

Programm 1/26

FRÜHJAHR / SOMMER 2026

Herzlich willkommen

... im Frühjahr/Sommer-Semester 2026. Wir freuen uns, Sie erneut zu einem abwechslungsreichen Programm einladen zu können.

Die Volkshochschule ist der ideale Ort, um lebenslanges Lernen zu leben. Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, ihre Kreativität entfalten oder etwas für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun möchten – wir halten für jeden das passende Angebot bereit.

Dazu haben wir interessante Workshops und Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen im Programm, die Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu vertiefen und neue Horizonte zu entdecken. Des Weiteren werden wir künftig zusammen mit unseren Kooperationspartnern Stadtbücherei und KulturGut Wörth als „Wissenswerk Wörth“ besondere Vorträge und Veranstaltungen anbieten.

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren engagierten Dozent*innen sowie unseren Referent*innen, die es ermöglichen, ein so abwechslungsreiches Programm anzubieten.

Haben Sie Fragen, Ideen, Wünsche oder Anregungen?
Kontaktieren Sie uns und teilen Sie uns diese mit!
Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

**Herzliche Grüße
Ihre Ansprechpartnerin
Caroline Frech**



Die Volkshochschule Wörth am Rhein ist eine von zehn örtlichen Volkshochschulen der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Allgemeine Hinweise	8



Veranstaltungen im WissensWerk Wörth

Literatur-Vortrag „Rilke in München“	11
Autoren-Lesung „Bertha Benz und die Straße der Träume“	12
VORTRAG: Gartengestaltung step by step mit Pflanzentauschbörse	13
WORKSHOP: Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen	13
WORKSHOP: „Tatort Matte“ – Yogaworkshop mit literarischem Nervenkitzel	14
KULTURGUT: „Ich bin dein Mensch“ Melancholische Komödie	15



Gesellschaft & Bildung

GENUSS-SEMINAR: Gin Tasting	17
WORKSHOP: Wein-Yoga im Bürgerpark	18
Astronomie- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	19
VORTRAG: Gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht	20
VORTRAG: Sicher im Alltag unterwegs für Senioren	20



Kultur & kreatives Gestalten

WORKSHOP: Origami – die Kunst des Papierfaltens	23
KIDS-WORKSHOP: Aquarell-Malen für Kinder (8 bis 12 Jahre)	24
WORKSHOP: Kalligraphie- die Kunst des Schönschreibens	24
Töpfern	
• „Vorfreude auf Ostern“ für Kinder ab 6 Jahren	26
• „Frühlingsspaziergang“ für Kinder ab 6 Jahren	26
• „Gartenträume“ für Kinder ab 6 Jahren	26
Kids-Workshop: Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren	
• Kurs A	27
• Kurs B	27



Gesundheit

Entspannung & Stressbewältigung

WORKSHOP: Stress lass nach!	29
VORTRAG: Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen	30
Yoga mit Anne Sadowski	
• Kurs A	31
• Kurs B – am Vormittag	31
• Kurs C	31
• Kurs D	31
Yogastunde zugunsten der Lebenshilfe	32
Yoga mit Astrid Steinmann	
• Kurs A	33
• Kurs B	33
• Yoga und Entspannung am Vormittag	34
Hatha-Yoga mit Irina Schmidt	
• Kurs A	35
• Kurs B	35
Yoga mit Stella Schmitt	
• Kurs A	36
• Kurs B	36
Kinderyoga für Kinder von 6-9 Jahren	37
Qi Gong mit Susanne Kaiser	
• Qi Gong - Aufbaukurs	38
• Qi Gong – Aufbaukurs für Fortgeschrittene	38
Qi Gong am Vormittag mit Johanna Preißler	39
WORKSHOP: Seelenklänge-Soundhealing-Meditation mit Kristallschalen	40
WORKSHOP: Klangzauber erleben	41
WORKSHOP: Entspannte Schultern – gelöster Rücken	41

Inhaltsverzeichnis

Achtsamkeit

WORKSHOP: Achtsamkeit	42
Achtsamkeits-Meditation	43
WORKSHOP: Waldbaden	44

Bewegung & Fitness

Pilates	45
Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende	45
Fitness Mix- Für Fortgeschrittene	46
Beckenbodentraining	46
Pilates zugunsten des Kinderhospiz Sterntaler	47
Bauch-Beine-Po	48
Fitness am Vormittag	48
Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag	49
Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band	
• am Abend	50
• am Vormittag	50

Ernährung

WORKSHOP: Bienwald-Kräuterführung	51
KOCHKURSE: Saisonale Genussküche	
• Gemüsegerichte	52
• Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe	52
• Frühlingshafte Spargelgerichte	52
VORTRAG: Basische Ernährung für Körper, Geist und Seele	54
VORTRAG: Die Nacht als Kraftquelle	55



Sprachen

FRANZÖSISCH

- Französisch A1.2 Aufbaukurs (Online) 57
- Französisch A2.3 Aufbaukurs (Online) 57
- Französisch A1.3 Aufbaukurs 58
- Französisch B1.1 Aufbaukurs 58
- Französisch B1.2 Aufbaukurs 59

DEUTSCH

- Deutsch A2.1 Aufbaukurs Teil 1 59

ENGLISCH

- Englisch B2.3 Aufbaukurs 60

ITALIENISCH

- Italienisch A 1.1 für Anfänger*innen 60
- Italienisch A 1.2 Aufbaukurs 60

SPANISCH

Spanisch A1.2 Anfänger mit Vorkenntnissen

- Kurs A 61
- Kurs B 61



Arbeit und Beruf

- Social Media mit dem Smartphone für Einsteiger 63

- WORKSHOP: Bewerben wie ein Boss 64

- Rhetorik – sicher und vorbereitet sprechen 64

-
- Anmeldeformular 57

- SEPA Lastschriftmandat 58

Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschulen in der Kreisvolks hochschule Germersheim sind gemäß rheinland-pfälzischen Weiterbildungs gesetz staatlich anerkannt.

Anmeldung – Kurseinschreibung

Alle Teilnehmer/innen an Kursen, Work shops und Vorträgen sind verpflichtet, sich bei der vhs Wörth telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder online anzumelden.

Die vhs Wörth verschickt Anmeldebestä tigungen per E-Mail. Bei Kursabsage oder Gebührenänderung wegen zu ge ringerer Teilnehmeranzahl werden die Teil nehmer*innen telefonisch oder schriftlich informiert.

Ihre rechtzeitige Anmeldung kann aus schlaggebend für das Zustandekommen einer Veranstaltung sein.

Teilnehmerzahl/Teilnehmergebühren

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

Kursgebühr

Die vhs Wörth verschickt Rechnungen zur Überweisung der Kursgebühr. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung bitten wir Sie vorzugsweise der vhs eine Einzugsermächtigung zu er teilen. Hierzu ist es rechtlich notwendig, dass wir vor der Abbuchung eine ent sprechende SEPA Mandatsbestätigung per Post zusenden. Das entsprechende SEPA Lastschriftmandat finden Sie im Programmheft sowie auf der Home page. Selbstverständlich wird die Kurs gebühr nur abgebucht, wenn der Kurs tatsächlich zustande kommt.

Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss eines Kurses werden auf Wunsch und bei regelmäßiger Be such, mind. 80 %, Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Diese müssen bei der VHS Geschäftsstelle angefordert werden.

Rücktritt durch die Volkshochschule

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

Rücktritt durch die Teilnehmenden

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

Organisatorische Änderungen

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

Haftung der VHS

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

Wir bitten um Beachtung:

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

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

Datenschutz

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



Veranstaltungen im WissensWerk Wörth

Das WissensWerk Wörth ist eine Kooperation von KulturGut, vhs und Stadtbücherei. Themenübergreifende Inhalte werden in Form von Kooperationsveranstaltungen angeboten. Für mehr Bildung, mehr Kultur und mehr Begegnung.





Rilke in München

LITERATUR-VORTRAG „Rilke in München“ (Teil 1: 1896 – 1900)

Rainer Maria Rilke kam 1896 als Student nach München und blieb, mit Unterbrechungen, bis 1900.

Kulturwissenschaftler Dr. Thomas Krämer beleuchtet diesen ersten Aufenthalt in München und stellt Rilkes persönliches Umfeld vor. Der Fokus des Vortrags liegt dabei auf dem Einfluss, den die zeitgenössische Literatur und Kunst auf ihn und seine Werke hatten.

Kurs: K2061001WÖ

Termin: Mi., 25.02.26

19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Dr. Thomas Krämer

Gebühr: 5,- Euro für 1 Termin
Anmeldung bei der vhs
oder in der Stadtbücherei



In Kooperation mit KulturGut Wörth und Stadtbücherei Wörth

AUTORENLESUNG

„Bertha Benz und die Straße der Träume“ mit Alexander Schwarz

Die Geschichte der Frau, die dem Automobil zum Durchbruch verholfen hat – atmosphärisch und hochspannend erzählt

Mannheim, 1888: Bertha Benz hat genug! Sie liebt ihren Mann Carl und glaubt fest an seine Vision einer pferde-losen Kutsche. Schließlich hat sie ihre Mitgift in seine Werkstatt gesteckt. Jetzt ist es an der Zeit, seine Erfindung der Öffentlichkeit vorzustellen, aber Carl zögert und zögert. Also beschließt Bertha, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen – im wahrsten Sinne des Wortes ...

Kurs: K2021001WÖ

Termin: Mi., 18.03.26

19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / Foyer
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Alexander Schwarz

Gebühr: 19,- Euro Vorverkauf /
21,- Euro Abendkasse
(inkl. Begrüßungsgetränk
und Fingerfood)

Tickets: online über reservix,
bei der vhs oder in der
Stadtbücherei





VORTRAG Gartengestaltung step by step

Erhalten Sie zahlreiche Tipps und praktische Ratschläge für einen schönen, funktionalen und pflegeleichten Garten. Erfahren Sie, wie Sie Räume gestalten, Materialien auswählen, Pflanzen kombinieren und welche Pflanzen an den Klimawandel angepasst sind – also mit längeren Trockenperioden, höheren Temperaturen und wechselhaften Witterungsbedingungen gut zureckkommen. Sie sind eingeladen, Zimmer- und Gartenpflanzen, Setzlinge, Ableger oder Saatgut mitzubringen und zu tauschen.

Kurs: K1044001WÖ

Termin: Do., 16.04.26

19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / Foyer
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Wien

Gebühr: gebührenfrei,
Anmeldung erbeten

WORKSHOP Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Dieser Kurs bietet Einsteigern spannende Einblicke in die Welt der KI und zeigt, wie man ChatGPT und andere KI-Modelle sinnvoll und effektiv im Alltag nutzen kann. Darüber hinaus lernen Sie, KI-generierte Inhalte aus dem Internet kritisch zu hinterfragen und vorsichtig damit umzugehen.

Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse. Am ersten Kursabend werden Unterlagen ausgegeben, mit denen alle Beispiele zu Hause ausprobiert werden können.

Kurs: K5030001WÖ

Termin: Mi., 22.04. & Mi., 29.04.26

19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Andreas Lang

Gebühr: 30,- Euro für 2 Termine
Anmeldung erbeten



Bild: Adobe Stock

WORKSHOP

„Tatort Matte“ – Yogaworkshop mit literarischem Nervenkitzel

In der Stadtbücherei Wörth wird es dieses Frühjahr ungewöhnlich still – und doch liegt Spannung in der Luft. Zwischen Bücherregalen und Yogamatte treffen sanfte Bewegungen auf feine Gänsehaut: Beim Workshop „Tatort Matte – Entspannung mit Spannung“ verbindet Yogalehrerin und Entspannungspädagogin Christine Rössler achtsame Asanas mit einer Lesung aus einem regionalen Krimi. Während die Lesung einer privaten Vorleserin Auszüge aus einem Pfalz-Krimi zum Leben erweckt, spiegelt sich die Handlung im Yoga-Flow wider: Bodenständige Haltungen führen an den Tatort, Drehhaltungen lassen neue Perspektiven entstehen, und fließende Bewegungen begleiten die Suche nach dem Täter. Zum Schluss löst sich alles – wie in einem guten Krimi – in wohltuender Ruhe und einem tiefen Atemzug auf.

Ein Abend für alle, die Literatur und Bewegung einmal ganz neu erleben möchten – humorvoll, spannend und mit einem Augenzwinkern.

Kurs: K3017402WÖ

Termin: Do., 23.04.26

18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth

Am Rathausplatz

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 15,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke oder Kissen

KULTURFRÜHLING 2026

KULTURGUT

 Wissens
Werk
Wörth am Rhein

MELAN-
CHOLISCHE
KOMÖDIE

ICH BIN
DEIN
MENSCH



Bild: Anatol Kotte

FESTHALLE WÖRTH A. RH.

FR | 06.02.26 | 19.30 UHR

Gefördert durch



Unterstützt von



Mehr Infos unter:
www.woerth.de/kultur



 KulturGut
Wörth am Rhein



Gesellschaft, Umwelt & Bildung



Hinweis:
Dieser Workshop ist kein Trink-Event! Der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol steht im Vordergrund.



GENUSS-SEMINAR Gin Tasting

Entdecke vier verschiedene Gins von Brandwerk76 und tauche ein in die Welt der Aromen und Botanicals.

Spannende Geschichten rund um das Gin- und Abfindungsbrennen bereichern den Abend und erweitern dein Wissen. Dazu gibt es passende Tonics und frische Zesten, die den Charakter jedes Gins perfekt unterstreichen. Verschiedene kulinarische Köstlichkeiten runden das Tasting ab und sorgen für einen gelungenen Abschluss der Verkostung. Im Anschluss lädt ein gemütliches Get-Together zum persönlichen Austausch und geselligen Beisammensein ein.

Durch den Abend führt dich Fabienne Stauder, Inhaberin von Brandwerk76 sowie ausgebildete Fachkraft im Brennereiwesen und Brennerin. Dieses Erlebnis ist perfekt für alle, die Lust auf einen genussvollen Abend mit echtem Hintergrundwissen haben.

Kurs: K1000001WÖ

Termin: Fr., 08.05.26

19:00 – 22:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / Foyer

Am Festplatz 1a

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Fabienne Stauder

Gebühr: 49,- Euro für 1 Termin
(inklusive Gin-Proben,
Wasser und kulinarischer
Begleitung)



WORKSHOP

Wein-Yoga im Bürgerpark – Asanas mit Aussicht und Weinglas

Namaste & Cheers!

Du hast Lust auf Yoga – aber bitte nicht zu ernst? Du probierst gerne Neues aus und nimmst dich selbst nicht zu wichtig?

Dann ist Wein-Yoga im Bürgerpark genau das Richtige für dich! Zwischen Sonnengruß und Secco, Kriegerpose und Weißwein schaffen wir eine entspannte Verbindung von Bewegung, Natur und einem Gläschen Wein.

Wir starten locker mit einem Begrüßungssecco, fließen durch eine einfache Yoga-Einheit mit Weinglas und lassen den Abend gemütlich ausklingen bei einem kleinen Plausch im Grünen mit Wein und einem kleinen Snack. Der Fokus liegt auf Leichtigkeit, Lebensfreude und einer Portion Humor -nicht auf Perfektion. Und nein: Es geht nicht ums Trinken, sondern ums Genießen.

Für Menschen ab 18 Jahren mit leichter Yogaerfahrung, die gerne draußen sind, Neues ausprobieren und sich selbst nicht zu ernst nehmen.

Kurs: K3017401WÖ

Termin: Do., 07.05.26

18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Bürgerpark

Rasenfläche gegenüber
des Pavillions

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 19,- Euro für 1 Termin

Ausweichtermin bei schlechtem

Wetter: 28. Mai 2026.

Bitte mitbringen:

*Yogamatte, bequeme Kleidung, gute Laune
und wer mag, ein eigenes Weinglas.*



Bild: Adobe Stock

Astronomie – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Am 12.August 2026 verläuft eine totale Sonnenfinsternis quer durch Spanien. Dieses Ereignis werden wir detailliert besprechen. Dazu werden wir die Frage beantworten, ob Sonnenfinsternisse auch um Mitternacht beobachtbar sind. Interessant dürfte auch die theoretische Frage sein, wie lange es dauert, bis die Erde auf der Sonne aufschlägt, falls sie direkt auf die Sonne fallen würde.

Bei klarem Wetter besteht wie immer die Möglichkeit, interessante Objekte wie Mond/Planeten/Sternhaufen etc. durch das Fernrohr der Sternwarte zu beobachten und den winterlichen Sternhimmel zu betrachten.

Als Arbeitsgrundlage dient das Buch „KOSMOS Himmelsjahr 2026“.

Kurs: K1101001WÖ

Termine: Mittwochs, 21.01. – 25.03.26
20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Europa-Gymnasium Wörth /
Raum 107
Forststr. 1
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Dr. Helmut Schleser

Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

*Schreibzeug, Notizzettel,
Kosmos „Himmelsjahr 2026“*



Bild: Adobe Stock



Bild: Adobe Stock

VORTRAG Gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht

Brauche ich ein Testament?

In dem Vortrag wird die gesetzliche Erbfolge dargestellt und erläutert. Daneben werden potentielle Schwachstellen oder Lücken der gesetzlichen Erbfolge in verschiedenen Konstellationen angesprochen und mögliche Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament oder Erbvertrag aufgezeigt.

Kurs: K1032501WÖ

Termin: Do., 12.03.26

18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth

Am Rathausplatz

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Notare im Stadt kern –

Freunscht & Wassmann,

Kandel

Gebühr: 5,- Euro für 1 Termin

Anmeldung erbeten

VORTRAG Sicher im Alltag unterwegs für Senioren

Die Eigenständigkeit zu bewahren schafft im Alter eine hohe Lebensqualität, dazu muss man den Alltag sicher bewältigen können. Wie das auch mit kleinen Einschränkungen und Handicaps möglich ist und was sie selbst dazu beitragen können, darüber informieren wir Sie in diesem Vortrag. Beim anschließenden Kaffee & Kuchen können sie sich mit anderen Besuchern austauschen.

Kurs: K1000041WÖ

Termine: Di., 24.03.26

15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus

Ahornstraße 5

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Angelika Drodofsky

Gebühr: gebührenfrei,

Anmeldung erbeten

Eine Kooperationsveranstaltung von
Seniorenebeirat, Mehrgenerationenhaus,
Pflegestützpunkt, Haus der Familie,
GemeindeschwesterPlus und vhs.



MEHR BILDUNG. MEHR KULTUR. MEHR BEGEGNUNG.

Das WissensWerk Wörth ist eine Kooperation von KulturGut, vhs und Stadtbücherei. Durch das Bündeln themenübergreifender Inhalte entsteht ein Mehr an Energie. Für mehr Bildung. Mehr Kultur. Und mehr Begegnung.

BLEIBEN SIE INSPIRIERT.

Folgen Sie uns auf Instagram unter **wissenswerk_woerth**. So verpassen Sie keine Veranstaltungen, Aktionen, Vorträge und Workshops.



www.wissenswerk-woerth.de

Eine Kooperation von



Kultur & kreatives Gestalten





Bild: Adobe Stock



WORKSHOP

Origami – die Kunst des Papierfaltens für Anfänger*innen

Origami, die Kunst des Papierfaltens, entstand vor über 1000 Jahren in Asien und umfasst unzählige Formen: Blumen, Tiere, Schachteln und Tüten, die als Dekoration dienen können oder auch zum Verschenken geeignet sind.

Wir wollen in diesem Kurs am Beispiel des Kranichs, der ein Symbol für Glück, Hoffnung und langes Leben darstellt, die Kunst des Papierfaltens kennenlernen und selbst anwenden. Wir begegnen auf diese Weise auch einer alten japanischen Tradition, der zufolge demjenigen ein sehnlicher Wunsch erfüllt wird, der 1000 Kraniche faltet.

Neben der Freude am Gestalten hat das Origami-Falten auch eine entspannende und zugleich konzentrationsfördernde Wirkung. Vorkenntnisse bzw. Erfahrungen im Papierfalten sind nicht notwendig. Das Origami-Papier wird von der Referentin gestellt.

Kurs: K2102001WÖ

Termin: Do., 05.03.& Do., 12.03.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Rathaus Büchelberg
Dorfbrunnenstraße 28
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Jost

Gebühr: 15,- Euro für 2 Termine

Bitte mitbringen:

2,- Euro Materialkosten –
bitte in bar am 1. Abend mitbringen



KIDS-WORKSHOP Aquarell-Malen für Kinder von 8 bis 12 Jahren

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.

Kurs: K2072072WÖ

Termine: Sa., 14.03.26

14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler /

1. OG, Atelier

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Elke Blankart-Laub

Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift,
Wasserbehälter, Mallappen
Teilnehmergebühr inkl. Materialkosten

WORKSHOP Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens

In diesem Workshop erhalten Sie Anleitung, um eigene kleine Schriftstücke zu gestalten. Erfahren Sie, wie viel Freude die Schriftgestaltung macht und kreieren Sie kleine individuelle Geschenke für Ihre Liebsten.

Kurs: K2076001WÖ

Termine: Sa., 21.03.26

14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler /

1. OG, Atelier

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Elke Blankart-Laub

Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche
oder Kalligraphie-Patronenhalter, Reini-
gungslappen, Bleistift und Lineal, kariertes
Papier, Schönschreibpapiere oder Karten.
Bandzugfeder, Federhalter und Tusche
können im Kurs für ca. 5 Euro erworben
werden.

DO / 05.03.26 / 17.30 – 21 Uhr
Stadtbücherei Wörth a. Rh.



Gestaltung: Wissenswerk Wörth a.Rh.
Bild: KL-generated

AFTER WORK

IN DER STADTBÜCHEREI



COCKTAILS.
MUSIK.
INSPIRATION.



www.wissenswerk-woerth.de

Eintritt frei / Anmeldung nicht erforderlich

Eine Kooperation von



KIDS-WORKSHOPS

Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

„Vorfreude auf Ostern“

Wir helfen den Osterhasen kräftig auf die Beine und beginnen rechtzeitig an unsere Osterdekoration und Ostergeschenke zu denken. Zum Osterfest soll alles schön bunt und fröhlich gestaltet sein. Wir formen Eier, Osterhäschchen, Schäfchen - alles was zum Fest Freude macht. Nach dem Modellieren werden die Werkstücke mit bunten Tonfarben bemalt und gebrannt.

Kurs: K2083171WÖ

Termine: Sa., 28.02.26

10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler /

Raum 2

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Heike Weiss

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

7,- Euro Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

„Frühlingsspaziergang“

Frühlingswachen in der Natur. Wir gehen auf Entdeckungsreise. Wer wohnt denn da? Wir begegnen Tiere und werden sie in Ton festhalten. So werden uns die Igel, Eichhörnchen, Häschchen, Schnecken und vielleicht sogar ein Maulwurf das ganze Jahr über Freude bereiten. Wir modellieren und bemalen die Tiere mit bunten Tonfarben.

Kurs: K2083172WÖ

Termine: Sa., 28.03.26

10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler /

Raum 2

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Heike Weiss

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

7,- Euro Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.





„Gartenträume“

Mit schönen Ideen den Garten neu entdecken und gestalten. Von farbenfrohen Blumenstecker bis zum wohlklingenden Windspiel - von der Vogeltränke bis zur lustigen Tierfigur - alles was Euren Garten oder die Fensterbank bunt und lebendig macht ist erlaubt. Die Technik dazu ist kinderleicht und macht großen Spaß.

Kurs: K2083173WÖ

Termine: Sa., 06.06.26

10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler /

Raum 2

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Heike Weiss

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

7,- Euro Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

KIDS-WORKSHOP

Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren

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.

Ort: Haus der Künstler / Raum 2

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Usha Fliehmann

Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Frotteehandtuch, 5,00 Euro Materialkosten

Kurs A

Kurs: K2091071WÖ

Termin: Sa., 07.03.26

10:00 – 13:00 Uhr

Kurs B

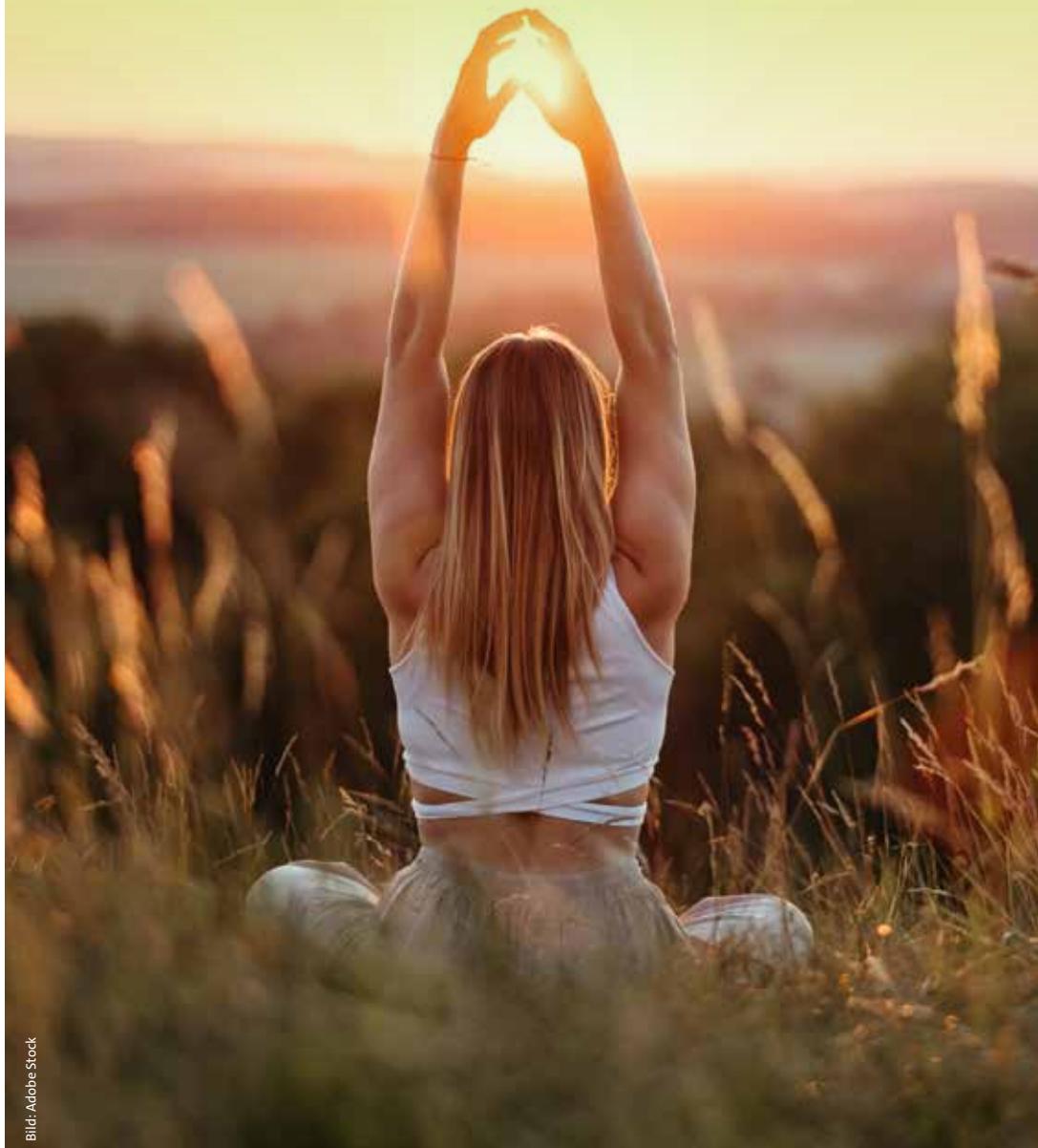
Kurs: K2091072WÖ

Termin: Sa., 07.03.26

14:00 – 17:00 Uhr



Gesundheit



Entspannung & Stressbewältigung



WORKSHOP

Stress lass nach! Mit Gelassenheit und Resilienz den Alltag meistern

Unser Alltag wirft uns oft in stressige Situationen und echte Krisen. Als Resilienz wird die psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet, die uns dabei hilft, herausfordernde Situationen zu bewältigen. Doch wie können wir lernen, unsere Resilienz zu fördern, um uns schneller von Belastungen zu erholen?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken können und lernen einige praktische Techniken kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und effektiver mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Resiliente Menschen sind besser in der Lage, ihre Emotionen zu kontrollieren, haben Selbstvertrauen und entwickeln positive Denkmuster, um mit Problemen umzugehen. In diesem Workshop werden Techniken wie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

erarbeitet, um immer wieder zu unserer Mitte zurückzufinden und Situationen neu zu bewerten. Ziel ist es, in Krisen und belastenden Situationen, sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich, ausgeglichen und gesund zu bleiben.

Kurs: K3011000WÖ

Termin: Sa., 07.02.26

10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler /

1. OG, Atelier & EG

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Barbara Bender

Gebühr: 30,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Socken, Matte, Decke, bequeme Kleidung, Schreibutensilien. Für die Pause eine kleine Brotzeit und Getränke

VORTRAG

Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen

Ca. jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinnitus, so der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation. Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik können dem Betroffenen Wege aufgezeigt werden, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern.

Jürgen Gläßgen, Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau, weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise zum Umgang mit Ohrgeräuschen.

Kurs: K3033002WÖ
Termin: Do., 26.02.26
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Jürgen Gläßgen
Gebühr: 6,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizzpapier





Yoga mit Anne Sadowski

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das den Körper und den geistig-seelischen Bereich positiv beeinflusst. 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. Es regt die Durchblutung 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 Energiefloss aktiviert und in einen Zustand von innerer Stärke, Harmonie und Frieden führt.

Bitte mitbringen:

Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Kurs A

Kurs: K3017532WÖ

Termin: Montags, 26.01.– 18.05.26
17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Prot. Friedenskirche / UG
Mozartstraße 6
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 85,- Euro für 13 Termine

Kurs C

Kurs: K3017533WÖ

Termin: Dienstags, 27.01 – 19.05.26
17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Prot. Friedenskirche / UG
Mozartstraße 6
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 85,- Euro für 13 Termine

Kurs B – am Vormittag

Kurs: K3017531WÖ

Termin: Dienstags, 27.01. – 19.05.26
09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Tullahalle
Kronenstraße 12
76744 Maximiliansau

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 85,- Euro für 13 Termine

Kurs D

Kurs: K3017534WÖ

Termin: Dienstags, 27.01. – 19.05.26
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Prot. Friedenskirche / UG
Mozartstraße 6
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 85,- Euro für 13 Termine



Bild: Adobe Stock

Yogastunde Zugunsten der Lebenshilfe

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

Bitte mitbringen:

10,- Euro bar, Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Kurs A

Kurs: K3017535WÖ

Termin: Sa., 14.03.26

09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler
Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 10,- Euro für 1 Termin

Kurs B

Kurs: K3017536WÖ

Termin: Sa., 14.03.26

11:15 – 12:45 Uhr

Ort: Haus der Künstler
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 10,- Euro für 1 Termin



Bild: Adobe Stock

Yoga mit Astrid Steinmann

Yoga am Abend ist eine wunderbare Möglichkeit, den Stress des Tages abzubauen, den Geist zu beruhigen, um den Körper auf eine erholsame Nacht vorzubereiten. Auch Menschen die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder in ihre Kraft zu kommen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannteren inneren Grundhaltung zu gelangen. Abschließend können die Teilnehmenden in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Kurs A

Kurs: K3017203WÖ

Termin: Mittwochs, 21.01. – 18.03.26
17:15 – 18:45 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Astrid Steinmann

Gebühr: 59,- Euro für 9 Termine

Kurs B

Kurs: K3017204WÖ

Termin: Mittwochs, 21.01. – 18.03.26
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Astrid Steinmann

Gebühr: 59,- Euro für 9 Termine



Yoga und Entspannung am Vormittag mit Astrid Steinmann

Yoga ist der perfekte Start in einen neuen Tag und ein wunderbares Mittel, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Auch Menschen, die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder zu sich und in ihre Kraft zu kommen.

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannter inneren Grundhaltung zu gelangen.

Abschließend können die Teilnehmer durch den Einsatz von tibetischen Klangschalen in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Kurs: K3017205WÖ

Termin: Dienstags, 27.01. – 17.03.26
09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Astrid Steinmann

Gebühr: 53,- Euro für 8 Termine

Bitte mitbringen:

*Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen,
bequeme Kleidung, etwas zu trinken*





Bild: Adobe Stock

Hatha-Yoga mit Irina Schmidt

In diesem Kurs soll der Körper gedehnt und Muskulatur gestärkt werden – die Flexibilität der Faszien und Sehnen soll dabei gefördert werden. Die Teilnehmenden können Ihren Atem neu entdecken und trainieren ihr Atmungssystem durch Pranayama. Gleichgewicht und Geschicklichkeit sollen durch die Asanas (Stellungen) angesprochen werden. Auf der mentalen Ebene kann Achtsamkeit und Konzentration gefördert und der Fokus auf das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers gelenkt werden. Entspannung als Element bekommt einen wichtigen Stellenwert. Das Nervensystem kann Ruheperioden zur Regeneration erfahren.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Kissen/Sitzkissen, etwas zu Trinken

Kurs A

Kurs: **K3017540WÖ**

Termin: Donnerstags, 22.01. – 19.03.26
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Irina Schmidt

Gebühr: 53,- Euro für 8 Termine

Kurs B

Kurs: **K3017541WÖ**

Termin: Donnerstags, 22.01. – 19.03.26
19:40 – 21:10 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Irina Schmidt

Gebühr: 53,- Euro für 8 Termine



Yoga mit Stella Schmitt

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

Bitte mitbringen:

*Gymnastikmatte, Sitzkissen, Decke,
bequeme Kleidung, warme Socken*

Kurs A

Kurs: **K3017201WÖ**

Termin: Donnerstags, 16.04. – 02.07.26
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Stella Schmitt

Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Kurs B

Kurs: **K3017202WÖ**

Termin: Donnerstags, 16.04. – 02.07.26
19:40 – 21:10 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Stella Schmitt

Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine



Bild: Adobe Stock



Kinderyoga

Fantasievolle Bewegung für kleine Yogis für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Taucht ein in die bunte Welt des Kinder-Yogas!

Jede Einheit steht unter einem kindgerechten Thema wie „Tiere“, „Regenbogen-Gefühle“ oder „Mut wie ein Held“ und lädt spielerisch dazu ein, Yoga auf kreative Weise kennenzulernen. Neben lustigen Tierhaltungen, spannenden Geschichten und Atemspielen entdecken die Kinder ihren Körper, stärken ihr Selbstvertrauen und kommen am Ende jeder Stunde zur Ruhe - begleitet von Fantasiereisen, sanfter Musik oder kleinen Meditationsübungen.

Was erwartet dein Kind?

- Kindgerechte Yoga-Übungen
- Spielerische Aufwärm- und Atemübungen
- Fantasiereisen zur Entspannung
- Raum für Austausch und Gefühle

Ziele des Kurses:

- Förderung der Körperwahrnehmung und der Konzentration
- Stärkung von Selbstbewusstsein und emotionaler Balance
- Freude an Bewegung und Achtsamkeit

Kurs: K3017271WÖ

Termin: Donnerstags, 22.01 – 26.02.26
16:30 – 17:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Julita Fleischer

Gebühr: 39,- Euro für 6 Termine

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Yogamatte,
Neugier & Fantasie.

QiGong mit Susanne Kaiser

Die meditativen Bewegungsübungen bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft. Sie können eine Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken und nachhaltig zur Stressreduktion beitragen. Die Teilnehmenden vertiefen die Harmonien und lenken die Aufmerksamkeit immer weiter nach innen. Regelmäßiges Üben kann die Gesundheit stärken, die Vitalität verbessern und zur inneren Ruhe führen. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der bisher erlernten Übungen

Bitte mitbringen:

*Matte, Decke oder großes Handtuch,
bequeme Kleidung, warme Socken*

QiGong – Aufbaukurs

Kurs: K3016011WÖ

Termin: Montags, 09.02. – 27.04.26

17:00 – 18:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Kaiser

Gebühr: 39,- Euro für 6 Termine

QiGong – Fortgeschrittene & Wiedereinsteigende

Kurs: K3016031WÖ

Termin: Montags, 09.02. – 27.04.26

18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Kaiser

Gebühr: 39,- Euro für 6 Termine





QiGong am Vormittag mit Johanna Preißler

Das Ziel der Entspannungsübungen ist es, innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder zu bewahren. Die Gymnastik- und Konzentrationsübungen fördern die drei wesentlichen Merkmale, die den Menschen ausmachen – „Körper, Geist und Seele.“

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung
und warme Socken

Kurs: K3016004WÖ

Termin: Freitags, 23.01. – 27.03.26
10:45 – 11:45 Uhr

Ort: Bienwaldhalle
Vereinsraum 3
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 50,- Euro für 10 Termine

Folgekurs

Kurs: K3016007WÖ

Termin: Freitags, 17.04. – 26.06.26
10:45 – 11:45 Uhr

Ort: Bienwaldhalle
Vereinsraum 3
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 50,- Euro für 10 Termine



WORKSHOP

Seelenklänge – Soundhealing-Meditation mit Kristallschalen

Tauche ein in die Welt der Klänge und lass dich von sanften Schwingungen in die Tiefe deiner inneren Balance führen. In dieser besonderen Soundhealing-Meditation darfst du zur Ruhe kommen, loslassen und die heilsame Kraft von Klang und Frequenz spüren. Die feinen Töne der Kristallschalen, des Monochords, der tibetischen Schalen, Gongs und weiterer Klanginstrumente wie Klangspiele, Ocean Drum und Regenmacher lassen deine Zellen schwingen und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Während die Klänge den Raum füllen, entsteht eine Atmosphäre der Geborgenheit und Entspannung – ein Raum, in dem du dich vom Alltag lösen und in tiefer Stille neue Energie schöpfen kannst. Die Schwingungen der Instrumente wirken harmonisierend, lösen Spannungen und unterstützen dich darin, dich selbst wieder zu spüren.

Ein Abend voller Klang, Achtsamkeit und innerer Einkehr – eine Einladung, dich auf eine Reise zu dir selbst zu begeben und die Sprache deiner Seele neu zu hören.

Kurs: K3012002WÖ

Termin: Di., 24.02.26

19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Pamela Dudenhöffer

Gebühr: 10,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Matte, Decke, dicke Socken, gerne ein kleines Kissen, wer mag Augenkissen und etwas zu Trinken



WORKSHOP Klangzauber erleben

Ein Abend, um sich von den Klängen der Klangschalen, Shanti und Sansula verzaubern zu lassen.

Tauchen Sie ein in eine geführte Klangmeditation, kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie den Alltag hinter sich – durch Bewegung, Entspannung und wohltuende Schwingungen.

Kurs: **K3012001WÖ**

Termin: Di., 24.03.26

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Lutz

Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen, warme Socken und ein Getränk



WORKSHOP Entspannte Schultern – gelöster Rücken

Im Alltag begegnet man oft mentalen und körperlichen Anstrengungen – im Beruf, am Schreibtisch oder im Haushalt. Das führt leicht zu Verspannungen, die sich im Schulter- und Rückenbereich bemerkbar machen.

Mit gezielten Übungen können die Teilnehmenden lernen, die Schultern zu entspannen, den Rücken zu lösen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Kurs: **K3012003WÖ**

Termin: Di., 27.01.26

18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk

Achtsamkeit

Bild: Adobe Stock



WORKSHOP Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in aller Munde. Doch was ist damit gemeint? Und wie sollte man Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren?

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*innen können sich der Achtsamkeit über verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und im Erfahrungsaustausch nähern.

Am Ende des Workshops haben die Teilnehmer*innen Übungen und Anregungen an der Hand, die es ihnen ermöglichen können, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

Kurs: K3011002WÖ

Termin: Sa., 31.01.26

10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1

Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk



Bild: Adobe Stock



Achtsamkeits-Meditation

Achtsamkeitsmeditation führt die Teilnehmenden in die Tiefe des einfachen Seins, bringt sie in Kontakt mit sich selbst und öffnet die Verbundenheit mit allem.

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

Kurs: **K3011021WÖ**

Termin: Dienstags, 03.02. – 19.05.26

18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

*Gymnastikmatte, Decke, wenn vorhanden
Meditationskissen oder Bänkchen,
warme Socken*



Bild: Adobe Stock

WORKSHOP Waldbaden

Shinrin Yoku ist ein absichtloses, achtsames Eintauchen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes. Spüren Sie die heilende Kraft der Natur und schöpfen daraus neue Energie für Ihren Alltag. Ganz nebenbei stärken wir so unser Immunsystem und finden Ruhe und Entspannung. Mit allen Sinnen genießen wir die Schönheit des Waldes und staunen darüber, wie wir durch Entschleunigung Altbekanntes neu entdecken können. Der gesundheitliche Aspekt wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Das Immunsystem wird gestärkt, Stresshormone gesenkt, wir finden Ruhe und Ausgeglichenheit.

Alle unsere Sinne werden angesprochen bei Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich auch wunderbar in den Alltag mitnehmen lassen. Tauchen Sie ein in das Ökosystem Wald, und profitieren längerfristig von den positiven Auswirkungen auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem.

Machen Sie eine neue Erfahrung und erleben Sie die Natur einmal aus einer anderen Perspektive und erleben Sie den Wald auf eine völlig neue Art und Weise.

Um festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung wird gebeten.

Kurs: K3011003WÖ

Termin: Sa., 25.04.26

09:30 – 12:30 Uhr

Treffp.: Parkplatz Badepark

Abschnitt I/J

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Wir verweilen immer mal wieder. Deshalb eine Sitzunterlage oder Decke mitbringen. Denken Sie bitte an Sonnen- u. Insekten-schutz. Da wir eine kleine Pause machen bitte etwas zum Essen und Trinken einpacken.

Bewegung & Fitness



Bild: Adobe Stock



Bild: Adobe Stock

Pilates

Ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem tiefliegende Muskelgruppen trainiert werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Die Grundprinzipien sind Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Das Ziel ist, die Muskulatur zu stärken und Kondition, Koordination und Körperhaltung zu verbessern.

Kurs: K3028003WÖ

Termin: Donnerstags, 22.01.- 30.04.26
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 65,- Euro für 13 Termine

Bitte mitbringen:

Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende

Intensives Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit einem gezielten Muskeltraining für alle Problemzonen. Mit rückengerechten Übungen und abwechslungsreichen Choreographien werden Kondition, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Durch ein intensives Training von Bauch, Beinen, Po, Brust, Schultern und Armen wird die Muskulatur gekräftigt und gestrafft.

Kurs: K3026001WÖ

Termin: Montags, 26.01 – 01.06.26
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 75,- Euro für 15 Termine

Bitte mitbringen:

Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe



Fitness Mix – Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein spezielles Herz-Kreislauf-Tra-ning in Verbindung mit Krafttraining und Dehnung. Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus:

- „Warm up“
- Ausdauerphase (mit Aerobic und Step-Aerobic)
- Training für Bauch, Beine, Po, Brust, Schultern und Armen
- „Cool down“ mit intensivem Dehn- programm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung der Muskulatur.

Im Laufe des Kurses wird es auch eine Wirbelsäulgymnastik-, Pilates- oder auch Beckenbodengymnastik-Einheit geben.

Kurs: **K3026022WÖ**

Termin: Dienstags, 27.01. – 02.06.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Europagymnasium /
Gymnastikraum
Forststraße 1
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 88,- Euro für 16 Termine

Bitte mitbringen:

Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastik- matte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Beckenbodentraining

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

Kurs: **K3027005WÖ**

Termin: Donnerstags, 26.02.–26.03.26
19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 25,- Euro für 5 Termine

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Pilates

Zugunsten des Kinderhospiz Sterntaler

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

Kurs: **K3028004WÖ**

Termin: Donnerstag, 21.05. – 18.06.26

18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 20,- Euro für 4 Termine
Kursgebühr ist bei Britta Dechant-Schickl im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen:

Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

**SIE BRENNEN
FÜR EIN BESTIMMTES
THEMA?**

**SIE STECKEN VOLLER
WISSEN DARÜBER?**

**SIE MÖCHTEN ES
AN MENSCHEN
WEITERGEBEN?**

**Dann werden Sie
Kursleiter*in an der vhs
Wörth am Rhein!**

Wir bieten Ihnen den Raum, Ihre Fähigkeiten an andere weiterzugeben und dabei sowohl Ihre Kurszeiten als auch Ihren Kursablauf frei zu gestalten – in Präsenz oder online.

Kontaktieren Sie uns und teilen Sie uns Ihre Ideen mit! Wir freuen uns über Anregungen und neue Themen in unserem Kursangebot.

Volkshochschule Wörth am Rhein
Ansprechpartnerin: Caroline Frech
Tel: 07271–131225 | vhs@woerth.de
www.woerth.de/vhs





Bild: Adobe Stock



Bild: Adobe Stock

Bauch-Beine-Po

Das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Muskeln in Beinen und Rumpf und die Verbesserung der Körperspannung. Mit vielseitigen Übungen, dem Einsatz verschiedenster Trainingsgeräte und einer Menge Spaß können die Teilnehmenden ihren Körper in Form bringen und – wenn gewünscht – auch Gewicht verlieren. Außerdem werden Rücken und Wirbelsäule gekräftigt. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Kurs: **K3025002WÖ**

Termin: Donnerstags, 15.01.– 25.06.26
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Rheinhalle / Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau

Leitung: Diana Sehringer

Gebühr: 75,- Euro für 15 Termine

Bitte mitbringen:

*Gymnastikmatte, Handtuch
und Gymnastikkleidung*

Fitness am Vormittag

Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper nach ganzheitlicher Methode zu trainieren.

Lerninhalte sind: Rückenschule, kräftigende und dehnende Körperübungen für die Sehnen und Bänder, Lockerung und Entspannung. Auch lernen die Teilnehmenden die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Kurs: **K3025001WÖ**

Termin: Dienstags, 03.02. – 19.05.26
09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Bienwaldhalle
Vereinsraum 3
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 60,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte und -schuhe



Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag

Für einen gesunden Rücken und mehr Beweglichkeit

Dieser Kurs vermittelt wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag durch Gymnastik. Der Schwerpunkt liegt auf Dehnübungen für die Rückenmuskulatur und Hüftbeuger sowie Kräftigungsübungen für Kniebeuger, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Die Rücken-Übungen können dann auch daheim angewendet werden.

Kurs: K3029001WÖ

Termin: Montags, 26.01. – 18.05.26
09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Rheinhalle / Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau

Leitung: Monika Roschel-Lösch

Gebühr: 80,- Euro für 16 Termine

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte und Gymnastikbekleidung





Bild: Adobe Stock

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Die vorbeugende Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Muskelaufbaustraining für gesundheitsbewusste Menschen. Sie basiert auf den Prinzipien der funktionellen Gymnastik. Sie zielt vorrangig auf die Gesunderhaltung der Wirbelsäule ab und ist auf die Förderung der physiologisch gesunden Haltung des Menschen unter Berücksichtigung individueller Unterschiede ausgerichtet.

Das Thera-Band unterstützt das spezifische Programm. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Auch lernen die Teilnehmenden, die Übungen zu Hause alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Turnschuhe oder Socken, 16 Euro für ein Thera-Band – falls nicht vorhanden

Kurs am Abend

Kurs: K3029002WÖ

Termin: Mittwochs, 21.01. – 25.03.26
17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 50,- Euro für 10 Termine

Folgekurs

Kurs: K3029005WÖ

Termin: Mittwochs, 15.04. – 17.06.26
17:00 – 18:00 Uhr

Kurs am Vormittag

Kurs: K3029003WÖ

Termin: Freitags, 23.01. – 27.03.26
09:30 – 10:30 Uhr

Ort: Bienwaldhalle
Vereinsraum 3
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 50,- Euro für 10 Termine

Folgekurs

Kurs: K3029006WÖ

Termin: Freitags, 17.04. – 26.06.26
09:30 – 10:30 Uhr



WORKSHOP Bienwald-Kräuterführung: Dem Frühling auf der Spur

Auf der höchsten Erhebung des Bienwaldes, dem Büchelberger Kalksockel beginnen wir unsere Wanderung. Wir erfahren, wie die alte Kulturlandschaft „Streuobstwiese“ rund um das Dorf Büchelberg entstanden ist und was sie von Obstplantagen unterscheidet. Viele Kräuter gedeihen im April auf unserer „Wiesen-Apotheke“; nicht nur gut für uns, bieten sie doch auch Bienen, Hummeln und Schmetterlingen Nektar und Pollen an. Auch im Bienwald begleiten sie uns an der alten Schwefelquelle, dem Heilbrunnen und laden zum Verweilen ein. Dort gibt es eine kleine Geschmacksprobe vom Frühling, bevor wir uns vorbei an uralten Eichen auf den Rückweg begeben.

Kurs: **K1045001WÖ**

Termin: Sa., 18.04.26

10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt:
Wasserturm bei der Grillhütte
Turmstraße
76744 Büchelberg

Leitung: Dr. Astrid Schnakenberg

Gebühr: 15,- Euro für 1 Termin

Ersatztermin bei schlechtem Wetter:
Samstag, den 25.04.2026.

Bitte mitbringen:
Festes Schuhwerk, ggf. Getränke und Snack

Hinweise:
*Kinder frei und nur in Begleitung Erwachsener.
Aus Rücksicht auf die Teilnehmer sind keine Hunde erlaubt*



KOCHKURSE Saisonale Genussküche

Entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Kochen und Genießen. In diesem Kurs bereiten wir abwechslungsreiche, saisonale Gerichte zu – mit frischen Zutaten, regionalen Produkten und einer guten Portion Kreativität. Unter fachkundiger Anleitung kochen wir zusammen köstliche Gerichte, die Sie begeistern werden.

Freuen Sie sich unter anderem auf:

- Vielfältige Gemüsegerichte – vom würzigen Ofengemüse bis zur feinen Suppe
- Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe – ein echter Klassiker der Hausmannskost
- Frühlingshafte Spargelgerichte – mal vegetarisch, mal mit zartem Fleisch, aber immer frisch und leicht.

Neben dem gemeinsamen Kochen bleibt natürlich Zeit zum Probieren, Austauschen und Genießen. Bringen Sie Freude am Kochen mit – alles weitere stellen wir bereit!

Bitte mitbringen:

Schürze, Lebensmittelumlage von ca. 10-15 € (in bar vor Ort entrichten)

Gemüsegerichte

Kurs: K3052001WÖ

Termin: Do., 26.02.26

18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Berufsbildende Schule,
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Sonja Burg

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe

Kurs: K3052002WÖ

Termin: Do., 19.03.26

18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Berufsbildende Schule,
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Sonja Burg

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Frühlingshafte Spargelgerichte

Kurs: K3052003WÖ

Termin: Do., 23.04.26

18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Berufsbildende Schule,
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Sonja Burg

Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin





Bild: Adobe Stock

VORTRAG

Ganzheitliche Gesundheit: Basische Ernährung für Körper, Geist und Seele

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie eine basische Ernährung, das körperliche Wohlbefinden stärkt, den Geist klarer werden lässt und die innere Balance unterstützt. Mit alltags-tauglichen Impulsen und einem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit zeigen wir Wege auf, wie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen können - für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensfreude.

Kurs: K3050002WÖ

Termin: Do., 05.02.26

18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth

Am Rathausplatz

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Cinzia Ferrarelli

Gebühr: 5,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizzettel



Bild: Adobe Stock

VORTRAG

Die Nacht als Kraftquelle: So sorgt deine Ernährung für erholsamen Schlaf

Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Doch viele Menschen wachen nachts auf, liegen lange wach oder fühlen sich morgens trotz 7–8 Stunden Schlaf nicht erholt. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Ernährung und Nährstoffe für die Schlafqualität spielen – und wie Sie mit einfachen Tipps sofort etwas für erholsame Nächte tun können. Sie lernen die größten „Schlafräuber“ kennen, entdecken Lebensmittel, die wie natürliche Schlaf-Booster wirken, und bekommen praxisnahe Strategien an die Hand, die leicht in den Alltag passen. So wird die Nacht wieder zu Ihrer Kraftquelle – für mehr Energie, bessere Konzentration und mehr Gelassenheit im Alltag.

Kurs: K3050001WÖ

Termin: Do., 26.03.26

18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Nicole Mitschelen

Gebühr: 5,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizzettel



Sprachen



ONLINE-KURS Französisch A1.2 Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.

Lernziel ist das Erreichen des Niveaus A1. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Kurs: K4082105WÖ

Termin: Mittwochs, 04.02. – 10.06.26
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 112,- Euro für 17 Termine

Bitte bereithalten:

Schreibzeug, Notizzettel, „Perspectives Allez-y!, A1“, Cornelsen Verlag

ONLINE-KURS Französisch A2.3 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.

Lernziel ist es, die Niveaustufe A2 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Kurs: K4086103WÖ

Termin: Dienstags, 03.02. – 09.06.26
20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 106,- Euro für 16 Termine

Bitte bereithalten:

Schreibzeug, Notizzettel, „Perspectives Allez-y! A2“, Cornelsen Verlag



Französisch A1.3 Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt vermehrt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe A1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Kurs: K4083104WÖ

Termin: Montags, 02.02. – 08.06.26
19:35 – 21:05 Uhr

Ort: Bürgerhaus / EG / Raum 2
Herman-Quack-Straße 1
76744 Maximiliansau

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 99,- Euro für 15 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizzettel, „Perspectives Allez-y!“, A1, Cornelsen Verlag

Französisch B1.1 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Kurs: K4087102WÖ

Termin: Dienstags, 03.02. – 09.06.26
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 106,- Euro für 16 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizzettel



Französisch B1.2 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.

Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Kurs: K4088101WÖ

Termin: Montags, 02.02. – 08.06.26
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus, EG, Raum 2
Herman-Quack-Straße 1
76744 Maximiliansau

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 99,- Euro für 15 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizzettel, „Perspectives Allez-y B1“, Cornelsen Verlag

Deutsch A2.1 Aufbaukurs Teil 1

Im Deutschunterricht auf A2.1-Niveau (erste Hälfte von A2) vertiefen die Lernenden ihre Grundkenntnisse und können sich zunehmend sicherer in alltäglichen Situationen ausdrücken. Nach A2.1 können die Lernenden sich in einfachen Gesprächen verstständigen, Vergangenes beschreiben und einfache schriftliche Mitteilungen verfassen.

Kurs: K4041104WÖ

Termin: Dienstags, 24.03. – 23.06.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / OG
Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Mehrnush Ghasemi

Gebühr: 92,- Euro für 14 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizzettel,
Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde
bekannt gegeben



Englisch B2.3 Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben. Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogene und freie Diskussionsrunden sowie landeskundliche Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen!

Kurs: **K4069101WÖ**

Termin: Mittwochs, 28.01. – 06.05.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / OG
Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Beate Böhm

Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs, Schreibzeug, Notizzpapier

Italienisch

Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf.

Ort: Haus der Künstler

1. OG / Raum 4
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Jürgen Nowotschin

Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

*Schreibzeug, Notizzpapier,
wird noch bekannt gegeben*

A1.1 – Anfänger:innen

Kurs: **K4091102WÖ**

Termin: Donnerstags, 19.03. – 18.06.26
19:30 – 21:00 Uhr

A1.2 – Aufbaukurs

Kurs: **K4092101WÖ**

Termin: Donnerstags, 19.03. – 18.06.26
18:00 – 19:30 Uhr

Spanisch A1.2 Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mit der Spanischen Sprache schon im Urlaub oder durch Freunde in Beührung gekommen sind, oder den A1.1 Kurs besucht haben.

Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstraße 2
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Fabiola Barandiarán
Gebühr: 79,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
*Lehrbuch Perspectives A1, Schreibzeug,
Notizzettel*

Kurs A

Kurs: K4221101WÖ
Termin: Donnerstags, 22.01.–25.06.26
18:00 bis 19:30 Uhr

Kurs B

Kurs: K4221102WÖ
Termin: Donnerstags, 22.01.–25.06.26
19:35 – 21:05 Uhr

GEFÄLLT IHNEN
UNSER KURSANGEBOT?
HABEN SIE FRAGEN,
IDEEN, WÜNSCHE,
ANREGUNGEN, ...?

Wir gehen gerne darauf ein.
Kontaktieren Sie uns –
wir freuen uns auf den
Austausch mit Ihnen!

Volkshochschule Wörth am Rhein
Ansprechpartnerin: Caroline Frech
Tel: 07271–131225
vhs@woerth.de
www.woerth.de/vhs





Arbeit und Beruf





Social Media mit dem Smartphone (Android) für Einsteiger

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie Sie Ihr Smartphone optimal verwenden und sicher durch die Welt der sozialen Netzwerke navigieren, Schritt für Schritt und ganz ohne Stress. Es gibt viele verschiedene Social Media Plattformen, die jeweils unterschiedliche Funktionen und Vorteile bieten. Ob Sie nun auf Facebook mit Familie und Freunden weltweit in Kontakt bleiben möchten, Beiträge teilen und Gruppen beitreten, die Ihre Interessen widerspiegeln oder auf Instagram Fotos und Videos veröffentlichen, kreative Inhalte entdecken und sich inspirieren lassen möchten.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit Social Media haben. Grundkenntnisse mit dem Smartphone/ Tablet sind erwünscht!

- * Social Media – Was ist das? Welche Vorteile und Gefahren gibt es?
- * Welche Plattformen gibt es und was sind die Unterschiede?
- * Profil anlegen und sicher gestalten
- * Fotos und Videos machen, speichern, bearbeiten und teilen – alles auf Ihrem Smartphone

Kurs: K5017001WÖ

Termin: Donnerstags,
05.03., 12.03. und 19.03.26
17.00 – 20.30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / OG
Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Andreas Kreichgauer

Gebühr: 69,- € für 3 Termine

Bitte mitbringen:
geladenes Smartphone, Ladekabel, Stift und Notizblock



Bild: Adobe Stock



Bild: Adobe Stock

WORKSHOP Bewerben wie ein Boss

Bewerbungscoaching kurz und prägnant.

Du willst dich um den perfekten Ausbildungsplatz bewerben und hast keinen Plan wie? Du möchtest dich bestmöglich präsentieren? Dann komm zu uns! Lerne an einem Tag, wie gute Bewerbungsunterlagen aussehen, wie man sich präsentiert, wie du deine Körpersprache auf Vordermann bringst und gelassener in Vorstellungsgespräche gehen kannst.

Kurs: K5061002WÖ

Termin: Sa., 21.02.26

09.30 – 15.30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / OG

Seminarraum

Am Festplatz 1a

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Yvonne Myszkowski

Gebühr: 35,- € für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier, Bewerbungsunterlagen (falls bereits vorhanden)

WORKSHOP 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.

Kurs: K5061001WÖ

Termin: Sa., 14.03.26

09.30 – 15.30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / OG

Seminarraum

Am Festplatz 1a

76744 Wörth am Rhein

Leitung: Yvonne Myszkowski

Gebühr: 35,- € für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier



Kursanmeldung

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

Persönliche Angaben Kursteilnehmer*in

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

Anmeldung für folgende/n Kurs/e

Kurs Nr.	Kursname:

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

Ort, Datum

Unterschrift

Rücktrittserklärung/Abmeldung

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



Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)

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

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

1. Einzugsermächtigung

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

2. SEPA-Lastschriftmandat

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

Angaben zum Kontoinhaber:

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

Ort, Datum

Unterschrift (Kontoinhaber)

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



Volkshochschule Wörth am Rhein
in der Kreisvolkshochschule Germersheim
Stadtbücherei
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Telefon: 07271–131225
Telefax: 07271–1319225
E-Mail: vhs@woerth.de
www.woerth.de/vhs

Ansprechpartnerin

Caroline Frech
Terminvereinbarung nach Absprache

Leitung

Bürgermeister Steffen Weiß

Partner im



www.wissenswerk-woerth.de

Besuchen Sie uns auch auf Instagram:

[@wissenswerk_woerth](https://www.instagram.com/wissenswerk_woerth)

