



Wörth am Rhein,
eine Stadt, viele Herzen

Volkshochschule Wörth am Rhein

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Programm Frühjahr & Sommer 2021

Das neue Programm Frühling und Sommer 2021 der Volkshochschule Wörth wird Anfang Februar unter Vorbehalt gestartet.

Termine, Anzahl und Veranstaltungsorte der Kurse können sich noch ändern. Das hängt von mehreren Faktoren ab, insbesondere vom Verlauf der Covid-19-Pandemie.

Die Volkshochschule möchte trotz zahlreichen Einschränkungen ein attraktives Kursangebot bieten. Wir bitten deshalb um Verständnis, dass dies aktuell nur gelingt, wenn die Regelungen zur Bekämpfung des Virus beachtet werden. Bis auf Weiteres dürfen deshalb nur Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Einhaltung des Hygieneplanes (auf der Homepage www.woerth.de einsehbar) anerkennen, die Kurse der VHS Wörth besuchen.

VHS-Geschäftsstelle Wörth

Ulrike Gottschang, Stadtverwaltung
- Stadtbücherei, Am Rathausplatz -
Tel. 07271-131-225, Fax 07271-131-9-225
E-Mail vhs@woerth.de, Homepage www.woerth.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag	10.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr



Wörth 
am Rhein

Anmeldungen ab Montag, 14. Dezember 2020

Die Volkshochschulen (VHS) in der Kreisvolkshochschule Germersheim sind gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.



Teilnahmebedingungen

Teilnehmerzahl – Teilnehmergebühren

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt in der Regel 8 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. Dies findet im Einvernehmen mit der Geschäftsführung und der Kursleitung statt. Bei Kursen mit einer höheren Mindestteilnehmerzahl ist die erforderliche Teilnehmerzahl im Veranstaltungsplan aufgeführt.

Anmeldung – Kurseinschreibung

Die Anmeldung ist jederzeit möglich:

- **per Anmeldeformular**
Bitte Formular auf der vorletzten Seite ausfüllen und an die VHS schicken, faxen oder in den Briefkasten der Stadtverwaltung oder Stadtbücherei einwerfen.
- **per Mail**
mit den erforderlichen Angaben unter vhs@woerth.de
- **Online-Buchungssystem**
unter <http://www.woerth.de>
- **telefonisch**
unter 07271-131-225

Die VHS verschickt KEINE Anmeldebestätigungen!

Wir benachrichtigen Sie nur bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Geben Sie deshalb bitte ihre Telefonnummer, Fax oder E-Mail-Adresse an.

Ihre rechtzeitige Anmeldung kann ausschlaggebend für das Zustandekommen einer Veranstaltung sein. Auch nach Semesterbeginn sind Anmeldungen für später beginnende und noch nicht belegte Veranstaltungen möglich. Informationen hierzu erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder im Internet.

Entrichtung der Kursgebühr

- Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung bitten wir Sie vorzugsweise der VHS ein **SEPA-Lastschrift-Mandat** zu erteilen. Selbstverständlich wird die Kursgebühr nur abgebucht, wenn der Kurs auch tatsächlich zustande kommt.
(Als Nachweis für die Bezahlung der Gebühr dient der Abbuchungsvermerk auf dem Kontoauszug. Kosten bei Rückbuchungen aufgrund vom Teilnehmer zu verantwortenden Umständen gehen zu Lasten des Teilnehmers.)
- Durch Überweisung nach Rechnungserhalt.

Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss eines Kurses werden auf Wunsch und bei regelmäßigem Besuch, mind. **80 Prozent**, Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Diese müssen vor Kursablauf bei der VHS Geschäftsstelle angefordert und dort (oder am Ende des Kurses bei der/dem Kursleiter/in) abgeholt werden. Eine postalische Zustellung erfolgt nicht.

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 bis vor dem 1. Veranstaltungstag schriftlich oder persönlich bei der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. Eine Begründung ist nicht erforderlich. Bei Rücktritt des Teilnehmers ab Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bitte buchen Sie nicht einfach Ihre Gebühr zurück, sondern setzen sich mit uns in Verbindung.

Bitte beachten Sie, dass kostenlose Probestunden bzw. Schnupperstunden grundsätzlich nicht möglich sind.

Organisatorische Änderungen / Haftung der VHS

Die Volkshochschule behält sich aus organisatorischen und technischen Gründen notwendige Änderungen der Kurstermine, des Veranstaltungsortes oder bei den Kursleitern vor. 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 Kursen in der IGS Wörth wird gebeten. Aus Sicherheitsgründen sind die Kursleiter verpflichtet, die Gebäude während des Unterrichts abzuschließen. Sollte es zu irgendwelchen Problemen kommen, so teilen Sie dies bitte unverzüglich der Geschäftsstelle der VHS Wörth mit. Bitte halten Sie die Unterrichtsräume sauber. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Hausordnung

Für die Benutzung der Räume, in denen die Kurse stattfinden, gilt die jeweilige Hausordnung. Die Räume sind sauber und ordentlich zu hinterlassen, die Einrichtungsgegenstände pfleglich zu behandeln. Es besteht ein generelles Rauchverbot.

Während der Ferien (Rheinland-Pfalz) finden grundsätzlich keine Kurse statt.

Haus der Künstler, Luitpoldstraße 4



Raum 1: Hinterer Eingang
Raum 2: Eingang vordere Außentreppe
Raum 4: Hinterer Eingang, 1. OG

Parkplätze

Ottstraße: Einfahrt neben der Zügel-Apotheke
Altrheinstraße: Parkplatz Altrheinstraße 4

Beachten Sie bitte, dass die Anmeldung auf Grundlage der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule zustande kommt. Die AGB können im Programmheft der Kreisvolkshochschule sowie im Internet unter www.kreis-germersheim.de eingesehen werden.

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.

Ihr Team der Volkshochschule Wörth

Stadtverwaltung Wörth am Rhein
VHS-Geschäftsstelle
Stadtbücherei, Am Rathausplatz
76744 Wörth a. Rh.
Tel. 07271-131-225, Fax 07271-131-9-225
EMail vhs@woerth.de, Homepage www.woerth.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag	10.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag	14.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 bis 18.00 Uhr

Vorträge

Kurs Nr. 15

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung 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. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Betreuungsverein der Lebenshilfe e. V. und der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim.

Termin: Dienstag, 09.03.21, 18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Holger Bast

Ort: Tullahalle Maximiliansau

Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs Nr. 80

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 erfahren, wie diese inneren Problembereiche ganz einfach zu entmachten sind. Alle Schritte im Klopfzyklus sind leicht erlernbar und prägen sich gut ein. Eine Erleichterung kann sofort spürbar sein.

Termin: Dienstag, 16.03.21, 19 bis 20.30 Uhr

Leitung: Sabine Danner

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

Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Kinderkurse

Kurs Nr. 110

Kleine Forscher – Farben (ab 6 Jahre)

Experimente und Basteln rund um Farben. Die Kinder werden an diesem Experimentiertvormittag als Naturforscher tätig sein und Färbepflanzen kennenlernen. Sie werden Naturfarben herstellen und chemische Experimente mit Farbstoffen durchführen. Für Kinder im Grundschulalter, basierend auf „F“ wie „Farbe“ aus der Reihe Forschen, Bauen, Staunen von A bis Z, BELTZ und Gelberg-Verlag. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Termin: Samstag, 19.06.21, 10 bis 12 Uhr

Leitung: Dr. Birgit Maczek

Ort: Karl-Josef-Stöffler-Platz, Altrheinstraße

Gebühr: 7 Euro für 1 Termin (inkl. Materialkosten)

Kurs Nr. 115

Aquarell-Malerei (8 bis 12 Jahre)

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

teilt. Bitte mitbringen: Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserbehälter und Mallappen.

Termin: Samstag, 20.03.21, 10 bis 13 Uhr

Leitung: Elke Blankart-Laub

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Atelier, 1. OG

Gebühr: 13 Euro für 1 Termin (inkl. Materialkosten)

Kurs Nr. 120

Kindertöpfen – Vogelhäuschen aus Ton (ab 6 Jahre)

Die Kinder töpfen einen Unterschlupf für die Vögel im Garten, damit sie sich im Frühling so richtig wohl fühlen. Die Häuschen werden individuell mit viel Fantasie modelliert, anschließend wird die Töpferarbeit bunt angemalt. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Termin: Samstag, 06.02.21, 10 bis 13 Uhr

Leitung: Heike Weiss

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2

Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 121

Kindertöpfen – Vorfreude auf Ostern (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 Osterhäschen, Eier und Schäfchen geformt – alles, was zum Fest Freude macht. Nach dem Modellieren mit Ton werden die Werkstücke mit bunten Tonfarben angemalt. Für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

Termin: Samstag, 06.03.21, 10 bis 13 Uhr

Leitung: Heike Weiss

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2

Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 122

Kindertöpfen – Gartenträume aus Ton (ab 6 Jahre)

Von der Vogeltränke und dem lustigen Windspiel bis zu spannenden Tierformen (z.B. Igel, Frosch usw.) 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 Jahre geeignet.

Termin: Samstag, 17.04.21, 10 bis 13 Uhr

Leitung: Heike Weiss

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2

Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 123

Kindertöpfen – Plätschernder Zimmerbrunnen (ab 8 Jahre)

Bestehend aus einer Kugel und einer Schale werden die Kinder einen erfrischenden Zimmerbrunnen gestalten. Gerne können eigene Vorlagen mitgebracht werden oder man lässt sich im Kurs inspirieren. Die Materialkosten sind ohne Pumpe. Für Schulkinder ab 8 Jahre geeignet.

Termin: Samstag, 08.05.21, 10 bis 13.45 Uhr

Leitung: Heike Weiss

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Atelier, 1. OG

Gebühr: 15 Euro für 1 Termin

(zzgl. 10 Euro Materialkosten (ohne Pumpe), im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 124

Kindertöpfen – Tiere aus Ton (ab 6 Jahre)

Wer wohnt denn hier? Die Kinder gehen auf Entdeckungsreise in die Natur. Igel, Eichhörnchen, Schnecken und Maulwurf sind dort zu Hause. Die Kinder werden diese Tiere in Ton festhalten und sich das ganze Jahr dran erfreuen. Die Werkstücke werden modelliert und anschließend mit bunten Tonfarben angemalt. Für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

Termin: Samstag, 12.06.21, 10 bis 13 Uhr
Leitung: Heike Weiss
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Atelier, 1. OG
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin
(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

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. Bitte mitbringen: altes Handtuch.

Kurs Nr. 140 – Kurs A

Termin: Samstag, 13.02.21, 10 bis 13 Uhr
Leitung: Usha Fliehmann
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin
(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 141 – Kurs B

Termin: Samstag, 20.02.21, 10.00 bis 13.00 Uhr
Leitung: Usha Fliehmann
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin
(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 160

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 sein erstes 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). Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln und Stoff. **Vorbesprechung: Montag, 01.02.21, 19 Uhr, Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2**

Termin: Samstag, 06.02. und 13.02.21, jeweils von 9 bis 14 Uhr
Leitung: Tanja Walz
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 50 Euro für 2 Termine

Beruf

Kurs Nr. 240

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. Strukturierter und sicherer sprechen, vortragen und präsentieren. Dieser Basiskurs vermittelt, wie man selbstsicher auftritt und fundierte Präsentationen abhält. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier.

Termin: Samstag, 20.03.21, 9 bis 16 Uhr
Leitung: Yvonne Myszkowski
Ort: Festhalle Wörth, Seminarraum, OG
Gebühr: 35 Euro für 1 Termin

Kochen/Ernährung

Kurs Nr. 320

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, Brennessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter sowie deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen ken-

nenlernen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

Termin: Samstag, 20.03.21, 14 bis 16.15 Uhr
Leitung: Pauline Mahler
Ort: Treffpunkt Eingang IGS Wörth, Forststr. 1a
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 321

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.

Termin: Freitag, 23.04.21, 16 bis 18.15 Uhr
Leitung: Pauline Mahler
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin
Ort: Treffpunkt IGS Wörth, Eingang, Forststr. 1a

Kurs Nr. 322

Wildkräuterführung - 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.

Termin: Freitag, 21.05.21, 16 bis 18.15 Uhr
Leitung: Pauline Mahler
Ort: Treffpunkt am Wasserturm, bei der Grillhütte Büchelberg
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

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: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und ein festes Kissen.

Kurs Nr. 400 – Yoga in Maximiliansau

Termin: Dienstag, 02.02.21 – 11.05.21, 9.30 bis 11 Uhr
Ort: Tullahalle Maximiliansau, Kronenstr.
Gebühr: 67 Euro für 13 Termine

Kurs Nr. 401 – Kurs A

Termin: Montag, 01.02.21 – 10.05.21, 17 bis 18.30 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Theodard, Mozartstr. 19

Gebühr: 67 Euro für 13 Termine

Kurs Nr. 402 – Kurs B

Termin: Dienstag, 02.02.21 – 11.05.21, 17.15 bis 18.45 Uhr

Ort: Festhalle Wörth, kleiner Saal

Gebühr: 67 Euro für 13 Termine

Kurs Nr. 403 – Kurs C

Termin: Dienstag, 02.02.21 – 11.05.21, 19 bis 20.30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth, kleiner Saal

Gebühr: 67 Euro für 13 Termine

Yoga mit Stella Schmitt – am Dienstagmorgen

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, inzuhalten 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: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs Nr. 420

Termin: Dienstag, 02.02.21 – 20.04.21, 8.30 bis 10 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Theodard, Mozartstr. 19

Gebühr: 52 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 421

Termin: Dienstag, 04.05.21 – 06.07.21, 8.30 bis 10 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Theodard, Mozartstr. 19

Gebühr: 42 Euro für 8 Termine

Yoga mit Stella Schmitt – am Donnerstagabend

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 wechseln 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: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs Nr. 422

Termin: Donnerstag, 04.02.21 – 22.04.21, 18 bis 19 Uhr

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

Gebühr: 35 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 423

Termin: Donnerstag, 04.02.21 – 22.04.21, 19.10 bis 20.10 Uhr

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

Gebühr: 35 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 424

Termin: Donnerstag, 06.05.21 – 08.07.21, 18 bis 19 Uhr

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

Gebühr: 25 Euro für 7 Termine

Kurs Nr. 425

Termin: Donnerstag, 06.05.21 – 08.07.21, 19.10 bis 20.10 Uhr

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

Gebühr: 25 Euro für 7 Termine

Yoga mit Christina Berti

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: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs Nr. 430 – am Mittwoch

Termin: Mittwoch, 03.02.21 – 19.05.21, 17.15 bis 18.45 Uhr

Ort: Festhalle Wörth, kleiner Saal

Gebühr: 67 Euro für 13 Termine

Kurs Nr. 431 – am Mittwochabend

Termin: Mittwoch, 03.02.21 – 19.05.21, 19 bis 20.30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth, kleiner Saal

Gebühr: 67 Euro für 13 Termine

Yoga mit Michaela Warken – am Freitagmorgen

Der frühe Morgen ist ein wunderbarer Zeitpunkt, um Yoga zu üben. Die Teilnehmer gewinnen Ruhe für den Tag und dürfen erfahren, welche Kraft, Gelassenheit und Wohlbefinden eine Yogastunde schenkt. Mit ruhiger bewusster Atmung, sanften und zugleich kraftvollen Übungen sowie Entspannungsphasen wird das Körperbewusstsein neu entdeckt. Die Teilnehmer erleben, wie sie nach den Asanas angenehm erschöpft und zugleich wohlig erfrischt sind. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs Nr. 461

Termin: Freitag, 29.01.21 – 19.03.21, 8.30 bis 9.30 Uhr

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

Gebühr: 28 Euro für 8 Termine

Kurs Nr. 462

Termin: Freitag, 29.01.21 – 19.03.21, 9.45 bis 10.45 Uhr

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

Gebühr: 28 Euro für 8 Termine

Kurs Nr. 463

Termin: Freitag, 16.04.21 – 09.07.21, 8.30 bis 9.30 Uhr

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

Gebühr: 36 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 464

Termin: Freitag, 16.04.21 – 09.07.21, 9.45 bis 10.45 11 Uhr

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

Gebühr: 36 Euro für 10 Termine

Gymnastik/Sport/Bewegung

Kurs Nr. 510

Aerobic und Muskelkräftigung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer ein intensives Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit einem gezielten Muskeltraining für alle Problemzonen kennen. Unter Berücksichtigung von rückengerechten 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.

Termin: Montag, 01.02.21 – 03.05.21, 18.30 bis 19.30 Uhr

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Ort: Turnhalle Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum, Zeisigweg 2

Gebühr: 48 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 512

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.

Termin: Donnerstag, 04.02.21 – 06.05.21, 18 bis 19 Uhr

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Ort: Gymnastikraum Europa-Gymnasium Wörth, Forststr. 1

Gebühr: 48 Euro für 12 Termine

Wirbelsäulengymnastik

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 Teilnehmer lernen auch, die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Kurs Nr. 520 – am Mittwoch

Termin: Mittwoch, 03.02.20 – 19.05.21, 16.15 bis 17.15 Uhr

Leitung: Johanna Preißler

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

Gebühr: 54 Euro für 15 Termine

(zzgl. ca. 16 Euro für Thera-Band, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 521 – am Mittwoch

Termin: Mittwoch, 03.02.20 – 19.05.21, 17.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: Johanna Preißler

Ort: Bienwaldhalle (Eingang Gaststätte), Raum 3

Gebühr: 54 Euro für 15 Termine

(zzgl. ca. 16 Euro für Thera-Band, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 522 – am Freitagmorgen

Termin: Freitag, 05.02.21 – 21.05.21, 9.15 bis 10.15 Uhr

Leitung: Johanna Preißler

Ort: Bienwaldhalle (Eingang Gaststätte), Raum 3

Gebühr: 54 Euro für 15 Termine

(zzgl. ca. 16 Euro für Thera-Band, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 523 – am Freitagmorgen

Termin: Freitag, 05.02.21 – 21.05.21, 10.30 bis 11.30 Uhr

Leitung: Johanna Preißler

Ort: Bienwaldhalle (Eingang Gaststätte), Raum 3

Gebühr: 54 Euro für 15 Termine

(zzgl. ca. 16 Euro für Thera-Band, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 530

Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag

In den Kursstunden werden unter rückschonenden Gesichtspunkten Schwerpunkte auf Dehnübungen für die Rückenmuskulatur und die Hüftbeuger sowie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Gesäßmuskulatur und die Kniebeuger gesetzt. 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 Gymnastik ein wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag vermittelt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Termin: Montag, 01.02.21 – 17.05.21, 9 bis 10 Uhr

Leitung: Monika Roschel-Lösch

Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude Rheinhalle Maximiliansau

Gebühr: 56 Termine für 14 Termine

Kurs Nr. 531

Body in Balance

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken - das ist, was alle brauchen. Die Teilnehmer 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 Teilnehmer, die Übungen daheim alleine durchzuführen. Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikkleidung.

Termin: Montag, 01.02.21 – 22.03.21, 18 bis 19 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude Rheinhalle Maximiliansau

Gebühr: 32 Euro für 8 Termine

Fitness am Vormittag – Herz-Kreislauf-Training

Die Teilnehmer lernen, ihren Körper nach ganzheitlicher Methode zu trainieren. Lerninhalte sind: Herz-Kreislauf-Training, Rückenschule, kräftigende und dehnende Körperübungen für die Sehnen und Bänder, Lockerung und Entspannung. Auch lernen die Teilnehmer, die Übungen daheim alleine durchzuführen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und -schuhe.

Kurs Nr. 540

Termin: Dienstag, 09.02.21 – 11.05.21, 9 bis 9.45 Uhr

Leitung: Agnes Rottler

Ort: DRK-Heim Wörth, Am Wasserturm

Gebühr: 36 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 541

Termin: Dienstag, 09.02.21 – 11.05.21, 10 bis 10.45 Uhr

Leitung: Agnes Rottler

Ort: DRK-Heim Wörth, Am Wasserturm

Gebühr: 36 Euro für 12 Termine

Künstlerisches Gestalten/Kreatives

Kurs Nr. 610

Kalligraphie - die Kunst des Schönschreibens - 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, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten. Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.

Termin: Samstag, 13.03.21, 14 bis 17 Uhr

Leitung: Elke Blankart-Laub

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Atelier, 1. OG

Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 611

Aquarell-Malerei - Workshop

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Teilnehmer können sich auf das Abenteuer der Aquarell-Malerei einlassen. Das Aquarell ist ein einzigartiges Medium. Nass-in-Nass-Technik ist aufregend und eine Herausforderung. Lasuren sind die Grundlage aller Aquarelle. Experimentelle Techniken bieten viele Möglichkeiten in der Darstellung. Jedes Ergebnis wird immer etwas Neues und Einmaliges sein. Bei der Erarbeitung von Bildkompositionen lernen die Teilnehmer, ihre eigene Farb- und Formensprache zu entwickeln. Es gibt keine Festlegung auf eine bestimmte Stilrichtung. Die Arbeitsweise richtet sich nach den individuellen Interessen und Neigungen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Aquarellblock, verschiedene Aquarell-Pinsel, Aquarell-Farben und einen Bleistift.

Termin: Samstag, 20.03.21, 14 bis 17 Uhr
Leitung: Elke Blankart-Laub
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Atelier, 1. OG
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 640

Nassfilzen – Wir umfilzen eine Lampe

Filzen ist eine seit über 2000 Jahren fast unveränderte Technik. Mit Hilfe von Wasser und Seife werden Wollfasern so lange geknetet und gewalkt, bis sie sich verdichten. In diesem Kurs umfilzen die Teilnehmer eine kugelförmige Lampe. Diese strahlt dann ein angenehmes Licht aus und verbreitet eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Bitte mitbringen: altes Frotteehandtuch.

Termin: Samstag, 13.02.21, 14.30 bis 17.30 Uhr

Leitung: Usha Fliehmann

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Atelier, 1. OG

Gebühr: 13 Euro für 1 Termin (zzgl. 20 Euro Materialkosten für Lampe mit Leuchtmittel und Filz, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 650

Anfänger-Nähkurs

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und fertigen ganz nebenbei ein Kleidungsstück ihrer Wahl an. Zur Vorbesprechung bitte schon vorhandene Nähideen (leichter Schnitt/Bild mit näheren Informationen) mitbringen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln und Stoff. **Vorbesprechung: Montag, 1. Februar 2021, Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2**

Termin: Samstag, 06.02.21 und 13.02.21,
jeweils von 14.30 bis 19.30 Uhr

Leitung: Tanja Walz

Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2

Gebühr: 50 Euro für 2 Termine

Kurs Nr. 660

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.

Termin: Montag, 22.03.21 und Mittwoch, 24.03.21,
jeweils von 17 bis 18.30 Uhr

Leitung: Larissa Beitel

Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2

Gebühr: 20 Euro für 2 Termine

Kurs Nr. 661

Schminkkurs für Frauen

Dieser Schminkkurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Mit leichten Tricks in ein paar Minuten geschminkt, wirkt man jünger und frischer. Man fühlt sich mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken attraktiver, sieht jünger aus und wirkt auf andere durch das bessere Selbstwertgefühl sicherer. Bitte mitbringen: großer Handspiegel und evtl. vorhandene Schminkutensilien zum Vergleich.

Termin: Montag, 03.05.21, 17 bis 19 Uhr

Leitung: Larissa Beitel

Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2

Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

Entspannung/Gesundheit

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

Qi Gong, Aufbaukurs 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. Voraussetzung: Alltagsübungen, Harmonien, Brokate, Herz Qi Gong, Chan Mi und Grundkenntnisse des Stillen Qi Gong. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.

Termin: Freitag, 05.02.21 – 07.05.21, 17 bis 18.30 Uhr

Leitung: Susanne Kaiser

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

Gebühr: 67 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 702

Qi Gong – Aufbaukurs – am Montagabend

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, 01.02.21 – 03.05.21, 18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Susanne Kaiser

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

Gebühr: 67 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 710

Entspannt und vital - 14-tägig – am Donnerstagsmorgen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die sich öfter mal müde, angespannt und kraftlos fühlen und das ändern möchten. Mit Bausteinen aus der Kinesiologie, Meditation, der Klangbehandlung und anderen Bereichen erlebt man einfache und wirkungsvolle Übungen, die genau diese Änderung bewirken können. Man baut nachhaltig Stress ab, lockert und löst Verspannungen, stärkt das Wohlbefinden und harmonisiert Gedanken und Gefühle. Man fühlt sich zunehmend ausgeglichen: seelisch, geistig und körperlich. Die Beruhigung und Erholung nach der Belastung gelingt dadurch deutlich schneller. Es fällt leichter, gelassen und energievoll mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. Auch lassen sich die einzelnen Übungen wunderbar in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Termin: Donnerstag, 28.01.21 – 24.06.21, 10 bis 11.30 Uhr

Leitung: Christine Lutz

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

Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt: Donnerstag, 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 22.04., 06.05., 20.05., 17.06. und 24.06.21

Kurs Nr. 711

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 Teilnehmer lernen sehr sanfte, wirkungsvolle Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen, um Verspannungen zu lösen und die Kiefermuskulatur wohltuend und effektiv auszugleichen. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und mindestens 1/2 Liter Wasser.

Termin: Samstag, 20.03.21, 15 bis 17.30 Uhr

Leitung: Christine Lutz

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

Gebühr: 12 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 720

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.

Termin: Samstag, 24.04.21, 9.30 bis 12.30 Uhr

Leitung: Agnes Rottler

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

Gebühr: 20 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 740

Abenteuer Wechseljahre – Lebenslust statt Wechselfrust

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wechsels, des Umbruchs, der Veränderung und eventuell der Neuorientierung. Sie sind eine natürliche Phase im Leben von Frauen und keine Krankheit. Dennoch empfinden viele Frauen diesen natürlichen Veränderungsprozess als unangenehm, als „Abschied“ vom Frausein; als was Beängstigendes, als etwas, das ihnen „bevorsteht“. Manchmal wird diese Zeit auch von Symptomen begleitet, die die Lebensqualität beeinflussen. Hitzewallung, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, um nur einige zu nennen. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmerinnen Spannendes über Hormone, was konkret in den Wechseljahren passiert und wie sie diese neue Lebensphase auf natürliche Weise bewältigen und annehmen können. Im Anschluss an den Vortrag bleibt ausreichend Zeit zum Austausch. Gemeinsam stellen sich die Teilnehmerinnen die Frage: „Was können wir tun, um diese Lebensphase mit Lebendigkeit, Lebensfreude und Wohlgefühl zu füllen?“.

Termin: wird noch bekannt gegeben

Leitung: Christine Rössler

Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2

Gebühr: 8 Euro für 1 Termin

Sprachen

Sprachen – Einstufung

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) – Spracheinstufung

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) wurde 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt. Die

ser Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveau-Stufen festlegt. 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. Sprachenzertifikate 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.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A2 – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit guten Sprachkenntnissen zum Erreichen des Niveaus A2, um grundlegenden Alltagssituationen sprachlich gerecht zu werden. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Schritte Plus neu 2/2“, Hueber-Verlag.

Kurs Nr. 810

Termin: Montag, 25.01.21 – 12.04.21, 16 bis 17.30 Uhr

Leitung: Eva-Gabriele Xylander

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, OG, Atelier

Gebühr: 50 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 811

Termin: Montag, 19.04.21 – 05.07.21, 16 bis 17.30 Uhr

Leitung: Eva-Gabriele Xylander

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, OG, Atelier

Gebühr: 50 Euro für 10 Termine

Deutsch B1 – Aufbaukurs

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

Kurs Nr. 813

Termin: Montag, 25.01.21 – 12.04.21, 17.45 bis 19.15 Uhr

Leitung: Eva-Gabriele Xylander

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, OG, Atelier

Gebühr: 50 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 814

Termin: Montag, 19.04.21 – 05.07.21, 17.45 bis 19.15 Uhr

Leitung: Eva-Gabriele Xylander

Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, OG, Atelier

Gebühr: 50 Euro für 10 Termine

Englisch

Kurs Nr. 830

Englisch B2 Teil 2 – Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben. Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatikalischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogenen und freien Diskussionsrunden sowie landeskundli-

chen Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen! Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs.

Termin: Mittwoch, 03.03.21 – 12.05.21, 19.30 bis 21 Uhr

Leitung: Yvonne Myszkowski

Ort: Festhalle Wörth, Seminarraum, OG

Gebühr: 50 Euro für 10 Termine

Kurs Nr. 833

Englisch A2 - Aufbaukurs

Für Teilnehmer, welche die englische Sprache erlernen und etwas über den englischsprachigen Raum erfahren und ihre vorhandenen Vorkenntnisse vertiefen möchten. Dieser Kurs richtet sich an Lerner mit Vorkenntnissen. Vorstellungen, Smalltalk, Textarbeit auf dem Niveau A2 und natürlich die Basis-Grammatik werden vermittelt. Neueinsteiger jederzeit willkommen! Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs.

Termin: Montag, 01.03.21 – 17.05.21, 19.30 bis 21 Uhr

Leitung: Yvonne Myszkowski

Ort: Festhalle Wörth, Seminarraum, OG

Gebühr: 50 Euro für 10 Termine

Französisch

Kurs Nr. 840

Französisch A2 – B1 – Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen. 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! Lehrwerk nach Absprache im Kurs.

Termin: Montag, 15.02.21 – 21.06.21, 18 bis 19.30 Uhr

Leitung: Christine Eberle

Ort: Bürgerhaus Maximiliansau, Sitzungssaal, OG

Gebühr: 75 Euro für 15 Termine

Kurs Nr. 841

Französisch A2 Teil 1 – 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.

Termin: Dienstag, 16.02.21 – 22.06.21, 18 bis 19.30 Uhr

Leitung: Christine Eberle

Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a

Gebühr: 75 Euro für 15 Termine

Kurs Nr. 842

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 willkommen!

Termin: Dienstag, 16.02.21 – 22.06.21, 19.35 bis 21.05 Uhr

Leitung: Christine Eberle

Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a

Gebühr: 75 Euro für 15 Termine

Kurs Nr. 843

Französisch A1 Teil 2 - 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.

Termin: Montag, 15.02.21 – 21.06.21, 19.35 bis 21.05 Uhr

Leitung: Christine Eberle

Ort: Bürgerhaus Maximiliansau, Sitzungssaal OG

Gebühr: 75 Euro für 15 Termine

Spanisch

Kurs Nr. 851

Spanisch A1 – A2 - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Lernziel ist das der Übergang zur Niveaustufe 2. Schwerpunkte in diesem Kurs sind Sätze und häufige gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, z. B. Informationen zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung. Quereinsteiger sind willkommen! Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Con Gusto A1“, Klett-Verlag, ab Lektion 9. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier.

Termin: Donnerstag, 21.01.21 – 29.04.21, 17.30 bis 19 Uhr

Leitung: Fabiola Barandiaran

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

Gebühr: 70 Euro für 14 Termine

Italienisch

Kurs Nr. 860

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.

Termin: Donnerstag, 11.03.21 – 24.06.21, 18.30 bis 20 Uhr

Leitung: Jürgen Nowotschin

Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a

Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 861

Italienisch A1 Teil 2 – Aufbaukurs

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen. Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Allegro A1, Klett-Verlag, ab Lezione 5.

Termin: Donnerstag, 11.03.21 – 24.06.21, 20 bis 21.30 Uhr

Leitung: Jürgen Nowotschin

Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a

Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Kurs Nr. 900

Astronomie für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Die Teilnehmer werden die im letzten Semester begonnene Methode, Sternbilder durch wiederholtes (Ab-)Zeichnen besser ins Gedächtnis bekommen und weiterführen. Darüber hinaus werden sich die Teilnehmer überlegen, wie man die Eigenrotationszeit der Sonne bestimmen kann. Bei wolkenfreiem Himmel kann man 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 2021“.

Termin: Mittwoch, 20.01.21 – 24.03.21, 20 bis 21.30 Uhr

Leitung: Dr. Helmut Schleser

Ort: Europa-Gymnasium Wörth, Forststr. 1, Raum 107

Gebühr: 60 Euro für 10 Termine

Anmeldung

Stadtverwaltung Wörth
VHS-Geschäftsstelle
Stadtbücherei, Am Rathausplatz
76744 Wörth a. Rh.
Tel.: 07271-131-225

Fax: 07271-131-9-225

E-Mail: vhs@woerth.de

WICHTIG! Es erfolgt **keine Bestätigung** der Anmeldung, weder schriftlich noch mündlich. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist, ausfällt oder verlegt wird. Die Rechnung bzw. Bankabbuchung kann möglicherweise auch erst nach Kursbeginn erfolgen. Eine kostenlose Probestunde oder Schnupperstunde ist grundsätzlich nicht möglich.

Teilnehmer/-in

Familienname*, Vorname*: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon*: _____ Fax*: _____

E-Mail*: _____

* Erforderlich für die Benachrichtigungen

Alter: unter 18 J. / 19-24 J. / 25-34 J. 35-49 J. / 50-64 J. / über 65 J. / männlich weiblich
(Freiwillige Angaben nur für statistische Zwecke. Die Auswertung erfolgt anonym)

Veranstaltungen

Kurs Nr. _____ Kursname: _____

Kurs Nr. _____ Kursname: _____

Kurs Nr. _____ Kursname: _____

Gleichzeitig bestätige ich mit meiner Unterschrift meine verbindliche Anmeldung und habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift

Rücktrittserklärung/Abmeldung

Ein Rücktritt oder eine Abmeldung muss spätestens ein Tag vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder persönlich bei der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn ist die volle Gebühr zu entrichten.

Informationen zur Einzugsermächtigung siehe Rückseite

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. Die Einzugsermächtigung erlischt dann.

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:

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

Kreditinstitut: _____

BIC (11-stellig): _____ | _____

IBAN (22-stellig): DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Datum, Ort und Unterschrift (Kontoinhaber)

Wichtig: Eine Rückgabe des Lastschriftmandats ist nur mit Originalunterschrift gültig.

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich/uns die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. über den Einzug infomieren.

VHS-Geschäftsstelle, Am Rathausplatz, 76744 Wörth a. Rh., Tel. 07271-131-225, E-Mail vhs@woerth.de

Stadtverwaltung Wörth am Rhein
VHS-Geschäftsstelle
Stadtbücherei, Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Tel. 07271-131-225, Fax 07271-131-9-225
E-Mail vhs@woerth.de, Homepage www.woerth.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag	10.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr

