



Volkshochschule  
Wörth a. Rh.

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

# Programm Frühling & Sommer 2024

Telefon 07271-131 225  
Telefax 07271-131 9225  
vhs@woerth.de

[www.woerth.de](http://www.woerth.de)

## VHS-Geschäftsstelle

Ulrike Gottschang  
Stadtbücherei  
Am Rathausplatz  
76744 Wörth am Rhein

Leitung  
Erster Beigeordneter  
Rolf Hammel



Gesellschaft



Arbeit und  
Beruf



Kultur und  
Gestalten



Junge vhs



Gesundheit



Sprache

## Herzlich willkommen

Die Volkshochschule Wörth a. Rh. ist eine von zehn örtlichen Volkshochschulen der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Das neue Kursprogramm Frühling und Sommer 2024 der Volkshochschule Wörth a. Rh. wird im Januar gestartet.

Auch bei dieser Auflage des Programms dürfte wieder für jeden etwas dabei sein. Alles was man wissen muss, sollte oder kann. Ob Hobbies, Gesundheit oder Sprachen.

Stöbern Sie auch gerne digital unter [www.woerth.de/vhs](http://www.woerth.de/vhs).

Unseren Dozentinnen und Dozenten, die an der Vorbereitung mitgewirkt haben und es in den nächsten Monaten umsetzen werden, gilt unser besonderer Dank.

Herzliche Grüße

Ihr Team der Volkshochschule Wörth

### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag  
und Freitag 10 bis 12 Uhr  
Dienstag 14 bis 16 Uhr  
Donnerstag 14 bis 18 Uhr

Die Volkshochschule der Stadt Wörth am Rhein ist eine öffentliche Einrichtung und nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

Telefon 07271-131225  
Telefax 07271-131 225  
[vhs@woerth.de](mailto:vhs@woerth.de)

[www.woerth.de](http://www.woerth.de)

## Verzeichnis



### Politik - Gesellschaft - Umwelt

#### Globales Lernen - Bildung für nachhaltige Entwicklung - Umweltbildung und Verbraucherfragen

- Eigenes Saatgut erhalten und vermehren - Vortrag.....S. 06

#### Ökonomie – Recht – Finanzen (Wirtschaft)

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag .....S. 06

#### Naturwissenschaft

- Astronomie – für Anfänger und Fortgeschrittene .....S. 07

#### Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie

- Resilienz – mit innerer Stärke den Krisen des Alltages begegnen .....S. 07



### Arbeit und Beruf

#### IT-/Medien-Grundlagen / allg. EDV Anwendungen

- Künstliche Intelligenz – Vortrag .....S. 08

#### Rhetorik

- Rhetorik – sicher und vorbereitet sprechen.....S. 08



### Kultur – kreatives Gestalten

#### Literatur (Praxis)

- Autorenlesung mit dem TextTaxi.....S. 09

#### Malen – Zeichnen - Drucktechniken

- Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens .....S. 09
- Zeichnen – Workshop für Einsteiger .....S. 10
- Einfache Drucktechniken – Workshop.....S. 10

#### Textiles Gestalten

- Nähkurs – für Anfänger\*innen .....S. 10



### Junge vhs

- Kindertöpfchen – Vorfreude auf Ostern (ab 6 Jahre).....S. 11
- Kindertöpfchen – Frühlingsspaziergang (ab 6 Jahre) .....S. 11
- Kindertöpfchen – Gartenträume (ab 6 Jahre) .....S. 12
- Aquarell-Malen – von 8 bis 12 Jahren .....S. 12
- Nassfilzen (ab 6 Jahre).....S. 12
- Anfänger-Nähkurs (für Kinder und Jugendliche) .....S. 12



## Gesundheit

### Prävention – Krankheit – Gesundheit

- Leben mit Demenz – Vortragsreihe..... S. 13
- Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern .... S. 13
- Vortrag – Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen..... S. 14

### Entspannung - Stressbewältigung

- Yoga mit Anne Sadowski ..... S. 14
- Yoga mit Claudia Zoller ..... S. 15
- Yoga mit Stella Schmitt ..... S. 15
- Yoga mit Christina Berti ..... S. 16
- Yoga mit Astrid Steinmann..... S. 16
- Qi Gong ..... S. 16/17
- KlangZauber erleben..... S. 18
- Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer..... S. 18
- Entspannte Schultern – gelöster Rücken..... S. 18
- Achtsamkeit..... S. 19

### Bewegung - Fitness

- Aerobic und Muskelkräftigung – Auch für Einsteiger ..... S. 20
- Fitness-Mix – Für Fortgeschrittene ..... S. 20
- Pilates..... S. 20
- Beckenbodentraining..... S. 21
- Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band ..... S. 21
- Rückenfit für Sie und Ihn - am Vormittag ..... S. 21
- Body in Balance..... S. 22
- Fitness am Vormittag ..... S. 22
- Bauch-Beine-Po ..... S. 22

### Essen und Trinken – Ernährung

- Wildkräuterführung ..... S. 23

## Sprachen



### Englisch

- Englisch B2 Teil 2 - Aufbaukurs ..... S. 25

### Französisch

- Französisch B1 Teil 1 - Aufbaukurs ..... S. 25
- Französisch A2 Teil 3 - Aufbaukurs ..... S. 25
- Französisch A1 Teil 2 - Aufbaukurs ..... S. 25
- Online – Französisch A1 Teil 1 – Anfänger..... S. 26
- Online - Französisch A2 - Aufbaukurs..... S. 26

### Italienisch

- Italienisch A1 Teil 2 - Aufbaukurs..... S. 26
- Italienisch A1 Teil 2 - Aufbaukurs..... S. 26

### Spanisch

- Spanisch A1 Teil 2 - Aufbaukurs ..... S. 26

**Die Volkshochschulen in der Kreisvolkshochschule Germersheim sind gemäß rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.**

## **Anmeldung – Kurseinschreibung**

Die Anmeldung ist jederzeit möglich telefonisch, persönlich in der Geschäftsstelle, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder online im Internet.

### **Die VHS verschickt KEINE Anmeldebestätigungen!**

Wir benachrichtigen Sie nur bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Ihre rechtzeitige Anmeldung kann ausschlaggebend für das Zustandekommen einer Veranstaltung sein.

## **Teilnehmerzahl – Teilnehmergebühren**

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt in der Regel acht Personen. Kommt diese Zahl nicht zustande, so muss die Veranstaltung entweder ausfallen oder sie wird auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl gegen Gebührenaufschlag durchgeführt.

## **Die Kursgebühr kann entrichtet werden:**

Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung bitten wir Sie vorzugsweise der VHS eine **Einzugsermächtigung** zu erteilen. Selbstverständlich wird die Kursgebühr nur abgebucht, wenn der Kurs auch tatsächlich zustande kommt. Durch Überweisung nach Rechnungserhalt.

## **Teilnahmebescheinigung**

Nach Abschluss eines Kurses werden auf Wunsch und bei regelmäßigem Besuch, mind. **80 %**, Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Diese müssen bei der VHS Geschäftsstelle angefordert werden.

## **Rücktritt durch die Volkshochschule**

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen Gründen eine Veranstaltung absagen und damit vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS Wörth sind ausgeschlossen.

## **Rücktritt durch die Teilnehmenden**

Der Rücktritt eines Teilnehmenden muss spätestens drei Tage vor dem ersten Veranstaltungstag schriftlich oder persönlich bei der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. Bei Rücktritt des Teilnehmers ab Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bitte beachten Sie, dass kostenlose Probestunden bzw. Schnupperstunden grundsätzlich nicht möglich sind.

## **Organisatorische Änderungen**

Die Volkshochschule behält sich aus organisatorischen und technischen Gründen notwendige Änderungen der Kurstermine, des Veranstaltungsortes oder bei den Kursleitern vor.

## **Haftung der VHS**

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zur oder von der Lehrstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung. Es ist unbedingt den Anweisungen der Kursleiterin / des Kursleiters oder des Hausmeisters Folge zu leisten. Für Irrtümer und Druckfehler kann keine Haftung übernommen werden.

## **Wir bitten um Beachtung:**

Um Pünktlichkeit bei den Kursen wird gebeten. Aus Sicherheitsgründen sind die Kursleiter verpflichtet, die Gebäude während des Unterrichts abzuschließen. Für die Benutzung der Räume, in denen die Kurse stattfinden, gelten die jeweiligen Hausordnungen. Die Räume sind sauber und ordentlich zu hinterlassen, die Einrichtungsgegenstände pfleglich zu behandeln. Sollte es in Ihrem Kurs zu Problemen kommen, so möchten wir Sie bitten, dies unverzüglich unserer Geschäftsstelle mitzuteilen. Nur so können wir für zukünftige Kurse optimale Voraussetzungen schaffen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Beachten Sie bitte, dass mit der Anmeldung die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Widerrufsbelehrung** anerkannt werden. Diese sind in der Geschäftsstelle einsehbar. Außerdem finden Sie sie auf unserer Homepage [www.woerth.de](http://www.woerth.de), im aktuellen Programm der Kreisvolkshochschule sowie im Internet unter [www.kreis-germersheim.de](http://www.kreis-germersheim.de).

## **Datenschutz**

Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf der Homepage der Stadtverwaltung Wörth unter [www.woerth.de](http://www.woerth.de).



## Politik – Gesellschaft - Umwelt

**Globales Lernen – Bildung für nachhaltige Entwicklung – Umweltbildung und Verbraucherfragen**



### **Eigenes Saatgut erhalten und vermehren – Vortrag**

Der Vortrag vermittelt Wissenswertes und praktische Tipps rund ums Saatgut, zeigt die Techniken zur Aufbereitung und Reinigung von Saatgut und geht auf folgende Fragen ein: Warum ist das Thema so wichtig? Wie bekomme ich eigenes Saatgut? Was muss ich dabei beachten?

Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur Verfügung.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Würth und Freie Saaten e.V.

### **Kurs Nr. 10**

Termin: Dienstag, 27.02.24,  
19 bis 20.30 Uhr  
Leitung: Frank Schmitt  
Freie Saaten e.V.  
Ort: Festhalle Würth, Foyer  
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erbeten

### **Ökonomie – Recht – Finanzen**

#### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag**

##### **Wer hilft mir, wenn...**

Ein Erwachsener, der keine Vorsorge getroffen hat und durch Krankheit oder Behinderung seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann, erhält einen gesetzlichen Vertreter, den Betreuer. Der Betreuer wird vom Betreuungsgericht bestellt und kontrolliert. Er hat dem Gericht jährlich Bericht über seine Tätigkeit zu erstatten und Rechnung zu legen. Vorsorge lohnt sich, denn: Man bestimmt selbst, wer in Phasen der Krankheit oder Pflegebedürftigkeit die eigenen Interessen vertritt. Man kann durch Festschreibung seiner Wünsche diese Phase selbst ausgestalten und bestimmen. Man kann festlegen, welche medizinische Behandlung oder Nichtbehandlung man wünscht. Man erleichtert durch die schriftliche Formulierung seiner Wünsche der Vertrauensperson die Regelung seiner Angelegenheiten.

##### **Kurs Nr. 15**

Termin: Donnerstag, 21.03.24,  
18.30 bis 20 Uhr  
Leitung: Holger Bast  
Ort: Stadtbücherei Würth  
Am Rathausplatz  
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erbeten





## Naturwissenschaft

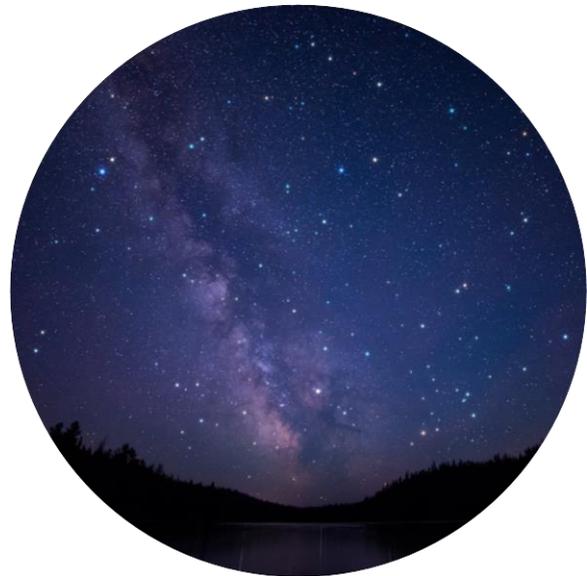
### Astronomie – Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. In diesem Kurs werden sich die Teilnehmenden verstärkt dem Erkennen und Auffinden von Sternbildern widmen. Außerdem wird sich der Frage gestellt, ob man mit den bisher erworbenen Kenntnissen in der Lage ist, die Masse der Sonne und der Planeten zu bestimmen. Interessant dürfte auch sein, den gravitativen Einfluss der Planeten, der Sonne oder einzelner Fixsterne oder sogar der großen Andromedagalaxie auf den Menschen zu berechnen. Als Arbeitsgrundlage dient das Buch "KOSMOS Himmelsjahr 2024".

**Bitte mitbringen:** KOSMOS Himmelsjahr 2024

#### Kurs Nr. 900

Termin: Mittwoch, 24.01.24 – 03.04.24  
20 bis 21.30 Uhr  
Leitung: Dr. Helmut Schleser  
Ort: Europa-Gymnasium Wörth,  
Forststr. 1, Raum 107  
Gebühr: 60 Euro für 10 Termine



## Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

### Resilienz - mit innerer Stärke den Krisen des Alltages begegnen

Alltagsstress, steigender Leistungsdruck, belastende Ereignisse - immer wieder erlebt man Zeiten, die viel abverlangen. Wie kann es möglicherweise gelingen, diese Anforderungen des Lebens zu bewältigen?

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Sie kann im Alltag davor schützen, von negativen Ereignissen überrollt zu werden. Sie kann Kraft geben, effektiv mit belastenden Situationen umzugehen und die Leistungsfähigkeit zu bewahren.

Die Resilienz ist eine Fähigkeit, die man trainieren und erweitern kann. So kann es gelingen, auch zukünftigen Herausforderungen gewachsen zu sein und Krisen gelassener zu begegnen.

Neben theoretischem Wissen beispielsweise über die Sieben Säulen der Resilienz, bietet dieser Kurs viel Praxis in Form von alltagstauglichen Übungen, Entspannung und Selbstreflexion.

#### Kurs Nr. 90

Termin: Mittwoch, 06.03.24 – 20.03.24  
18.30 bis 20 Uhr  
Leitung: Dr. rer. nat. Bettina Grill  
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstraße 2  
Gebühr: 30 Euro für 3 Termine

**Melden Sie sich bitte  
immer an.**

**Nur dann können wir  
Ihnen Änderungen  
und Ausfall mitteilen.**



## Arbeit und Beruf

Arbeit und Beruf sind ein zentraler Faktor für die persönliche Identität und das gesellschaftliche Mitwirken. In Zeiten schnellen beruflichen Wandels ist Weiterbildung entscheidend für den persönlichen Erfolg und den des Unternehmens.

### IT-/Medien-Grundlagen / allg. EDV Anwendungen

#### Künstliche Intelligenz - Vortrag

Die Volkshochschule lädt in Kooperation mit der Stadtbücherei ein zu einem spannenden Themenabend. Unterstützt durch das Projektbüro der KI-Allianz Rheinland-Pfalz an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau führt ein Mitarbeiter der dortigen Arbeitsgruppe für Maschinelles Lernen in leicht verständlichen Worten und gespickt mit interessanten Demonstrationen nicht nur in das Thema ein, sondern hinterfragt auch Anwendungen und regt somit zum Mitdenken, Mitmachen und zur Diskussion an. Stichworte: Maschinelles Lernen, Chat-GPT, Erzeugen von Texten, Bildern und Musik mit KI.

Referent: Dr.-Ing. Gerolf J. Starke, LL.M., Geschäftsführung Projektbüro KI-Allianz Rheinland-Pfalz, Standort Kaiserslautern.

#### Kurs Nr. 200

Termin: Dienstag, 05.03.24, 19 bis 20.30 Uhr  
Leitung: Dr.-Ing. Gerolf J. Starke LL.M  
Ort: Festhalle Wörth, Foyer  
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erbeten

### Rhetorik

#### Rhetorik – sicher rund vorbereitet sprechen

In diesem Einsteigerkurs werden neben Körpersprache, Sprechtraining, Mimik und Gestik auch der Aufbau einer guten Rede sowie Präsentationshilfen und -tricks vorgestellt und eingeübt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Praxis. Strukturiertes und sicheres Sprechen, Vortragen und Präsentieren. Dieser Basiskurs vermittelt, wie man selbstsicher auftritt und fundierte Präsentationen abhält.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Notizpapier

#### Kurs Nr. 240

Termin: Samstag, 09.03.24  
9.30 bis 16.30 Uhr  
Leitung: Yvonne Myszkowski  
Ort: Festhalle Wörth, OG, Seminarraum  
Gebühr: 35 Euro für 1 Termin

Melden Sie sich bitte  
immer an.

Nur dann können wir  
Ihnen Änderungen und  
Ausfall mitteilen.



## Literatur (Praxis)



### Lesung mit dem TextTaxi – Kerstin Bachler und Bodo Redner „Wort und Totschlag“

Die Palette des Schauers im Programm „Wort und Totschlag“ des Lese-Duos Texttaxi reicht vom sanften Krimipoem bis zur Horrorballade. Goethes berühmter „Erk König“ darf an diesem Abend natürlich nicht fehlen, ebenso wenig wie Annette von Droste-Hülshoffs „Knabe im Moor“. Doch wer weiß schon, dass sich auch um das zarte Heideröslein ein Verbrechen rankt?

Das Duo Texttaxi mit Kerstin Bachtler und Bodo Redner klärt auf und trägt spannende und lustige, dunkle und schrille Gedichte mit Gänsehautfaktor vor, die das Herz eines jeden Krimifans höher schlagen lassen.

Kerstin Bachtler arbeitet als Moderatorin und Redakteurin beim SWR in Baden-Baden. Bodo Redner spielt seit vielen Jahren Theater in unterschiedlichen Ensembles. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

#### Kurs Nr. 50

Termin: Freitag, 15.03.24, 19 bis 21 Uhr  
Leitung: Kerstin Bachler und Bodo Redner  
Ort: Festhalle Wörth, Foyer  
Gebühr: 12 Euro für 1 Termin, inkl. Häppchen (Vorverkauf in der Stadtbücherei)

## Malen – Zeichnen - Drucktechniken

### Kalligraphie

#### - die Kunst des Schönschreibens

#### Workshop für Anfänger\*innen

Einführung zum praktischen Umsetzen eines Schriftstücks. Trotz unzähliger Schriftarten, die heute auf dem Computer zur Verfügung stehen, gewinnt die Kalligraphie wieder an Bedeutung. Einsteiger erlernen in diesem Kurs die Grundlagen der "Humanistischen Kursive". Am Ende des Kurses erarbeiten die Teilnehmenden ein fertiges Schriftstück nach Vorlage oder eigener Idee. Neben der reinen Freude und dem Spaß an der Schriftgestaltung werden die Entwürfe sowohl für den eigenen Gebrauch oder als attraktive Geschenkidee nutzbar sein.

**Bitte mitbringen:** Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche oder Kalligraphie-Patronenhalter, Reinigungslappen, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten. Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können mitgebracht oder im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.

#### Kurs Nr. 610

Termin: Samstag, 20.04.24, 14 bis 17 Uhr  
Leitung: Elke Blankart-Laub  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Atelier, 1. OG  
Gebühr: 18 Euro für 1 Termin





## Zeichnen – Workshop für Einsteiger

**NEU**

Die Teilnehmenden üben die Grundlagen des Zeichnens und der Perspektive am Objekt. Von der Skizze zur Komposition mit Hilfe von Licht und Schatten gelangt man zur plastischen Ausarbeitung. Wer zeichnet sieht mehr!

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock DIN A3, Radiergummi, Bleistift 2B und 4B, evtl. Buntstifte

### Kurs Nr. 611

Termin: Samstag, 04.05.24, 14 bis 17 Uhr  
Leitung: Elke Blankart-Laub  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Atelier, 1. OG  
Gebühr: 18 Euro für 1 Termin

## Einfache Drucktechniken – Workshop

**NEU**

Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs das Drucken in einfachen Techniken, die anschließend auch ohne großen Aufwand zuhause weitergeführt werden können. Dazu gehören der Kartondruck und Drucke mit Naturmaterialien, für die keine teure und platzraubende Druckpresse notwendig ist.

**Bitte mitbringen:** Schere, Teppichbodenmesser, Gummihandschuhe, Schürze oder Malkittel

### Kurs Nr. 620

Termin: Samstag, 02.03.24, 14 bis 17.30 Uhr  
Leitung: Norbert Werling  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Atelier, 1. OG  
Gebühr: 18 Euro für 1 Termin  
(zzgl. 5 bis 10 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

## Textiles Gestalten

### Nähkurs – für Anfänger\*innen

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück ganz nach seinen Wünschen nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernen die Teilnehmenden das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und fertigt ganz nebenbei ein Kleidungsstück oder eine Tasche eigener Wahl an. Zur Vorbesprechung können schon eigene Nähideen (leichter Schnitt/Bild mit näheren Informationen) mitgebracht werden, oder man kann sich erst einmal beraten lassen.

**Vorbesprechung: Montag, 10. Juni, 19 Uhr.**

**Kurstage sind der 15. und 22. Juni, jeweils von 14.30 bis 19.30 Uhr.**

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn und Stoff.

### Kurs Nr. 650

Termin: Samstag, 15. und 22.06.24  
jeweils von 14.30 bis 19.30 Uhr  
Leitung: Tanja Walz  
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2  
Gebühr: 50 Euro für 2 Termine

**Melden Sie sich bitte  
immer an.**

**Nur dann können wir  
Ihnen Änderungen  
und Ausfall mitteilen.**



## Kinderkurse

### Kindertöpfern – Vorfeude auf Ostern – für Kinder ab 6 Jahre

Die Kinder helfen dem Osterhasen kräftig auf die Beine und beginnen rechtzeitig, ihre Osterdekorationen vorzubereiten. Zum Osterfest soll alles schön bunt und fröhlich sein. Es werden Osterhäschchen, Eier und Schäfchen geformt – alles, was zum Fest Freude macht. Nach dem Modellieren mit Ton werden die Werkstücke mit bunten Tonfarben bemalt und gebrannt. Für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

Für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

**Bitte mitbringen:** etwas zu Trinken

### Kurs Nr. 120 – Kurs A

Termin: Samstag, 02.03.24, 10 bis 13 Uhr  
 Leitung: Heike Weiß  
 Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
 Raum 2  
 Gebühr: 18 Euro für 1 Termin  
 (zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

### Kurs Nr. 121 – Kurs B

Termin: Samstag, 02.03.24, 14 bis 17 Uhr  
 Leitung: Heike Weiß  
 Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
 Raum 2  
 Gebühr: 18 Euro für 1 Termin  
 (zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

### Kindertöpfern – Frühlingsspaziergang – für Kinder ab 6 Jahre

Frühlingserwachen in der Natur. Die Kinder gehen auf Entdeckungsreise. Wer wohnt denn da? Sie begegnen Tieren und werden sie in Ton festhalten. So werden die Igel, Eichhörnchen, Schnecken und vielleicht auch der Maulwurf das ganze Jahr über Freude bereiten. Die Kinder modellieren und bemalen die Tiere danach mit Tonfarben.

Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

**Bitte mitbringen:** etwas zu Trinken

### Kurs Nr. 122

Termin: Samstag, 13.04.24, 10 bis 13 Uhr  
 Leitung: Heike Weiß  
 Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
 Raum 2  
 Gebühr: 18 Euro für 1 Termin  
 (zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

### Kurs Nr. 123 – Kurs B

Termin: Samstag, 13.04.24, 10 bis 13 Uhr  
 Leitung: Heike Weiß  
 Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
 Raum 2  
 Gebühr: 18 Euro für 1 Termin  
 (zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)





### **Kindertöpfeln – Gartenträume - für Kinder ab 6 Jahre**

Vom farbenfrohen Blumenstecker bis hin zum wohlklingenden Windspiel. Von der Vogeltränke bis zur lustigen Tierfigur. Alles was den Garten oder die Fensterbank schön macht, ist erlaubt. Die Technik dazu ist kinderleicht und macht viel Spaß. Anschließend werden die Werkstücke mit bunten Tonfarben bemalt.

Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

**Bitte mitbringen:** etwas zu Trinken

#### **Kurs Nr. 124 – Kurs A**

Termin: Samstag, 08.06.24, 10 bis 13 Uhr  
Leitung: Heike Weiß  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Raum 2  
Gebühr: 18 Euro für 1 Termin  
(zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

#### **Kurs Nr. 125 – Kurs B**

Termin: Samstag, 08.06.24, 14 bis 17 Uhr  
Leitung: Heike Weiß  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Raum 2  
Gebühr: 18 Euro für 1 Termin  
(zzgl. 6 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

### **Aquarell-Malen für Kinder (8 bis 12 Jahre)**

Bildaufbau, Farbenlehre und der Umgang mit der Aquarelltechnik sind die Basis, auf der gezielte Aufgaben mit den unterschiedlichen Lösungen erarbeitet werden. Farbe und Papier werden im Kurs ausgeteilt.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserbehälter und Mallappen, etwas zu Trinken

#### **Kurs Nr. 115**

Termin: Samstag, 06.04.24, 14 bis 17 Uhr  
Leitung: Elke Blankart-Laub  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Atelier, 1. OG  
Gebühr: 15 Euro für 1 Termin  
(inkl. Materialkosten)

### **Nassfilzen – für Kinder ab 6 Jahre**

Beim Filzen wird gefärbte Wolle vom Schaf mit Hilfe von Wasser und Seife so lange bearbeitet, bis sich die Wollfasern verdichten. So entstehen viele schöne Dinge. Die bunte Farbenvielfalt regt die Kreativität an. Für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

**Bitte mitbringen:** altes Frotteehandtuch, etwas zu Trinken

#### **Kurs Nr. 140 – Kurs A**

Termin: Samstag, 24.02.24, 10 bis 13 Uhr  
Leitung: Usha Fliehmann  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Raum 2  
Gebühr: 15 Euro für 1 Termin  
(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

#### **Kurs Nr. 141 – Kurs B**

Termin: Samstag, 24.02.24, 14 bis 17 Uhr  
Leitung: Usha Fliehmann  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Raum 2  
Gebühr: 15 Euro für 1 Termin  
(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

### **Anfänger-Nähkurs – für Kinder und Jugendliche**

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück oder eine Tasche nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernt man das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und kann danach stolz auf das erste Werk sein. Die Kinder, die das erste Mal am Kurs teilnehmen, können wählen zwischen einer Tasche oder einem Kapuzenpullover (Modell Toni/Frau Toni von Schnittreif).

**Vorbesprechung: Montag, 10. Juni, 18 Uhr.**

**Kurstage sind der 15. und 22. Juni, jeweils von 9 bis 14 Uhr.**

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn und Stoff.

#### **Kurs Nr. 160**

Termin: Samstag, 15. und 22.06.24  
jeweils von 9 bis 14 Uhr  
Leitung: Tanja Walz  
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2  
Gebühr: 50 Euro für 2 Termine



## Gesundheit

Gesund und aktiv mit der vhs - in den Gesundheitskursen der vhs erwerben Sie praktische und theoretische Kompetenzen, um selbstbestimmt Ihre Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. So schaffen Sie nicht nur grundlegende Voraussetzungen für ein erfolgreiches Vorankommen auf anderen Gebieten, Sie lernen auch Ruhe zu finden, Kraft zu tanken und Ihre persönliche Lebensqualität zu stärken.

### Prävention – Krankheit – Gesundheit

#### Leben mit Demenz - Vortragsreihe – Ursache und Behandlung

Die Kreisvolkshochschule bietet in Kooperation mit den vier Pflegestützpunkten im Landkreis Germersheim eine Vortragsreihe zum Thema "Leben mit Demenz" an.

Die Vortragsreihe besteht aus vier voneinander unabhängigen Terminen. Fachkräfte halten einen Impulsvortrag mit wichtigen Hintergrundinformationen und führen dadurch zu interessante Diskussionsanreize.

Vortrag 1: 07.03.2024, 16:30-18:00 Uhr

"Ich will nach Hause - Wertschätzender Umgang mit demenzkranken Menschen, Validation", Hedwig Neu, Jockgrim

Vortrag 2: 13.06.2024, 18:30-20:00 Uhr "Ursache und Behandlung", Dr. med. Fabian Fußler, Wörth

Vortrag 3: 11.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

"Sich selbst nicht vergessen - Pflegende Angehörige und was Sie für sich selbst tun können", Horst Köster, Bellheim

Vortrag 4: 07.11.2024, 18:30-20:00 Uhr

"Zwischen Selbstbestimmung und Fürsorge - Vorsorgevollmachten und ihre Grenzen", Margareta Klein, Germersheim

Eine Anmeldung nimmt jede Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule entgegen. Eine Anmeldung ist auch zu einzelnen Terminen möglich.

Die Pflegestützpunkte sind wohnortnahe Beratungsstellen für pflegebedürftige Menschen, ihre Angehörigen und interessierte Bürger\*innen. Die Mitarbeiterinnen beraten kostenfrei und unverbindlich zu allen Fragen rund um das Thema Pflegebedürftigkeit, Krankheit, Behinderung und Alter.

Die Vorträge werden kostenfrei angeboten, da die Kosten durch Fördermittel der Pflegestützpunkte übernommen werden.

#### Kurs Nr. 300

Termin: Donnerstag, 13.06.24,  
18.30 – 20 Uhr  
18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Dr. med. Fabian Fußler  
Ort: Stadtbücherei, Am Rathausplatz  
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erbeten

#### Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern

Sehen ist ein ganzheitlicher Vorgang, bei dem Körper, Psyche und Seele zusammenspielen. Gleichzeitig sind unsere Augen sehr empfindsame Organe, die durch einseitige Sehgewohnheiten, Anspannungen, Stress und emotionale Erlebnisse beeinträchtigt werden können. So kann beispielsweise eine psychische Anspannung nicht nur zu der bekannten verspannten Nackenmuskulatur führen, sondern auch zu einer Verspannung der Augenmuskeln. Diese wiederum kann sich nachteilig auf das Sehvermögen auswirken.

Mit einfachen Übungen können die Augenmuskeln gezielt angesprochen und entspannt werden - eine Grundvoraussetzung für scharfes und klares Sehen.

Parallel dazu lädt eine Fehlsichtigkeit dazu ein, sich die Ursachen der psychischen und muskulären Anspannung bewusst zu machen und die zugrunde liegenden Themen zu betrachten.

Ziel ist es, die Sehfähigkeit natürlich zu verbessern und ein klares, entspanntes Sehen wieder neu zu erlernen.

#### Kurs Nr. 90

Termin: Dienstag, 20.02.24  
17.30 bis 19.45 Uhr

Leitung: Dr. rer. nat. Bettina Grill  
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstraße 2  
Gebühr: 15 Euro für 1 Termin

**Besuchen Sie uns auch  
im Internet  
[www.woerth.de/vhs](http://www.woerth.de/vhs)**



## Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen

Circa jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinnitus, so der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation. Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik können dem Betroffenen Wege aufgezeigt werden, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern. Jürgen Gläßgen, Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau, weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise zum Umgang mit Ohrgeräuschen.

### Kurs Nr. 300

Termin: Donnerstag, 14.03.24,  
18.30 bis 20 Uhr  
Leitung: Jürgen Gläßgen  
Ort: Stadtbücherei, Am Rathausplatz  
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

## Entspannung – Stressbewältigung

### Yoga

#### Yoga mit Anne Sadowski

Yoga, ein ganzheitliches Übungssystem, das den Körper und den geistig-seelischen Bereich positiv beeinflusst. Hier lernen die Teilnehmenden das Übungssystem. Yoga basiert auf langsam ausgeführten, rückengerechten und meditativ wirkenden Körperbewegungen, die die Flexibilität der Wirbelsäule und Gelenke erhalten, die Sehnen, Bänder und Muskeln dehnen und kräftigen. Yoga regt die Durchblutung der Drüsen und der inneren Organe an und stärkt das Nervensystem. Die Atmung wird verbessert und vertieft. Durch körperliche Übungen, im Einklang mit dem Atem, können Blockaden im Körper sowie geistige und seelische Spannungen gelöst werden, was wiederum den Energiefluss aktiviert und in einen Zustand von innerer Stärke, Harmonie und Frieden führt. Auch lernen die Teilnehmenden, die Übungen daheim alleine durchzuführen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und ein festes Kissen.

### Kurs Nr. 400 – in Maximiliansau

Termin: Dienstag, 30.01.24 – 14.05.24  
09.30 bis 11 Uhr  
Ort: Tullahalle Maximiliansau  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine

### Kurs Nr. 401 – Kurs A

Termin: Montag, 29.01.24 – 13.05.24,  
17 bis 18.30 Uhr  
Ort: Prot. Friedenskirchengemeinde  
Mozartstr. 6, Saal, UG  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine

### Kurs Nr. 402 – Kurs B

Termin: Dienstag, 30.01.24 – 14.05.24,  
17.15 bis 18.45 Uhr  
Ort: Prot. Friedenskirchengemeinde  
Mozartstr. 6, Saal, UG  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine

### Kurs Nr. 403 – Kurs C

Termin: Dienstag, 30.01.24 – 14.05.24,  
19 bis 20.30 Uhr  
Ort: Prot. Friedenskirchengemeinde  
Mozartstr. 6, Saal, UG  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine

## Yogastunde – Zugunsten der Lebenshilfe

Yogastunde: Sich selbst etwas Gutes tun und dabei gleichzeitig den behinderten Menschen der Lebenshilfe in Wörth helfen. Unter diesem Motto bieten die Volkshochschule Wörth und Anne Sadowski diese Yogastunde an.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und ein festes Kissen.

### Kurs Nr. 404 – Kurs A

Termin: Samstag, 09.03.24  
09.30 bis 11 Uhr  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Luitpoldstr. 4  
Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

### Kurs Nr. 405 – Kurs B

Termin: Samstag, 09.03.24  
11.15 bis 12.45 Uhr  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Luitpoldstr. 4  
Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

**Die Kursgebühr ist im Kurs bei Anne Sadowski zu entrichten!**



## Lug Jong - Tibetisches Heilyoga - am Vormittag

Lu Jong ist eine Bewegungspraxis, die in der tibetischen Medizin verwurzelt ist. Lu Jong ist Meditation in Bewegung in Verbindung mit dem Atem. Mit sanften Bewegungen harmonisiert Lu Jong die 5 Elemente unseres Körpers. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, die Konzentration zu schulen und Ruhe in den Geist zu bringen.

Termine sind: 15.01., 22.01., 05.02., 19.02. und 04.03.2024.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, ein festes Kissen

### Kurs Nr. 410

Termin: Montag, 15.01.24 – 05.03.24,  
08.30 bis 10 Uhr

Leitung: Claudia Zoller

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstraße 4,  
Raum 1

Gebühr: 30 Euro für 5 Termine

## Relax-Yoga-Nidra - in Büchelberg

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, eine Tiefenentspannung des Körpers, bei dem der Geist wach und ruhig zugleich ist. Vorher werden die Teilnehmenden gezielte Yogaübungen durchführen, damit der Körper auch gut entspannen kann, wenn er in Yoga-Nidra ruht. In der Tiefenentspannung regeneriert sich der ganze Körper und tiefe Bewusstseinschichten können erreicht werden, um so einen größeren Zugang zum Bewusstsein zu erlangen.

Termine sind am 24.01., 31.01., 07.02., 21.02. und 28.02.2024.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, ein festes Kissen

### Kurs Nr. 415

Termin: Mittwoch, 24.01.24 – 28.02.24,  
19 bis 20.30 Uhr

Leitung: Claudia Zoller

Ort: Mehrzweckhalle Büchelberg,  
Am Pfarrgarten 5

Gebühr: 30 Euro für 5 Termine

## Yoga mit Stella Schmitt – am Donnerstag

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die über Körper- und Atemarbeit nachweislich den Geist und somit auch das seelische Gleichgewicht beeinflussen kann. Yoga kann die eigenen Aufgaben zwar nicht abnehmen, aber durch diese Praxis übt man, innezuhalten und sich Raum und Zeit zu geben, als notwendige Voraussetzung, um die Qualität des eigenen Alltags aktiv mitzubestimmen. Dieser Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution.

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

### Kurs Nr. 421

Termin: Donnerstag, 01.02.24 – 25.04.24,  
18 bis 19.30 Uhr

Leitung: Stella Schmitt

Ort: Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

## Yoga für Fortgeschrittene mit Stella Schmitt - am Donnerstag

Yoga ist eine jahrtausendealte Philosophie und zugleich eine ganzheitliche Methode, die über Körperarbeit, Atemtechniken und Konzentrationsübungen auf die Integration der eigenen Persönlichkeit ausgerichtet ist. Die Bewegungen stammen aus dem Hatha-Yoga und werden sehr achtsam und synchronisiert mit der Atmung ausgeführt. Längere Haltephasen können auf körperlicher Ebene fordern und können gleichzeitig die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit schulen. Die eigene Körperwahrnehmung und Fitness werden verbessert. Dennoch ist Yoga nicht zu verwechseln mit leistungsorientierten Sportarten, denn dieser Übungsweg kann viel mehr bewirken: Stressabbau über vertiefte Entspannung und gleichzeitig erhöhtem Grad an entspannter Wachheit und Klarheit. Nach einer gelungenen Yogaeinheit können sich die Teilnehmenden frisch fühlen, im Einklang mit sich selbst und bereit, die Welt um sich herum mit offenen Augen zu betrachten und sich darauf einzulassen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich gerne körperlich etwas fordern und dabei den Geist nicht vernachlässigen möchten.

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

### Kurs Nr. 420

Termin: Donnerstag, 01.02.24 – 25.04.24,  
19.40 bis 21.10 Uhr

Leitung: Stella Schmitt

Ort: Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 60 Euro für 10 Termine



### Yoga mit Christina Berti – am Mittwoch

Ob körperliche Gesundheit, mehr Lebensenergie, Entspannung und weniger Stress oder ruhigere Gedanken und mehr Zufriedenheit. Mit Yoga kann vieles möglich sein. Durch verschiedene Yogaübungen, mal kraftvoll und fordernd, mal ruhig und sanft ausgeführt, wird die Muskulatur gekräftigt und sanft gedehnt, der Rücken mobilisiert und der Gleichgewichtssinn trainiert. Der Atem spielt dabei eine ganz besondere Rolle. Die Aufmerksamkeit während der Übung auf ihn gerichtet, können den Teilnehmenden im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Augenblick sein. Eine Entspannung rundet die jeweilige Yogaübungsstunde ab.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken.

#### Kurs Nr. 430 – Kurs A

Termin: Mittwoch, 24.01.24 – 19.06.24,  
17.15 bis 18.45 Uhr  
Leitung: Christina Berti  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Luitpoldstr. 4  
Gebühr: 96 Euro für 16 Termine

### Yoga und Entspannung – mit Astrid Steinmann - am Vormittag



Yoga ist der perfekte Start in einen neuen Tag und ein wunderbares Mittel, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Auch Menschen die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder zu sich und in ihre Kraft zu kommen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannteren inneren Grundhaltung zu gelangen. Abschließend können die Teilnehmenden durch den Einsatz von tibetischen Klangschalen in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

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

#### Kurs Nr. 470

Termin: Dienstag, 30.01.24 – 16.04.24,  
09.30 bis 11 Uhr  
Leitung: Astrid Steinmann  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

### Qi Gong

Die meditativen Bewegungsübungen des Qi Gong stellen neben der Akupunktur und der Pflanzenheilkunde einen der drei großen Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qi Gong-Übungen bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft. Sie können eine Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken und können nachhaltig zur Stressreduktion beitragen. Qi Gong kann helfen, den Körper bewusst wahrzunehmen, neue Kraft zu schöpfen, Ruhe und Konzentration zu finden sowie ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.

#### Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigende

In diesem Kurs werden die Übungen intensiv erarbeitet und weiter vertieft, um den Energiefluss besser wahrnehmen zu können. Die Teilnehmenden können ihre innere Ruhe stärken und können eine heitere Gelassenheit entwickeln, die nachhaltig auf den Alltag wirken kann. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet. Voraussetzung: Alltagsübungen, Harmonien, Brokate, Herz Qi Gong, Chan Mi und Grundkenntnisse des Stillen Qi Gong.

**Bitte mitbringen:** Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.

#### Kurs Nr. 700

Termin: Freitag, 09.02.24 – 26.04.24,  
17 bis 18.30 Uhr  
Leitung: Susanne Kaiser  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Luitpoldstr. 4  
Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

**Besuchen Sie uns auch  
im Internet  
[www.woerth.de/vhs](http://www.woerth.de/vhs)**



### Qi Gong – für Anfänger\*innen III

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungs- und Heilkunst zur Aktivierung der Lebensenergie und Stärkung der Selbstheilungskräfte, die jeder erlernen kann. Alle Übungen sind weich fließend und bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Konzentration. Regelmäßiges Üben kann das Wohlbefinden steigern und sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken.

**Bitte mitbringen:** Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.

#### Kurs Nr. 701

Termin: Montag, 05.02.24 – 22.04.24,  
17.00 bis 18.15 Uhr  
Leitung: Susanne Kaiser  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Luitpoldstr. 4  
Gebühr: 50 Euro für 10 Termine

### Qi Gong - Aufbaukurs

Die Teilnehmenden vertiefen in diesem Kurs unter anderem die Harmonien und lenken die Aufmerksamkeit immer weiter nach innen. Durch das regelmäßige Üben können sie die Gesundheit stärken, die Vitalität verbessern und zur inneren Ruhe finden. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet. Voraussetzung: Grundkenntnisse der bisher erlernten Übungen.

**Bitte mitbringen:** Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.

#### Kurs Nr. 702

Termin: Montag, 05.02.24 – 22.04.24,  
18.30 bis 20 Uhr  
Leitung: Susanne Kaiser  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Luitpoldstr. 4  
Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

### Qi Gong – am Vormittag

Durch Bewegungsanalyse der verschiedenen Qi Gong-Übungen wird der gesamte Bewegungsapparat sanft beansprucht. Alle Muskeln, Sehnen, Knochen und Faszien (Weichteil-Komponente des Bindegewebes) werden in das Spiel von An- und Entspannung mit einbezogen. Die Teilnehmenden können durch die sanfte und langsame Ausübung der Qi Gong-Übungen eine Kontrolle über das individuelle Leistungsvermögen behalten.

**Bitte mitbringen:** Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.

#### Kurs Nr. 730

Termin: Freitag, 26.01.24 – 17.05.24,  
10.45 bis 11.45 Uhr  
Leitung: Johanna Preißler  
Ort: Bienwaldhalle Wörth, Vereinsraum 3  
(Eingang Gaststätte) Am Bienwald 3  
Gebühr: 67 Euro für 15 Termine

Melden Sie sich bitte  
immer an. Nur dann  
können wir Ihnen  
Änderungen und Ausfall  
rechtzeitig mitteilen!



## Entspannung

### KlangZauber erleben

Ein Abend, um sich von den Klängen der Klangschalen, Shanti und Sansula verzaubern lassen. Er ist gefüllt mit Bewegung, Entspannung, geführter Klangmeditation und Klangerleben auf dem Körper, um zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und sich wohlfühlen. Durch sanfte Bewegungen und Entspannungsübungen wird es leichter zur Ruhe zu kommen, den Alltag hinter sich zu lassen, den Klängen zu lauschen und in ihre wohltuenden Schwingungen einzutauchen. Ein Abend zum Genießen und Auftanken.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

#### Kurs Nr. 710

Termin: Dienstag, 27.02.24,  
18.30 bis 20.30 Uhr

Leitung: Christine Lutz

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Raum 1

Gebühr: 15 Euro für 1 Termin

### Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskulatur, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach der Behandlung beim Zahnarzt, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefers verändern. Folgen sind häufig Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackenbeschwerden, Stirn- und Nebenhöhlenprobleme sowie Zähneknirschen oder Beschwerden des unteren Rückens. Die Teilnehmenden lernen sehr sanfte, wirkungsvolle Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen, um Verspannungen zu lösen und die Kiefermuskulatur wohltuend und effektiv auszugleichen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und 1/2 Liter Wasser.

#### Kurs Nr. 711

Termin: Dienstag, 09.04.24, 18 bis 20.30 Uhr,

Leitung: Christine Lutz

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4  
Raum 1

Gebühr: 18 Euro für 1 Termin

### Entspannte Schultern - gelöster Rücken

Im Alltag begegnet man oft großen Herausforderungen und körperlichen Anstrengungen, ganz egal ob im Beruf, im Büro, am Schreibtisch, am Computer, zu Hause oder im Haushalt. Anstrengungen führen leicht zu Verspannungen, die sich dann im Schulter- und Rückenbereich bemerkbar machen, da der körperliche Ausgleich fehlt. An diesem Abend gibt es eine Auszeit vom Alltag – Zeit für das eigene Wohlbefinden, für den eigenen Körper. Der Körper, der so gute Dienste tut und dem man erst Beachtung schenkt, wenn er sich bemerkbar macht oder schmerzt. Mit gezielten Übungen lernt man in diesem Kurs die Schultern zu entspannen, den Rücken zu lösen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei auch gut für sich selbst zu sorgen, sich etwas Gutes zu tun, um bewusster, ausgeruhter und entspannter zu werden. Wohltuend für Körper, Geist und Seele.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

#### Kurs Nr. 712

Termin: Dienstag, 04.06.24, 18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Christine Lutz

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4,  
Raum 1

Gebühr: 15 Euro für 1 Termin



Besuchen Sie uns auch  
im Internet  
[www.woerth.de/vhs](http://www.woerth.de/vhs)



## Achtsamkeit

### Achtsamkeitstraining

Das Leben ist von Schnellebigkeit, hohen Ansprüchen und Reizüberflutung jeglicher Art gekennzeichnet. Das kann unzufrieden machen und entfernt immer mehr von sich selbst. Man ist in seinem täglichen Trott gefangen. Achtsamkeit kann ein Weg sein, mit sich selbst wieder in Kontakt zu kommen. Achtsamkeit will helfen, sich wach und präsent im Augenblick zu erleben und den Körper, die Gefühle und Gedanken, als auch den Austausch mit der Umgebung klarer wahrzunehmen. Dies kann die Möglichkeit eröffnen, das was gut tut und sich stimmig anfühlt, intensiver zu spüren und zu genießen. Was schwierig scheint, kann aus einer zugewandten und neugierigen Perspektive wertefrei betrachtet werden. Altes kann gehen und Neues entstehen. So kann Achtsamkeit zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität führen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden versuchen, durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe Achtsamkeit zu kultivieren. Wie ein Muskel kann auch Achtsamkeit trainiert werden. Es wird empfohlen, eine tägliche Übungszeit für Meditation und Wahrnehmungsübungen einzuplanen. Es sind keine Vorkenntnisse bzw. Meditation erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke, warme bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug, Notizpapier

#### Kurs Nr. 720

Termin: Montag, 19.02.24 – 25.03.24,  
18.15 bis 19.45 Uhr  
Leitung: Agnes Rottler  
Ort: Bienwaldhalle Wörth, Vereinsraum 3  
(Eingang Gaststätte) Am Bienwald 3  
Gebühr: 36 Euro für 6 Termine

**Besuchen Sie uns auch  
im Internet  
[www.woerth.de/vhs](http://www.woerth.de/vhs)**

### Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeitsmeditation führt die Teilnehmenden in die Tiefe des einfachen Seins, bringt sie in Kontakt mit sich selbst und öffnet die Verbundenheit mit allem. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Meditationserfahrung haben und gerne mit anderen einmal in der Woche gemeinsam meditieren wollen. Die Teilnehmenden werden gemeinsam in der Stille sitzen oder andere angeleitete Meditationsformen aus dem Bereich Achtsamkeit praktizieren. Bei jedem Treffen wird es auch die Möglichkeit des Austausches über die gemachten Erfahrungen beim Üben und der Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag geben.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke, warme bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug, Notizpapier

#### Kurs Nr. 721

Termin: Montag, 08.04.24 – 10.06.24,  
18.15 bis 19.45 Uhr  
Leitung: Agnes Rottler  
Ort: Bienwaldhalle Wörth, Vereinsraum 3  
(Eingang Gaststätte) Am Bienwald 3  
Gebühr: 48 Euro für 8 Termine

### Achtsamkeit – Workshop

Achtsamkeit ist mittlerweile in aller Munde. Doch was ist damit tatsächlich gemeint? Und weshalb sollte man Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren? Und wenn - dann wie? Achtsam heißt, jetzt in diesem Moment ganz wach und präsent zu sein, sich und sein Umfeld so wahrzunehmen, wie es sich gerade zeigt. Daraus ergibt sich ein intensives Erleben. Dies bewirkt mehr Genuss und Lebensfreude, aber auch ein klares und direktes Erkennen von Stresssituationen. Die Teilnehmenden werden sich der Achtsamkeit, dem Erleben im Hier und Jetzt über verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und im Erfahrungsaustausch nähern. Am Ende des Workshops haben die Teilnehmenden Achtsamkeitsübungen und Anregungen an der Hand, die es ihnen ermöglichen können, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Decke, warme bequeme Kleidung, etwas zu Trinken.

#### Kurs Nr. 722

Termin: Samstag, 20.04.24,  
9.30 bis 12.30 Uhr  
Leitung: Agnes Rottler  
Ort: Haus der Künstler, Raum 1  
Gebühr: 20 Euro für 1 Termin



## Bewegung - Fitness

### Aerobic und Muskelkräftigung Auch für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein intensives Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit einem gezielten Muskeltraining für alle Problemzonen kennen. Unter Berücksichtigung von rückengerechten Aerobic-Übungen können sie mit abwechslungsreichen Aerobic-Choreographien Kondition, Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessern. In den letzten 20 Minuten kann durch ein intensives Training von Bauch, Beinen, Po, Brust, Schultern und Armen die Muskulatur gekräftigt und gestrafft werden. Die Teilnehmenden lernen die Muskulatur kennen und üben, einzelne Muskeln zu ertasten. Dadurch können sie ihren Körper formen und man kann sich wieder richtig wohl in seiner Haut fühlen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

#### Kurs Nr. 510

Termin: Montag, 22.01.24 – 13.05.24,  
18.30 bis 19.30 Uhr  
Leitung: Britta Dechant-Schickl  
Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-  
Dorschberg, Zeisigweg 2  
Gebühr: 63 Euro für 14 Termine

### Fitness Mix Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein spezielles Herz-Kreislauf-Training aus Schrittkombinationen in Verbindung mit Krafttraining und Dehnung. Begonnen wird mit einem "Warm up". Im Anschluss kommt die Ausdauerphase mit Aerobic und Step-Aerobic, die die Sauerstoffaufnahme erhöht und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems verbessert. Als Cooldown bzw. zum Abschluss der Stunde gibt es noch ein Training für Bauch, Beine, Po, Brust, Schultern und Armen; ebenso ein intensives Dehnprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung der Muskulatur. Im Laufe des Kurses wird es auch eine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder auch Beckenbodengymnastik-Einheit geben.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

#### Kurs Nr. 511

Termin: Dienstag, 30.01.24 – 18.06.24,  
19 bis 20.30 Uhr  
Leitung: Britta Dechant-Schickl  
Ort: Gymnastikraum, Europa-Gymnasium  
Wörth, Forststr. 1  
Gebühr: 80 Euro für 16 Termine

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen trainiert werden sollen. Diese sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich. Pilates schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien von Pilates sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

**Bitte mitbringen:** Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken.

#### Kurs Nr. 512

Termin: Donnerstag, 18.01.24 – 16.05.24,  
18 bis 19 Uhr  
Leitung: Britta Dechant-Schickl  
Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-  
Dorschberg, Zeisigweg 2  
Gebühr: 72 Euro für 16 Termine

### Pilates

#### – Zugunsten des Kinderhospiz „Sterntaler“

Sich selbst etwas Gutes tun und dabei gleichzeitig das Kinderhospiz Sterntaler unterstützen. Unter diesem Motto bieten die Volkshochschule Wörth und Britta Dechant-Schickl diesen zusätzlichen Pilates-Kurs an.

**Bitte mitbringen:** Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken.

#### Kurs Nr. 513

Termin: Donnerstag, 13.06.24 – 04.07.24,  
18 bis 19 Uhr  
Leitung: Britta Dechant-Schickl  
Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-  
Dorschberg, Zeisigweg 2  
Gebühr: 20 Euro für 4 Termine  
(Die Kursgebühr ist im Kurs bei  
Britta Dechant-Schickl zu entrichten)



## Beckenbodentraining

Der Beckenboden übernimmt vielfältige Aufgaben. Er verschließt das Becken von unten, trägt die inneren Organe, unterstützt die aufrechte Haltung und sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren. Doch wie stärkt man diese Muskelgruppe, für die man gar kein Gespür hat? In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden mit verschiedenen Übungen ihren Beckenboden zu spüren, gezielt zu trainieren und zu stärken.

**Bitte mitbringen:** Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken.

### Kurs Nr. 514

Termin: Donnerstag, 22.02.24 – 21.03.24,  
19 bis 20 Uhr  
Leitung: Britta Dechant-Schickl  
Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-  
Dorschberg, Zeisigweg 2  
Gebühr: 22 Euro für 5 Termine

## Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Das Training mit dem Thera-Band ist eine sehr wirkungsvolle Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit aller wichtigen Muskelpartien. Hier können die Teilnehmenden die zentralen Übungen der Wirbelsäulengymnastik kennen lernen, die sich auf die Stärkung und Kontrolle der stabilisierenden Muskulatur konzentrieren. Ebenso erfahren sie, wie man der einseitigen Dauerbelastung oder dem falschen Bewegungsablauf entgegenwirken und somit die Folgen vermindern könnte. Mit diesen Übungen vermeiden die Teilnehmenden einen ungleichmäßigen Zug der Muskulatur um ein Gelenk herum, was im Laufe der Zeit zu Verletzungen führen kann. Auch lernen sie, die Übungen daheim alleine durchzuführen.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Turnschuhe oder Socken.

Thera-Band kann mitgebracht oder für ca. 16 Euro im Kurs erworben werden.

### Kurs Nr. 520 – am Mittwoch

Termin: Mittwoch 24.01.24 – 15.05.24,  
17 bis 18 Uhr  
Leitung: Johanna Preißler  
Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-  
Dorschberg, Zeisigweg 2  
Gebühr: 67 Euro für 15 Termine

### Kurs Nr. 521 – am Freitagmorgen

Termin: Freitag, 26.01.24 – 17.05.24,  
9.30 bis 10.30 Uhr  
Leitung: Johanna Preißler  
Ort: Bienwaldhalle Wörth, Vereinsraum 3  
(Eingang Gaststätte) Am Bienwald 3  
Gebühr: 67 Euro für 15 Termine

## Rückenfit für Sie und Ihn – am Vormittag

In den Kursstunden werden unter rüchenschonenden Gesichtspunkten Schwerpunkte auf Dehnübungen für die Rückenmuskulatur und die Hüftbeuger sowie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Gesäßmuskulatur und die Kniebeuger gesetzt. Die Teilnehmenden lernen, Kraft, Beweglichkeit und Gesundheit des Rückens zu verbessern. Die neu erlernten Übungen, speziell für den Rücken, können dann auch daheim angewendet werden. Dem Kreuzschmerzpatienten kann durch Gymnastik ein wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag vermittelt werden.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung

### Kurs Nr. 530

Termin: Montag, 22.01.24 – 13.05.24  
9 bis 10 Uhr  
Leitung: Monika Roschel-Lösch /  
Jutta Hamel  
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude  
Rheinhalle Maximiliansau  
Gebühr: 63 Euro für 14 Termine





## Body in Balance

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken - das ist, was alle brauchen. Die Teilnehmenden lernen durch zahlreiche verschiedene Übungen, die notwendige Kraft zu trainieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die verspannte Muskulatur durch Dehnung und Entspannung zu lockern. Training in der Gruppe als optimaler Ausgleich zu Alltagsbewegungen. Auch lernen die Teilnehmenden, die Übungen daheim alleine durchzuführen.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Gymnastikkleidung und Handtuch

### Kurs Nr. 531

Termin: Montag, 08.04.24 – 24.06.24,  
18 bis 19 Uhr  
Leitung: Anja Weber  
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude  
Rheinhalle Maximiliansau  
Gebühr: 40 Euro für 9 Termine

## Fitness am Vormittag

Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper nach ganzheitlicher Methode zu trainieren. Lerninhalte sind: Rückenschule, kräftigende und dehnende Körperübungen für die Sehnen und Bänder, Lockerung und Entspannung. Auch lernen die Teilnehmenden, die Übungen daheim alleine durchzuführen.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte und -schuhe

### Kurs Nr. 540

Termin: Dienstag, 20.02.24 – 21.05.24,  
9 bis 10 Uhr  
Leitung: Agnes Rottler  
Ort: Bienwaldhalle Wörth, Vereinsraum 3  
(Eingang Gaststätte) Am Bienwald 3  
Gebühr: 54 Euro für 12 Termine

## Bauch-Beine-Po

Das Training in diesem Kurs baut speziell auf die Kräftigung der Muskeln in den Beinen und im Rumpf auf und man kann eine gute Körperspannung erlangen. Mit vielseitigen Übungen und Intensitäten, dem Einsatz verschiedenster Trainingsgeräte und einer Menge Spaß, können die Teilnehmenden gesetzte Ziele erreichen, den Körper in Form bringen und bei Wunsch Gewicht verlieren. Begleitend erfolgt die Kräftigung des Rückens und der Wirbelsäule. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch und Gymnastikkleidung.

### Kurs Nr. 550 – Kurs A

Termin: Donnerstag, 18.01.24 – 21.03.24,  
17.30 bis 18.30 Uhr  
Leitung: Diana Sehringer  
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude  
Rheinhalle Maximiliansau  
Gebühr: 45 Euro für 10 Termine

### Kurs Nr. 551 – Kurs B

Termin: Donnerstag, 11.04.24 – 20.06.24,  
17.30 bis 18.30 Uhr  
Leitung: Diana Sehringer  
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude  
Rheinhalle Maximiliansau  
Gebühr: 36 Euro für 8 Termine



Melden Sie sich bitte  
immer an. Nur dann  
können wir Ihnen  
Änderungen und Ausfall  
rechtzeitig mitteilen!



## Essen und Trinken - Ernährung

### Wildkräuterführung – Essbare Wildkräuter

#### Grüne Smoothies, Vitaminbomben aus der Natur! Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wildkräuter wieder entdecken und erkennen, die Sinne schärfen für unsere nächste Umgebung. Zum Beispiel Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere essbare Wildkräuter werden die Teilnehmenden kennen lernen und deren Verwendung mit östlichen Rezeptvorschlägen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Stoffbeutel.**

#### Kurs Nr. 320

Termin: Samstag, 06.04.24, 14 bis 16.15 Uhr  
 Leitung: Pauline Mahler  
 Ort: Treffpunkt Carl-Benz-Gesamtschule (IGS) Wörth, Forststr. 1a (Eingang)  
 Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

### Wildkräuterführung – Frühlings-Sonnen-Kraft

Vor der Haustür wächst kostenlos alles, was man für eine belebende Frühjahrskur benötigt. Unter fachkundiger Leitung werden die Teilnehmenden essbare Wildkräuter entdecken, erkennen lernen und erfahren, wie sie verwendet werden können. Durch die frisch gepflückten Blätter, Knospen und Blüten kann man kostenfrei die eigene Ernährung aufwerten. Das Jäten im eigenen Garten macht viel mehr Spaß, wenn die gepflückten Wildpflanzen anschließend in der Küche verwendet werden können. Bei der Führung erfahren die Teilnehmenden köstliche Rezeptvorschläge und die Wirkung verschiedener Wildpflanzen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Stoffbeutel.**

#### Kurs Nr. 321

Termin: Freitag, 03.05.24, 16 bis 18.15 Uhr  
 Leitung: Pauline Mahler  
 Ort: Treffpunkt Carl-Benz-Gesamtschule (IGS) Wörth, Forststr. 1a (Eingang)  
 Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

### Wildkräuterführung – Pflanzen, Blätter und Blüten

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die wir Menschen zum Gesundbleiben brauchen. Sie wachsen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst, auch an milden Wintertagen. Allein durch das Erkennen von Pflanzen, Knospen und Blüten kann man die eigene Ernährung aufwerten. Die Teilnehmenden erfahren bei dieser Wildkräuterführung die aktuellen Blüten und deren Verwendung kennen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Stoffbeutel.**

#### Kurs Nr. 322

Termin: Samstag, 18.05.24, 10 bis 12.15 Uhr  
 Leitung: Pauline Mahler  
 Ort: Treffpunkt Wasserturm in Büchelberg Bei der Grillhütte (Turmstraße)  
 Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

### Wildkräuterführung – Pflanzen, Blätter und Blüten Jetzt schon an den Winter denken!

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die wir Menschen zum Gesundbleiben brauchen. Sie wachsen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst, auch an milden Wintertagen. Allein durch das Erkennen von Pflanzen, Knospen und Blüten kann man die eigene Ernährung aufwerten. Die Teilnehmenden erfahren bei dieser Wildkräuterführung, welche Blüten man jetzt für den Winter trocknen kann, um daraus Tee, Tinkturen oder Massageöle selbst herzustellen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier, Stoffbeutel.**

#### Kurs Nr. 323

Termin: Samstag, 15.06.24, 10 bis 12.15 Uhr  
 Leitung: Pauline Mahler  
 Ort: Treffpunkt Wasserturm in Büchelberg Bei der Grillhütte (Turmstraße)  
 Gebühr: 6 Euro für 1 Termin





## Sprachen

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Fremdsprachen lernen hält fit – und macht fit für das Leben in einer globalisierten Welt, ob für den Kontakt mit Menschen unterschiedlichster Nationalitäten und Kulturen, für den Beruf oder für die Reise.

### Sprachen – Einstufung

#### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) – Spracheinstufung

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) beschreibt die Sprachkompetenz in sechs Stufen, denen unsere Kurse zugeordnet sind und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Jede Stufe hat definierte Lernziele für die Bereiche Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Die Beschreibung der Stufen (von Stufe A1 bis C2) gibt Ihnen Orientierung für die Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenz und hilft Ihnen, den richtigen Kurs zu finden. Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für die Teilnehmenden an Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (Stufen A1 – A2 – B1 – B2 – C1 – C2).
- Fast jede Lernstufe kann durch eine Prüfung abgeschlossen werden;
- Dadurch sind ihre individuellen Sprachkenntnisse bzw. Sprachen-Zertifikate europaweit vergleichbar und anerkannt.

#### Sprachenlernen mit System:

Die Sprachkurse der Volkshochschule Wörth sind in Anlehnung an den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) in Niveau-Stufen gegliedert. Diese Niveau-Stufen sind jeweils in drei weitere Teile (1-3) unterteilt, damit die Teilnehmer ihre Sprachkenntnisse besser differenzieren können.

Im Internet findet man auf der Website unter [www.vhseinstufungstest.de](http://www.vhseinstufungstest.de) ein Instrument zur Einstufung der eigenen Sprachkenntnisse.

Zusätzlich findet man unter <http://cefr-test.cornelsen.de/html/vhsinfos.html> einen Test, der die Bereiche Hörverstehen, Leseverstehen und kommunikative Strukturen abdeckt.

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder / Plakate	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	Formular, z. B. im Hotel, ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben



## Englisch

### Englisch B2 Teil 2 – Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben. Unterrichtssprache ist Englisch. Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatikalischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversations- und Diskussionsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogenen und freien Diskussionsrunden sowie landeskundlichen Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen! Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs. Sollten die amtlichen Hygieneregeln einem Präsenzkurs im Wege stehen, wird dieser Kurs online via Zoom stattfinden/fortgesetzt.

#### Kurs Nr. 830

Termin: Mittwoch, 21.02.24 – 08.05.24,  
18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Yvonne Myszkowski  
Ort: Festhalle Wörth, Seminarraum, OG  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine

## Französisch

### Französisch B1 Teil 1 – Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden werden mit dem Lehrwerk "Perspectives Allez-y B1", Cornelsen Verlag, lernen. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

#### Kurs Nr. 840

Termin: Montag, 22.01.24 – 24.06.24,  
18 bis 19.30 Uhr

Leitung: Christine Eberle  
Ort: Bürgerhaus Maximiliansau  
EG, Raum 1  
Gebühr: 102 Euro für 17 Termine

### Französisch A2 Teil 3 – Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden werden mit dem Lehrwerk "On y va" A2, Hueber Verlag, lernen. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe A2 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

#### Kurs Nr. 841

Termin: Dienstag, 23.01.24 – 18.06.24,  
18 bis 19.30 Uhr

Leitung: Christine Eberle  
Ort: Stadtbücherei, Am Rathausplatz  
Gebühr: 102 Euro für 17 Termine

### Französisch A1 Teil 2 – Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A1“, Cornelsen Verlag. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist die Niveaustufe A1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

#### Kurs Nr. 843

Termin: Montag, 22.01.24 – 24.06.24,  
19.35 bis 21.05 Uhr

Leitung: Christine Eberle  
Ort: Bürgerhaus Maximiliansau  
Sitzungssaal, 1. OG  
Gebühr: 102 Euro für 17 Termine

Besuchen Sie uns auch  
im Internet  
[www.woerth.de/vhs](http://www.woerth.de/vhs)



Weitere Angebote im Bereich  
Sprachen finden Sie im  
Kursprogramm der  
Kreisvolkshochschule  
Germersheim



## Digitales Lernen - Sprachen



### Online – Französisch A1 Teil 1 Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A1“, Cornelsen Verlag. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist das Erreichen des Niveaus A1. Quereinsteigende sind willkommen!

**Voraussetzung: stabiles Internet, Kamera und Mikrofon.**

#### Kurs Nr. 844

Termin: Mittwoch, 24.01.24 – 26.06.24  
19 bis 20.30 Uhr  
Leitung: Christine Eberle  
Ort: Online  
Gebühr: 102 Euro für 17 Termine

### Online - Französisch A2 Teil 2 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene. Die Teilnehmenden werden mit dem Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A2“, Cornelsen Verlag, lernen. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Quereinsteigende sind willkommen!

**Voraussetzung: stabiles Internet, Kamera und Mikrofon.**

#### Kurs Nr. 842

Termin: Dienstag, 23.01.24 – 18.06.24,  
20 bis 21.30 Uhr  
Leitung: Christine Eberle  
Ort: Online  
Gebühr: 102 Euro für 17 Termine

## Italienisch

### Italienisch A1 Teil 1 – Anfänger\*innen

Italienisch für Anfänger\*innen bzw. Interessierte mit Grundkenntnissen. Inhaltlicher Schwerpunkt ist der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, im Hotel und beim Einkauf. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Allegro A1“, Klett-Verlag.

#### Kurs Nr. 860

Termin: Donnerstag, 14.03.24 – 27.06.24,  
18.30 bis 20 Uhr  
Leitung: Jürgen Nowotschin  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstraße 4,  
1. OG, Raum 4  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine

### Italienisch A1 Teil 3 - Aufbaukurs

Italienisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen. Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf.

#### Kurs Nr. 861

Termin: Donnerstag, 14.03.24 – 27.06.24,  
30 bis 21.30 Uhr  
Leitung: Jürgen Nowotschin  
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstraße 4,  
1. OG, Raum 4  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine

## Spanisch

### Spanisch A1 Teil 2 - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die ihr Spanisch festigen oder auffrischen wollen. Lernziel ist das Erreichen der Niveaustufe A1, einfache Wörter und Sätze verstehen zu können, die Grundgrammatik zu erlernen und sich im Urlaub verständigen können. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Perspectivas ;Ya! A1", Kurs - und Übungsbuch, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 10. Lerninhalte in diesem Kurs sind

- Uhrzeiten erfragen und angeben
- einen Tagesablauf beschreiben
- reflexive Verben
- Akkusativ mit „a“ bei Personen
- Verbalkonstruktionen: acabar de + Infinitiv, hay que + Infinitiv

#### Kurs Nr. 850

Termin: Donnerstag, 08.02.24 – 30.05.24  
18 bis 19.30 Uhr  
Leitung: Fabiola Barandiaran  
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstraße 2  
Gebühr: 72 Euro für 12 Termine



Freitag  
**15.03.24**  
**19 Uhr**  
Festhalle  
Wörth a. Rh.

# Texttaxi

LESEDUO  
KERSTIN BACHTLER  
& BODO REDNER

# WORT UND TOTSCHLAG

Spannende und lustige Gedichte  
mit Gänsehautfaktor – vom sanften Krimipoem  
bis zur Gruselballade.

Eintritt: 12 EUR  
inkl. Begrüßungsgetränk und Häppchen  
Kartenvorverkauf in der Stadtbücherei



Stadtbücherei   
Wörth am Rhein





Donnerstag,  
21.03.2024  
18.30 Uhr

Stadtbücherei  
Wörth

# VORSORGEVOLLMACHT

## und Patientenverfügung

Mit Holger Bast

Holger Bast vom Betreuungsverein der Lebenshilfe informiert in diesem Vortrag über Art und Umfang der Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Eintritt frei, Anmeldung erbeten!  
Tel. 07271-131-225 oder Email: [vhs@woerth.de](mailto:vhs@woerth.de)





Volkshochschule  
Wörth a. Rh.

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Volkshochschule Wörth a. Rh.

Geschäftsstelle  
Stadtbücherei Wörth

**Am Rathausplatz**  
76744 Wörth a. Rh.

Tel.: 0 72 71 – 131 225  
Fax: 0 72 71 – 131 9225

vhs@woerth.de  
www.woerth.de

## Kursanmeldung

WICHTIG! Es erfolgt keine schriftliche oder mündliche Bestätigung der Anmeldung. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist, ausfällt oder verlegt wird. Die Rechnung oder Bankabbuchung kann möglicherweise auch erst nach Kursbeginn erfolgen.

### Persönliche Angaben Kursteilnehmer\*in

Familienname:	Vorname:
Straße:	PLZ, Ort:
Telefon:	Mobil:
E-Mail:	

### Anmeldung für folgende/n Kurs/e

Kurs Nr.		Kursname:	

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die verbindliche Anmeldung und habe die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen. Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Datenschutzbestimmungen der Volkshochschule Wörth an. Auch bin ich damit einverstanden, dass meine Angaben für die Kursverwaltung elektronisch gespeichert und benutzt werden.

--

Ort, Datum

--

Unterschrift

### Rücktrittserklärung/Abmeldung

Ein Rücktritt oder eine Abmeldung muss spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich, telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Wörth erfolgen. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Kursgebühr zu entrichten.



Volkshochschule  
Wörth a. Rh.

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Volkshochschule Wörth a. Rh.

Geschäftsstelle  
Stadtbücherei Wörth

**Am Rathausplatz**  
76744 Wörth a. Rh.

Tel.: 0 72 71 – 131 225  
Fax: 0 72 71 – 131 9225

vhs@woerth.de  
www.woerth.de

## Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)

**Zahlungsempfänger: Stadtverwaltung Wörth a. Rh., Mozartstr. 2, 76744 Wörth a. Rh.**

Gläubiger-Identifikationsnummer:	DE97ZZZ00000092992
Mandatsreferenz (Kassenzeichen):	
Forderungsart:	VHS-Kursgebühren

### 1. Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Nach schriftlicher Benachrichtigung durch die Stadtverwaltung über die Umstellung auf die SEPA-Lastschrift gilt das folgende SEPA-Lastschrift-Mandat.

### 2. SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtverwaltung Wörth a. Rh. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von sechs Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Angaben zum Kontoinhaber:

Familienname, Vorname:	
Straße, Hausnummer:	
PLZ, Ort:	
Kreditinstitut:	
BIC (11-stellig):	
IBAN (22-stellig):	DE

Ort, Datum

Unterschrift (Kontoinhaber)

**Wichtig:** Eine Rückgabe des Lastschriftmandats ist nur mit Originalunterschrift gültig. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. über den Einzug informieren.

## Raum für Ihre Notizen

---

---

Stadtverwaltung Wörth a. Rh.  
VHS-Geschäftsstelle  
Stadtbücherei, Am Rathausplatz  
76744 Wörth a. Rh.  
Tel. 07271-131-225, Fax 07271-131-9-225  
E-Mail [vhs@woerth.de](mailto:vhs@woerth.de), Homepage [www.woerth.de](http://www.woerth.de)

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag	10 bis 12 Uhr
Dienstag	14 bis 16 Uhr
Donnerstag	14 bis 18 Uhr



Stadtverwaltung Wörth a. Rh.  
VHS-Geschäftsstelle  
Stadtbücherei, Am Rathausplatz  
76744 Wörth a. Rh.  
Tel. 07271-131-225, Fax 07271-131-9-225  
E-Mail [vhs@woerth.de](mailto:vhs@woerth.de), Homepage [www.woerth.de](http://www.woerth.de)

Öffnungszeiten	
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag	10 bis 12 Uhr
Dienstag	14 bis 16 Uhr
Donnerstag	14 bis 18 Uhr

