

Vhs Bad Bergzabern

2. Halbjahr 2018

BERUF & FREIZEIT

Computer und Co.

Smartphone und Tablet bedienen

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre mobilen Geräte besser kennen lernen möchten. Wie werden sensible Daten gespeichert? Wie sicher geht Ihr Gerät damit um? Nutzen Sie die Möglichkeiten direkt im Kurs alle Einstellungen zu überprüfen, Fragen zu stellen und Ihre individuellen Datenschutzeinstellungen einzurichten. In angemessenem Tempo bekommen Sie eine Einführung in die digitale Welt.

Kursinhalte:

- Grundbegriffe zu Smartphone und Tablet
- Einstellungen der Technik
- Betriebssysteme
- Informationen finden und sammeln
- Mobile Datenübertragung, WLAN
- Apps & Co.

Voraussetzungen: Eigene Geräte mitbringen

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Kursleiterin: Andrea Haalboom, Dipl. rer. nat. EDV-Dozentin

Veranstaltungsort: vhs, Kursraum 1

Kursgebühr: Jeweils 32 €

C370: Samstag, 6.10.2018, 9.00-16.30 Uhr

1 Termin, 9 UE

C371: Sonntag, 16.12.2018, 9.00 - 16.30 Uhr

1 Termin, 9 UE

C372 – Laptop-Kenntnisse für Einsteiger

Der Kurs wendet sich an Laptop-Einsteiger, speziell an aktive Senioren. Lernen Sie an einem Laptop den Umgang mit dem Computer kennen. Eigene Laptops können mitgebracht werden, damit Sie die grundlegenden Einstellungen Ihres Gerätes kennen lernen.

Kursinhalte:

- Wie funktioniert mein Laptop?
- Was bedeuten die einzelnen Tasten?
- Ordnung im System - Geben Sie dem Datenchaos keine Chance
- Wie gehen Sie mit Apps und Programmen um?
- Was ist ein Download?
- Erste Schritte ins Internet
- Was ist ein Browser?
- Bilder und Dateien verwalten und speichern

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Kursleiterin: Andrea Haalboom , Dipl. rer. nat. EDV-Dozentin
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1
Kursgebühr: 32 €

Termin: Samstag, 10.11.2018, 9.00 - 16.30 Uhr
1 Termin, 9 UE

C373 - Internet und E-Mail einrichten

„Google weiß alles!“ Warum verlassen wir uns immer wieder auf diese Suchmaschine? Gibt es Alternativen, wie können Sie Ihr Wissen ausbauen? Das Internet stellt Ihnen viele Möglichkeiten zur Verfügung: Angefangen bei Sprachen lernen, telefonieren bis zum Einkauf im Netz. Der Kurs richtet sich an alle, die wenig oder gar keine Kenntnisse vom Internet besitzen. In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo eine Einführung in die Welt des Internet gegeben.

Unsere Themen:

- Grundbegriffe des Internet
- Surfen im World-Wide-Web
- Suchen und Finden - die Suchmaschinen beherrschen
- Informationen finden und sammeln
- Favoriten oder Lesezeichen anlegen
- Einkaufen ohne Risiko
- Sicherheit im Internet, Datenschutz gekonnt anwenden
- Download

Voraussetzung: PC-Kenntnisse
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Kursleiterin: Andrea Haalboom, Dipl. rer. nat. EDV-Dozentin
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1
Kursgebühr: 32 €

Termin: Samstag, 24.11.2018, 9.00 - 16.30 Uhr
1 Termin, 9 UE

Digitale Welt

C374 - Zwischen digitaler Demenz und digitaler Intelligenz

Lernen wir besser digital?“ Der Einsatz digitaler Medien in der Bildung ist nicht neu, trotzdem wird er immer noch heiß diskutiert: Auf der einen Seite stehen Befürchtungen, dass mit einer zunehmenden Digitalisierung des Lernens soziale Kompetenzen in den Hintergrund rücken, die Sprachentwicklung gestört wird und Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen entstehen. Auf der anderen Seite scheinen Studien zu belegen, dass Schülerinnen und Schüler motivierter sind und bessere Leistungen erzielen, wenn im Unterricht digitale Unterrichtsmedien eingesetzt werden. Die Veranstaltung beinhaltet einen Live-Stream mit dem Referenten und eine anschließenden Diskussion und Fragerunde.

Unsere Themen:

Wie verändern sich Lernprozesse durch digitale Medien?
Verbessern sich durch den Einsatz digitaler Lernmedien Lernergebnisse?
Wo liegen die Gefahren?
Wer profitiert und wer verliert am stärksten durch digitale Bildung?

Referent: Prof. Dr. Gerald Lembke, Studiengangsleiter „Digitale Medien“ an der Dualen Hochschule in Mannheim und Autor („Die Lüge von der digitalen Bildung. Wie unsere Kinder das Lernen verlernen“, „Im digitalen Hamsterrad“

Moderation vhs: Michael Nauth, Leiter vhs Bad Bergzabern
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2

Uhrzeit: 18.00 Uhr Kursgebühr: 0 €

Termin: Mittwoch, 5.12.2018, 18.00 – ca. 19.30 Uhr

C375 - Digitaler Stammtisch

Der Digital-Kompass hilft Jung und Alt sich in der digitalen Welt zurechtzufinden, Gefahrenstellen zu erkennen und die angebotenen Vorteile sinnvoll zu nutzen. Beim sogenannten „Digitalen Stammtisch“ erhalten Sie Informationen aus erster Hand sowie den Austausch mit Gleichgesinnten deutschlandweit. Unser Moderator begleitet Sie im Rahmen einer „Videokonferenz“ mit unterschiedlichen Fachreferenten bei der auch Sie zu Wort kommen und Fragen stellen können. Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit „Deutschland sicher im Netz e.V. und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) statt und wird durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz gefördert. www.digital-kompass.de

Unsere Themen:

Mittwoch, 26.9.: Gesundheit aus dem Netz – Wie verlässlich sind Informationen aus dem Internet?

Mittwoch, 17.10.: Online einkaufen

Mittwoch, 14.11.: Cybercrime - Internetkriminalität

Uhrzeit: Jeweils 17.00 - 18.30 Uhr

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

Moderation vhs: Michael Nauth, Leiter vhs Bad Bergzabern

Referent: Wird zeitnah auf der vhs - Website bekannt gegeben

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2

Uhrzeit: Jeweils um 17.00 Uhr

Kursgebühr: 0 €

!Verbindliche Anmeldung notwendig!

GESELLSCHAFT & UMWELT

Gesellschaft und Soziales

V306 – Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und rechtlichen Betreuung (Vortrag)

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Wenn in den genannten Fällen rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen gefordert sind, wird eine rechtsgeschäftliche Vollmacht oder ein gerichtlich bestellter Betreuer benötigt. Mit einer **Vorsorgevollmacht** können Sie eine Person, der Sie absolut vertrauen, ermächtigen, Sie in allen Angelegenheiten zu vertreten. Dies muss aber sehr detailliert erfolgen. Auch die Frage nach der Beendigung lebensverlängernder Maßnahmen kann in der Vollmacht geregelt werden. Mit einer **Betreuungsverfügung** bestimmen Sie schon heute eine Vertrauensperson, die einmal im Bedarfsfall als rechtlicher Betreuer vom Gericht bestellt wird. Jede **Patientenverfügung** ist in der aktuellen Lebens- und Behandlungssituation für die Beteiligten (Ärzte, Betreuer, Bevollmächtigte) jetzt verbindlich. Eine Patientenverfügung ist keineswegs vorgeschrieben.

Die evtl. Ängste vor einer **rechtlichen Betreuung** können Ihnen durch die Schilderung von Verfahrensabläufen, der rechtlichen Gegebenheiten sowie anhand vieler Beispiele genommen werden. So hat der Familienangehörige in der Regel als rechtlicher Betreuer Vorrang. Entsprechende Flyer, Vordrucke und Broschüren, die Sie zum großen Teil auch der Homepage der Kreisverwaltung SÜW Betreuungsbehörde entnehmen bzw. herunterladen können, liegen bei der Veranstaltung aus. www.suedliche-weinstrasse.de

Vortragender: Roland Held, Leiter der Betreuungsbehörde (Kreis SÜW)
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2
Veranstaltungsgebühr: 5 € (Bitte anmelden und vorab überweisen)

Termin: Donnerstag, 23.8.2018, 18.30 – 20.00 Uhr

Natur und Umwelt

Die essbaren Wildkräuter

Kräuterführungen in Südpfalz und Elsass

Was unseren Vorfahren vor noch nicht allzu langer Zeit als Nahrung diente, wird heute oft abfällig als Unkraut abgetan. Abseits von Fast Food erfreuen sich diese Pflanzen jedoch wieder zunehmender Beliebtheit und werden sogar in Spezialitäten-Restaurants angeboten. Lernen auch Sie die wild wachsenden Pflanzen kennen und schätzen und bereichern Sie damit Ihren Speiseplan. Hätten Sie es vermutet, dass manche Wildkräuter bis zu zwanzig Mal mehr Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente besitzen als unser Kulturgemüse? Und wussten Sie, dass die Spirulina-Alge, von den Inhaltsstoffen her betrachtet, gegenüber der Brennnessel bedeutungslos ist?

Bitte mitbringen: Glas mit Schraubdeckel
Kursleiter: Mario Fassen, Heilpraktiker
Kursdauer: Jeweils 3 bis 4 Stunden
Kursgebühr: 10 €

Bitte bei der vhs anmelden und die Gebühr bei Herrn Fassen bar bezahlen.

A305 - Sonntag, 2.9.2018, 10.00 Uhr (Weißenburg, Schwimmbad)
A306 - Sonntag, 23.9.2018, 10.00 Uhr (Steinfeld, Zughaltestelle)
A308 - Sonntag, 21.10.2018, 10.00 Uhr (Schweighofen, Zughaltestelle)

GESUNDHEIT

Asiatisches Körperbewusstsein

G320 - Mit Hatha-Yoga in den Tag

Die Wirksamkeit dieses ganzheitlichen Übungssystems wird in achtsamen Schritten vermittelt. Durch Körperübungen und gezielte Atemtechniken werden Muskeln gedehnt und entspannt aber auch Kraft aufgebaut. Die unterschiedlichen, im Alltag sehr nützlichen Atemübungen (Pranayama) regen sowohl die Sauerstoffversorgung als auch den Blutkreislauf an. Insgesamt helfen kontinuierlich ausgeführte Yogaübungen Verspannungen und Blockaden zu lösen sowie innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Anforderungen: Keine
Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Kursleiterin: Renate Roeder, Yoga-Lehrerin BYV
Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7
Kursgebühr: 86 €

Start: Donnerstag, 13.9.2018, 9.00 - 10.30 Uhr
12 Termine, 24 UE

G321 – Yoga am Abend

Regelmäßig ausgeführte Yogaübungen verbessern Ihre Beweglichkeit, Körperhaltung und Atmung. Die speziell für abends ausgesuchten sanften Bewegungs-, Atmungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen lösen die Verspannungen des Tages und helfen Stress abzubauen. Die gewonnene innere Ruhe schafft die Voraussetzung für erholsamen Schlaf.

Anforderungen: Anfänger, geübte Anfänger

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Renate Roeder, Yoga-Lehrerin BYV

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: 86 €

Start: Donnerstag, 13.9. 2018, 18.00 - 19.30 Uhr

12 Termine, 24 UE

G322 - T'ai Chi und die Wu-Wei-Lehre

Das chinesische T'ai Chi findet seit Jahren auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Die langsamen, mühelosen Bewegungen beruhigen und harmonisieren sowohl den Körper als auch den Geist. Wir üben zusammen den Yang-Stil, dessen Bewegungsabläufe sanft und weich, voller Ausdruck, Schönheit und Energie sind. Ergänzende Qi Gong- und Entspannungsübungen fördern zusätzlich die innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Im Kursverlauf konzentrieren wir uns auf die Techniken des Innehaltens. Nach traditionell asiatischer Vorstellung wird damit das Chi (Energie, Atem, Kraft) aktiviert und Abstand zum Alltagsgeschehen gewonnen. Ziel ist das „Zurückkehren zur eigenen Natur“.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiter: Yan Gerbes, Physiotherapeut

Veranstaltungsort: Biomedklinik, Tischberger Str. 5

Kursgebühr: 65 €

Start: Dienstag, 11.9.2018, 20.00 - 21.30 Uhr

9 Termine, 18 UE

Qi Gong für Fortgeschrittene – Das Herz Qi aktivieren

Wir üben die in vorangegangenen Kursen erlernten Formen und vertiefen den bewussten Einsatz von Atmung und Aufmerksamkeit in unseren Bewegungsabläufen. Das beruhigt Geist und Seele – Alltag und Stress treten in den Hintergrund. Wichtig ist uns beständiges Üben unter Anleitung in der Gruppe. In diesem Kurs konzentrieren wir uns insbesondere auf die Wahrnehmung des Qi (Körperenergie).

Erforderliche Vorkenntnisse: Gesundheitsschützendes Qi Gong, 8 Brokate

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallen-Sportschuhe bzw. rutschfeste Socken

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Waltraud Werner, Qi Gong Lehrerin

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: Jeweils 58 €

G323 - Start: Montag, 17.9.2018, 10.35 - 11.35 Uhr (nicht in den Schulferien)

G324 - Start: Montag, 17.9.2018, 18.00 - 19.00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Jeweils 12 Termine, 12 Zeitstunden

Die 8 Brokate: Qi Gong für Anfänger

Durch das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit hält Qi Gong den Körper beweglich, stärkt die Abwehrkräfte, harmonisiert Körper, Geist und Seele. Es ist leicht zu erlernen und sehr wirkungsvoll, wenn achtsam und beständig geübt wird. In China wird Qi Gong in der Prävention,

Therapie und Rehabilitation angewendet. Es ist für jede Altersstufe geeignet. Dieser Kurs führt in die Grundlagen des Qi Gong ein (Haltung, Stand, innere Aufmerksamkeit, Atmung). Es wird eine Reihe von acht Bildern eingeübt, die insbesondere die Abwehrkraft des Körpers stimuliert und stärkt, den Körper dehnt und lockert und hilft Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe bzw. rutschfeste Socken

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Waltraud Werner, Qi Gong Lehrerin

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: Jeweils 58 €

G325-Qi Gong: Start: Montag, 17.9.2018, 9.30 – 10.30 Uhr (nicht in den Schulferien)

G326-Qi Gong: Start: Montag, 17.9.2018, 19.05 - 20.05 Uhr (nicht in den Schulferien)

Jeweils 12 Termine, 12 Zeitstunden

Fitness

Modern Pilates am Abend I

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Joseph Pilates bereits im 19. Jahrhundert entwickelte. Im Laufe der Zeit wurden viele Übungen nach modernen physiotherapeutischen Erkenntnissen abgewandelt. So entstand das „Modern Pilates“. Beim Üben werden Atemtechniken und Kraftübungen bewusst kombiniert. Im Zentrum steht das „Powerhouse“, darunter versteht man die Muskeln von Bauch, Rücken und Beckenboden. Pilates kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Alle Übungen werden mit hoher Konzentration ausgeführt. Das eigene Körperbewusstsein wird verbessert. Das Wohlbefinden steigert sich und das Stressempfinden wird vermindert. Gelegentlich setzen wir Kleingeräte (Sitzball, Pilatesball oder Stab) ein. Abgerundet werden die Übungsstunden durch Entspannungs- und Dehnungsübungen. Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, evtl. Kissen, Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 11 Personen

Kursleiterin: Manja Nikolaus, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: 58 €

G355 – Start: Dienstag, 4.9.2018, 18.55 – 19.55 Uhr

G356 – Start: Dienstag, 4.9.2018, 20.00 – 21.00 Uhr

Je 12 Termine, 12 Zeitstunden

G359 - Pilates am Vormittag

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Joseph Pilates bereits im 19. Jahrhundert entwickelte. Im Laufe der Zeit wurden viele Übungen nach modernen physiotherapeutischen Erkenntnissen abgewandelt. So entstand das „Modern Pilates“. Beim Üben werden Atemtechniken und Kraftübungen bewusst kombiniert. Im Zentrum steht das „Powerhouse“, darunter versteht man die Muskeln von Bauch, Rücken und Beckenboden. Pilates kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Alle Übungen werden mit hoher Konzentration ausgeführt. Das eigene Körperbewusstsein wird verbessert. Das Wohlbefinden steigert sich und das Stressempfinden wird vermindert. Gelegentlich setzen wir Kleingeräte (Sitzball, Pilatesball oder Stab) ein. Abgerundet werden die Übungsstunden durch Entspannungs- und Dehnungsübungen. Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Kopfkissen

Höchstteilnehmerzahl: 11 Personen

Kursleiterin: Manja Nikolaus, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr jeweils: 48 €

Start: Freitag, 14.9.2018, 10.35 – 11.35 Uhr
10 Termine, 10 Zeitstunden

Therapeutisches

G331 - Beckenbodengymnastik und Rückenpower

Beckenbodentraining kann Beschwerden wie z.B. Harninkontinenz positiv beeinflussen. Auch bei Erkrankungen des unteren Rückens (Bandscheibenvorfälle) sowie nach der Schwangerschaft ist diese Gymnastik sehr hilfreich. Sie lernen anatomische Grundkenntnisse der Wirbelsäule und des Beckenbodens, Haltungsschulung, Mobilisations- und Dehnungsübungen sowie Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen kennen. Das Programm ist sehr abwechslungsreich und wird durch viele Kleingeräte unterstützt. Wahrnehmungs- und Atemübungen für den Alltag unterstützen die Übungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung Hallensportschuhe, Kopfkissen
Höchsteilnehmerzahl: 11 Personen
Kursleiterin: Manja Nikolaus, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin des BdR
Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7
Kursgebühr: 48 €

Start: Freitag, 14.9.2018, 9.30 - 10.30 Uhr
10 Termine, 10 Zeitstunden

G361 – Beckenbodengymnastik nach der Schwangerschaft

Dieser Kurs richtet sich an junge Mütter mit ihren Babys. Schwangerschaft und Geburt sind Schwerstarbeit für den Körper der Frau. Die Gebärmutter ist vergrößert, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sind erschlafft und der Bandapparat – das Haltesystem der Gebärmutter – ist überdehnt. Beschwerden wie z.B. Harninkontinenz können entstehen. Die Frauen erlernen anatomische Grundkenntnisse der Wirbelsäule und des Beckenbodens. Haltungsschulung, Mobilisations-, Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen stehen auf dem Programm. Der Kurs wird sehr abwechslungsreich mit vielen Kleingeräten gestaltet. Wahrnehmungs- und Atempraktiken unterstützen die Übungen, die problemlos im Alltag selbst durchgeführt werden können. Schon ab der 8. bis 10. Woche und bis zum 9. Monat nach der Entbindung, kann ein Rückbildungskurs bei einer Hebamme durchgeführt werden.

Dieser Kurs kann parallel zur Rückbildungsgymnastik oder danach besucht werden.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung
Höchsteilnehmerzahl: 8 Mütter mit oder ohne Baby
Kursleiterin: Manja Nikolaus, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin des BdR
Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7
Kursgebühr: 48 €

Start: Donnerstag, 13.9.2018, 11.00 – 12.00 Uhr
10 Termine, 10 Zeitstunden

G364 – Stark und standhaft im Alter (65+) Sturzprävention durch Bewegung

Wer im Alter vital und fit bleiben will, um das Leben in vollen Zügen zu genießen, braucht u.a. Bewegung. Sie ist nötig, um die Leistungsfähigkeit des Körpers und damit auch seiner Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten. Ziel des Kurses ist es, Bewegungsmangel abzubauen und Verspannungen z.B. im Schulter-Nackengebiet zu lösen. Das Gleichgewicht wird gefördert sowie Muskelkraft und Bewegungssicherheit aufgebaut, um Stürze zu verhindern. Mit gezielten Übungen werden Sie Ihre Stand- und Gehfähigkeit verbessern. So werden wir z. B. einen Bewegungsparcour aufbauen und mit

Kleingeräten (Stab, Ball, Sitzball oder Hocker.) üben. Bei Interesse gehen wir auch im Kurpark an der frischen Luft und üben dort an den Geräten des Mobilitätsparks. Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen und Vermittlung von gesundheitsgerechtem Verhalten ist ein weiteres Ziel des Kurses.

Bitte mitbringen: Feste Hallensportschuhe, lockere Sportbekleidung, evtl. Kissen, Matte

Höchsteilnehmerzahl: 11 Personen

Kursleiterin: Manja Nikolaus, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: 48 €

Start: Freitag, 14.9.2018, 8.25 – 9.25 Uhr

10 Termine, 10 Zeitstunden

G380 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zielt auf die Entspannung der Tiefenmuskulatur. Bewirkt wird dies durch wechselweise An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Die Methode ist recht einfach zu erlernen und kann überall im Alltag angewandt werden. Zudem lässt sie sich sehr gut mit anderen Entspannungsmethoden kombinieren (z.B. Autogenes Training).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Decke u. Kissen, Matte

Höchsteilnehmerzahl: 11 Personen

Kursleiterin: Diana Heft, Gesundheitstrainerin

Veranstaltungsort: Schlossgasse 3

Kursgebühr: 38 €

Start: Donnerstag, 18.10.2018, 18.00 - 19.00 Uhr

8 Termine, 8 Zeitstunden

G381 - Rückenfit nach der Arbeit

Nach einem Arbeitstag ist die Muskulatur oft verspannt oder verhärtet, daher bieten wir bei „Rückenfit nach der Arbeit“ einen vhs Kurs mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- sowie Kräftigungsübungen an. Bei den Dehnübungen kommen auch die Faszien nicht zu kurz und die eingeschliffenen Bewegungsmuster werden durch körperliche Übungen erweitert. Sie haben die Möglichkeit, sich von Ihrem „Kopfkino“ zu befreien, abzuschalten und loszulassen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Decke u. Kissen, Matte

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Diana Heft, Gesundheitstrainerin

Veranstaltungsort: Schlossgasse 3

Kursgebühr: 29 €

Start: Dienstag, 4.9.2018, 17.00 - 18.00 Uhr

6 Termine, 6 Zeitstunden

Kultur & Wissen

Kunst-Handwerk

K327 - Goldschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein individuelles Schmuckstück aus edlen Materialien - selbst entworfen und gefertigt. Das ist gar nicht so schwierig. Hierzu erlernen Sie die grundlegenden Arbeitstechniken des Goldschmiedens. Es wird gesägt, gefeilt, geschmiedet, gelötet und poliert. Je nach persönlichem Geschmack entstehen ein Ring, Anhänger, Brosche oder ein anderes Schmuckstück. Gearbeitet wird in 925/- Silber.

Vorkenntnisse: Nicht erforderlich

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Kursleiter: Jonas Herrmann, Goldschmied

Veranstaltungsort: Realschule Plus, Werkraum im Erdgeschoss, Pestalozzistr. 8

Kursgebühr: 34 €

Werkzeugnutzung, Steine sowie Materialverbrauch werden direkt abgerechnet. Ein einfaches Schmuckstück kostet zwischen 40,- und 60 €. Werkzeugnutzung pauschal 18 €.

Sonntag, 2.9.2018, 10.00 - 17.00 Uhr

1 Termin, 7 Zeitstunden

K328 - Einfach zeichnen lernen

Nicht mangelndes Talent hindert uns, gut und richtig zu zeichnen, vielmehr ist es die Hemmkraft unserer Denkgewohnheiten, die uns scheitern lässt. Von diesem Gedanken ausgehend, entwickelt der Kurs unerwartete Möglichkeiten, sich das weite Feld der Zeichenkunst suchend, tastend und forschend zu erschließen. In einfachen, humorvollen Lektionen können Sie die Differenz zwischen Ihrer subjektiven Wahrnehmung und der Objektivität konkreter Dinge bewusst machen und dadurch Stück für Stück überwinden. Sie kommen mit vielerlei Zeichenmaterialien und Techniken in Berührung und lernen hilfreiche Tricks kennen. Ihre Phantasie kommt dabei nicht zu kurz. Der Kurs hat verschiedene thematische Schwerpunkte:

- Maß halten – Proportionen
- Durch dick und dünn – Form und Gestalt
- Grenzerfahrung – Die Binnenform
- Verdeckte Ermittlungen – vorn und hinten
- Wo viel Licht ist – hell und dunkel
- Raue Schale, weicher Kern – Oberfläche und Struktur

Bitte mitbringen: Skizzenpapier DIN A 4, Bleistifte HB, 2B, 6B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen

Zielgruppe: Frustrierte, Zweifelnde, Anfänger

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiter: Margrit Stüber, Graphikerin

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2

Kursgebühr: 50 €

Start: Donnerstag, 6.9.2018, 18.30 -20.00 Uhr

7 Termine, 14 UE

K329 - Aquarellmalerei für Anfänger

In diesem Kurs erfahren die Kursteilnehmer etwas über gute Materialien (Papier, Pinsel und Farben) und erarbeiten erste einfache Techniken der Aquarellmalerei wie z.B. die Nass-in-Nass Technik, Nass-in-Trocken Technik und Lasurtechnik. Sie lernen einfachste Motive in Farbe und Bildaufbau zu erfassen und umzusetzen. Erweiternd erhalten Sie Einblick in die Farbenlehre.

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel, Aquarellpapier, Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, 2 Wasserbehälter

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Kursleiterin: Kerstin Heidrich, Studentin Villa Wieser Herxheim

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1

Kursgebühr: 38 €

Start: Montag, 17.9.2018, 18.00 – 20.00 Uhr

8 Termine, 16 Zeitstunden

Speis & Trank

E322 - Backen mit vollem Korn

Das keimfähige Getreide in Bio-Qualität wird kurz vor der Verarbeitung frisch gemahlen und ist garantiert frei von jeglichen Zusatzstoffen. An diesem Abend werden wir schnelle Hefebrote aus verschiedenen Getreidesorten, Brötchen, Baguette und Fladenbrote zubereiten. Dazu stellen wir vegetarische Brotaufstriche her, damit wir unsere Backergebnisse gleich kosten können.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, mehrere Behälter für Kostproben, Plastikbeutel und etwas zum Trinken.

Voraussetzung: Freude am Backen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Edith Lehmann, Gesundheitsberaterin GGB

Veranstaltungsort: E. Lehmann, Hauptstr. 97, Schaidt

Kursgebühr: 17 € + Lebensmittelumlage

Termin: Freitag, 7.9.2018, 17.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, 3,5 Zeitstunden

E323 – Von Spätzle bis Ravioli

Nudelgerichte selber machen

Nudeln selber machen ist gar nicht schwer. Aus frisch gemahlenem Vollkornmehl werden Nudelgerichte zum Genuss. Erleben Sie wie vielseitig vegetarische Pastagerichte sein können. Ob Bandnudeln mit Kaviarlinsen in Rucolaschaum oder Indisch-italienische Pasta All'arabiata – wir zaubern den Flair der frischen Küche auf den Schulküchentisch und verköstigen unsere Speisen gemeinsam.

Voraussetzung: Freude am Kochen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Edith Lehmann, Gesundheitsberaterin GGB

Veranstaltungsort: Realschule Plus, Schulküche, Pestalozzistr. 18

Kursgebühr: 15 € + Lebensmittelumlage

Termin: Freitag, 21.9.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

1 Termin, 3 Zeitstunden

E324 – Herbstlicher Genuss in fünf Gängen

Draußen wird es langsam kälter und früher dunkel. Die perfekte Zeit, es sich mit lieben Gästen im Warmen gemütlich zu machen und lecker zu essen. Für genau diesen Fall werden fünf wunderbare Gänge mit Saisonzutaten vorgestellt und natürlich auch zubereitet. Aus der farbenfrohen Herbstlandschaft zaubern wir zudem die passende Deko für unsere Tafel.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Kursleiterin: Theresia Frankmann, Hauswirtschaftslehrerin

Veranstaltungsort: Realschule Plus, Schulküche, Pestalozzistr. 18

Kursgebühr: 19 € + Lebensmittelumlage

Termin: Mittwoch, 17.10.2018, 17.30-21.30 Uhr

1 Termin, 4 Zeitstunden

E325 – Wunderbare Herbstgerichte

Köstliche vegetarische Gerichte aus heimischen Gemüsen der Saison. Gerade im Herbst haben wir eine Vielfalt an frischen, heimischen Gemüsen zur Verfügung. Daraus zaubern wir einige ausgefallene Gerichte wie eine Zwiebel-Apfel-Quiche, ein Spitzkohl-Kichererbsen-Gemüse, Rosenkohl-Steinpilzgemüse mit Polenta und einiges mehr. Lassen Sie sich überraschen

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, scharfes Messer, mehrere Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken (eventuell Tee oder Kaffee)

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Edith Lehmann, Gesundheitsberaterin GGB

Veranstaltungsort: Realschule Plus, Schulküche, Pestalozzistr. 18

Kursgebühr: 15 € + Lebensmittelumlage

Termin: Mittwoch, 24.10.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

1 Termin, 3 Zeitstunden

E326 – Warm löffeln

Köstliche Suppen- und Eintopfvariationen für den Winter: Gerade jetzt, wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, wünschen wir uns Wärme von innen. Dafür eignen sich hervorragend herzhafte, deftige Suppen und Eintöpfe. Die Gerichte werden ohne Fleisch zubereitet, teilweise auch vegan.

Voraussetzung: Freude am Kochen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Edith Lehmann, Gesundheitsberaterin GGB

Veranstaltungsort: Realschule Plus, Schulküche, Pestalozzistr. 18

Kursgebühr: 15 € + Lebensmittelumlage

Termin: Freitag, 23.11.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

1 Termin, 3 Zeitstunden

Advents- und Weihnachtsgebäck selbst gemacht

Die Adventszeit ist eine Zeit voller Düfte. Niemand vergisst den Geruch der frisch gebackenen Weihnachtsplätzchen aus Mutters Küche, die ausgeleckten Rührschüsseln und den köstlichen Geschmack der heimlich stibitzen, noch lauwarmen Plätzchen – so kurz bevor die müttlerischen Schätze in einer der streng gehüteten Dosen bis Weihnachten vor dem Zugriff der kleinen und großen Naschkatzen in Sicherheit gebracht wurden. All diese Erinnerungen sind mit dem Begriff "Weihnachtsbäckerei" eng verbunden und veranlassen selbst die standfestesten "Nichtbäcker", sich in der Adventszeit doch in die Küche zu stellen und selbst wenigstens einmal Plätzchen zu backen. Den Kursteilnehmern bietet sich die Möglichkeit, Rezepte neuer und altbewährter Plätzchen und Pralinen kennenzulernen, herzustellen und eigene Erfahrungen auszutauschen.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Kursleiterin: Theresia Frankmann, Hauswirtschaftslehrerin

Veranstaltungsort: Realschule Plus, Schulküche, Pestalozzistr. 18

Kursgebühr: Jeweils 19 € + Lebensmittelumlage

E329: Mittwoch, 28.11.2018, 17.30-21.30 Uhr

E330: Montag, 3.12.2018, 17.30-21.30 Uhr

Jeweils 1 Termin, 4 Zeitstunden

SPRACHEN

Deutsch

Integrationskurse – Deutsch nach dem Zuwanderungsgesetz

Büro Integration

Uschi Knarr
Mo.+ Mi., 8.30-12.00 Uhr in der vhs
Tel: 06343 / 92 53 038
Mail: u.knarr@vhs-bergzabern.de

Für den Besuch eines Integrationskurses ist unbedingt eine Berechtigung und rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Kurse

Montag – Freitag
8.15-11.30 Uhr
Beginn und Einstiegsmöglichkeiten bitte erfragen!

Kursleiterinnen

Marie-Luise Baase, Susann Fründt, Gabriele Kling-Weiland, Sigrid Lohner, Ivona Maciag, Jimena Ruiz, Birgit Schmidt

S320 - Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene (B2)

Dieser Deutschkurs richtet sich an alle, die bereits deutsche Sprachkenntnis auf Ebene B1 erworben haben (z.B. einen Integrationskurs erfolgreich absolviert haben) und ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Der Kurs wird für Leistungsempfänger finanziell gefördert.

Vorkenntnisse: Deutsch B1
Kursleiterin: Wird noch bekannt gegeben
Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen
Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen
Veranstaltungsort: Wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr: Wird noch bekannt gegeben

Start: Wird noch bekannt gegeben

Arabisch

S322 - Arabisch für fortgeschrittene Anfänger (A1)

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Arabisch. Sie üben sich im Schreiben der arabischen Schriftzeichen und bauen Ihre Kommunikationsfähigkeit weiter aus.

Lehrbuch: Salam! Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag
Vorkenntnisse: Zwei vhs Semester
Kursleiterin: Faiza Janbin, Muttersprachlerin, Sprachlehrerin
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 3
Kursgebühr: 86 €

Start: Dienstag, 4.9.2018, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine, 24 UE

Englisch

S361 – Englisch – Konversation für Fortgeschrittene (A1.2)

Sie möchten in lockerer Atmosphäre das freie Sprechen üben und dabei sowohl Ihr Vokabular erweitern als auch die englische Grammatik auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Anhand verschiedener Themen haben Sie Gelegenheit, sich in der Fremdsprache zu unterhalten .

Vorkenntnisse: Ca. 4 vhs Semester

Lehrbuch: Kein Lehrbuch nötig

Kursleiterin: Margit Bitterwolf, Fremdsprachensekretärin für Englisch und Französisch

Höchsteilnehmerzahl: 11 Personen

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 3

Kursgebühr: 86 €

Start: Montag, 3.9.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

12 Termine, 24 UE

S362 - Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Sie unterhalten sich gerne in Englisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! In lockererer Atmosphäre werden wir uns über vielfältige Themen unterhalten. Gelegentliche Übungen zur Auffrischung der englischen Grammatik sind ebenfalls Bestandteil dieses Kurses.

Vorkenntnisse: Ca. 7 vhs Semester

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Kursleiterin: Margit Bitterwolf, Fremdsprachensekretärin für Englisch und Französisch

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 3

Kursgebühr: 86 €

Start: Donnerstag, 6.9.2018, 18.00 - 19.30 Uhr

12 Termine, 24 UE

S376 - Englisch für Anfänger (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die die englische Sprache von Grund auf erlernen möchten. In entspannter Atmosphäre üben Sie, wie man sich in einfachem Umgang Englisch in Alltagssituationen verständlich macht. Übungen zur Grammatik und Landeskunde runden das Programm ab.

Vorkenntnisse: Nicht erforderlich

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Kursleiterin: Margit Bitterwolf, Fremdsprachensekretärin für Englisch und Französisch

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: Schlossgasse 3

Kursgebühr: 86 €

Start: Dienstag, 4.9.2018, 18.15 - 19.45 Uhr

12 Termine, 24 UE

S370 - Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Dieser Sprachkurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer bzw. Seiteneinsteiger mit soliden Vorkenntnissen. In einem gemächlichen Lerntempo werden insbesondere alltägliche Sprechsituationen trainiert, die die einfache und unkomplizierte Konversation – besonders im Urlaub – ermöglichen. Übungen zur Grammatik und zur englischen Landeskunde runden das Programm ab.

Vorkenntnisse: Ca. 6 vhs Semester
Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde besprochen
Kursleiterin: Nadine Burckgard-Bohrer, Sprachentrainerin, Übersetzerin, Philologin (M.A. in Anglistik und Romanistik)
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2
Kursgebühr: 86 €

Start: Dienstag, 4.9.2018, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Termine, 24 UE

S371 - Englisch lernen mit Zeit und Muße (A1)

Sie möchten gerne Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? Oder Sie haben Lust, Englisch von Grund auf ganz entspannt und ohne Zeitdruck zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber Verlag
Kursleiterin: Nadine Burckgard-Bohrer, Sprachentrainerin, Übersetzerin, Philologin (M.A. in Anglistik und Romanistik)
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2
Kursgebühr: 86 €

Start: Montag, 3.9.2018, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Termine, 24 UE

S372 - Englisch am Vormittag (A2)

Sie möchten gerne Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern, haben keine Zeit einen Abendkurs zu besuchen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! In geselliger Runde und in gemächlichem Tempo werden wir uns gemeinsam die englische Sprache erschließen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Ca. 4 vhs Semester
Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde besprochen
Kursleiterin: Nadine Burckgard-Bohrer, Sprachentrainerin, Übersetzerin, Philologin (M.A. in Anglistik und Romanistik)
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 3
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Kursgebühr: 86 €

Start: Montag, 3.9.2018, 9.30 - 11.00 Uhr
12 Termine, 24 UE

S373 - Englisch am Vormittag (A1)

Sie wollten schon immer Englisch lernen, haben aber keine Zeit einen Abendkurs zu besuchen? Gemeinsam werden wir uns in geselliger Runde die englische Sprache erschließen und Sie werden lernen, sich in den wichtigsten alltäglichen Sprechsituationen zu verständigen.

Vorkenntnisse: Ca. 1 vhs Semester
Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde besprochen
Kursleiterin: Nadine Burckgard-Bohrer, Sprachentrainerin, Übersetzerin, Philologin (M.A. in Anglistik und Romanistik)
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 3
Kursgebühr: 86 €

Start: Montag, 3.9.2018, 11.00 - 12.30 Uhr

12 Termine, 24 UE

S374 – English at Tea Time

Was ist schöner als es sich mit einem guten Buch gemütlich zu machen, wenn die Tage wieder kürzer werden? Lesen Sie auch gern spannende Krimis oder Kurzgeschichten? Dann sind Sie hier richtig! Dieser vierwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre angestaubten Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre und auf unterhaltsame Art und Weise aufzufrischen. Auf den Spuren von Agatha Christie & Co. tauchen wir in die englische Sprache ein und Sie werden sehen, auch mit geringen Sprachkenntnissen lassen sich bereits unterhaltsame Texte und spannende Geschichten erschließen.

Vorkenntnisse: Ca. 2 vhs Semester

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde besprochen

Kursleiterin: Nadine Burckgard-Bohrer, Sprachtrainerin, Übersetzerin, Philologin (M.A. in Anglistik und Romanistik)

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 3

Kursgebühr: 29 €

Start: Samstag, 29.10.2018, 14.00 - 15.30 Uhr

4 Termine, 8 UE

S363 - English Conversation

Participants should have a good command of English to express their opinion about various subjects of daily and social life. The main goal is to bolster the students' confidence in their ability to hold their own in every days conversation through discussion of current affairs. Selection of specific course topics, preferably in close coordination between teacher and students.

Vorkenntnisse: Ab B2

Kursleiter: Jürgen Schmidt, Moderator für Fremdsprachen

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1

Kursgebühr: 65 €

Start: Dienstag, 25.9.2018, 18.00 - 19.30 Uhr

9 Termine, 18 UE

Französisch

S380 - Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

In diesem Kurs werden Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache erweitern und am Ende des Kurses in der Lage sein, sich im Nachbarland gut zu verständigen. Einblicke in die französische Kultur und Lebensweise runden das Programm ab.

Vorkenntnisse: Ca. 4 vhs Semester

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn besprochen

Kursleiterin: Roselyne Ducloux, Muttersprachlerin

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1

Kursgebühr: 79 €

Start: Mittwoch, 19.9.2018, 18.30 - 20.00 Uhr

11 Termine, 22 UE

S382 - Französisch Konversation (A2.2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über solide Sprachkenntnisse verfügen. Lernen Sie sich zu verschiedenen Themen frei zu äußern. Wir sprechen in entspannter Atmosphäre über einfache Dinge und vertiefen die Grammatik.

Vorkenntnisse: Solide Schulkenntnisse oder ca. 6 vhs Semester

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn angegeben

Kursleiterin: Roselyne Ducloux, Muttersprachlerin

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: 79 €

Start: Dienstag, 18.9.2018, 9.30 - 11.00 Uhr

11 Termine, 22 UE

S383 - Französisch: Einstieg in Sprache und Kultur (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Wiedereinsteiger, die in entspannter Atmosphäre ihre Kenntnisse aus der Schulzeit auffrischen möchten, um unkomplizierte, alltägliche Konversationen im Nachbarland zu meistern (Einkaufen, Restaurant, Hotel...etc). Einblicke in die französische Kultur und Lebensweise runden das Programm ab.

Vorkenntnisse: Keine oder geringe

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Kursleiterin: Roselyne Ducloux, Muttersprachlerin

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: 79 €

Start: Dienstag, 18.9.2018, 18.30 - 20.00 Uhr

11 Termine, 22 UE

S384 – Französisch - Wiederholung und Vertiefung A2

Auf geht's! Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß und Erfolg Sicherheit in der mündlichen Kommunikation gewinnen wollen, um sich in Alltagssituationen besser ausdrücken zu können. Die bereits erlernte Grammatik wird gründlich wiederholt, der Unterricht durch leichte Lernlektüre ergänzt und aufgelockert.

Vorkenntnisse: Zwei Lehrwerke oder entsprechende Schulkenntnisse

Kursleiterin: Sophie Guillot, Übersetzerin

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: 100 €

Start: Mittwoch, 29.8.2018, 10.00 - 11.30 Uhr

14 Termine, 28 UE

S385 – Französisch für Anfänger (A1)

Einstieg in die französische Sprache

In diesem Kurs üben Sie sich selbst vorzustellen und mit den anderen Kursteilnehmern über Ihre Interessen und Vorlieben zu sprechen.

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Perspectives A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520159-9

Kursleiterin: Sophie Guillot, Übersetzerin

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1

Kursgebühr: 100 €

Start: Freitag, 31.8.2018, 10.00 - 11.30 Uhr
14 Termine, 28 UE

Italienisch

S386 - Italienisch für Anfänger (A1)

Sie wollten schon immer Italienisch lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die Sprache von Grund auf zu lernen. Basierend auf einem kommunikationsorientierten und auf Alltagssituationen bezogenen Ansatz, erarbeiten wir uns gemeinsam und schrittweise die Grundlagen des Italienischen.

Vorkenntnisse: keine
Lehrbuch: : Chiaro A1
Kursleiterin: Claudia Ravanelli, zertifizierte Sprachlehrerin
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1
Kursgebühr: 86 €

Start: Donnerstag, 20.9.2018, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine, 24 UE

S387 - Italienisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2)

In diesem Kurs sind alle willkommen, die Spaß und Freude an der italienischen Sprache und Kultur haben und bereits über einige Grundkenntnisse verfügen. Voraussetzungen: Sie können bereits vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu Ihrer Person stellen. Sie können sich also auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Vorkenntnisse: Anfängerkenntnisse
Lehrbuch: : Chiaro A2
Kursleiterin: Claudia Ravanelli, zertifizierte Sprachlehrerin
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1
Kursgebühr: 86 €

Start: Donnerstag, 20.9.2018, 20.00 – 21.30 Uhr
12 Termine, 24 UE

Spanisch

S320 - Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Übungen zu den verschiedenen Vergangenheitsformen. Sie lernen hierbei die richtige Anwendung beim Kommunizieren, Geschichten erzählen oder z.B. beim Berichten über Ihren letzten Urlaub.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ISBN 978-3-464 204 894
Vorkenntnisse: Spanischkenntnisse auf dem Niveau A1.2
Kursleiterin: Jimena Ruiz, Sprachlehrerin (zert. BAMF, Telc)
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2
Kursgebühr: 58€

Start: Freitag, 19.10.2018, 17.00 – 18.30 UhrA

8 Termine, 16 UE

SPEZIAL

Vorträge

V306 – Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und rechtlichen Betreuung (Vortrag)

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Wenn in den genannten Fällen rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen gefordert sind, wird eine rechtsgeschäftliche Vollmacht oder ein gerichtlich bestellter Betreuer benötigt. Mit einer **Vorsorgevollmacht** können Sie eine Person, der Sie absolut vertrauen, ermächtigen, Sie in allen Angelegenheiten zu vertreten. Dies muss aber sehr detailliert erfolgen. Auch die Frage nach der Beendigung lebensverlängernder Maßnahmen kann in der Vollmacht geregelt werden. Mit einer **Betreuungsverfügung** bestimmen Sie schon heute eine Vertrauensperson, die einmal im Bedarfsfall als rechtlicher Betreuer vom Gericht bestellt wird. Jede **Patientenverfügung** ist in der aktuellen Lebens- und Behandlungssituation für die Beteiligten (Ärzte, Betreuer, Bevollmächtigte) jetzt verbindlich. Eine Patientenverfügung ist keineswegs vorgeschrieben. Die evtl. Ängste vor einer **rechtlichen Betreuung** können Ihnen durch die Schilderung von Verfahrensabläufen, der rechtlichen Gegebenheiten sowie anhand vieler Beispiele genommen werden. So hat der Familienangehörige in der Regel als rechtlicher Betreuer Vorrang. Entsprechende Flyer, Vordrucke und Broschüren, die Sie zum großen Teil auch der Homepage der Kreisverwaltung SÜW Betreuungsbehörde entnehmen bzw. herunterladen können, liegen bei der Veranstaltung aus. www.suedliche-weinstrasse.de

Referent: Roland Held, Leiter der Betreuungsbehörde (Kreis SÜW)

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 1

Gebühr: 5 € (Bitte anmelden und vorab überweisen)

Termin: Donnerstag, 23.8.2018, 18.30 – 20.00 Uhr

V307 - Entsteint euch!

Viele (Vor-) Gärten sind heute mit ökologisch extrem verarmten Steinschüttungen auf synthetischer Folie gestaltet, da viele Menschen denken sich damit Arbeit zu ersparen. Doch zwischen den Steinen sprießt nach einiger Zeit nur schwer zu entfernendes „Unkraut“, dem sie nicht selten mit Unkrautvernichtern zu Leibe rücken. Solche Konzepte sind nicht nur ökologisch schädlich, sie heizen zudem das Kleinklima auf, basieren auf Unmengen von Steinimporten, verarmen den Boden und bieten kaum Lebensraum für Tiere etc. Es geht auch anders: In diesem kleinen Seminar erhalten Sie Anregungen und Tipps wie Sie Ihren Garten ökologisch hochwertig und gleichzeitig pflegeleicht mit Pflanzen gestalten können.

Bitte mitbringen: Notizblock und Stift

Dozent: Werner Ollig, Leiter Gartenakademie Rlp.

Veranstaltungsort: Haus des Gastes, Rötzweg 7

Kursgebühr: 10 €

Termin: Mittwoch, 12.9.2018, 18.00 - 19.30 Uhr

V312 - Gelassen älter werden

Frauen heute haben mit den Frauen früherer Generationen kaum noch etwas gemeinsam. Um 1900 lag die Lebenserwartung von neugeborenen Mädchen bei 52,5 Jahren. Heute beträgt die Lebenserwartung

von Frauen in Deutschland 82,7 Jahre. Die gestiegene Lebenserwartung sollte Ansporn sein, sich bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu halten! Für Frauen zwischen 50 und 60 beginnt oft ein neuer Lebensabschnitt und wir fragen uns, wie wir die Weichen für ein erfülltes, zufriedenes und gesundes Älterwerden stellen können. In diesem Vortrag geht es um Wissenswertes und Anwendbares aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung, um ein gesundes Frausein auch im Älterwerden zu entwickeln und zu genießen.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Kursleiterin: Karin Schnaubelt-Seiter, Wechseljahre- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2

Gebühr: 10 €

Termin: Freitag, 28.9.2018, 18.30 - 20.30 Uhr

V313 - Knochen brauchen mehr als Kalzium

Kalzium macht die Knochen stark. Doch Knochen benötigen mehr als Kalzium. Auch andere Mineralstoffe, Vitamine, eine gesunde Ernährung und vor Allem Bewegungs- und Kräftigungsübungen sind für die Knochengesundheit unerlässlich. Osteoporose ist eine Abnahme der Knochendichte. Diese werden porös und dadurch anfälliger für Brüche. Sie tritt häufig bei Frauen nach der Menopause auf. Aber auch Männer und immer mehr jüngere Menschen sind betroffen. Osteoporose ist kein unabänderliches Schicksal und eine rechtzeitige Vorbeugung kann einer Erkrankung entgegen wirken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine Osteoporose entsteht und wie Sie ihre Ernährung knochengerecht gestalten können.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Kursleiterin: Karin Schnaubelt-Seiter, Wechseljahre- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2

Kursgebühr: 10 €

Termin: Freitag, 12.10.2018, 18.30 - 20.30 Uhr

Bitte für die Vorträge bis ca. 1 Woche vor dem Termin anmelden

Workshop

W308 Erfolgreich kommunizieren

Der persönliche Erfolg im privaten und im beruflichen Bereich ist sehr stark vom eigenen Kommunikationsstil abhängig. Wer die Signale seines Gesprächspartners zu deuten weiß, hat die Chance situationsgerecht zu reagieren. Kann er darüber hinaus auch noch sein Sprachverhalten bewusst steuern, dann kann er erreichen, dass seine Botschaften positiv bei seinem Gegenüber ankommen. Erarbeiten Sie sich mehr Chancen im Beruf sowie die Fähigkeit, stressfrei im täglichen Miteinander zu kommunizieren. In diesem Seminar lernen Sie die Grundtechniken bewussten und souveränen Kommunizierens kennen.

Unsere Themen:

- Wie erreiche ich einen guten Gesprächskontakt zu meinem Gegenüber?
- Was sind die „Geheimnisse“ meiner Körpersprache?
- Wie erkenne ich die „magischen Entscheidungsmuster“ meines Gegenübers?
- Warum sind gezielte Fragen für erfolgreichen Kommunizieren so wichtig?
- Die Kunst des aktiven Zuhörens

Bitte zeitig buchen!

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 16

Seminarleiter: Dietmar Böhm, Kommunikationstrainer und -berater

Veranstaltungsort: vhs Kursraum 2

Kursgebühr: 55 €

Termin: Samstag, 17.11.2018, 9.00 – 16.00 Uhr (Mittagspause inbegriffen)

Änderungen vorbehalten!

Redaktionsschluss: April 2018