

Programm Frühjahr & Sommer 2022

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

www.woerth.de

VHS-Geschäftsstelle

Ulrike Gottschang
Stadtbücherei
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung
Erster Beigeordneter
Rolf Hammel



Gesellschaft



Kultur und
Gestalten



Sprache



Gesundheit

Herzlich willkommen

Das neue Kursprogramm Frühling und Sommer 2022 der Volkshochschule Wörth wird Anfang Februar unter Vorbehalt und unter Einhaltung der vorgegebenen Hygieneauflagen gestartet.

Der Planungs- und Redaktionsschluss für das Programmheft war im Dezember 2021. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht absehbar, unter welchen Bedingungen Kurse und Veranstaltungen im Frühjahr/Sommer 2022 im Rahmen einer dann eventuell neuen Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz stattfinden können. Gegebenenfalls aktualisierte vhs-Hygieneregeln, insbesondere zur Testpflicht, finden Sie unter www.woerth.de.

Kurszeiten, Kursdauer oder Kursorte können sich daher noch ändern. Das hängt von mehreren Faktoren ab, insbesondere vom Verlauf der Covid-19-Pandemie.

Ob Hobbies, Gesundheit oder Sprachen. Hier findet jeder was für sich. Wir wollen keinesfalls, dass sich jemand bei uns mit dem Virus ansteckt und bitten Sie um die Einhaltung der Hygieneregeln, die hier im Heft abgedruckt sind. Der Schutz all unserer Teilnehmenden und der Kursleitungen ist uns eine Herzensangelegenheit. Dieser Schutz kann nur funktionieren, wenn alle mitmachen.

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

www.woerth.de

Verzeichnis



Politik - Gesellschaft - Umwelt

Globales Lernen - Bildung für nachhaltige Entwicklung - Umweltbildung und Verbraucherfragen

- Klimaschutz: Gesetze und Gerichte als Game-Changer..... S. 08
- Vortrag – Naturoase Vorgarten..... S. 08

Ökonomie – Recht – Finanzen (Wirtschaft)

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Vortrag..... S. 08

Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie

- Mit der Klopftechnik sich selbst helfen – Vortrag S. 09
- Farbberatung für Frauen..... S. 09

Länder- und Heimatkunde – Stadtkultur

- Autorenlesung – Wanderungen für die Seele S. 09

Naturwissenschaft

- Astronomie – für Anfänger und Fortgeschrittene S. 10

Kommunikation - Medien

- Rhetorik – sicher und vorbereitet sprechen..... S. 10



Kultur – kreatives Gestalten

Malen – Zeichnen - Drucktechniken

- Acryl-Malerei - Workshop S. 11
- Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens S. 11

Textiles Gestalten

- Nähworkshop – Upcycling: Nützliches und Schönes nähen.... S. 11



Gesundheit

Entspannung - Stressbewältigung

- Yoga mit Anne Sadowski – in Maximiliansau..... S. 12
- Yoga mit Anne Sadowski – Kurs A..... S. 12
- Yoga mit Anne Sadowski – Kurs B..... S. 12
- Yoga mit Anne Sadowski – Kurs C..... S. 12
- Yogastunde – Zugunsten der Lebenshilfe..... S. 12
- Yogastunde – Zugunsten der Lebenshilfe..... S. 12
- Yoga mit Stella Schmitt - am Donnerstag S. 12
- Yoga mit Stella Schmitt – am Freitagvormittag S. 13
- Yoga mit Christina Berti – am Mittwoch – Kurs A..... S. 13
- Yoga mit Christina Berti – am Mittwochabend – Kurs A..... S. 13
- Yoga mit Christina Berti – am Mittwoch – Kurs B..... S. 13
- Yoga mit Christina Berti – am Mittwochabend – Kurs B..... S. 13
- Qi Gong – für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger..... S. 14
- Qi Gong – Aufbaukurs S. 14

- Achtsamkeitstraining S. 14
- Achtsamkeitsmeditation – Kurs A.....S. 15
- Achtsamkeitsmeditation – Kurs B.....S. 15
- Achtsamkeit – Workshop..... S. 15

Bewegung - Fitness

- Aerobic und Muskelkräftigung – Auch für Einsteiger S. 16
- Fitness-Mix – Für Fortgeschrittene S. 16
- Pilates S. 16
- Wirbelsäulengymnastik – am Mittwoch - Kurs A.....S. 16
- Wirbelsäulengymnastik – am Vormittag – Kurs A S. 16
- Wirbelsäulengymnastik – am Mittwoch - Kurs B..... S. 17
- Wirbelsäulengymnastik – am Vormittag – Kurs B S. 17
- Rückenfit für Sie und Ihn - am Vormittag S. 17
- Body in Balance – Kurs A..... S. 17
- Body in Balance - S. 17
- Fitness am Vormittag S. 17

Prävention – Krankheit – Gesundheit

- Vortrag Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen..... S. 17

Essen und Trinken – Ernährung

- Wildkräuterführung – Essbare Wildkräuter im Frühling..... S. 18
- Wildkräuterführung - Frühlings-Sonnen-Kraft.....S. 18
- Wildkräuterführung in Büchelberg – Essbare Wildkräuter.....S. 18



Sprachen

Deutsch als Fremdsprache

- Deutsch A2 Teil 2 - Aufbaukurs..... S. 20
- Deutsch B1 - Aufbaukurs S. 20

Englisch

- Englisch B2 Teil 2 - Aufbaukurs S. 20

Französisch

- Französisch A2 - B1 - Aufbaukurs..... S. 21
- Online – Französisch A1 Teil 1 – Anfänger..... S. 21
- Französisch A2 Teil 3 - Aufbaukurs S. 21
- Online - Französisch A2 - Aufbaukurs..... S. 21
- Französisch A1 - Aufbaukurs S. 21

Italienisch

- Italienisch A1 Teil 1 - Anfänger S. 22

Spanisch

- Spanisch A1 - A2..... S. 22

Bitte beachten!



Hygienekonzept VHS Wörth

Für die Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule Wörth gibt es einige Regeln und Bestimmungen. Diese basieren auf der jeweils aktuellen Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz. Dabei gelten entsprechend die rechtlichen Vorgaben für Weiterbildungseinrichtungen und den Sport:

- Bei allen **allgemeinen Kursangeboten** (z. B. Sprachkurse) gilt die **3G-Regel** (geimpft, genesen oder getestet). Die Testpflicht muss durch Vorlage eines negativen PoC-Schnelltests (Gültigkeit 24 Stunden) oder eines negativen PCR-Tests (Gültigkeit 48 Stunden) nachgewiesen werden. Der Negativtest muss zu jeder Kursstunde neu vorgelegt werden. Für Geimpfte und Genese entfällt die Testpflicht. Der offizielle Nachweis muss am ersten Kurstag einmalig vorgelegt werden. Darüber hinaus werden die Kontaktdaten über die Teilnehmerliste erfasst. Es ist verpflichtend, in allen Gebäuden **und am Platz** eine medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske) oder eine Maske des Standards FFP2 zu tragen.
- Bei **Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten** gilt die **2G-plus-Regel** (geimpft, genesen **und** getestet). Die Testpflicht entfällt bei Nachweis einer Auffrischungsimpfung, ab dem ersten Tag einer Auffrischungsimpfung sowie für Menschen, die vor nicht länger als drei Monaten doppelt geimpft bzw. genesen oder die nach einer doppelten Impfung genesen sind. Bei Bewegungsangeboten kann die Maske unter Einhaltung des Mindestabstandes am Platz abgenommen werden.
- Bei **Veranstaltungen und Kunstkursen** gilt die **2G-plus-Regel** (geimpft, genesen **und** getestet). Die Testpflicht entfällt bei Nachweis einer Auffrischungsimpfung, ab dem ersten Tag einer Auffrischungsimpfung sowie für Menschen, die vor nicht länger als drei Monaten doppelt geimpft bzw. genesen oder die nach einer doppelten Impfung genesen sind. Kann die Maske durchgängig getragen werden, entfällt die Testpflicht ebenfalls.
- Personen, die Erkältungs- oder sonstige Krankheitssymptome haben, dürfen das Gebäude nicht betreten.
- Es ist verpflichtend, in allen Gebäuden einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Bei Bewegungsangeboten kann die Maske unter Einhaltung des Mindestabstandes am Platz abgenommen werden.
- Das Gebäude darf nur einzeln unter Einhaltung der Abstandsregeln betreten werden, dies gilt auch für das Verlassen des Gebäudes.


- Die Teilnehmenden sind verpflichtet, ihre Hände beim Zutritt in das Gebäude zu desinfizieren. Es befinden sich Desinfektionsspender im Eingangsbereich.
- Der Mindestabstand zwischen zwei Personen beträgt immer 1,5 Meter oder mehr. Unterlassen Sie jeden Körperkontakt zu anderen Teilnehmenden und Kursleitungen.
- Die Räume müssen während des Kurses zwischengelüftet werden.
- Ein Aufenthalt in Fluren und Treppenhäusern ist nicht gestattet. Verlassen Sie nach dem Unterricht zügig das Gebäude!
- Die Toiletten dürfen immer nur von einer Person betreten werden.

Bewegungsangebote

- Die Teilnehmenden bringen ihre eigene Gymnastikmatte mit. Die Volkshochschule stellt keine Matten, Decken und weiteren Hilfsmittel zur Verfügung
- Die Benutzung von sanitären Einrichtungen und Umkleiden ist unter Beachtung der gebotenen Schutzmaßnahmen zulässig. Das Abstandsgebot der jeweils gültigen Landesverordnung ist einzuhalten.

Wir bitten um Verständnis, dass die Einhaltung der Hygieneregeln maßgeblich für eine Kursteilnahme ist. Bis auf Weiteres dürfen deshalb nur Teilnehmende, die die Einhaltung des Hygienekonzeptes anerkennen, die Kurse der VHS Wörth a. Rh. besuchen.

Teilnehmende, die sich nicht an die Vorgaben halten, müssen aus rechtlichen Gründen ohne Gebührenerstattung aus dem Unterrichtsgeschehen ausgeschlossen werden.



Gegebenenfalls aktualisierte
vhs-Hygieneregeln,
insbesondere zur Impf-
/Testpflicht, finden Sie unter
www.woerth.de

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 Teilnehmers 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, im aktuellen Programm der Kreisvolkshochschule sowie im Internet unter www.kreis-germersheim.de.

Datenschutz

Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf der Homepage der Stadtverwaltung Wörth unter www.woerth.de.



Politik – Gesellschaft - Umwelt

Globales Lernen – Bildung für nachhaltige Entwicklung – Umweltbildung und Verbraucherfragen

Vortrag - Klimaschutz: Gesetze und Gerichte als Game-Changer

Jahrzehntelang schien der Klimawandel ein Problem nur für Spezialisten zu sein. Im Bundestagswahlkampf 2021 aber wetteiferten plötzlich fast alle Parteien um die besten Ideen, die globale Erwärmung aufzuhalten. Spektakuläre Gerichtsentscheidungen und schärfere Gesetze werden als Grund für diese Entwicklung genannt und gepriesen. Doch welche Möglichkeiten bietet das Recht wirklich, und wo liegen seine Grenzen?

Nötig ist ein Überblick darüber, welche Vorschriften zum Klimawandel im Völkerrecht, im Europäischen Recht und im deutschen (Verfassungs-) Recht gelten. Zentral aber ist die Frage, wie all dies in die Wirklichkeit umgesetzt werden kann. Wie haben wir uns die von vielen geforderte „Große Transformation“ unserer Gesellschaftsordnung vorzustellen? Welche Folgen für Wirtschaft, Privatleben und Rechtssystem wollen wir akzeptieren oder müssen wir befürchten, wenn es konkret wird? Und wer soll darüber entscheiden? Ein Vortrag von Dr. Ulrich Maidowski, Richter des Bundesverfassungsgerichts.

Eine Veranstaltung der Stadt Wörth a. Rh. in Kooperation mit der VHS und der Stadtbücherei Wörth.

Kurs Nr. 10

Termin: Donnerstag, 17.03.22, 19 Uhr
Leitung: Dr. Ulrich Maidowski, Richter des Bundesverfassungsgerichts
Ort: Festhalle Wörth
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag – Naturoase Vorgarten

Jeder spricht vom Insektensterben, viele wollen etwas dagegen tun - aber wie?

Im Vortrag erhalten die Teilnehmer Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um vor allem der Pflanzen- und Tierwelt und dem Gartenbesitzer eine Naturoase im eigenen Garten zu schaffen. Zahlreiche Fotos von Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin Christiane Hilsendegen zeigen, was ein Privatgarten so alles an Natur bieten kann. An eindrucksvollen Beispielen wird anschaulich erklärt, warum das Aufhängen von Nistmöglichkeiten oder das Pflanzen von Sommerflieder nicht ausreichen. Wie man den eigenen Garten mit einheimischen Wildpflanzen und besonderen Strukturen aufwertet, wird in einem Bausteinprinzip vermittelt. Jeder kann so die

zu seinem Garten passenden Bausteine umsetzen. Wichtige Regeln und Tipps zur Zeitersparnis bei der Gartenpflege mache Mut und viel Lust auf einen Naturgarten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Kurs Nr. 11

Termin: Montag, 28.03.22, 19 Uhr
Leitung: Christiane Hilsendegen, Biologin
Ort: Stadtbücherei Wörth
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Ökonomie – Recht - Finanzen

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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: Dienstag, 22.03.22, 18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Holger Bast
Ort: Tullahalle Maximiliansau
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich





Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie

Vortrag

Mit der Klopftechnik sich selbst helfen

Ängste, Phobien, Ärger, Wut, Schuldgefühle, Inkonsequenz, Demotiviertheit, Erfolgsblockaden, innere Verletzungen, Beziehungsprobleme, Aggressionen. Viele haben in diesem Leben schon einiges mitgemacht. Das hinterlässt Spuren in der Seele, genauer gesagt im Gehirn. Hier kann es hilfreich sein, die Energie wieder ins Fließen zu bringen. Die Klopftechnik ist eine wirksame Energietechnik, mit der sich durch Klopfen bestimmter Körperpunkte auf den Hauptmeridianen, kombiniert mit mentalen Botschaften, innerhalb kürzester Zeit enorme Erfolge erzielen lassen können. Diese Technik ist schnell zu erlernen und die Teilnehmer*innen erfahren, wie diese inneren Problemereiche ganz einfach zu entmachten sind. Alle Schritte im Klopfzyklus sind leicht erlernbar und prägen sich gut ein. Eine Erleichterung kann sofort spürbar sein.

Kurs Nr. 80

Termin: Dienstag, 05.04.22, 19 bis 20.30 Uhr
 Leitung: Sabine Danner
 Ort: Haus der Künstler, Raum 1
 Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Farbberatung für Frauen

Das eigene Aussehen und die Ausstrahlung sind wichtig für das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden. Man möchte mit seiner Kleidung seinem Typ schmeicheln und die eigene Persönlichkeit unterstreichen? Die Teilnehmer tauchen ein in die Welt der Farben und finden verschiedene Töne und Farbkombinationen, die perfekt passen. Jeder Teilnehmer wird individuell beraten und erhält viele praktische Tipps für die Garderobengestaltung. Man lernt den Unterschied zwischen kühlen und warmen Farben kennen und welche Farbauswahl die eigene natürliche Schönheit unterstreicht. Bei einer individuellen Farbanalyse wird herausgefunden, zu welchem der vier Farbtypen man gehört und wie man zukünftige Outfits gestalten kann. Der Kurs findet statt am Montag, 16.05. und Dienstag, 17.05.2022.

Kurs Nr. 660

Termin: Montag, 16.05. und
 Dienstag, 17.05.22
 jeweils von 17 bis 19.15 Uhr
 Leitung: Larissa Beitel
 Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
 Gebühr: 20 Euro für 2 Termine

Länder- und Heimatkunde - Stadtkultur

Autorenlesung – Wanderungen für die Seele

Die Wander-Reporterin Daniela Trauthwein stellt ihr Buch „Wanderungen für die Seele - Pfalz“ vor. Die Pfalz, das Wanderparadies im Südwesten, bietet Hüttenkultur und Geselligkeit, atemberaubende Weitblicke und romantische Plätze. Wer hier auf Wanderschaft geht, tut sich selbst etwas Gutes. Ob man durch Wald und Wiesen wandert, auf Felsen klettert und Ruinen erkundet, an Weinbergen entlangspaziert oder in den romantischen Rheinauen lustwandelt, dank Daniela Trauthweins wunderbaren Wohlfühltouren findet hier jeder seine ganz besonderen Seelenmomente. Mit Tipps zur entspannten An- und Abreise, genussvollen Einkehr und Sehenswertem am Wegesrand wird ein Rundum-sorglos-Paket daraus. Der Vortrag wird umrahmt von eindrucksvollen Bildern ihrer Wanderungen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Kurs Nr. 50

Termin: Mittwoch, 11.05.22, 19 bis 21 Uhr
 Leitung: Daniela Trauthwein
 Ort: Festhalle Wörth
 Gebühr: 8 Euro für 1 Termin, inkl. Häppchen





Naturwissenschaft

Astronomie - Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. In 2022 gibt es zwei Sonnen- und zwei Mondfinsternisse, von denen jeweils eine Sonnen- und eine Mondfinsternis hier zu beobachten sind. Deshalb werden sich die Teilnehmer mit der Entstehung dieser Finsternisse und ihren Besonderheiten befassen. Sie beschäftigen sich mit der Frage, ob Sonnenfinsternisse auch um Mitternacht vorkommen bzw. beobachtet werden können. Darüber hinaus werden die Teilnehmer überleben, wie man die Eigenrotationszeit der Sonne bestimmen kann. Bei wolkenfreiem Himmel können die Teilnehmer die winterlichen Sternbilder betrachten und durch das Fernrohr die Berge auf dem Mond sowie andere Deep Sky Objekte bestaunen. Die Behandlung weiterer Themen ist jederzeit möglich. Als Arbeitsgrundlage dient das Buch "KOSMOS Himmelsjahr 2022".

Kurs Nr. 900

Termin: Mittwoch, 26.01.22 – 06.04.22
20 bis 21.30 Uhr
Leitung: Dr. Helmut Schleser
Ort: Europa-Gymnasium Wörth,
Forststr. 1, Raum 107
Gebühr: 60 Euro für 10 Termine



Besuchen Sie uns auch
im Internet
www.woerth.de

Online-Anmeldung
möglich

Kommunikation - Medien

Rhetorik – sicher und 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, 21.05.22, 9 bis 16 Uhr
Leitung: Yvonne Myszkowski
Ort: Festhalle Wörth, Seminarraum
Gebühr: 35 Euro für 1 Termin



Kultur und Gestalten

Malen – Zeichnen - Drucktechniken

Acryl-Malerei - Workshop für Erwachsene Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Von der eigenen Idee bis zum eigenen Bild. Für Einsteiger oder Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Damit die Bilder keine Zufallsergebnisse werden, werden die Teilnehmenden in diesem Workshop die Grundlagen erarbeiten. Anhand der eigenen Skizzen oder Vorlagen gibt es Hilfestellung zur Umsetzung im Bild.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Keilrahmen, Bleistift, Wasserbehälter, Lappen, Pinsel, eigene Motive und Vorlagen.

Kurs Nr. 610

Termin: Samstag, 07.05.22, 14 bis 17 Uhr
Leitung: Elke Blankart-Laub
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4
Atelier, 1. OG
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin



Kalligraphie

- die Kunst des Schönschreibens

Workshop für Anfänger

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 Teilnehmer 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. 611

Termin: Samstag, 21.05.22, 14 bis 17 Uhr
Leitung: Elke Blankart-Laub
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4
Atelier, 1. OG
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin



Textiles Gestalten

Nähworkshop

Upcycling – Nützliches und Schönes nähen aus Jeans

Beim Upcycling (englisch up „nach oben“ und recycling „Wiederverwertung“) werden Abfallprodukte oder "scheinbar" nutzlose Stoffe in neuwertige Produkte umgewandelt. Dieser Kurs bietet den Teilnehmenden viele Möglichkeiten aus alten Jeans ihrer Kreativität freien Raum zu lassen. Man kann z.B. ein Rucksack, eine Tasche, ein Auto-Organizer (Autotasche) selbst designen und nähen.

Bitte mitbringen: alte Jeans, Baumwollstoff als Futterstoff, Nähmaschine, Stoffschere, passendes Nähgarn (alte Jeans auch von der Kursleiterin erhältlich).

Kurs Nr. 670

Termin: Samstag, 19.03.22, 10 bis 16 Uhr
Leitung: Barbara Asselmeyer
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 26 Euro für 1 Termin



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.

Entspannung – Stressbewältigung

Yoga

Yoga mit Anne Sadowski

Yoga, ein ganzheitliches Übungssystem, das den Körper und den geistig-seelischen Bereich positiv beeinflusst. Hier lernen die Teilnehmer 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, werden Blockaden im Körper sowie geistige und seelische Spannungen gelöst, was wiederum den Energiefluss aktiviert und in einen Zustand von innerer Stärke, Harmonie und Frieden führt. Auch lernen die Teilnehmer, 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, 08.02.22 - 24.05.22,
09.30 bis 11 Uhr

Ort: Tullahalle Maximiliansau

Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 401 – Kurs A

Termin: Montag, 07.02.22 - 23.05.22,
17 bis 18.30 Uhr

Ort: Prot. Friedenskirchengemeinde
Mozartstr. 6, Saal, UG

Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 402 – Kurs B

Termin: Dienstag, 08.02.22 - 24.05.22,
17.15 bis 18.45 Uhr

Ort: Prot. Friedenskirchengemeinde
Mozartstr. 6, Saal, UG

Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 403 – Kurs C

Termin: Dienstag, 08.02.22 - 24.05.22,
19 bis 20.30 Uhr

Ort: Prot. Friedenskirchengemeinde
Mozartstr. 6, Saal, UG

Gebühr: 62 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.

Kurs Nr. 404– Kurs A

Termin: Samstag, 26.03.22
09.30 bis 11 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4

Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 401 – Kurs B

Termin: Samstag, 26.03.22
11.15 bis 12.45 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4

Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

Yoga 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 fordern auf körperlicher Ebene und schulen gleichzeitig die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit. 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 fühlen sich die Teilnehmer frisch, 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, 10.02.22 - 05.05.22
18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Stella Schmitt
Ort: Haus der Künstler, Raum 1

Gebühr: 52 Euro für 10 Termine



Yoga mit Stella Schmitt - am Freitagmorgen

Dem Tag eine neue Qualität geben! Man wacht morgens auf und startet oftmals mit den üblichen Routinetätigkeiten in den Alltag, während gleichzeitig die Gedankenmaschine unablässig den Tag plant, organisiert und unter Kontrolle bringen will. Noch bevor der Tag so richtig begonnen hat, fühlt man sich angesichts des Pensums und Zeitdrucks überfordert und gerät in Stress. Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die über Körper- und Atemarbeit nachweislich den Geist und somit auch das seelische Gleichgewicht beeinflusst. 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Kurs Nr. 421

Termin: Freitag, 11.02.22 - 06.05.22
9 bis 10.30 Uhr
Leitung: Stella Schmitt
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Gebühr: 52 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 ist vieles möglich. 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, lassen den Teilnehmer 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

Termin: Mittwoch, 02.02.22 - 27.04.22,
17.15 bis 18.45 Uhr
Leitung: Christina Berti
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4
Gebühr: 52 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 431

Termin: Mittwoch, 02.02.22 - 27.04.22,
19 bis 20.30 Uhr
Leitung: Christina Berti
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4
Gebühr: 52 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 432

Termin: Mittwoch, 04.05.22 - 06.07.22,
17.15 bis 18.45 Uhr
Leitung: Christina Berti
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4
Gebühr: 42 Euro für 8 Termine

Kurs Nr. 433

Termin: Mittwoch, 04.05.22 - 06.07.22,
19 bis 20.30 Uhr
Leitung: Christina Berti
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4
Gebühr: 42 Euro für 8 Termine

**Unsere Kurse
werden unter den aktuell
geltenden Hygiene- und
Sicherheitsbestimmungen
angeboten.**



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 bewirken eine Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus und tragen nachhaltig zur Stressreduktion bei. Qi Gong hilft, den Körper bewusst wahrzunehmen, neue Kraft zu schöpfen, Ruhe und Konzentration zu finden sowie ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.

Kurs Nr. 700 Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs werden die Übungen intensiv erarbeitet und weiter vertieft, um den Energiefluss besser wahrzunehmen. Die Teilnehmer stärken ihre innere Ruhe und entwickeln eine heitere Gelassenheit, die nachhaltig auf den Alltag wirkt. 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.

Termin: Freitag, 11.02.22 - 06.05.22
17 bis 18.30 Uhr
Leitung: Susanne Kaiser
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4
Gebühr: 56 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 702 Qi Gong - Aufbaukurs

Die Teilnehmer vertiefen in diesem Kurs unter anderem die Harmonien und lenken die Aufmerksamkeit immer weiter nach innen. Durch das regelmäßige Üben stärken sie die Gesundheit, verbessern die Vitalität und finden zur inneren Ruhe. 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.

Termin: Montag, 07.02.22 - 02.05.22,
18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Susanne Kaiser
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstr. 4
Gebühr: 56 Euro für 10 Termine

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 Teilnehmer versuchen, durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe Achtsamkeit zu kultivieren. Wie ein Muskel kann auch Achtsamkeit trainiert werden. Dazu bedarf es einer täglichen Übungszeit von ca. 40 Minuten für Meditation und Wahrnehmungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse bzw. Meditation erforderlich.

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

Kurs Nr. 720
Termin: Montag, 14.02.22 - 04.04.22,
17.30 bis 19 Uhr
Leitung: Agnes Rottler
Ort: DRK-Heim Am Wasserturm
Gebühr: 48 Euro für 8 Termine





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: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk

Kurs Nr. 721 – Kurs A

Termin: Montag, 14.02.22 - 04.04.22,
19.15 bis 20.45 Uhr

Leitung: Agnes Rottler

Ort: DRK-Heim Am Wasserturm

Gebühr: 48 Euro für 8 Termine

Kurs Nr. 722 – Kurs B

Termin: Montag, 25.04.22 - 13.06.22
18 bis 19.30 Uhr

Leitung: Agnes Rottler

Ort: DRK-Heim Am Wasserturm

Gebühr: 42 Euro für 7 Termine

Unsere Kurse werden unter den aktuell geltenden Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen angeboten.

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

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 Teilnehmer werden sich der Achtsamkeit, dem Erleben im Hier und Jetzt über verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und im Erfahrungsaustausch nähern. Am Ende des Workshops haben die Teilnehmer Achtsamkeitsübungen und Anregungen an der Hand, die es ihnen ermöglichen, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

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

Kurs Nr. 723

Termin: Samstag, 14.05.22
9.30 bis 12.30 Uhr,

Leitung: Agnes Rottler

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4

Gebühr: 20 Euro für 1 Termin



Bewegung - Fitness

Aerobic und Muskelkräftigung Auch für Einsteiger

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

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

Kurs Nr. 510

Termin: Montag, 31.01.22 - 16.05.22,
18.30 bis 19.30 Uhr

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-Dorschberg, Zeisigweg 2

Gebühr: 56 Euro für 14 Termine

Fitness Mix Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer 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, Step-Aerobic oder Zumba®, die die Sauerstoffaufnahme erhöht und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems verbessert. Als Cool-down 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, 01.02.22 - 17.05.22
20 bis 21.30 Uhr

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Ort: Gymnastikraum, Europa-Gymnasium Wörth, Forststr. 1

Gebühr: 70 Euro für 14 Termine

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen trainiert werden. 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, 03.02.22 - 02.06.22,
18 bis 19 Uhr

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Ort: Gymnastikraum, Europa-Gymnasium Wörth, Forststr. 1

Gebühr: 56 Euro für 14 Termine

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur ist in der Lage, die Gelenke vor Störfaktoren zu sichern. Voraussetzung für eine optimale Muskelleistung ist neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen. Es sollte das Ziel jeden einzelnen sein, durch systematisches Training vorhandene Defizite abzubauen. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Übungen können auch zu Hause alleine durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe oder Socken.

Kurs Nr. 520 – am Mittwoch – Kurs A

Termin: Mittwoch 09.02.22 - 13.04.22
17.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: Johanna Preißler

Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-Dorschberg, Zeisigweg 2

Gebühr: 40 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 521 – am Freitagmorgen – Kurs A

Termin: Freitag, 04.02.22 - 08.04.22
9.30 bis 10.30 Uhr

Leitung: Johanna Preißler

Ort: DRK-Heim, Am Wasserturm

Gebühr: 40 Euro für 10 Termine

**Kurs Nr. 522 – am Mittwoch – Kurs B**

Termin: Mittwoch 04.05.22 - 22.06.22
17.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: Johanna Preißler
Ort: Gymnastikraum Grundschule Wörth-
Dorschberg, Zeisigweg 2
Gebühr: 32 Euro für 8 Termine

Kurs Nr. 523 – am Freitagmorgen – Kurs B

Termin: Freitag, 06.05.22 - 24.06.22
9.30 bis 10.30 Uhr

Leitung: Johanna Preißler
Ort: DRK-Heim, An Wasserturm
Gebühr: 32 Euro für 8 Termine

Rückenfit für Sie und Ihn – am Vormittag

In den Kursstunden werden unter rüchenscho-
nenden Gesichtspunkten Schwerpunkte auf Deh-
nübungen für die Rückenmuskulatur und die Hüft-
beuger sowie Kräftigungsübungen für die Bauch-
und Gesäßmuskulatur und die Kniebeuger ge-
setzt. Die Teilnehmer 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 Gym-
nastik ein wirbelsäulengerechtes Verhalten im All-
tag vermittelt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung

Kurs Nr. 530

Termin: Montag, 07.02.22 - 30.05.22
9 bis 10 Uhr

Leitung: Monika Roschel-Lösch
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude
Rheinhalle Maximiliansau
Gebühr: 60 Euro für 15 Termine

Body in Balance

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken -
das ist, was alle brauchen. Die Teilnehmer lernen
durch zahlreiche verschiedene Übungen, die not-
wendige 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 Alltags-
bewegungen. Auch lernen die Teilnehmer, die
Übungen daheim alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnas-
tikkleidung und Handtuch

Kurs Nr. 531 – Kurs A

Termin: Montag, 21.02.22 - 11.04.22,
18 bis 19 Uhr

Leitung: Anja Weber
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude
Rheinhalle Maximiliansau
Gebühr: 32 Euro für 8 Termine

Kurs Nr. 532 – Kurs B

Termin: Montag, 25.04.22 - 04.07.22
18 bis 19 Uhr

Leitung: Anja Weber
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude
Rheinhalle Maximiliansau
Gebühr: 32 Euro für 8 Termine

Fitness am Vormittag

Die Teilnehmer lernen, ihren Körper nach ganz-
heitlicher Methode zu trainieren. Lerninhalte sind:
Rückenschule, kräftigende und dehnende Kör-
perübungen für die Sehnen und Bänder, Locke-
rung und Entspannung. Auch lernen die Teilneh-
mer, die Übungen daheim alleine durchzuführen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und -schuhe.

Kurs Nr. 540

Termin: Dienstag, 15.02.22 - 10.05.22,
9 bis 10 Uhr

Leitung: Agnes Rottler
Ort: DRK-Heim Wörth, Am Wasserturm
Gebühr: 48 Euro für 12 Termine

Prävention – Krankheit – Gesundheit**Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen**

Circa jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinni-
tus, so der medizinische Fachausdruck für Ohr-
geräusche. Viele Betroffene sind in ihrer Lebens-
qualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich
dieser Situation und den Geräuschen hilflos aus-
geliefert. 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 wer-
den, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus
zu finden und die Lebenssituation zu verbessern.
Jürgen Gläßgen, Leiter der Tinnitus-Selbsthilfe-
gruppe Landau, weist auf mögliche Ursachen und
Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise
zum Umgang mit Ohrgeräuschen.

Kurs Nr. 30

Termin: Donnerstag, 28.04.22,
18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Jürgen Gläßgen
Ort: Stadtbücherei Wörth
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin



Essen und Trinken - Ernährung

Wildkräuterführung Essbare Wildkräuter im Frühling

Fit in den Frühling mit jungen Wildkräutern für grüne Smoothies. Vitaminbomben aus der Natur! Frühjahrsmüdigkeit ade! Wildkräuter wiederentdecken und erkennen. Die Sinne schärfen für die nächste Umgebung. Bei dieser Führung werden die Teilnehmer z. B. Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere essbare Wildkräuter sowie deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen kennen lernen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

Kurs Nr. 320

Termin: Samstag, 09.04.22, 14 bis 16.15 Uhr
Leitung: Pauline Mahler
Ort: Treffpunkt Carl-Benz-Gesamtschule
Forststr. 1a
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 Teilnehmer essbare Wildkräuter entdecken, erkennen lernen und erfahren, wie sie verwendet werden können. Durch die frisch gepflückten Blätter, Knospen und Blüten kann man kostenfrei seine 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 Teilnehmer köstliche Rezeptvorschläge und die Wirkung verschiedener Wildpflanzen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

Kurs Nr. 321

Termin: Freitag, 29.04.22, 16 bis 18.15 Uhr
Leitung: Pauline Mahler
Ort: Treffpunkt Carl-Benz-Gesamtschule
Forststr. 1a
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Wildkräuterführung in Büchelberg - Essbare Wildkräuter

Pflanzen, Blätter und Blüten - jetzt schon an den Winter denken!

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die 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 seine Ernährung aufwerten. Die Teilnehmer 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.

Kurs Nr. 322

Termin: Samstag, 11.06.22, 10 bis 12.15 Uhr
Leitung: Pauline Mahler
Ort: Treffpunkt Wasserturm in Büchelberg
Bei der Grillhütte
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 Würth 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 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

Sprachen für Erwachsene

Die angegebenen Kursgebühren gelten, wenn die Mindestteilnehmerzahl von acht Personen erreicht wird. Ist dies nicht der Fall, kann Ihr Kurs trotzdem stattfinden: mit Zuzahlung oder Stundenkürzung.



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A1/A2 - Aufbaukurs

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit guten Sprachkenntnissen zum Erreichen des Niveaus A2, um grundlegenden Alltagssituationen sprachlich gerecht zu werden. Lehrwerk nach Absprache im Kurs

Kurs Nr. 810

Termin: Montag, 28.03.22 – 27.06.22
16 bis 17.30 Uhr

Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Deutsch B1 – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die die meisten Alltagssituationen sprachlich bewältigen können. Für Teilnehmer mit guten Deutschkenntnissen. Die Teilnehmer arbeiten mit dem Lehrwerk Menschen B1, Kurs- u. Arbeitsbuch, Hueber Verlag.

Kurs Nr. 813

Termin: Montag, 28.03.22 – 27.06.22
17.45 bis 19.15 Uhr

Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Besuchen Sie auch das
Lernportal
www.vhs-lernportal.de

und das Lerncafé im Mehr-
generationenhaus Wörth

Kontakt:
07271-8622

Unsere Kurse
werden unter den aktuell
geltenden Hygiene- und
Sicherheitsbestimmun-
gen angeboten.

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, 16.03.22 – 01.06.22
19.30 bis 21 Uhr

Leitung: Yvonne Myszkowski
Ort: Festhalle Wörth, Seminarraum, OG
Gebühr: 50 Euro für 10 Termine



Französisch

Französisch A2 - B1 – Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen. Das Lehrwerk ist noch nicht bekannt. 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 und mit B1 zu beginnen. Quereinsteiger sind willkommen!

Kurs Nr. 840

Termin: Montag, 07.02.22 – 13.06.22
18 bis 19.30 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Bürgerhaus Maximiliansau
Sitzungssaal, 1. OG
Gebühr: 80 Euro für 16 Termine

Französisch A2 Teil 3 – Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Die Teilnehmer 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. Quereinsteiger sind willkommen!

Kurs Nr. 841

Termin: Dienstag, 08.02.22 – 07.06.22
18 bis 19.30 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Stadtbücherei, Am Rathausplatz
Gebühr: 80 Euro für 16 Termine

Französisch A1 – Aufbaukurs

Französisch für Anfänger mit Grundkenntnissen. Die Teilnehmer werden mit dem Lehrwerk „Perspectives Allez-y!“, Cornelsen Verlag lernen. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist das Vertiefen des Niveaus A1. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs Nr. 843

Termin: Montag, 07.02.22 – 13.06.22
19.35 bis 21.05 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Bürgerhaus Maximiliansau
Sitzungssaal, 1. OG
Gebühr: 80 Euro für 16 Termine

Digitales Lernen - Sprachen



Online – Französisch A1 Teil 1 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmer werden mit dem Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A1“, Cornelsen Verlag, lernen. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist das Erreichen des Niveaus A1. Voraussetzung: stabiles Internet, Kamera und Mikrofon.

Kurs Nr. 844

Termin: Mittwoch, 09.02.22 – 15.06.22,
19 bis 20.30 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Online
Gebühr: 80 Euro für 16 Termine

Online - Französisch A2 - Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene. Die Teilnehmer 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. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs Nr. 842

Termin: Dienstag, 08.02.22 – 07.06.22,
20 bis 21.30 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Online
Gebühr: 80 Euro für 16 Termine



Italienisch

Italienisch A1 Teil 1 - Anfänger

Italienisch für Anfänger 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, 10.03.22 – 30.06.22
18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Jürgen Nowotschin

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier

Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Spanisch

Spanisch A1 – A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Lernziel ist das Erreichen der Niveaustufe A1 (2). Schwerpunkte in diesem Kurs sind: Urlaub oder Ausflüge planen und das eigene Zuhause beschreiben können. Im Mittelpunkt stehen der Austausch, das Sprechen und die Basisgrammatik. Quereinsteiger sind willkommen! Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Con Gusto A1", Klett-Verlag, ab Lektion 10.

Kurs Nr. 851

Termin: Donnerstag, 27.01.22 – 12.05.22
17.30 bis 19 Uhr

Leitung: Fabiola Barandiaran

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Raum 4

Gebühr: 60 Euro für 12 Termine



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

www.kreis-germersheim/kvhs
vhs@kreis-germersheim.de
Telefon 07274-53 319



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:	
Kurs Nr.		Kursname:	
Kurs Nr.		Kursname:	
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.



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.

Es gelten
die
aktuellen
Hygiene-
Regeln

Daniela Trauthwein

WANDERUNGEN FÜR DIE SEELE

Wohlfühlwege

Pfalz

DROSTE



Eine Autorenlesung mit Daniela Trauthwein:

WANDERUNGEN FÜR DIE SEELE

11. Mai 2022 | 19 Uhr
in der Festhalle Wörth

8 Euro inkl. Häppchen
Anmeldung in der Stadtbücherei Wörth
In Kooperation mit der VHS



Stadtbücherei
Wörth am Rhein

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, Homepage www.woerth.de

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

