



Wörth am Rhein,
eine Stadt, viele Herzen

Volkshochschule Wörth am Rhein in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Programm Frühjahr & Sommer 2019

Mit dem heutigen Amtsblatt wird den Haushalten der Stadt das neue Programm der VHS zugestellt.

Auch bei dieser Auflage des Programms dürfte wieder für jeden etwas dabei sein. Alles was man wissen muss, sollte oder kann. Ob Sprache, Hobbies, Gesundheit oder gesunder Wissensdurst - hier findet jeder auch für sich das richtige Angebot.

Es empfiehlt sich, die heutige Sonderbeilage des Amtsblatts herauszunehmen und aufzubewahren. Ständig „griffbereit“ ist das Programm auch auf www.woerth.de.

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
Montag und Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr



Anmeldungen ab Montag, 17. Dezember 2018

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
Montag und Dienstag	14.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 bis 18.00 Uhr

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.

Kurs Nr. 15

Termin: Dienstag, 19.02.19, 18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Holger Bast
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs Nr. 16

Termin: Mittwoch, 20.02.19, 18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Holger Bast
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs Nr. 30

Vortrag Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen

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

Termin: Donnerstag, 28.03.19 19 bis 21 Uhr
Leitung: Jürgen Gläßgen
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 50

Autorenlesung – Von herrlichen Damen und dämlichen Herren

Gedichte aus zwischenmenschlichen Höhen und Tiefen, zusammen- und vortragen von der SWR-Moderatorin Kerstin Bachtler und dem Schauspieler Bodo Redner. Gemeinsam als Lese-Duo „Texttaxi“ unterwegs, widmen sich die beiden so wichtigen Fragen wie: „Sind Männer tatsächlich die Krone der Schöpfung? Was ist das Geheimnis der perfekten Ehe? Warum kann ein Blumenkauf tödlich enden?“ Mit einem Augenzwinkern finden die beiden Antworten in den Gedichten berühmter Dichterinnen und Dichter, bei denen kein Auge trocken bleibt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Termin: Freitag, 22.03.19, von 19.30 bis 21.30 Uhr
Leitung: Kerstin Bachtler und Bodo Redner
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: 10 Euro, inkl. Häppchen
Kartenvorverkauf in der Stadtbücherei Wörth

Kurs Nr. 60

Vortrag Phänomen Honigbiene – Vom Bienenstaat zur Imkerei

Schon seit tausenden von Jahren begeistert sich der Mensch für die Honigbienen. Und das liegt nicht nur am Honig, der als hoch konzentrierte Süße

in der Natur einzigartig ist. Die wissenschaftliche Arbeit mit Bienenvölkern und ihrer perfekten Organisation bringt immer wieder neue Entdeckungen hervor. Immer mehr Menschen werden davon inspiriert und beginnen mit der eigenen Honigbienenhaltung. Davon berichtet in einem lebendigen und praxisnahen Vortrag der Erlenbacher Imker Heinz Pfalzgraf. Die Teilnehmer entdecken mit ihm das kleinste Haustier in all seinen Facetten, seine Bedeutung in der Natur ebenso wie für den Menschen und Imker. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Termin: Dienstag, 02.04.19, 18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Heinz Pfalzgraf
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kunstvortrag - Jugendstil

Die Stadtbücherei und die VHS haben die Karlsruher Kunsthistorikerin Simone Maria Dietz eingeladen, über die Kunstepoche des Jugendstil zu sprechen. Benannt nach der Münchner Zeitschrift „Jugend“ entstand in Deutschland der Begriff „Jugendstil“, in England nannte man diesen Zeitgeist hingegen „Modern Style“ und entsprechend ähnlich in Frankreich „Art Nouveau“, allen Strömungen gemein war eine Konzentration auf die Linie und ihre Bewegungen. Man wollte sich entfernen vom bislang prägenden Historismus und seinen Ideen der Nachahmung, Kunst sollte umfassend sein und auch ins Alltägliche eindringen. So wurden nicht nur die Architektur, die Malerei und die Graphik durch den Jugendstil beeinflusst, er fand sich vielmehr auch im Kunstgewerbe wie bei Stühlen, Geschirr, der Mode oder Dekorationsgestaltungen. Letztlich erfasste er den Lebensstil einer ganzen, wenn auch kleinen Epoche. Die Zuhörer erfahren und entdecken die Vielseitigkeit der Zeit zwischen 1895 und 1905.

Kurs Nr. 70

Aufbruch in ein neues Jahrhundert – Die Ideen des Jugendstils

Es sind Möbel, Gebrauchsgegenstände, Kleider, ebenso wie Schmuck und vieles andere mehr, die durch den Geschmack der Zeit geprägt wurden. Und doch waren es letztlich auch viele andere Einflüsse, Ideen, die die Menschen beschäftigten. Gerade gesellschaftliche Veränderungen, Fragen nach Werten brachten neben den immer schneller werdenden Entwicklungen Wünsche nach dem Besonderen, nach Individualität. Ein Abend auf den Spuren des Jugendstils. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Termin: Dienstag, 29.01.19, 18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Simone Maria Dietz
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: 3 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 71

Mystisch, glitzernd, märchenhaft – Malerei und Graphik des Jugendstils

Die Zeit der Jahrhundertwende ist auch die Zeit des Aufbruchs, der Veränderung. So begann sich die Malerei jener Tage mit Themen zu beschäftigen, die den Künstlern in der Gestaltung viel Freiraum ermöglichte. Es entstanden Werke in fließenden, dynamischen bis hin zu abstrahierenden Bewegungen in kräftigen Farben. Auch die Wiederentdeckung des Holzschnitts oder die Verwendung der Farblithographie brachten neue Impulse, die zahlreiche weitere Tätigkeitsfelder eröffneten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Termin: Dienstag, 12.02.19, 18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Simone Maria Dietz
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: 3 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 80

Mach mit - Klopf dich fit

Ein Leben frei von Inkonsequenz, Phobien, Süchten, Demotiviertheit, Schuldgefühlen, Erfolgsblockaden, inneren Verletzungen, Lernblockaden, Beziehungsproblemen, Ängsten, Ärger, Wut, Aggressionen, Allergien, Rauchen und vielem mehr. Alle haben in diesem Leben schon einiges mitgemacht. Besonders in der Kindheit konnte man sich nicht wehren und musste einiges über sich ergehen lassen. Das hinterlässt Spuren in der Seele, genauer gesagt im Gehirn. Diese frühen Verletzungen führen zu unbewussten Verhaltensweisen und zu bestimmten destruktiven Glaubenssätzen, die man

als Erwachsener gerne wieder loswerden möchte. Die Teilnehmer erfahren, wie diese inneren Problembereiche ganz einfach zu entmachten sind. Diese Technik ist schnell zu erlernen. Eine Erleichterung kann sofort spürbar sein.

Termin: Dienstag, 19.02.19, 19 bis 20.30 Uhr
Leitung: Sabine Danner
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, 1. OG, Raum 4
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 81

Vortrag – Innere Unruhe und Schlafstörungen

Schlafstörungen und ständige Anspannung sind ein weit verbreitetes Phänomen. Viele Menschen fühlen sich tagsüber müde, energielos und erleben ihren Schlaf häufig als nicht erholsam. Sie erwachen mehrmals in der Nacht oder können erst gar nicht einschlafen. Sie leiden unter den damit einhergehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen, denn Schlaf und Entspannung sind notwendig, damit sich der Körper und das Immunsystem wieder regenerieren und der Alltag gut bewältigt werden kann. Werden diese Störungen nicht behandelt, kann es mit der Zeit auch zu körperlichen und psychischen Erkrankungen kommen. Diese äußern sich häufig in Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche bis hin zu Burn-Out oder Depressionen. In diesem Vortrag werden mögliche Ursachen aufgezeigt und einfache Lösungswege vorgestellt.

Termin: Dienstag, 21.05.19, 19 bis 20.30 Uhr
Leitung: Sabine Danner
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, 1. OG, Raum 4
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 90

Vortrag – Hilfestellung für Krankheiten bei Kindern ab einem Jahr

Dieser Kurs soll eine kleine Hilfestellung für Eltern sein, deren Kind erkrankt ist. Eben noch munter, kann sich ein Kind im nächsten Moment elend fühlen. Viele Krankheitszeichen treten bei Kindern plötzlich und ohne Vorwarnung auf: Erbrechen, Durchfall, Fieber/Fieberkrampf, Ohrenscherzen, Atemwegsinfekt/Pseudokrapp, Verbrennungen, Gehirnerschütterung und Nasenbluten. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten der Selbstbehandlung, aber auch ihre Grenzen, gezeigt. Außerdem gibt es Tipps zur Hausapotheke und einem Notfallplan.

Termin: Dienstag, 12.03.19, 19 bis 21 Uhr
Leitung: Susanne Schneider
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: 6 Euro für 1 Termin

Kinderkurse

Kurs Nr. 100

Naturspaziergang mit Geschichte für die Familie – Auf der Römerstraße unterwegs

Die Römer haben sich auf der linksrheinischen Fernstraße vor fast 2000 Jahren an Wörth-Dorschberg vorbei auf den Weg Richtung Norden gemacht. Die Geschichte unserer Nachbarorte Jockgrim und Rheinzabern wurde dadurch nachhaltig geprägt. An diesem Vormittag wird die Wörther Ortschronik sozusagen vertont. Die Teilnehmer können hier, auch ohne Sandalen zu tragen, Witterung für die Geschichte aufnehmen.

Termin: Samstag, 13.04.19, 10 bis 11.30 Uhr
Leitung: Dr. Birgit Maczek
Ort: Treffpunkt Liszstraße, Am Waldrand
Gebühr: 3 Euro pro Person

Kurs Nr. 110

Kleine Forscher – Lebensmitteldetektive

Schöne chemische Experimente rund um die Lebensmittel. Die Kinder können an diesem Experimentiertvormittag viele Experimente selber machen und nebenher Interessantes zum Thema kennenlernen. Selbstverständlich werden alle verwendeten Stoffe sparsam und verantwortungsvoll eingesetzt. Für Kinder im Grundschulalter. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Termin: Samstag, 09.03.19, 10 bis 13 Uhr
Leitung: Dr. Birgit Maczek
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
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 den unterschiedlichen Lösungen erarbeitet werden. Farbe und Papier werden im Kurs ausgeteilt. Bitte mitbringen: Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserbehälter und Mallappen.

Termin: Samstag, 30.03.2019, 10 bis 13 Uhr
Leitung: Elke Blankart-Laub
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin (inkl. Materialkosten)

Kreatives Mutter/Vater-Kind-Töpfern

Gemeinsam in das Wochenende! Eine entspannte und kreative Zeit mit dem Kind zu verbringen, wer wünscht sich das nicht? Die Eltern genießen zusammen bei schöner Musik und vielen kreativen Ideen die Zeit mit dem Kind. Es kann dabei eine gemeinsame Arbeit aus Ton entstehen, oder jeder modelliert individuell eigene Motive. Bemalung anschließend mit farbigen Engoben möglich.

Kurs Nr. 120 – Kurs A

Termin: Samstag, 16.02.19, 10 bis 13 Uhr
Leitung: Heike Weiss
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin (pro Person)
(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 121 – Kurs B

Termin: Samstag, 16.02.19, 14 bis 17 Uhr
Leitung: Heike Weiss
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin (pro Person)
(zzgl. 5 Euro Materialkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 122

Kindertöpfern - Vorfreude auf die Osterzeit (ab 6 Jahre)

Die Kinder 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 kreative Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Termin: Samstag, 16.03.19, 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

Kindertöpfern – Ran an die Hühner (ab 6 Jahre)

Die Kinder suchen ausgefallene dekorative Ideen für den Garten. Sie lassen sich anstecken von der Vielfalt der originellsten Hühnerfamilien. Als Einzelstück oder in Gruppen, sowohl im Garten als auch in der Wohnung, erzeugen sie ein schönes ländliches Flair. Die dicke Bauchform wird als Kugel vorgearbeitet, danach wird individuell der Kopf ausgearbeitet. So entsteht bald ein lustiges Huhn. Für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

Termin: Samstag, 04.05.19, 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)

Kindertöpfern – Gartenträume

Von der Vogeltränke und dem lustigen Windspiel bis zu lustigen Tierformen (Igel, Frosch usw.). Alles was den Garten schön macht, ist erlaubt. Die Technik dazu ist kinderleicht und macht viel Spaß. Anschließend werden die Werkstücke mit bunten Tonfarben bemalt. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Kurs Nr. 124 – Kurs A

Termin: Samstag, 18.05.19, 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. 125 – Kurs B

Termin: Samstag, 18.05.19, 14 bis 17 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. 130

Kreatives Arbeiten - Filzen und Töpfern mit Usha und Heike (ab 6 Jahre)

Ein Kurs für Kinder, die gerne gemeinsam in der Gruppe filzen und töpfern. Die Kinder werden den Tag in verschiedenen Arbeitsgruppen erleben, Freunde treffen und die Mittagspause fröhlich und entspannt miteinander verbringen. Bitte mitbringen: Frotteehandtuch und Verpflegung.

Termin: Samstag, 20.04.19, 10 bis 16.30 Uhr
Leitung: Usha Fliehmann und Heike Weiss
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2
Termin: 26 Euro für 1 Termin
(zzgl. 10 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, 09.02.19, 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, 09.02.19, 14.30 bis 17.30 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)

Beruf

Kurs Nr. 200

Excel Grundkurs Anfänger Teil 1

Kursinhalte:
- Allgemeine Einführung in die Excel-Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Tabellenkalkulation - Befehle und Schaltflächen
- Funktionserklärung, kopieren, ausschneiden, verschieben usw.
- Formatieren von Zellen/Tabellen, einfache Formeln in Rechentabellen
- Tabellenblätter und Arbeitsmappen erstellen, speichern.
Anforderungen: PC-Grundkenntnisse und Windows-Kenntnisse.
Bitte mitbringen: USB-Stick.
Termin: Donnerstag, 17.01.19 – 21.02.19, 18.30 bis 20 Uhr
Leitung: Karl Hochmuth
Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a, Computerraum 002, UG
Gebühr: 50 Euro für 6 Termine

Kurs Nr. 230

Rechnungswesen – Einführung in die Systematik der Buchführung

Rechnungswesen ist ein Teil der Betriebswirtschaftslehre und beschäftigt sich mit der Erfassung aller Vorfälle in einem Unternehmen. Es dient dem Zweck der Planung, Steuerung und Kontrolle des betrieblichen Geschehens. In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmer mit den Grundlagen der Buchführung: Aufgaben, gesetzliche Vorschriften, Begriffsdefinitionen (Kapital und Vermögen), Inventur und Inventar, Bilanz, GuV, betriebswirtschaftliche Auswertung (bWA) und einfache Buchungssätze. Lernziel ist, das

Rechnungswesen zu verstehen und Buchungen vornehmen zu können. Geeignet für Teilnehmer, die das Rechnungswesen erlernen oder auffrischen wollen. Bitte mitbringen: Taschenrechner.

Termin: Montag, 11.03.19 – 15.04.19, 19 bis 21 Uhr
Leitung: Turgay Cakmak
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 4, 1. OG
Gebühr: 45 Euro für 6 Termine

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. Strukturiertes und sicheres Sprechen, Vortragen und Präsentieren. Dieser Basiskurs vermittelt, wie man selbstsicher auftritt und fundierte Präsentationen abhält. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier.

Termin: Samstag, 16.02. und 23.02.19, 9 bis 12.20 Uhr
Leitung: Yvonne Myszkowski
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 35 Euro für 2 Termine

Kurs Nr. 241

Bewerbungstraining

Ein Blick über die Bewerbungsunterlagen? Ein paar kleine Tipps und Tricks für ein sicheres Auftreten beim Vorstellungsgespräch? Ein bisschen praxisnahe Übung? Genau das will dieses Seminar vermitteln. In entspannter Atmosphäre können die Teilnehmer sich ausprobieren und erhalten individuelle Tipps. Bitte mitbringen: Bewerbungsunterlagen, Schreibzeug, Notizpapier.

Termin: Samstag, 16.03.19, 9 bis 14 Uhr
Leitung: Yvonne Myszkowski
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 25 Euro für 1 Termin

Kochen / Ernährung

Kurs Nr. 300

Kochabend - Ostermenü

An diesem Kochabend erlernen die Teilnehmer die Zubereitung von Räucherlachs-Tatar im Glas. Ebenso wird Schweinemedallion im Speckmantel mit Rosmarinkartoffeln und Salat zubereitet. Zum Dessert gibt es Eierlikörcreme mit „Hasenohren“. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, etwas zu Trinken.

Termin: Dienstag, 26.03.19, 18.30 bis 22 Uhr
Leitung: Sabine Zaucker
Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a, Raum 235
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin
(zzgl. Lebensmittelkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 301

Kochkurs - Hackfleischvariationen

An diesem Kochabend erlernen die Teilnehmer die Zubereitung von verschiedenen Hackfleischvariationen wie z. B. Taco-Schichtsalat im Glas, verschiedene Gemüse griechisch, italienisch und kroatisch gefüllt sowie Kartoffel-Hack-Lasagne und Salat. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, etwas zu Trinken.

Termin: Donnerstag, 23.05.19, 18.30 bis 22 Uhr
Leitung: Sabine Zaucker
Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a, Raum 235
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin
(zzgl. Lebensmittelkosten, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 320

Wildkräuterführung - Essbare Wildkräuter im Frühjahr

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 Wildkräuter sowie deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen kennenlernen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte keine Haustiere mitbringen.

Termin: Samstag, 06.04.19, 14 bis 16.15 Uhr
Leitung: Pauline Mahler
Ort: Treffpunkt IGS Wörth, Eingang, 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, 17.05.19, 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, 29.01.19 – 14.05.19, 9.30 bis 11 Uhr
Ort: DRK-Heim Maximiliansau, Hermann-Quack-Str. 1
Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 401 – Kurs A

Termin: Montag, 28.01.19 – 13.05.19, 17 bis 18.30 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 402 – Kurs B

Termin: Dienstag, 29.01.19 – 14.05.19, 17.15 bis 18.45 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 403 – Kurs C

Termin: Dienstag, 29.01.19 – 14.05.19, 19 bis 20.30 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
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. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und ein festes Kissen.

Kurs Nr. 404

Termin: Samstag, 09.03.19, 9.30 bis 11 Uhr
Leitung: Anne Sadowski
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 10 Euro für 1 Termin
(im Kurs bei Anne Sadowski zu entrichten)

Kurs Nr. 405

Termin: Samstag, 09.03.19, 11.15 bis 12.45 Uhr
Leitung: Anne Sadowski
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 10 Euro für 1 Termin
(im Kurs bei Anne Sadowski zu entrichten)

Kurs Nr. 420

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 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: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Termin: Dienstag, 22.01.19 – 21.05.19, 9 bis 10.30 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 421

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 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: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Termin: Donnerstag, 24.01.19 – 23.05.19, 18 bis 19.30 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 62 Euro für 12 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, 06.02.19 – 15.05.19, 17.15 bis 18.45 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 62 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 431 – am Mittwochabend

Termin: Mittwoch, 06.02.19 – 15.05.19, 19 bis 20.30 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 62 Euro für 12 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 wohliger erfrischt sind. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs Nr. 461

Termin: Freitag, 11.01.19 – 22.03.19, 9.30 bis 11 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 47 Euro für 9 Termine

Kurs Nr. 462

Termin: Freitag, 05.04.19 – 14.06.19, 9.30 bis 11 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 42 Euro für 8 Termine

Kurs Nr. 471

Yoga mit Astrid Steinmann - am Mittwochmorgen

Yoga ist der perfekte Start in einen neuen Tag. Sanfte, geschmeidige Bewegungen am Morgen bereiten die Teilnehmer optimal auf den Tag vor. Durch die Bewegungsabfolgen wird der Körper gedehnt, der Kreislauf kommt in Gang, morgendliche Verspannungen lösen sich, die Abläufe im Körper werden balanciert. Abschließend können die Teilnehmer durch den Einsatz von tibetischen Klangschalen in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen, ohne sich bewusst auf spezielle Entspannungs- oder Wahrnehmungstechniken einzulassen oder gar trainieren zu müssen. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.

Termin: Mittwoch, 16.01.19 – 05.06.19, 9.30 bis 11 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 80 Euro für 16 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, 14.01.19 – 18.04.19, 18.25 bis 19.25 Uhr
Leitung: Britta Dechant-Schickl
Ort: Turnhalle Europa-Gymnasium Wörth, Gymnastikraum, Forststr. 1
Gebühr: 47 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, 17.01.19 – 11.04.19, 18 bis 19 Uhr
Leitung: Britta Dechant-Schickl
Ort: DRK-Heim Wörth, Am Wasserturm
Gebühr: 47 Euro für 12 Termine

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

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

Kurs Nr. 520 – am Mittwoch

Termin: Mittwoch, 16.01.19 – 08.05.19, 17.30 bis 18.30 Uhr
Leitung: Johanna Preißler
Ort: Bienwaldhalle (Eingang Gaststätte), Raum 3
Gebühr: 54 Euro für 15 Termine

Kurs Nr. 521 – am Freitagmorgen

Termin: Freitag, 25.01.19 – 17.05.19, 9.15 bis 10.15 Uhr
Leitung: Johanna Preißler
Ort: Bienwaldhalle (Eingang Gaststätte), Raum 3
Gebühr: 54 Euro für 15 Termine

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, 28.01.19 – 03.06.19, 9 bis 10 Uhr
Leitung: Monika Roschel-Lösch
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude Rheinhalle Maximiliansau
Gebühr: 64 Euro für 16 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, 21.01.19 – 03.06.19, 18 bis 19 Uhr
Leitung: Anja Weber
Ort: Gymnastikraum, Nebengebäude Rheinhalle Maximiliansau
Gebühr: 56 Euro für 14 Termine

Kurs Nr. 540

Fitness am Vormittag – Herz-Kreislauf-Training

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

Termin: Dienstag, 12.02.19 – 28.05.19, 9 bis 10 Uhr
Leitung: Agnes Rottler
Ort: DRK-Heim Wörth, Am Wasserturm
Gebühr: 48 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 kann im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.

Termin: Samstag, 23.03.19, 10 bis 16 Uhr
Leitung: Elke Blankart-Laub
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 25 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, 13.04.19, 14 bis 17 Uhr
Leitung: Elke Blankart-Laub
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 620

Schreibwerkstatt - Schreiben einer Kurzgeschichte

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, was eine Kurzgeschichte ausmacht, und sollten am Ende selbst eine schreiben können. Sie lernen, wie man eine literarische Wirklichkeit gestaltet und welche Erzählperspektive man dazu einnimmt. Die Teilnehmer lernen, wo ein Zeitraffer sinnvoll ist und wann man ins Detail gehen sollte. Man bekommt ein Gespür für Gleichnisse, Metaphern, Übertreibungen und Lautmalerei. Man unterscheidet zwischen Wortwitz und Situationskomik. Anhand von Beispielen wird man für die Spielarten des Erzählens sensibilisiert und findet dabei auch den eigenen Schreibstil. Von diesem Kurs profitieren auch Menschen, die davon träumen, eine Erzählung, einen Roman oder eine Autobiographie zu schreiben, denn die Unterschiede der einzelnen Genres werden herausgearbeitet, und das Handwerk bleibt immer das gleiche. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth.

Termin: Montag, 04.02.19 - 08.04.19, 18 bis 19.30 Uhr
Leitung: Brigitte van Hattem
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: 50 Euro für 8 Termine
(zzgl. 10 Euro für Unterrichtsmaterialien, im Kurs zu entrichten)

Kurs Nr. 660

Vortrag - Wie man Fehlkäufe vermeidet

Gekauft und nicht angezogen - oder wie man Fehlkäufe vermeidet. Fehlkäufe passieren jeder Frau. So sammeln sich in fast allen Schränken einige Kleidungsstücke, die so gut wie ungetragen sind. Manchmal trägt man die Teile aber trotzdem, weil es ja schade wäre, sie unberührt zu lassen. Wohl fühlt man sich dann allerdings nicht damit, und das strahlt man auch aus. In die-

sem Vortrag bekommen die Teilnehmer praktische Tipps von einer Stylistin, wie man die Fehlkäufe vermeidet. Man lernt auch mit ein paar Tricks, diese Kleidungsstücke wieder in die Outfitgestaltung zu integrieren. Zu diesem Vortrag können gerne einige Problemkleidungsstücke mitgebracht werden.

Termin: Freitag, 01.02.19, 17 bis 19 Uhr
Leitung: Larissa Beitel
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

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: Freitag, 15.03.19, 17 bis 19 Uhr
Leitung: Larissa Beitel
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 13 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 662

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 Farbtönen man gehört und wie man zukünftige Outfits gestalten kann.

Termin: Freitag, 05.04. und 12.04.19, 17 bis 19 Uhr
Leitung: Larissa Beitel
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 25 Euro für 2 Termine

Kurs Nr. 680

Malkurs für Senioren - Freude und Spiel mit Farbe

Für Teilnehmer, die gerne malen und Freude daran haben, mit Farbe zu spielen und sich auszuprobieren oder zu experimentieren. Für Senioren, die ein neues Hobby und den inneren Ausgleich suchen. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Papier oder Karton, Pinsel, Wasserbehälter und Mallappen.

Termin: Dienstag, 05.02.19, 16 bis 18 Uhr
Leitung: Emad AlSarem
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 2
Gebühr: 8 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, 01.02.19 – 03.05.19, 17.30 bis 19 Uhr
Leitung: Susanne Kaiser
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 56 Euro für 10 Termine

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.

Kurs Nr. 701 – am Montagmorgen

Termin: Montag, 28.01.19 – 20.05.19, 9.30 bis 11 Uhr
Leitung: Susanne Kaiser
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 67 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 702 – am Montagabend

Termin: Montag, 28.01.19 – 20.05.19, 19 bis 20.30 Uhr
Leitung: Susanne Kaiser
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 67 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 703

Qi Gong – Anfänger II

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundlagen der Qi Gong-Praxis und üben eine sehr sanfte, ausgleichende Übungsreihe mit 18 harmonisch ablaufenden Figuren. Qi Gong stärkt Körper, Geist und Seele. Es hilft, Stress besser zu bewältigen, und mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.

Termin: Freitag, 01.02.19 – 17.05.19, 15.45 bis 17.15 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, abgelenkt 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, 10.01.19 – 27.06.19, 10.15 bis 11.45 Uhr
Leitung: Christine Lutz
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 42 Euro für 7 Termine

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt: Donnerstag, 10.01., 24.01., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06. und 27.06.19.

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 Neben-

höhlenprobleme 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: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und mindestens 1/2 Liter Wasser.

Termin: Freitag, 18.01.19, 18.30 bis 21 Uhr
Leitung: Christine Lutz
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 712

Stress lass nach – Workshop

Im Alltag erlebt man oft viel Unruhe, Zeitdruck, Stress und Hektik. Da bleibt wenig Raum für Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Meist wird es dann auch zunehmend schwerer, das Gedankenkarussell zu stoppen und aus dem Hamsterrad auszusteigen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Stress zu lösen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen, um gelassener und mit mehr Freude das Leben zu genießen. An diesem Abend erfahren die Teilnehmer etwas über die Zusammenhänge, erleben verschiedene Übungen, die sie leicht in den Alltag integrieren können, und spüren deutlich die Veränderung, die dadurch möglich ist. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Termin: Donnerstag, 09.05.19, 19.30 bis 21.30 Uhr
Leitung: Christine Lutz
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 10 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: etwas zu Trinken, Decke, warme bequeme Kleidung.

Termin: Samstag, 02.02.2019, 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. 730

Qi Gong – für Anfänger

Qi Gong versteht sich als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation. Es ist ein althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Durch diese Übungsmethoden wird schlechtes Qi aus dem Körper ausgeschieden, und frisches Qi fließt ein. In diesem Kurs praktizieren die Teilnehmer das aktive Qi Gong, Übungen in Bewegung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

Termin: Freitag, 25.01.19 – 17.05.19, 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Johanna Preißler
Ort: Bienwaldhalle (Eingang Gaststätte), Raum 3
Gebühr: 54 Euro für 15 Termine

Kurs Nr. 740

Menopause – von der heißen Zeit bis zur Menopause

Ab dem 40. Lebensjahr stellen die meisten Frauen bei sich kleinere oder auch größere Veränderungen fest. Im Körper der Frau beginnt ein hormoneller Umstellungsprozess, eine neue Lebensphase kündigt sich an – „die

heißen Jahres des Wechsels“. Das ist ein natürlicher Vorgang und für Frauen eine spannende Herausforderung, ein Neuanfang, eine Umbruchsituation, in der alte Lebensmuster überdacht und neue Perspektiven entwickelt werden können. Es gibt viele Möglichkeiten, die Wechseljahre gelassener anzugehen und die Veränderungen positiv zu erleben. In einem kleinen Vortrag wird vorgestellt, was Wechseljahre eigentlich heißt und was körperlich, geistig und seelisch in dieser Zeit abläuft. In einem praktischen Teil wird auf die Fragen geschaut: Was stresst im Alltag und wie äußert sich das? Den Abschluss des Abends bildet ein Bewegungs- und Entspannungsteil. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, Decke und ein Trinkbecher.

Termin: Freitag, 25.01.19, 17.30 bis 19.45 Uhr
Leitung: Christine Rössler
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

Workshop - Das Lymphsystem verstehen und unterstützen

Man weiß zwar, dass es die Lymphe gibt und spürt es, wenn die Beine am Abend dicker werden oder auch sonst sich hin und wieder Unwohlsein einstellt. Doch um was es sich hierbei genau handelt, wie der Alltag und die Gewohnheiten maßgeblich dazu beitragen können, die Lymphe zu stärken oder eben auch nicht, ist nicht geläufig. In diesem Workshop erfährt man mehr über das Lymphsystem. Zunächst werden einige theoretische Aspekte besprochen, anschließend bekommt man in einem praktischen Teil viele Anregungen, Tipps und Infos zu Übungen, die auch zuhause gut umgesetzt werden können.

Kurs Nr. 750

Termin: Samstag, 16.03.19, 10 bis 12 Uhr
Leitung: Tina Jordan
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 10 Euro für 1 Termin

Kurs Nr. 751

Termin: Samstag, 13.04.19, 10 bis 12 Uhr
Leitung: Tina Jordan
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, Raum 1
Gebühr: 10 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. Dieser 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. Sprachen-Zertifikate europaweit vergleichbar und anerkannt.

Sprachenlernen mit System:

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

Im Internet findet man auf der Website unter www.vhseinstufungstest.de ein Instrument zur Einstufung der eigenen Sprachkenntnisse.

Zusätzlich finden Sie 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 „Menschen A2, Kurs- und Arbeitsbuch“, Hueber-Verlag.

Kurs Nr. 810

Termin: Montag, 14.01.19 – 15.04.19, 16 bis 17.30 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 811

Termin: Montag, 06.05.19 – 17.06.19, 16 bis 17.30 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 30 Euro für 6 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, 14.01.19 – 15.04.19, 17.45 bis 19.15 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 814

Termin: Montag, 06.05.19 – 17.06.19, 17.45 bis 19.15 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 30 Euro für 6 Termine

Deutsch A1 Teil 2 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit geringen Sprachkenntnissen. Die Teilnehmer werden in diesem Kurs auf Alltag und Beruf vorbereitet. Vorhandener Wortschatz wird erweitert und gefestigt. Strukturen der Rechtschreibung und Grammatik werden erlernt und gefestigt. Trainiert werden die vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in authentischen Alltagssituationen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Schritte Plus Neu A1/1“, Hueber-Verlag.

Kurs Nr. 816

Termin: Donnerstag, 17.01.19 – 18.04.19, 16 bis 17.30 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 817

Termin: Donnerstag, 02.05.19 – 13.06.19, 16 bis 17.30 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 30 Euro für 6 Termine

Deutsch A1 Teil 1 – Anfänger

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit geringen Sprachkenntnissen. Die Teilnehmer werden in diesem Kurs auf Alltag und Beruf vorbereitet. Vorhandener Wortschatz wird erweitert und gefestigt. Strukturen der Rechtschreibung und Grammatik werden erlernt und gefestigt. Trainiert werden die vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in authentischen Alltagssituationen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Schritte Plus Neu A1/1“, Hueber-Verlag.

Kurs Nr. 818

Termin: Donnerstag, 17.01.19 – 18.04.19, 17.45 bis 19.15 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 819

Termin: Donnerstag, 02.05.19 – 13.06.19, 17.45 bis 19.15 Uhr
Leitung: Eva-Gabriele Xylander
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 30 Euro für 6 Termine

Englisch

Kurs Nr. 830

Englisch B2 Teil 1 – Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englisch-Grundkenntnisse 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 Diskussionsrunden und auch landeskundlichen Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen! Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs.

Termin: Mittwoch, 13.03.19 – 12.06.19, 19.30 bis 21 Uhr
Leitung: Yvonne Myszkowski
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 833

Englisch A1 Teil 2 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer, welche die englische Sprache erlernen und etwas über den englisch-sprachigen Raum erfahren und ihre vorhandenen Vorkenntnisse vertiefen möchten. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und beschäftigt sich mit der Basis. Vorstellungen, einfacher Smalltalk und natürlich die Basis-Grammatik, ganz von Beginn. Lehrwerk nach Absprache im Kurs.

Termin: Montag, 11.03.19 – 17.06.19, 19.30 bis 21 Uhr
Leitung: Yvonne Myszkowski
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Französisch

Kurs Nr. 840

Französisch A2 Teil 3 – 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. Lehrwerk nach Absprache im Kurs. Quereinsteiger sind willkommen!

Termin: Montag, 28.01.19 – 03.06.19, 18 bis 19.30 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Bürgerhaus Maximiliansau, EG, Raum 2
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 das Erreichen des Niveaus A2. Quereinsteiger sind willkommen!

Termin: Dienstag, 29.01.19 – 04.06.19, 18 bis 19.30 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 75 Euro für 15 Termine

Kurs Nr. 842

Französisch A1 Teil 2 – Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen. 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. Quereinsteiger sind willkommen!

Termin: Dienstag, 29.01.19 – 04.06.19, 19.35 bis 21.05 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2
Gebühr: 75 Euro für 15 Termine

Kurs Nr. 843

Französisch A1 Teil 1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist das Erreichen des Niveaus A1. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Termin: Montag, 28.01.19 – 03.06.19, 19.35 bis 21.05 Uhr
Leitung: Christine Eberle
Ort: Bürgerhaus Maximiliansau, EG, Raum 2
Gebühr: 75 Euro für 15 Termine

Spanisch

Kurs Nr. 851

Spanisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Lernziel: Erreichen der Niveaustufe A1. Die Teilnehmer arbeiten mit dem Lehrwerk Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ab Lection 3. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier.

Termin: Donnerstag, 17.01.19 – 11.04.19, 17.30 bis 19 Uhr
Leitung: Fabiola Barandiaran
Ort: Haus der Künstler, Luitpoldstr. 4, 1. OG, Raum 4
Gebühr: 65 Euro für 12 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, 14.03.19 – 13.06.19, 18 bis 19.30 Uhr
Leitung: Jürgen Nowotschin
Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a, Raum 121
Gebühr: 60 Euro für 12 Termine

Kurs Nr. 861

Italienisch A1 Teil 2 - Aufbaukurs

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen. 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, ab Lezione 5.

Termin: Donnerstag, 14.03.19 – 13.06.19, 19.30 bis 21 Uhr
Leitung: Jürgen Nowotschin
Ort: IGS Wörth, Forststr. 1a, Raum 121
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. Im Jahr 2019 finden zwei Mond- und Sonnenfinsternisse statt. Dies ist Anlass, sich ausführlicher mit der Entstehung und den Besonderheiten dieser Ereignisse zu beschäftigen. Bei wolkenfreiem Himmel werden 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 2019“.

Termin: Mittwoch, 23.01.19 – 03.04.19, 20 bis 21.30 Uhr
Leitung: Dr. Helmut Schleser
Ort: Europa-Gymnasium, 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

**Veranstaltung der Volkshochschule in Kooperation
mit der Stadtbücherei Wörth**

**Autorenlesung
„Von herrlichen Damen und dämlichen Herren“**



Gedichte aus zwischenmenschlichen Höhen und Tiefen, zusammen- und vorgetragen von der SWR-Moderatorin Kerstin Bachtler und dem Schauspieler Bodo Redner. Gemeinsam als Lese-Duo „Texttaxi“ unterwegs, widmen sich die beiden so wichtigen Fragen wie: Sind Männer tatsächlich die Krone der Schöpfung? Was ist das Geheimnis der perfekten Ehe? Warum kann ein Blumenkauf tödlich enden?

Mit einem Augenzwinkern finden die beiden Antworten in den Gedichten berühmter Dichterinnen und Dichter, bei denen kein Auge trocken bleibt.

Termin: Freitag, 22. März 2019, 19.30 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz
Gebühr: 10 Euro, inklusive Häppchen

Kartenvorverkauf ab sofort in der Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz

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
Montag und Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr

