

Programm 2/26

HERBST/WINTER 2026

Herzlich willkommen

... zum Herbst-/Wintersemester 2026 der Volkshochschule Wörth am Rhein!
Entdecken, lernen, erleben – die vhs Wörth am Rhein lädt Sie auch in diesem Semester zu einer vielfältigen Reise durch Wissen, Kultur, Gesundheit und Kreativität ein. Ob neue Sprachen, Angebote für körperliches und geistiges Wohlbefinden, kulturelle Entdeckungen oder kreatives Gestalten – unser Programm bietet für jede Interessenlage die passende Gelegenheit, Neues auszuprobieren und persönliche Horizonte zu erweitern.

Die Bandbreite reicht von informativen Vorträgen bis zu unterhaltsamen Lesungen, von genussvollen Seminaren bis zu Kreativ-Workshops, von Achtsamkeits-Workshops bis zu Klangreise-Angeboten. Bewegungs- und Fitnesskurse ergänzen das Programm. Auch das Thema Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Auch in diesem Semester bieten wir dazu Vorträge, Workshops und Kochkurse an. Natürlich dürfen auch Sprachkurse und Angebote zur beruflichen Weiterbildung nicht fehlen.

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, der Stadtbücherei und dem KulturGut Wörth, bündeln wir unsere Kräfte im „Wissenswerk Wörth“ und schaffen auch hier attraktive Angebote für alle Generationen.

Lassen Sie sich inspirieren, knüpfen Sie neue Kontakte und entdecken Sie die Freude am lebenslangen Lernen. Wir freuen uns darauf, Sie im Herbst-/Wintersemester 2026 bei uns begrüßen zu dürfen!

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

Politik, Gesellschaft & Umwelt

VORTRÄGE

Die Elektronische Patientenakte	12
Bestattung und Vorsorge	12
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	13
Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen	13
Sicher im Netz – Kinder schützen und begleiten	14
Chill mal! Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig!	15
Multivision „Peru“	16

WORKSHOPS

Weinseminar: „Verschnitt oder Meisterwerk?“	17
Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6 bis 9 Jahren	18
Tatort Weinland Pfalz – Yoga, Krimi & Pfälzer Wein	19
Der Zauber der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie	20

KURSE

Astronomie - für Einsteigende und Fortgeschrittene	21
--	----

Kultur – Kreatives Gestalten

VORTRÄGE

Literaturvortrag „Rilkes Frauen“	24
Autorenlesung mit Gina Greifenstein: Pfalz-Krimi „Grumbeersupp“	25

WORKSHOPS

Einsteigerworkshop „Tango Argentino“	26
Acrylic Pouring Art für Anfänger	28
Kalligraphie – Die Kunst des Schönschreibens	28

Töpfern für Erwachsene	29
Töpfern für Kinder (ab 6 Jahren): „Herbstliche Töpferwerkstatt“	30
Töpfern für Kinder (ab 6 Jahren): „Engelwerkstatt“	30
Töpfern für Kinder (ab 6 Jahren): „Zauberhaftes Adventstöpfern“	30
Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren	32
Aquarellblumen und Handlettering (ab 10 Jahren).	32
Aquarell-Malen für Kinder (8 bis 12 Jahre).	33
Superhelden Malen für Kinder (6 bis 10 Jahre)	33

Gesundheit – Entspannung, Achtsamkeit & Stressbewältigung

WORKSHOPS

Abenteuer Wechseljahre	36
„Shinrin Yoku“ – Waldbaden	37
Entspannte Schultern – gelöster Rücken	38
Achtsamkeit	38
Stress lass nach! Zurück in Ihre innere Balance	39
Herbstlicher Klangraum	40
Klangreise in die stille Zeit	40
Yoga & Klangreise – Die Kraft der Elemente erleben	41
Online-Workshop: Digitale Resilienz – selbstbestimmt statt fremdbestimmt.	41

KURSE

Yoga im Wald.	42
Yoga trifft Pilates	43
Yoga mit Anne Sadowski.	44
Yoga mit Astrid Steinmann	45
Yoga und Entspannung am Vormittag mit Astrid Steinmann.	46
Yoga mit Sabrina Lingrün	46
Yoga mit Stella Schmitt.	47

Kinderyoga (6 bis 9 Jahre)	47
QiGong mit Johanna Preißler	48
Achtsamkeits-Meditation	49

Gesundheit – Bewegung & Fitness

KURSE

Pilates	52
Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende	52
Fitness Mix für Fortgeschrittene	53
Beckenbodentraining.	53
Functional Body Flow – Ganzkörpertraining für Geübte	54
Fitnessstraining am Vormittag.	56
Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag	56
Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band	57

Gesundheit – Ernährung

VORTRÄGE

Die Nacht als Kraftquelle – so sorgt deine Ernährung für erholsamen Schlaf	60
--	----

WORKSHOPS

Auf Entdeckungstour in die Welt der Pilze	61
Käse selber herstellen	62

KOCHKURSE

Länderküche: Vegetarische Gerichte aus aller Welt	63
Schneller Genuss: Leckere Rezepte für den Feierabend	64
Festliches Weihnachtsmenü – klassisch & vegetarisch	64
Weihnachtsgebäck – Vielfalt für den bunten Teller.	65

Sprachen

KURSE

Online-Kurs: Französisch A1.3 Aufbaukurs	67
Online-Kurs: Französisch A2.3 Aufbaukurs	67
Französisch A2.1 Aufbaukurs	68
Französisch A2.3 Aufbaukurs	68
Französisch B1.3 Aufbaukurs	69
Deutsch A2.1 Teil 2 & A2.2 Teil 1 Aufbaukurs	69
Englisch A1.1 – A1.2 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen	70
Englisch B2.3 Aufbaukurs	70
Italienisch A1.2 Aufbaukurs	71
Spanisch A1.3 Aufbaukurs	71

Beruf – EDV – Organisation/Management

WORKSHOPS

Sicher im Internet	73
Rhetorik – sicher und vorbereitet sprechen	74

KURSE

Einführungskurs: Künstliche Intelligenz verstehen und im Alltag nutzen	74
Aufbaukurs: Künstliche Intelligenz vertiefen und gezielt anwenden	75
Anmeldeformular	77
SEPA Lastschriftmandat	78

Allgemeine Hinweise

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

Anmeldung – Kurseinschreibung

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

Die vhs Wörth verschickt Anmeldebestätigungen per E-Mail. Bei Kursabsage oder Gebührenänderung wegen zu geringer Teilnehmeranzahl werden die Teilnehmer*innen telefonisch oder schriftlich informiert.

Ihre rechtzeitige Anmeldung kann ausschlaggebend 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 ausfallen oder sie wird auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl gegen Gebührenaufschlag durchgeführt.

Kursgebühr

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen nur noch mit Einzugsermächtigung möglich sind. Hierzu ist es rechtlich notwendig, dass wir vor der Abbuchung eine entsprechende SEPA Mandatsbestätigung per Post zusenden. Das entsprechende Sepa Lastschriftmandat finden Sie im Programmheft, auf der Homepage oder im Webshop beim Buchungsvorgang. Selbstverständlich wird die Kursgebühr nur abgebucht, wenn der Kurs tatsächlich zustande kommt.

Teilnahmebescheinigung

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

Rücktritt durch die Volkshochschule

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

Rücktritt durch die Teilnehmenden

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

Organisatorische Änderungen

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

Politik, Gesellschaft & Umwelt

VORTRÄGE

Die Elektronische Patientenakte

Bestattung und Vorsorge

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen

Sicher im Netz – Kinder schützen und begleiten

Chill mal! Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig!

Multivision „Peru“

WORKSHOPS

Weinseminar: „Verschnitt oder Meisterwerk?“

Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Tatort Weinland Pfalz – Yoga, Krimi & ein Glas Pfälzer Wein

Der Zauber der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie

KURSE

Astronomie - für Einsteigende und Fortgeschrittene





VORTRAG Die Elektronische Patientenakte

Die elektronische Patientenakte (ePA) kommt – doch was bedeutet das konkret für Versicherte? In diesem verständlich gestalteten Vortrag erklärt der ePA-Coach Thomas Kirschenmann, welche Vorteile die elektronische Patientenakte bietet, wie sie funktioniert und worauf man bei Datenschutz und Nutzung achten sollte.

Eine Kooperationsveranstaltung von Seniorenbeirat und vhs.

Kurs-Nr.: L1000002WO

Termin: Mi., 16.09.26
16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus
Ahornstraße 5
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Thomas Kirschenmann

Gebühr: Eintritt frei
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

VORTRAG Bestattung und Vorsorge

Welche Möglichkeiten eröffnet das neue Bestattungsgesetz?

Mit der Novellierung des Bestattungsgesetzes in Rheinland-Pfalz ergeben sich neue Wege der Bestattung. In diesem Vortrag werden die neuen Bestattungsarten beleuchtet, aber auch aufgezeigt, was alles im Rahmen einer Bestattungsvorsorge möglich ist und was es zu beachten gibt.

Kurs-Nr.: L1000000WO

Termin: Do., 17.09.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Ochsenreither
Bestattungen e.K.

Gebühr: Eintritt frei
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier



VORTRAG Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen

In diesem Vortrag entdecken Sie, wie spannend und trainierbar unser Gehirn ist. Sie lernen die Mechanismen von Erinnern und Vergessen kennen und erfahren, welche Risikofaktoren wir beeinflussen können. Anhand von zehn praktischen Maßnahmen zeigt der Vortrag, wie jeder selbst zur Demenzprävention beitragen kann. Das macht Mut und Lust, im Alltag aktiv zu werden. Ideal für alle, die ihr Gedächtnis stärken und lange geistig fit bleiben möchten.

Eine Kooperationsveranstaltung von Seniorenbeirat, Mehrgenerationen- haus, Pflegestützpunkt, Haus der Familie, GemeindegewerkschaftPlus und vhs.

Kurs-Nr.: L1052001WO

Termin: Di., 10.11.26
17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus
Ahornstraße 5
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Alzheimer Gesellschaft
Rheinland Pfalz e.V.

Gebühr: Eintritt frei
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

VORTRAG Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Wer hilft mir, wenn...

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

Kurs-Nr.: L1032600WO

Termin: Do., 29.10.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Holger Bast

Gebühr: Eintritt frei
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier



Bild: Adobe Stock

VORTRAG

Sicher im Netz – Kinder schützen und begleiten

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Medien und dem Internet auf. Bereits im Kita- und Grundschulalter nutzen viele Kinder Smartphones, Tablets oder Spieleplattformen. Das Internet bietet zahlreiche Chancen zum Lernen, Spielen und Kommunizieren – gleichzeitig birgt es aber auch Risiken, denen sich Kinder oft noch nicht bewusst sind. Zu den häufigsten Gefahren zählen ungeeignete Inhalte, Cybermobbing, Kostenfallen in Spielen und Apps, Kontakt mit Fremden sowie der sorglose Umgang mit persönlichen Daten. Gerade jüngere Kinder können diese Risiken schwer einschätzen.

Ziel dieses Vortrags ist es, Eltern für diese Gefahren zu sensibilisieren und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Dazu gehört vor allem, Kinder aktiv zu begleiten: durch Gespräche über Mediennutzung, klare Regeln im Alltag sowie altersgerechte technische Schutzmaßnahmen.

Ein offenes Vertrauensverhältnis ist dabei besonders wichtig. Kinder sollten wissen, dass sie sich jederzeit an Erwachsene wenden können, wenn sie online etwas Unangenehmes erleben. Der bewusste und sichere Umgang mit dem Internet ist eine wichtige Kompetenz, die Kinder Schritt für Schritt lernen müssen – am besten gemeinsam mit ihren Eltern.

Kurs-Nr.: L1110001WO

Termin: Di., 29.09.26
19:00 – 20:30 Uhr

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

Leitung: Polizeipräsidentium Rheinpfalz,
Zentrale Prävention,
Susanne Lantz

Gebühr: Eintritt frei
Anmeldung erbeten



VORTRAG

Chill mal! Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig!

Matthias Jung – Deutschlands bekanntester Pubertäts- und Familiencoach, Diplom-Pädagoge, zweifacher Vater und SPIEGEL-Bestsellerautor – bringt Elternabende auf ein neues Level: informativ, humorvoll und mitten aus dem Familienalltag.

Wer Teenager zuhause hat, kennt Diskussionen über Schule, Ordnung, Haushalt oder Smartphone-Nutzung nur zu gut. Zwischen Stimmungsschwankungen, WhatsApp-Dramen und dem Wunsch nach grenzenloser Freiheit behalten Eltern oft nur schwer den Überblick. Genau hier setzt Matthias Jung an. Mit viel Witz, wissenschaftlichem Hintergrundwissen und alltagstauglichen Tipps nimmt er sein Publikum mit in die Welt der Pubertät.

Ein unterhaltsamer Abend mit hohem Wiedererkennungswert – für Eltern, Großeltern und alle, die Jugendliche besser verstehen möchten.

Kurs-Nr.: L1050001WO

Termin: Mi., 04.11.26
19:30 – 21:45 Uhr

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

Leitung: Matthias Jung

Gebühr: 15,00 Euro
*Kartenverkauf über reservix
oder in der Stadtbücherei*



In Kooperation
mit KulturGut und
der Stadtbücherei



Bild: Adobe Stock & Edel books



Bild: Günter Bernhart

MULTIVISION „Peru“

Eine Traumreise durch das mystische Land der Inkas

Peru ist ein Land der klimatischen Extreme: staubtrockene Küstenwüste, gewaltige Andengipfel, dünnluftiges Altiplano und vor Leben strotzender Amazonasdschungel.

Günter Bernhart wanderte mit Lasttieren durch die majestätische Bergwelt der Cordillera Huayhuash und begegnete in abgelegenen Bergdörfern Inka-Nachfahren. Er besuchte die schwimmenden Schilfinseln der Uro-Indianer auf dem Titicacasee, die seltsamen Scharbilder in der Wüste bei Nazca und den phantastischen Dschungel des Amazonas-Tieflands mit seiner exotischen Tierwelt. Er nimmt uns mit in faszinierende Städte wie die Hauptstadt Lima, die Inkastadt Cusco, die weiße Stadt Arequipa, die Andenstadt Huaraz, die Küstenstadt Trujillo und natürlich die weltberühmte Tempelstadt Machu Picchu.

Günter Bernharts Markenzeichen sind brillante Bilder kleiner und großer Naturschönheiten kombiniert mit einem einfühlsamen Blick auf die Menschen.

Er präsentiert Peru humorvoll, provokant und mit viel Liebe. Das Publikum erwartet eine mitreißende Multivisionschau voller Inspiration und ist eingeladen zu staunen und zu träumen.

Kurs-Nr.: L1091001WO

Termine: Fr., 20.11.26
19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth /
Kleiner Saal
Am Festplatz 1A
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Günter Bernhart

Gebühr: 8,- Euro

Hinweis:
Mit Bewirtung in der Pause



Bilder: Stadt Wörth a. Rh.

WORKSHOP Weinseminar: Verschnitt oder Meisterwerk? Die Kunst des Cuvée entdecken.

Weinseminar begleitet von kulinarischen Köstlichkeiten

Ist ein reinsortiger Wein „besser“ als eine Cuvée? Oder steckt die wahre Kunst gerade im Zusammenspiel mehrerer Rebsorten? Während in Deutschland lange der Fokus auf der Rebsorte lag, entstehen die größten Weine der Welt häufig als Cuvéés. Viele Spitzenweine zeigen, wie durch das geschickte Kombinieren verschiedener Rebsorten Balance, Tiefe und Komplexität entstehen.

In diesem Seminar verkosten wir ausgewählte Weine – reinsortig und als Cuvée – und entdecken, welche Idee, welches Handwerk und welche Philosophie dahinterstehen. Was bringt Struktur, was sorgt für Frucht, was für Eleganz? Und warum hat die Cuvée in Deutschland lange einen eher kritischen Ruf als „Verschnitt“ gehabt?

Abgerundet wird die Verkostung durch kleine begleitende Snacks, die die unterschiedlichen Stilistiken zusätzlich erlebbar machen.

Ein inspirierender Abend voller Aha-Momente, Genuss und Austausch unter der fachkundigen Leitung von Weinakademikerin Dr. Susanne Geipert. Für alle, die Wein nicht nur trinken, sondern auch verstehen und neu entdecken möchten.

Kurs-Nr.: L1000001WO

Termin: Fr., 23.10.26
19:00 – 21:00 Uhr

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

Leitung: Susanne Geipert

Gebühr: 59,00 Euro
inklusive Weine, Wasser
und kulinarischer Begleitung



Bild: Adobe Stock

WORKSHOP Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6 bis 9 Jahren

In jedem Kind steckt ein kleiner Held, der wachsen und sichtbar werden darf. In diesem Kurs lernen Kinder, ihre Stärken zu erkennen und mit Selbstvertrauen einzusetzen. Sie lernen für sich mutig einzustehen und gleichzeitig respektvoll mit anderen umzugehen.

Kinder, die sich selbst vertrauen und ihre Gefühle besser regulieren können, entwickeln mehr innere Stärke und Resilienz gegenüber Mobbing und negativen Einflüssen. Der Kurs fördert genau diese Fähigkeiten und gibt den Kindern wertvolle Werkzeuge an die Hand, um Konflikte besser zu meistern und aus schwierigen Situationen gestärkt hervorzugehen.

Der Kurs ist kindgerecht, dynamisch und abwechslungsreich gestaltet. Durch aktive Übungen, anschauliche Beispiele und alltagsnahe Rollenspiele werden Inhalte spielerisch und praxisnah vermittelt.

Kurs-Nr.: L1063072WO

Termine: Sa., 24.10.26

09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler /
Raum 1

Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Tanja Becker

Gebühr: 29,- Euro

Bitte mitbringen:

*rutschfeste Socken, Essen und Trinken
für die Pause*



Bild: KI-generiert

YOGA-WORKSHOP MIT KRIMILESUNG Tatort Weinland Pfalz – Yoga, Krimi & Pfälzer Wein

**Yoga trifft Spannung –
und ein Glas Pfälzer Wein.**

In diesem besonderen Abend-Workshop verbinden sich sanfte Yoga-Asanas mit der Lesung einer regionalen Krimi-Kurzgeschichte. Drei Mal unterbrichst du die Bewegung, lehnst dich zurück und lauschst dem nächsten Kapitel. Drei Mal fließt du danach in einen Yoga-Flow, der die Spannung im Körper auflöst – und vielleicht auch den Fall.

Die Kursleitung führt dich durch einen achtsamen Abend mit erdenden Haltungen, fließenden Bewegungen und einer Savasana, in der sich alles löst – Verspannungen, Gedanken und am Ende auch das Rätsel um den Täter.

Ein Glas Pfälzer Wein begleitet den Abend. Kleine Pfälzer Köstlichkeiten runden den Ausklang ab.

Vorkenntnisse im Yoga sind willkommen, aber nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: L1000003WO

Termin: Di., 03.11.26

18:30 – 20:00 Uhr

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

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 20,00 Euro
inklusive Wein & Snacks

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Yogamatte



WORKSHOP

Der Zauber der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie

In Kooperation mit der vhs Jockgrim

Von der Aufnahme bis zur Film-entwicklung – für Anfänger und Wiedereinsteiger

„Analog ist zurück!“ – In einer Welt digitaler Schnappschüsse bietet die klassische Fotografie eine bewusste Entschleunigung. Die Bedeutung dieses Handwerks wurde nun auch international gewürdigt: Seit letztem Jahr ist die analoge Fotografie offiziell als immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe anerkannt.

In diesem Workshop erlernen Sie den kompletten Weg vom Einlegen des Films bis zum fertigen Negativ. Erleben Sie die Faszination der Mechanik und die Vorfriede, das Ergebnis erst nach der Entwicklung in den Händen zu halten.

Tauchen Sie ein in eine Welt voller Leidenschaft und halten Sie am Ende Ihr selbst entwickeltes Unikat in den Händen.

- Grundlagen der Technik: Kamerabedienung & Materialkunde
- Praxis-Workshop: Gemeinsame Motivsuche mit Tipps zu Gestaltung und Perspektive.
- Fotolabor: Schritt-für-Schritt-Anleitung zur eigenen Filmentwicklung.
- Digitalisierung: Wege vom Negativ zum digitalen Bild für die Computerbearbeitung.

Kurs-Nr.: L1111001WO

Termin: Sa., 24.10.26
10:00 – 15:00 Uhr

Ort: VHS-Gebäude /
Seminarraum
Untere Buchstraße 20
76751 Jockgrim

Leitung: Andreas Lang

Gebühr: 40,00 Euro

Bitte mitbringen:
*Eine funktionstüchtige analoge Kamera
(Leihgeräte auf Anfrage).
Schwarz-Weiß-Filme können im Kurs
erworben werden*



Bild: Adobe Stock

KURS

Astronomie – für Einsteigende und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Ziel des Kurses ist es, Sternbilder des Sommer- / Herbsthimmels zu finden und zu erkennen bzw. die bisher erworbenen Kenntnisse darüber zu festigen. Insbesondere sollen diesmal die weniger bekannten Sternbilder in den Vordergrund rücken.

In diesem Kurs sollen auch verstärkt Fragen der Kursteilnehmer behandelt werden.

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

Kurs-Nr.: L1101001WO

Termine: Mittwochs, 30.09. – 16.12.26
20:00 – 21:30 Uhr

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

Leitung: Dr. Helmut Schleser

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
*Schreibzeug, Notizpapier,
Kosmos „Himmelsjahr 2026“*

Kultur – Kreatives Gestalten

VORTRÄGE

Literaturvortrag „Rilkes Frauen“

Autorenlesung mit Gina Greifenstein: Pfalz-Krimi „Grumbeersupp“

WORKSHOPS

Einsteigerworkshop „Tango Argentino“

Acrylic Pouring Art für Anfänger

Kalligraphie – Die Kunst des Schönschreibens

Töpfern für Erwachsene

Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre): „Herbstliche Töpferwerkstatt“

Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre): „Engelwerkstatt“

Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre): „Zauberhaftes Adventstöpfern“

Nassfilzen für Kinder (ab 6 Jahre)

Aquarellblumen und Handlettering (Schnupperkurs)

Aquarell-Malen für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Superhelden Malen für Kinder (6 bis 10 Jahre)

Bild: Adobe Stock





Bild: Adobe Stock

LITERATURVORTRAG „Rilkes Frauen“

Rainer Maria Rilke ist als Mensch und als Dichter nicht denkbar ohne die Frauen in seinem Leben, die als Freundinnen, Mäzeninnen und Geliebte seine dichterische Arbeit ermöglicht und beflügelt haben. Dr. Thomas Krämer stellt in seinem Vortrag diese Frauen vor und erläutert die ganz unterschiedlichen Rollen, die sie für Rilke gespielt oder verweigert haben.

Kurs-Nr.: L2061001WO

Termine: Mi., 28.10.26
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Dr. Thomas Krämer

Gebühr: 5,- Euro
Anmeldung bei der vhs
oder der Stadtbücherei



In Kooperation
mit der Stadtbücherei



AUTORENLESUNG Gina Greifenstein liest aus ihrem Pfalz-Krimi „Grumbeersupp“

Köstliches Krimivergnügen – für alle, die es kriminell und kulinarisch mögen!

Was, wenn das Stück Wiener Würstchen in der Dosen-Kartoffelsuppe, die gemäß Etikett eigentlich vegan sein sollte, gar kein Stück Wiener Würstchen ist? Dann stecken Oberkommissarin Paula Stern und ihr Kollege Bernd Keeser unversehens in ihrem nächsten und zudem äußerst verwickelten Fall. Und was könnte Autorin Gina Greifenstein zur Lesung mitbringen? Richtig: echte Pälzer Grumbeersupp! Sie können sich also auf einen kriminell-kulinarischen Abend freuen.

Kurs-Nr.: L2021001WO

Termine: Mi., 25.11.26
19:00 – 21:00 Uhr

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

Leitung: Gina Greifenstein

Gebühr: 16,- Euro
*inklusive Begrüßungsgetränk,
Grumbeersupp und einem
kleinen Dessert
Vorverkauf bei der
Stadtbücherei oder vhs*



Cover: Emons Verlag



In Kooperation
mit der Stadtbücherei



Bild: AbrazTango Karlsruhe

WORKSHOP Tango Argentino für Einsteiger

Der argentinische Tango ist ein faszinierender Improvisationstanz. Laut der Tango-Legende Antonio Todaro ist er „unter den Tänzen das Schönste, was es gibt“.

In unserem Workshop werden die wichtigsten Grundelemente des argentinischen Tangos und die entsprechenden Kenntnisse bezüglich Technik und Musikalität vermittelt. Dabei geht es einerseits um die harmonische Verbindung und Kommunikation im Tanzpaar durch das Erlernen der Grundprinzipien des Führens und Folgens als auch um die Zirkulation auf der Tanzfläche. Zu den Kursinhalten gehören u.a. die Haltung und Umarmung im Tango, die Gehtchnik, der Grundschrift in verschiedenen Variationen.

Martin Vicente und Ayelen Urrutia (Leitung Tangoschule AbrazTango in Karlsruhe) sind für Workshops und Shows international gefragt.

Der Workshop ist für Paare. Anmeldung von Einzelpersonen auf Anfrage.

Ort: Festhalle Wörth / Kleiner Saal
Am Festplatz 1A
76744 Wörth am Rhein
Leitung: AbrazTango Karlsruhe

Kurs A
Kurs-Nr.: L2032301WO
Termin: Do., 12.11.26
19:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: 69,- Euro pro Paar

Kurs B
Kurs-Nr.: L2032302WO
Termin: Do., 26.11.26
19:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: 69,- Euro pro Paar

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung und Schuhe, gerne auch mit etwas Absatz.

KULTUR GUT

SOIRÉE
IM
FOYER



Alles
TANGO
oder was?
**CHANSON
& COMEDY**

Annette Postel

25.09.26
Festhalle Wörth am Rhein

Bild: Annette Postel



WORKSHOP „Acrylic Pouring Art“ für Anfänger

Mit flüssigen Acrylfarben werden abstrakte Kunstwerke direkt auf die Leinwand gegossen. Wir besprechen ein paar verschiedene Techniken und lassen uns von den Effekten überraschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur Experimentierfreude.

Kurs-Nr.: L2076003WO

Termine: Sa., 19.09.26
10:00 – 12:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler /
1. OG, Atelier
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Josephine Schwan-Jones

Gebühr: 20,- Euro
zzgl. 20,- Euro Materialkosten
pro Person

Bitte mitbringen:

Ein Behältnis, damit die Bilder flach liegen können (Je nach Farbmenge kann dies bis zu 5 Tagen dauern)



WORKSHOP Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens

Ziel ist es, die Grundlagen der „Humanistischen Kursive“ und Zierbuchstaben zu erlernen, um kleine Schriftstücke kreativ zu gestalten. Kreieren Sie kleine individuelle Geschenke für Ihre Liebsten.

Kurs-Nr.: L2016001WO

Termine: Sa., 26.09.26
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

Bitte mitbringen:

Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche oder Kalligraphie-Patronenhalter, Reinigungslappen, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten.

Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.

Bild: Adobe Stock



WORKSHOPS Töpfern für Erwachsene

Auszeit vom Alltag

Im Umgang mit dem Werkstoff Ton entwickeln Sie schnell ein Gespür für das Material und setzen unter fachkundiger Anleitung erste kreative Ideen um.

An zwei Terminen formen und gestalten wir Gartenobjekte, Schalen und dekorative Stücke. Die entstandenen Werkstücke werden anschließend getrocknet und gebrannt.

In einem weiteren Termin erfolgt die Glasur zur individuellen farblichen Gestaltung. Der abschließende Brand bei 1050 Grad macht die Arbeiten langlebig und robust – ideal für den Einsatz in Küche und Garten und für langanhaltende Freude.

Ort: Haus der Künstler /
Raum 2
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Heike Weiss

Kurs A

Kurs-Nr.: L2083101WO

Termine: Fr., 30.10.26, 18:30 – 20:45 Uhr
Sa., 31.10.26, 11:00 – 13:15 Uhr
Sa., 14.11.26, 11:00 – 13:15 Uhr

Gebühr: 49,- Euro für 3 Termine

Kurs B

Kurs-Nr.: L2083102WO

Termine: Mi., 18.11.26, 18:30 – 20:45 Uhr
Do., 19.11.26, 18:30 – 20:45 Uhr
Mi., 02.12.26, 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr: 49,- Euro für 3 Termine

Bitte mitbringen:

Materialkosten im Kurs zu entrichten



KIDS-WORKSHOPS Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

Ort: Haus der Künstler /
Raum 2
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Heike Weiss

Bitte zu jedem Termin mitbringen:
7,- Euro Materialkosten
sind im Kurs zu entrichten.

Herbstliche Töpferwerkstatt

Wir töpfern alles, was uns an den Herbst erinnert. Kürbisse, Blattschalen, Vogelhäuschen, Windlichter und was Euch sonst noch stimmungsvolles zum Thema einfällt.

Kurs-Nr.: L2083171WO

Termine: Sa., 24.10.26
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 20,- Euro

Engelwerkstatt

Die Kinder gestalten kleine Beschützer, die sie nicht nur während der Adventszeit begleiten. Die Kinder formen und bemalen den Engel anschließend.

Kurs-Nr.: L2083172WO

Termine: Sa., 07.11.26
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 20,- Euro

Zauberhaftes Adventstöpfern

Wir formen bei schöner Musik und Plätzchen Gebäckschalen, Sternenlichter, Krippenfiguren und einiges mehr aus Ton, um die Wohnung weihnachtlich zu schmücken.

Kurs-Nr.: L2083173WO

Termine: Sa., 28.11.26
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 20,- Euro

DO / 03.12.26 / 18 – 21 Uhr
Bücherei Maximiliansau

Bild: KI-generiert

Gestaltung: Wissenswerk Wörth a.Rh.

AFTER VVORK

WEIHNACHTSSPECIAL



COCKTAILS, MUSIK & INSPIRATION
IN DER BÜCHEREI MAXIMILIANSAU



www.wissenswerk-woerth.de

Eintritt frei



KIDS-WORKSHOP Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren

Beim Filzen wird gefärbte Wolle vom Schaf so lange bearbeitet, bis sich die Wollfasern verdichten. Daraus lassen sich viele schöne Dinge gestalten.

Ort: Haus der Künstler / Raum 2
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Usha Fliehmann

Kurs A
Kurs-Nr.: L2091071WO

Termin: Sa., 05.09.26
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 17,- Euro je Termin

Kurs B
Kurs-Nr.: L2091072WO

Termin: Sa., 05.09.26
14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 17,- Euro je Termin

Bitte mitbringen:
Frotteehandtuch, 5,00 Euro Materialkosten



KIDS-WORKSHOP Aquarellblumen und Handlettering für Kinder ab 10 Jahren

Schnupper-Workshop

Wir besprechen die Grundlagen von Brush- und Faux-Lettering und kombinieren kurze Texte mit einfachen Aquarellblumen.

Kurs-Nr.: L2076000WO

Termin: Sa., 05.09.26
10:00 – 12:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler /
1.OG, Atelier
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Josephine Schwan-Jones

Gebühr: 17,- Euro

Bitte mitbringen:
verschiedene Pinsel, Bleistift, Skizzenpapier,
Wasserbehälter und kurze Sprüche oder
Zitate



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-Nr.: L2072072WO

Termine: Sa., 07.11.26
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
inkl. Materialkosten

Bitte mitbringen:
Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift,
Wasserbehälter, Mallappen



KIDS-WORKSHOP Superhelden Malen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Kinder malen im freien Arbeiten mit Temperafarben Superhelden. Gemeinsam erdenken wir uns ihre Eigenschaften, Superkräfte und Geschichten zu ihnen aus.

Kurs-Nr.: L2072071WO

Termin: Sa., 21.11.26
10:00 – 12:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler /
1.OG, Atelier
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Josephine Schwan-Jones

Gebühr: 17,- Euro

Bitte mitbringen:
Malkittel, Bleistift, Radierer, Pinsel und
Wasserbehälter, etwas zu Trinken

Gesundheit

Entspannung, Achtsamkeit & Stressbewältigung

WORKSHOPS

- Abenteuer Wechseljahre
- „Shinrin Yoku“ – Waldbaden
- Entspannte Schultern – gelöster Rücken
- Achtsamkeit
- Stress lass nach – zurück in Ihre innere Balance
- Herbstlicher Klangraum
- Klangreise in die stille Zeit
- Yoga & Klangreise – Die Kraft der Elemente erleben
- Online-Workshop: Digitale Resilienz – selbstbestimmt statt fremdbestimmt

KURSE

- Yoga im Wald
- Yoga trifft Pilates
- Yoga mit Anne Sadowski
- Yoga mit Astrid Steinmann
- Yoga und Entspannung – am Vormittag
- Yoga mit Sabrina Lingrün
- Yoga mit Stella Schmitt
- Kinderyoga – für Kinder (6 bis 9 Jahre)
- QiGong mit Johanna Preißler
- Achtsamkeits-Meditation





WORKSHOP Abenteuer Wechseljahre

Herzlich willkommen in der wilden Mitte des Lebens!

Die Wechseljahre sind wie Pubertät - nur mit besserem Wein, mehr Lebenserfahrung und deutlich weniger Geduld. Stimmungsschwankungen, Hitzewellen, Sinnkrisen? Ja, das alles kann dazugehören. Aber auch: Neubeginn, Klarheit, Selbstbewusstsein und Lebenslust! In diesem Workshop nehmen wir die Wechseljahre mit Humor - und mit Tiefgang. Wir sprechen offen über das, was viele Frauen bewegt (und erhitzt), und schaffen Raum für persönliche Themen, Erkenntnisse und Aha-Momente.

Mit Bildern, Texten und anschaulichen Materialien schauen wir gemeinsam auf die körperlichen und seelischen Veränderungen und darauf, wie wir diesen Sturm nicht nur überstehen, sondern mit Rückenwind durchreiten können.

Freu dich auf ehrliche Gespräche, neue Impulse und das gute Gefühl: Ich bin nicht allein und ich bin ganz schön stark! Textmaterial zum Mitnehmen inklusive!

Kurs-Nr.: L3061050WO

Termin: Di., 27.10.26
18:00 – 20:30 Uhr

Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstr. 2
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 20,- Euro
(inkl. Infomaterial zum Mitnehmen)

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier



WORKSHOP „Shinrin Yoku“ – Waldbaden

Kraft der Natur spüren und daraus neue Energie für Ihren Alltag schöpfen. Ganz nebenbei kann so das Immunsystem gestärkt werden und es kann Ruhe und Entspannung gefunden werden. 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. Bei Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen, können alle unsere Sinne angesprochen werden. Diese Übungen können auch wunderbar in den Alltag integriert werden. Tauchen Sie ein in das Ökosystem Wald. Sie können längerfristig von den positiven Auswirkungen auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem profitieren. Machen Sie eine

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

Kurs-Nr.: L3011003WO

Termin: Sa., 26.09.26
10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Parkplatz Badepark
Abschnitt I/J
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 20,- Euro

Bitte mitbringen:
Dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, ggfs. Sonnen- u. Insektenschutz, etwas zum Essen und Trinken



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-Nr.: L3012000WO

Termin: Di., 29.09.26
18:30 – 20:30 Uhr

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

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 19,- Euro

Bitte mitbringen:

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

WORKSHOP Achtsamkeit

Was bedeutet Achtsamkeit tatsächlich? Warum sollte sie in den Alltag integriert werden, und wie kann dies gelingen? Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment wach und präsent zu sein und sich selbst sowie die Umgebung so wahrzunehmen, wie sie sich gerade zeigen. Dies kann zu einem intensiveren Erleben, mehr Genuss und Lebensfreude sowie zu einem klaren Erkennen von Stresssituationen führen. In diesem Workshop haben Teilnehmende die Möglichkeit, Achtsamkeit und das Erleben im Hier und Jetzt durch verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und den Austausch von Erfahrungen zu erkunden. Am Ende des Workshops stehen den Teilnehmenden Achtsamkeitsübungen und Anregungen zur Verfügung, die es ihnen ermöglichen können, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

Kurs-Nr.: L3011002WO

Termin: Sa., 14.11.26
10:00 bis 13:00 Uhr

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

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 20,- Euro

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Getränk



WORKSHOP Stress lass nach! Zurück in Ihre innere Balance

Der Alltag ist oft schnell, laut und fordernd. Zwischen Terminen, Erwartungen und Verantwortung verlieren wir leicht den Kontakt zu uns selbst. Dieser Workshop lädt Sie ein, innezuhalten, durchzuatmen und sich neu auszurichten.

Zunächst richten wir den Blick auf das Thema Stress: Wie entsteht er? Welche individuellen Grundmuster beeinflussen unser Erleben? Welche Stressoren begegnen uns im Alltag – und warum reagieren wir so, wie wir reagieren? Gleichzeitig entdecken wir Ihre persönlichen Schutzfaktoren – also das, was Ihnen Kraft gibt, stabilisiert und Sie wieder erdet.

Darauf aufbauend widmen wir uns der Resilienz – unserer inneren Widerstandskraft. Sie lernen die Resilienz-faktoren kennen und erfahren, wie Sie diese gezielt im Alltag stärken können.

Durch Entspannungsübungen, praktische Übungen, Selbstreflexion und alltags-

taugliche Strategien entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr innere Balance, Klarheit und Selbstfürsorge. Ziel ist es, Stress nicht nur zu verstehen, sondern ihm mit innerer Stabilität und wirksamen Werkzeugen zu begegnen.

Ein Raum zum Auftanken, Reflektieren und Erden – für mehr innere Stärke und einen bewussteren, gesünderen Umgang mit sich selbst.

Kurs-Nr.: L3011000WO

Termin: Sa., 28.11.26
10:00 – 16:00 Uhr

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

Leitung: Barbara Bender

Gebühr: 35,- Euro

Bitte mitbringen:

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



WORKSHOP Herbstlicher Klangraum

Klangreise ohne geführte Meditation, einfach sein im Klang

Tauchen Sie ein in einen Raum aus Schwingung, Klang und Stille. Ohne Worte entfaltet sich eine meditative Klanglandschaft, die Sie sanft aus dem Alltag trägt. Die feinen Töne der Klanginstrumente – wie Monochord, Kristallklangschaalen, tibetische Klangschaalen, Gong und Regenmacher – verweben sich zu einem Klangteppich, der Körper und Geist berühren kann. Schwingungen breiten sich aus, Klänge entstehen und verklingen – wie Blätter im Herbst, die langsam zu Boden gleiten und zur Ruhe kommen. Während Sie entspannt liegen, dürfen Gedanken zur Ruhe kommen und der Atem freier fließen. Die Klänge laden dazu ein, loszulassen und sich von der Musik des Augenblicks tragen zu lassen. Ein Raum für Ruhe, Klang und einfaches Sein.

Kurs-Nr.: L3012001WO

Termin: Sa., 12.09.26
10:00 – 11:00 Uhr

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

Leitung: Pamela Dudenhöffer

Gebühr: 12,- Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Decke, warme Socken, evtl. Kissen für den Kopf, gerne Augenkissen

WORKSHOP Klangreise in die stille Zeit

Eine meditative Auszeit vom Alltag

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur zur Ruhe kommt, entsteht eine besondere Zeit des Rückzugs und der Besinnung. Diese Klangmeditation lädt dazu ein, den Übergang in die stille Jahreszeit bewusst zu erleben und einen Moment der Ruhe im oft hektischen Alltag zu finden.

Sanfte Klänge von Gong, Klangschaalen, Kristallschaalen, Monochord und weiteren Instrumenten begleiten eine geführte Entspannungsreise. Die Teilnehmenden dürfen loslassen, zur Ruhe kommen und neue Kraft für die kommende Zeit schöpfen.

Der Abend bietet Raum zum Innehalten – wie eine kleine Pause im Übergang zur Adventszeit.

Kurs-Nr.: L3012002WO

Termin: Di., 24.11.26
18:00 – 19:00 Uhr

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

Leitung: Pamela Dudenhöffer

Gebühr: 12,- Euro

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, ein kleines Kissen für zusätzlichen Komfort

Bild: Adobe Stock

WORKSHOP Yoga & Klangreise – die Kraft der Elemente erleben

Ankommen, loslassen und gestärkt in den Alltag zurückkehren

Feuer, Wasser, Luft, Erde und Raum – dieser Workshop lädt dich ein, die Qualitäten der Elemente auf achtsame Weise zu erfahren.

Zu Beginn führt dich eine sanfte Yogaeinheit durch die Elemente und in die Verbindung von Körper, Atem und innerem Erleben. Jede Phase greift die unterschiedlichen Qualitäten der Elemente auf und macht sie spürbar. Im Anschluss darfst du in einer Klangreise zur Ruhe kommen und dich tragen lassen. Verschiedene Klanginstrumente begleiten dich durch die Elemente und öffnen einen Raum für Tiefe, Ausgleich und neue Kraft.

Kurs-Nr.: L3012003WO

Termin: Di., 20.10.26
18:00 – 20:00 Uhr

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

Leitung: Pamela Dudenhöffer

Gebühr: 19,- Euro

Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, warme Socken und etwas zu trinken, ein kleines Kissen für zusätzlichen Komfort

WORKSHOP Digitale Resilienz – selbstbestimmt statt fremdbestimmt

Immer erreichbar, immer vernetzt - und doch oft erschöpft oder sogar einsam. Digitale Resilienz hilft uns, im Alltag Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke zurückzugewinnen. Smartphones, Social Media und ständige Erreichbarkeit erleichtern Vieles, können uns aber auch überordern. Oft fällt es schwer, klare Entscheidungen zu treffen, abzuschalten oder mit uns selbst allein zu sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie digitale Medien unser Denken und Fühlen beeinflussen - und warum wir immer häufiger nach der „besten“ Option suchen. Sie lernen Strategien kennen, um bewusster mit Technik umzugehen, Einsamkeit vorzubeugen gelassener zu entscheiden und wieder mehr innere Ruhe zu finden.

Was Sie mitnehmen: Konkrete Tools für den Alltag - z.B. eine 3-Minuten-Technik gegen Grübeln, Impulse zu Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sowie praxisnahe Anregungen, um gelassener zu reagieren und mehr innere Balance zu entwickeln.

Kurs-Nr.: L3011004WO

Termin: Mi., 02.12.26
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Online

Leitung: Barbara Bender

Gebühr: 8,- Euro



KURS Yoga im Wald

In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst etwas Zeit für uns und unseren Körper und kommen so mehr ins Hier und Jetzt. Der Wald wird dafür unser „Fitnessraum“.

Mit einfachen Übungen aus dem Yoga und der Bewegungslehre, die wir auf einer etwa 3,5 km langen Wegstrecke praktizieren, kannst Du Dich und deinen Gang bewusster erleben. Gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für deine Beinachse geben deinem Gangbild neue Impulse und lassen es so „runder“ werden. Durch Atemübungen, die dem Atem mehr Tiefe verleihen wird der Geist freier und die Bewegung präsenter. Dazwischen krönen wir die Einheiten mit einer Art Meditation im Stehen unter dem Blätterdach. Mit Anleitungen und kleinen Korrekturen unterstütze ich dich gerne bei dieser Bewusstseins-schulung.

Mein Ziel ist es, dass Du nach den drei Terminen mit einem besseren Bewusstsein für deinen Gang und entspannt nach Hause gehst. Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Spaß an der Bewegung und Erholung im Wald. An den 3 Terminen wiederholen wir die Übungen, so dass diese in Erinnerung bleiben und selbstständig geübt werden können.

Kurs-Nr.: L3017001WO

Termin: Mittwochs,
12.08.26/19.08.26/26.08.26
jeweils 17:30 – 19:45 Uhr

Ort: Parkplatz Badepark
letzte Reihe vor Schranke
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Anja Ullrich

Gebühr: 39,- Euro für 3 Termine

Bitte mitbringen:

*Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung
(nicht zu warm), Sportschuhe*

Bild: KI-generiert



KURS Yoga trifft Pilates

Kraft, Beweglichkeit und Balance in einem besonderen Training

Du hast bereits erste Yoga-Erfahrung und möchtest etwas Neues kennenlernen? Dann entdecke die faszinierende Verbindung aus Yoga und Pilates.

„Yoga trifft Pilates“ ist ein ganzheitliches Training und vereint die fließenden Bewegungen, die bewusste Atmung und die Achtsamkeit des Yoga mit der gezielten Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“) aus dem Pilates – für eine gesunde Haltung und ein harmonisches Zusammenspiel von Kraft und Beweglichkeit.

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende mit ersten Yoga-Erfahrungen, die ihre Körpermitte stärken möchten. Pilates-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Fließende Yoga-Sequenzen für Beweglichkeit und Balance
- Sanfte Pilates-Übungen zur Kräftigung von Bauch, Rücken und Beckenboden
- Bewusste Atemführung und Körperwahrnehmung
- Übungen zur Verbesserung von Haltung und Stabilität
- Mobilisation und Dehnung für mehr Leichtigkeit im Alltag
- Wohltuende Entspannung

Kurs-Nr.: L3017402WO

Termin: Mittwochs,
28.10. – 18.11.26
jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle
Am Pfarrgarten 5
76744 Büchelberg

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 29,- Euro für 4 Termine

Bitte mitbringen:

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



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 Energiefluss 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-Nr.: L3017532WO

Termin: Montags, 31.08. – 30.11.26
17:00 – 18:30 Uhr

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

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 82,- Euro für 12 Termine

Kurs B – am Vormittag

Kurs-Nr.: L3017531WO

Termin: Dienstags, 01.09. – 01.12.26
09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Tullahalle
Kronenstraße 12
76744 Maximiliansau

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 82,- Euro für 12 Termine

Kurs C

Kurs-Nr.: L3017533WO

Termin: Dienstags, 01.09.– 01.12.26
17:15 – 18:45 Uhr

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

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 82,- Euro für 12 Termine

Kurs D

Kurs-Nr.: L3017534WO

Termin: Dienstags, 01.09. – 01.12.26
19:00 – 20:30 Uhr

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

Leitung: Anne Sadowski

Gebühr: 82,- Euro für 12 Termine



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.

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

Leitung: Astrid Steinmann

Kurs A

Kurs-Nr.: L3017203WO

Termin: Mittwochs, 09.09. – 25.11.26
17:15 – 18:45 Uhr

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Kurs B

Kurs-Nr.: L3017204WO

Termin: Mittwochs, 09.09. – 25.11.26
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine



Bild: Adobe Stock

Bitte mitbringen:

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



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 entspannteren inneren Grundhaltung zu gelangen.

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

Kurs-Nr.: L3017205WO

Termin: Dienstags, 08.09.- 24.11.26
09:30 – 11:00 Uhr

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

Leitung: Astrid Steinmann

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

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

Yoga mit Sabrina Lingrün

Alle Level sind willkommen.

Ein wohltuender Yogakurs für alle, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringen möchten. Mit einer ausgewogenen Mischung aus Asanas (Körperhaltungen), Vinyasa-Sequenzen (fließende Abfolgen im Atemrhythmus), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Einblicken in die Yoga-Philosophie üben wir achtsam und ohne Leistungsdruck. Sanfte Flows, ruhige Haltepositionen und geführte Entspannungen fördern Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Atemübungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in den Alltag mitzunehmen. Kurze Impulse aus der klassischen Yoga-Lehre laden zur Reflexion ein.

Kurs-Nr.: L3017201WO

Termin: Montags, 31.08. – 16.11.26
18:00 – 19:30 Uhr

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

Leitung: Sabrina Lingrün

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, Yoga Blöcke (wenn vorhanden), bequeme Kleidung, etwas zu trinken



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. Durch Yoga 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.

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

Leitung: Stella Schmitt

Kurs A

Kurs-Nr.: L3017200WO

Termin: Donnerstags, 10.09 – 26.11.26
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Kurs B

Kurs-Nr.: L3017501WO

Termin: Donnerstags, 10.09 – 26.11.26
19:40 – 21:10 Uhr

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Kinderyoga: Fantasievolle Bewegung für kleine Yogis von 6 bis 9 Jahren

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 erleben Ihre Kinder Fantasiereisen zum Entspannen bei sanfter Musik und kleine Meditationsübungen.

Ziele des Kurses:

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

Kurs-Nr.: L3017271WO

Termin: Donnerstags,
27.08. – 01.10.26
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 Johanna Preißler

Entspannungsübungen für mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden. Die Gymnastik- und Konzentrationsübungen fördern die drei wesentlichen Merkmale, die den Menschen ausmachen – „Körper, Geist und Seele.“

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

QiGong am Vormittag

Kurs-Nr.: L3016004WO

Termin: Freitags, 28.08. – 30.10.26
10:45 – 11:45 Uhr

Ort: Bienwaldhalle / Vereinsraum 3
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 55,- Euro für 10 Termine

Folgekurs

Kurs-Nr.: L3016007WO

Termin: Freitags, 06.11.- 11.12.26
10:45 – 11:45 Uhr

Gebühr: 33,- Euro für 6 Termine

QiGong am Abend

Kurs-Nr.: L3016005WO

Termin: Freitags, 28.08. – 30.10.26
18:00 – 19:00 Uhr

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

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 55,- Euro für 10 Termine

Folgekurs

Kurs-Nr.: L3016006WO

Termin: Freitags, 06.11.- 11.12.26
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 33,- Euro für 6 Termine



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-Nr.: L3011001WO

Termin: Dienstags, 08.09. – 15.12.26
18:00 – 19:30 Uhr

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

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

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

Gesundheit

Bewegung & Fitness

KURSE

Pilates

Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende

Fitness Mix für Fortgeschrittene

Beckenbodentraining

Functional Body Flow – Ganzkörpertraining für Geübte

Fitnessstraining am Vormittag

Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band





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-Nr.: L3028003WO

Termin: Donnerstags, 27.08. – 03.12.26
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 72,- Euro für 13 Termine

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, rutschfeste Socken, Bodenmatte oder Decke, etwas zum 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-Nr.: L3026001WO

Termin: Montags, 31.08. – 30.11.26
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 66,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, etwas zum Trinken



Fitness Mix für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein spezielles Herz-Kreislauf-Training 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 Dehnprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung der Muskulatur.

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

Kurs-Nr.: L3026022WO

Termin: Dienstags, 01.09. – 01.12.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Europagymnasium /
Gymnastikraum
Forststraße 1
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 72,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zum Trinken

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 Gefühl hat? In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden mit verschiedenen Übungen ihren Beckenboden zu spüren, gezielt zu trainieren und zu stärken.

Kurs-Nr.: L3027005WO

Termin: Donnerstags, 22.10.- 19.11.26
19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 28,- Euro für 5 Termine

Bitte mitbringen:

bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, etwas zum Trinken



Bild: Adobe Stock

Functional Body Flow – Ganzkörpertraining für Geübte

Du möchtest deinen Körper kraftvoll und zugleich geschmeidig trainieren? Functional Body Flow verbindet funktionelles Ganzkörpertraining mit fließenden Bewegungssequenzen aus Pilates und Mobilitätstraining. Jede Stunde bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Kraft, Stabilität, Core-Training und Beweglichkeit – ideal für alle, die bereits Trainingserfahrung mitbringen, ihren Körper ganzheitlich fordern und ihre Haltung verbessern möchten.

- Effektive Kräftigung für Bauch, Beine, Po und Rücken
- Funktionelle Übungen für mehr Kraft, Ausdauer und Körperkontrolle
- Pilates-inspirierte Flows für eine starke Mitte und eine gesunde Haltung
- Mobilisations- und Stretch-Elemente für mehr Stabilität und Beweglichkeit
- Abwechslungsreiches Training – mal dynamisch, mal ruhig

Kurs-Nr.: L3025002WO

Termin: Donnerstags, 20.08. – 10.12.26
18:30 – 19:30 Uhr

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

Leitung: Diana Sehringer

Gebühr: 83,- Euro für 15 Termine

Dieser Kurs ist nicht für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Handtuch, Gymnastikleidung, etwas zu Trinken

23.04.27

NACHT DER BIBLIOTHEKEN

IN DEINER STADTBÜCHEREI WÖRTH

VIELFALT.
BEGEGNUNG.
MITEINANDER.

SAVE
THE
DATE!



Bild: Adobe Stock

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-Nr.: L3025001WO

Termin: Dienstags, 08.09. – 08.12.26
09:00 – 10:00 Uhr

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

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 66,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:

bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, etwas zu Trinken



Bild: Adobe Stock

Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin, unter rückschonenden Gesichtspunkten Dehnübungen für die Rückenmuskulatur und die Hüftbeuger sowie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Gesäßmuskulatur und die Kniebeuger anzuwenden. Die Teilnehmenden können dabei lernen, Kraft, Beweglichkeit und Gesundheit des Rückens zu verbessern. Die Übungen können dann auch daheim angewendet werden.

Kurs-Nr.: L3029001WO

Termin: Montags, 14.09.- 07.12.26
09:00 – 10:00 Uhr

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

Leitung: Monika Roschel-Lösch

Gebühr: 66,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, etwas zum Trinken



Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Die vorbeugende Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Muskelaufbautraining 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.

Kurs am Abend

Kurs-Nr.: L3029002WO

Termin: Mittwochs, 26.08. – 28.10.26
17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 55,- Euro für 10 Termine

Folgekurs

Kurs-Nr.: L3029005WO

Termin: Mittwochs, 04.11. – 09.12.26
17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 33,- Euro für 6 Termine

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

Kurse am Vormittag

Kurs-Nr.: L3029003WO

Termin: Freitags, 28.08. – 30.10.26
09:30 – 10:30 Uhr

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

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 55,- Euro für 10 Termine

Folgekurs: L3029006WO

Termin: Freitags, 06.11. – 11.12.26
09:30 – 10:30 Uhr

Gebühr: 33,- Euro für 6 Termine

Gesundheit

Ernährung

VORTRÄGE

Die Nacht als Kraftquelle – so sorgt deine Ernährung für erholsamen Schlaf

WORKSHOPS

Auf Entdeckungstour in die Welt der Pilze
Käse selber herstellen

KOCHKURSE

Länderküche: Vegetarische Gerichte aus aller Welt
Schneller Genuss: Leckere Rezepte für den Feierabend
Festliches Weihnachtsmenü – klassisch & vegetarisch
Weihnachtsgebäck – Vielfalt für den bunten Teller





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-Nr.: L3050001WO

Termin: Do., 10.09.26
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Nicole Mitschelen

Gebühr: 5,- Euro

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier



WORKSHOP

Auf Entdeckungstour in die Welt der Pilze

Im Herbst geht es wieder ab in die Pilze und auf unserer spannenden Entdeckungstour haben wir Gelegenheit, die Vielfalt an Formen, Farben und Arten dieser faszinierenden Lebewesen zu bestaunen. Welche Pilze wachsen im Wald? Was können uns Bäume über Pilze verraten? Finden wir essbare Arten wie Rotkappe, Pfifferling, Steinpilz? Welche Pilze sind giftig? Wie würde es dem Wald ohne Pilze gehen? Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundlagen für sicheres und richtiges Sammeln. Randvolle Körbe sind dabei nicht die Hauptsache.

Kurs-Nr.: L3055001WO

Termin: Sa., 12.09.26
10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Wasserturm
bei der Grillhütte
Turmstraße
76744 Büchelberg

Leitung: Dr. Astrid Schnakenberg

Gebühr: 19,- Euro

In Begleitung eines Erwachsenen sind Kinder kostenfrei.

Bitte mitbringen:

dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Getränk und kleiner Snack

Haustiere sind nicht erlaubt!

Ersatztermin bei schlechtem Wetter:

Sa., 26.09.2026



WORKSHOP Käse selber herstellen

Selbst gemachter Käse hat vielleicht eine vornehme Blässe, ist aber Natur pur, denn er enthält keine Farbstoffe. Vom Weichkäse mit Knoblauch, Kümmel oder anderen Gewürzen, über Käse zum Einlegen in Öl, dem schmackhaften Camembert bis zum Hartkäse reicht die Palette der Möglichkeiten. Köstlich sind die eigenen Produkte, die wir aus ein paar Litern Milch einfach herstellen können. Als Geschenk oder für die eigene Party werden Ihre Käse Bewunderung finden! Vom Weichkäse bis zum Schnittkäse wird der Herstellungsprozess gezeigt! Frischkäse wie Quark usw. wird natürlich besprochen. Es wird auch auf die Zubereitung von Ziegen- und Schafsmilchkäse eingegangen

Kurs-Nr.: L3056001WO

Termin: Di., 17.11.26 &
Di., 24.11.26,
jeweils 18:00 – 21:45 Uhr

Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstraße 2
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Matthias Gessler

Gebühr: 49,- Euro für 2 Termine
inkl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen:

*Geschirrhandtücher, Schreibzeug,
ggfs. Schürze*

KOCHKURS Länderküche: Vegetarische Gerichte aus aller Welt

Entdecken Sie die Vielfalt der internationalen vegetarischen Küche! In diesem Kochkurs reisen wir kulinarisch rund um den Globus und bereiten gemeinsam aromatische, gesunde und kreative Gerichte ohne Fleisch zu.

Von mediterranen Klassikern über asiatische Spezialitäten bis hin zu würzigen Speisen aus dem Orient – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Sie lernen neue Zutaten kennen, erhalten praktische Tipps zur Zubereitung und erfahren, wie abwechslungsreich vegetarisches Kochen sein kann.

Kurs-Nr.: L3052001WO

Termin: Do., 17.09.26
18:00 – 21:00 Uhr

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

Leitung: Sonja Burg

Gebühr: 25,- Euro

Bitte mitbringen:

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



KOCHKURS Schneller Genuss: Leckere Rezepte für den Feierabend

Nach einem langen Tag noch frisch und lecker kochen – ganz ohne Stress? In diesem Kurs entdecken Sie einfache, alltagstaugliche Rezepte, die schnell zubereitet sind und trotzdem voller Geschmack stecken.

Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, die mit wenigen Zutaten auskommen und sich leicht in Ihren Feierabend integrieren lassen. Ob herzhaft oder leicht – freuen Sie sich auf inspirierende Ideen für genussvolle Abende unter der Woche.

Kurs-Nr.: L3052002WO

Termin: Do., 22.10.26
18:00 – 21:00 Uhr

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

Leitung: Sonja Burg

Gebühr: 25,- Euro

Bitte mitbringen:

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

KOCHKURS Festliches Weihnachts- menü – klassisch & vegetarisch

Zaubern Sie ein stimmungsvolles Weihnachtsmenü und entdecken Sie dabei sowohl klassische als auch vegetarische Varianten. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein festliches Mehrgänge-Menü zu und zeigen, wie sich traditionelle Gerichte kreativ und fleischlos interpretieren lassen.

Ein besonderer Fokus liegt auf der guten Vorbereitung: Sie lernen, wie sich die einzelnen Komponenten stressfrei im Voraus zubereiten lassen – für entspannte Feiertage ohne Hektik in der Küche.

Freuen Sie sich auf genussvolle Ideen und eine angenehme Kochatmosphäre.

Kurs-Nr.: L3052004WO

Termin: Do., 26.11.26
18:00 – 21:00 Uhr

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

Leitung: Sonja Burg

Gebühr: 25,- Euro

Bitte mitbringen:

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



Bild: magnificent.com

BACKKURS Weihnachtsgebäck – Vielfalt für den bunten Teller

Stimmen Sie sich auf die Adventszeit ein und zaubern Sie eine köstliche Auswahl an Weihnachtsgebäck!

In diesem Backkurs bereiten wir gemeinsam verschiedene Klassiker und kreative Leckereien für einen abwechslungsreichen bunten Teller zu. Freuen Sie sich auf duftende Köstlichkeiten und eine gemütliche Backatmosphäre!

Kurs-Nr.: L3052003WO

Termin: Do., 12.11.26
18:00 – 21:00 Uhr

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

Leitung: Sonja Burg

Gebühr: 25,- Euro

Bitte mitbringen:

Schürze, Lebensmittelumlage (in bar vor Ort entrichten)

KURSE

Online-Kurs: Französisch A1.3 Aufbaukurs

Online-Kurs: Französisch A2.3 Aufbaukurs

Französisch A2.1 Aufbaukurs

Französisch A2.3 Aufbaukurs

Französisch B1.3 Aufbaukurs

Deutsch A2.1 Teil 2 & A2.2 Teil 1 Aufbaukurs

Englisch A1.1 – A1.2 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Englisch B2.3 Aufbaukurs

Italienisch A1.2 Aufbaukurs

Spanisch A1.3 Aufbaukurs



ONLINE-KURS Französisch A1.3 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-Nr.: L4082105WO

Termin: Mittwochs, 09.09. – 09.12.26
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Bitte bereithalten:

Schreibzeug, Notizpapier, „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-Nr.: L4086103WO

Termin: Dienstags, 08.09. – 08.12.26
20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Bitte bereithalten:

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



Französisch A2.1 Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen.

Das Lehrwerk ist noch unbekannt. Der Schwerpunkt liegt vermehrt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es die Niveaustufe A2 zu erarbeiten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs-Nr.: L4083104WO

Termin: Montags, 07.09.- 07.12.26
19:35 – 21:05 Uhr

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

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

Französisch A2.3 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

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

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

Kurs-Nr.: L4087102WO

Termin: Dienstags, 08.09.- 08.12.26
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier,
Lehrwerk: „Déjà-vu A1-A2“, Klett Verlag

Französisch B1.3 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-Nr.: L4088101WO

Termin: Montags, 07.09. – 07.12.26
18:00 – 19:30 Uhr

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

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives
Allez-y B1“, Cornelsen Verlag

Deutsch A2.1 Teil 2 & A2.2 Teil 1 Aufbaukurs

Im Deutschunterricht auf dem Niveau A2.2 (also der zweiten Hälfte von A2) vertiefen die Lernenden, was sie in A2.1 gelernt haben, und bereiten sich auf den Übergang zu B1 vor. Am Ende von A2.2 können sich die Lernenden in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, kurze Gespräche führen, Texte über vertraute Themen lesen und verstehen, und einfache zusammenhängende Texte schreiben.

Kurs-Nr.: L4041104WO

Termin: Dienstags, 06.10. – 22.12.26
18:30 – 20:00 Uhr

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

Leitung: Mehrnush Ghasemi

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben





Englisch A1.1 – A1.2 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Die Inhalte orientieren sich an Alltagssituationen und typischen Reiseszenarien. Im Mittelpunkt steht das aktive Sprechen, ergänzt durch Wiederholung und Erweiterung von Grammatik und Wortschatz. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache und erweitern Schritt für Schritt Ihre Englischkenntnisse.

Kurs-Nr.: L4069100WO

Termin: Mittwochs, 26.08. – 11.11.26
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstraße 2
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Barbara Veltjens

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier, Unterrichtsmaterialien nach Absprache

Englisch B2.3 Aufbaukurs

Englisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

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

Kurs-Nr.: L4069101WO

Termin: Mittwochs, 02.09. – 18.11.26
18:00 – 19:30 Uhr

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

Leitung: Beate Böhm

Gebühr: 56,- Euro für 8 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier, Unterrichtsmaterialien nach Absprache



Italienisch A1.2 Aufbaukurs

Italienisch für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: L4092101WO

Termin: Donnerstags, 17.09. – 03.12.26
18:00 – 19:30 Uhr

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

Leitung: Jürgen Nowotschin

Gebühr: 69,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier, Allegro A 1
Klett Verlag

Spanisch A1.3 Aufbaukurs

Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

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

Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstraße 2
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Fabiola Barandiarán

Kurs A

Kurs-Nr.: L4221101WO

Termin: Donnerstags, 03.09. – 03.12.26
18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Kurs B

Kurs-Nr.: L4221102WO

Termin: Donnerstags, 03.09. – 03.12.26
19:35 – 21:05 Uhr

Gebühr: 83,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Perspectives A1, Schreibzeug,
Notizpapier



Beruf – EDV – Organisation/ Management

WORKSHOPS

Sicher im Internet

Rhetorik – sicher und
vorbereitet sprechen

KURSE

Einführungskurs: Künstliche Intelligenz
verstehen und im Alltag nutzen

Aufbaukurs: Künstliche Intelligenz
vertiefen und gezielt anwenden



In Kooperation
mit der Stadtbücherei

Bild: Adobe Stock

Sicher im Internet

So erkennen und vermeiden Sie Gefahren im Internet

Das Internet bietet unzählige Möglichkeiten – dort wo Licht ist, gibt es auch Schatten. Betrugsversuche, Phishing-Mails, Schadsoftware oder Datenklau gehören leider zum digitalen Alltag. Wer die Risiken kennt, kann sich jedoch wirkungsvoll schützen und das Internet mit einem sicheren Gefühl nutzen.

In diesem Workshop erfahren Sie praxisnah, wie Sie typische Gefahren beim Surfen und in der E-Mail-Kommunikation erkennen und vermeiden. Sie lernen, woran man gefälschte Nachrichten erkennt, wie sichere Passwörter aufgebaut sind, warum Zwei-Faktor-Authentifizierung und Verschlüsselung so wichtig sind und welche Einstellungen in Browser und E-Mail-Programmen Ihre Sicherheit erhöhen.

Ziel des Workshops ist es, Ihnen das nötige Wissen und einfache Strategien an die Hand zu geben, um Ihre persönliche Datensicherheit zu verbessern – ohne komplizierte Technik, sondern mit klaren Beispielen und Tipps für den Alltag.

Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse. Ein Computer oder Smartphone wird am Kursabend nicht benötigt.

Kurs-Nr.: L5011003WO

Termin: Do., 29.10.26
19.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Andreas Lang

Gebühr: 15,- Euro

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier



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: L5061001WO

Termin: Sa., 17.10.26
09.30 – 15.30 Uhr

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

Leitung: Yvonne Myszkowski

Gebühr: 35,- Euro

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier



EINFÜHRUNGSKURS Künstliche Intelligenz verstehen und im Alltag nutzen

Dieser Kurs bietet Einsteigenden spannende Einblicke in die Welt der KI und zeigt, wie ChatGPT und Co. im Alltag genutzt werden können. Sie lernen, wie Sie KI sinnvoll und effektiv für Ihre persönlichen Interessen einsetzen können, z.B. beim Verfassen, Optimieren oder Übersetzen von Texten, bei der Recherche oder bei der Erstellung von Bildern.

Darüber hinaus lernen Sie, KI-generierte Inhalte aus dem Internet kritisch zu hinterfragen und vorsichtig damit umzugehen.

Ein Computer oder Smartphone wird im Kurs nicht benötigt. Am ersten Kursabend werden Unterlagen ausgegeben, mit denen alle Beispiele zu Hause ausprobiert werden können.

Voraussetzung:
Grundlegende Computer- und
Internetkenntnisse.

Kurs-Nr.: L5030001WO

Termin: Do., 17.09.26 & 24.09.26
jeweils 19:00 – 21:00 Uhr

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

Leitung: Andreas Lang

Gebühr: 30,- Euro für 2 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

AUFBAUKURS Künstliche Intelligenz vertiefen und gezielt anwenden

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit KI gesammelt haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Du lernst, wie du neben ChatGPT auch andere KI-Modelle effizient nutzt und für komplexe Aufgaben einsetzt.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem Kennenlernen spezialisierter KI-Tools, die dich bei konkreten Aufgaben unterstützen – etwa bei Texten, Bildern, Foliensätzen, Recherche oder Organisation. Auch KI-Anwendungen, die mit eigenen Quellen arbeiten (z. B. NotebookLM), werden vorgestellt. Du erfährst, wie sich verschiedene KI-Anwendungen sinnvoll kombinieren lassen, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Darüber hinaus vertiefst du deine Fähigkeit, KI-Ergebnisse kritisch zu bewerten und bewusst einzusetzen.

Voraussetzung:
Teilnahme am Einführungskurs
oder vergleichbare Grund-
kenntnisse.

Kurs-Nr.: L5030002WO

Termin: Do., 12.11. & 19.11.26
jeweils 19:00 – 21:00 Uhr

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

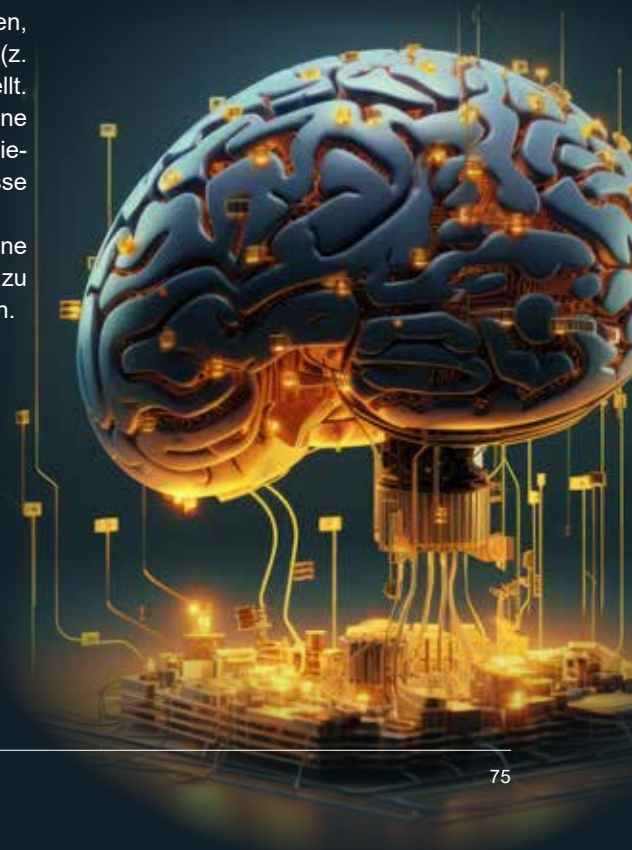
Leitung: Andreas Lang

Gebühr: 30,- Euro für 2 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier



In Kooperation
mit der Stadtbücherei



**VOR-
SCHAU
2027**

**Freitag,
12.03.27**

19:00 – 22:00 Uhr
Festhalle
Wörth a. Rh.

**Wissens
Werk**
Wörth am Rhein

Bild: Adobe Stock

**GENUSS
VERSCHENKEN!**

Gutscheine für Veranstaltungen der vhs erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

EIN DEGUSTATIONS-ABEND

VOLLER GENUSS, WISSEN & PERSÖNLICHKEIT

FEINSTE DESTILLATE

**MIT FABIENNE STAUDER
& KARL MÜLLER**

Feine Williams, edler Gin, ausgewählte Liköre, elegante Edelbrände, charakterstarke Whiskys ... Genussvolles und Spannendes rund um das Brennen, die Herstellung und die Besonderheiten edler Spirituosen.

* inklusive Destillate, Wasser und kleiner Snacks

vhs

vhs Volkshochschule
Wörth a. Rh.

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Volkshochschule Wörth a. Rh.

Geschäftsstelle
Stadtbücherei Wörth

Am Rathausplatz
76744 Wörth a. Rh.

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

vhs@woerth.de
www.woerth.de

Kursanmeldung

WICHTIG! Die vhs Wörth am Rhein verschickt Anmeldebestätigungen per Email.
Die Bankabbuchung erfolgt nach Kursbeginn.

Persönliche Angaben Kursteilnehmer*in

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

Anmeldung für folgende/n Kurs/e

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

Rücktrittserklärung/Abmeldung

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

Gebühr: 45,- Euro* | Anmeldung unter Tel.: 07271 / 131-225 oder vhs@woerth.de



Volkshochschule
Wörth a. Rh.

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Volkshochschule Wörth a. Rh.

Geschäftsstelle
Stadtbücherei Wörth

Am Rathausplatz
76744 Wörth a. Rh.

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

vhs@woerth.de
www.woerth.de

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.

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



**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)

