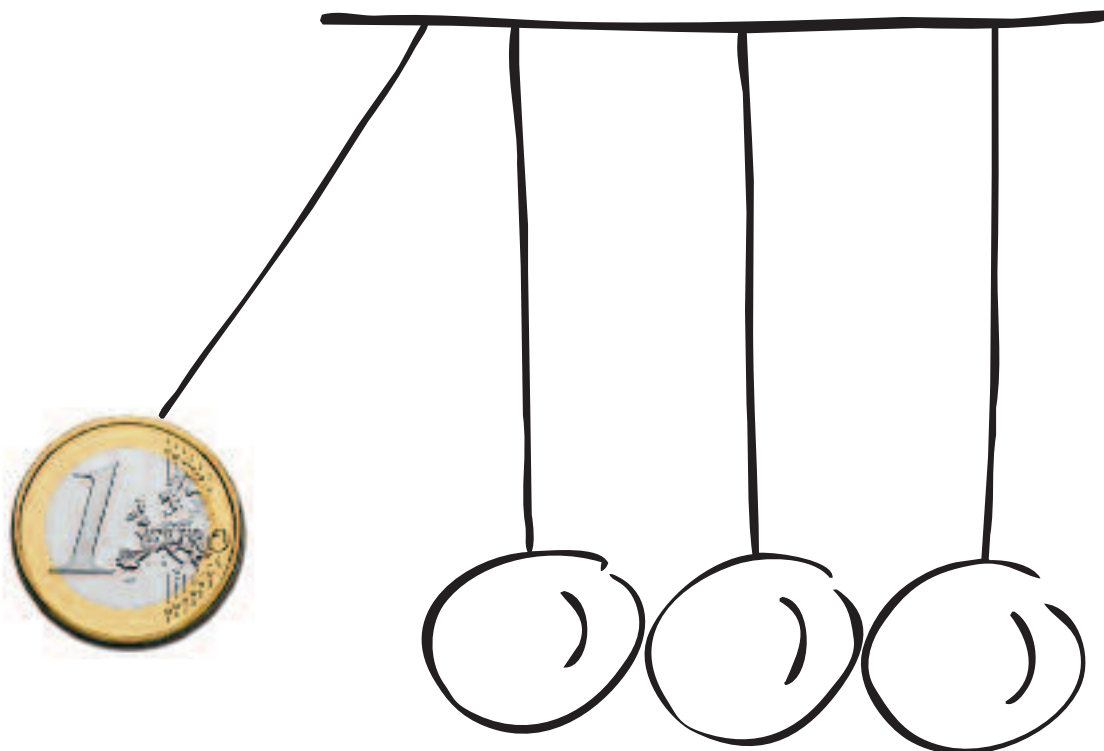
Telefonische Beratung:
07531 / 89236 - 0

* Ersparnis beim Kauf einer Schul/Studenten-Version gegenüber der Preisempfehlung des Herstellers für kommerziell nutzbare Vollversionen.
Quelle: Die Online-Stores der genannten Hersteller, Stand Nov. 2011. Bitte beachten Sie, dass die hier genannten Angebote nur privat und nicht-kommerziell genutzt werden dürfen. Alle Preisangaben verstehen sich inkl. 19 % MwSt, zzgl. Versandkosten.

Fehler und Irrtümer vorbehalten. AGB: www.cobra-shop.de/agb

WIR FÖRDERN ...

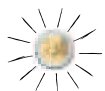
ventiviti.de



... KUNST, KULTUR, SPORT UND SOZIALES **IN DER RHEIN-NECKAR-REGION**

Für uns ist die schönste Geldanlage die, mit der alle gewinnen. Deshalb unterstützen wir zahlreiche Projekte und Veranstaltungen in unserem Geschäftsgebiet, die den Menschen in der Region zugutekommen. Unsere Kultur- und Sportstiftungen stellen Jahr für Jahr aus einem Stiftungskapital von 1,5 Millionen Euro Gelder für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung. Schöner kann man Geld nicht anlegen.

Info unter: 0621 / 5988 - 185
www.kreissparkasse-rhein-pfalz.de



WIR FÖRDERN KUNST, KULTUR, SPORT UND SOZIALES IN DER REGION