



Volkshochschule  
der Stadt Bad Kreuznach



© Nicole Kreye

# Programm 2. Halbjahr 2024

[www.vhs-bad-kreuznach.de](http://www.vhs-bad-kreuznach.de)



# Wir stellen unsere Kursleitungen vor:

Auf unserem Titelbild finden Sie diesmal einen Urban Sketch aus dem PuK unserer Kursleiterin

## Nicole Kreye

Grafikdesignerin und Illustratorin

Nicole Kreye ist Dozentin im Bereich Kreativität, Aquarellmalerei und Sketching. Ihr Anliegen ist es, den Teilnehmenden nicht nur die richtigen Materialien, Theorien und Techniken zu lehren, sondern auch ein Gefühl von Spaß und Entspannung während des kreativen Prozesses zu vermitteln. Beim Aquarellmalen lädt sie dazu ein, sich in das faszinierende Spiel von Farbverläufen und Strukturen zu vertiefen, während beim Sketching in der Natur intensive Momente des Eintauchens in Orte und Motive entstehen.

Die Kurse von Frau Kreye finden Sie im Fachbereich „Kultur und Gestalten“.



# Gestalte das bunte Angebot.



vhs

FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)



## Sprachen

6	Qualifikationen und Prüfungen
7	Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
8	Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache
8	Englisch
9	Französisch
10	Italienisch
11	Spanisch
12	Arabisch
12	Koreanisch
12	Niederländisch
12	Polnisch
12	Russisch
13	Türkisch



## Gesundheit

26	Bad Kreuznacher Gesundheitsforum
27	Gesundheitliche Chancengleichheit von Frauen - eine Webinarreihe
28	Kochen und Ernährung
30	Stressbewältigung und Entspannung
32	Sehtraining
32	Yoga
33	Qigong
35	Fitness und Beweglichkeit
36	Rücken / Wirbelsäule
36	Pilates
37	Tanzen
37	Walking



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

14	Gesellschaft und Leben
15	Perspektive Europa
16	Jahr der Nachricht
16	Kommunikation
16	Erste Hilfe
17	Letzte Hilfe
17	Verbraucherbildung
18	Selbstverteidigung
18	Kanutour
18	Haustiere
18	Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Sternwarte Bad Kreuznach e.V.
18	Zusammenarbeit mit dem Verein für Heimatkunde für Stadt und Landkreis Bad Kreuznach e.V.
19	



## Kultur und Gestalten

38	Literatur und Schreiben
39	Mal- und Zeichenkurse
39	Acrylmalerei
39	Aquarellmalerei
40	Sketching
41	Sütterlin
42	Fotografie
42	Nähen
43	Stricken
43	Gitarre
43	Trommeln



## Grundbildung

Nachholen von Schulabschlüssen

44



## Beruf und EDV

20	EDV-Grundlagen
21	Smartphone und Tablet
22	Office-Programme
23	Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek
24	DDD - Digitaler Durchblick am Dienstag - Fit mit DigiWi KH



46

Einbürgerungstest

Herausgeber:

Redaktion:

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Layout:

Druck:

Auflage:

vhs Bad Kreuznach, Kornmarkt 5, 55543 Bad Kreuznach, [www.vhs-bad-kreuznach.de](http://www.vhs-bad-kreuznach.de)

vhs Bad Kreuznach

vhs Bad Kreuznach

LINUS WITTICH Medien KG, Föhren,

Druckhaus WITTICH KG, Föhren, LINUS WITTICH Medien KG, Marquartstein

1.820

IMPRESSUM

# WILLKOMMEN BEI DER VOLKSHOCHSCHULE DER STADT BAD KREUZNACH!



Die Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach ist eine öffentliche Einrichtung und nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

## UNSER TEAM

- ▶ Emanuel Letz, Oberbürgermeister der Stadt Bad Kreuznach und Kulturdezernent
- ▶ Grit Gigga, Leiterin Amt für Schulen, Kultur und Sport
- ▶ Tanja Cremer, Geschäftsführerin vhs
- ▶ Angelika Jost, Verwaltung
- ▶ Andrea Klein, Verwaltung
- ▶ Dorothee Mennerich, Pädagogische Mitarbeiterin
- ▶ Lennart Ziegler, FSJ Kultur

## GESCHÄFTSSTELLE

Kornmarkt 5, 55543 Bad Kreuznach  
Eingang Rössstraße  
Telefon 0671/800-723, -743, -766, -778  
vhs@bad-kreuznach.de  
<http://www.vhs-bad-kreuznach.de>



## ÖFFNUNGSZEITEN

- ▶ Montag bis Freitag: 08:00 bis 12:00 Uhr
- ▶ Donnerstag: 14:00 bis 17:00 Uhr sowie nach Vereinbarung



## DAUER DES

### 2. UNTERRICHTSHALBJAHRES

- ▶ 02. September bis 06. Dezember 2024

### UNTERRICHTSFREIE TAGE IM 2. HALBJAHR 2024

- ▶ 03. und 04. Oktober 2024  
Tag der Deutschen Einheit /  
beweglicher Ferientag
- ▶ 14. Oktober bis 25. Oktober 2024  
Herbstferien
- ▶ 01. November 2024  
Allerheiligen

## ANMELDUNG

- ▶ **Schriftlich** per Post an die Geschäftsstelle der vhs, Postfach 563, 55529 Bad Kreuznach
- ▶ **Persönlich** in der Geschäftsstelle der vhs, Kornmarkt 5, Eingang Rössstraße zu den genannten Öffnungszeiten
- ▶ **Online** unter [www.vhs-bad-kreuznach.de](http://www.vhs-bad-kreuznach.de)

**Telefonische Anmeldungen werden nicht entgegengenommen.** Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

**Mit Ihrer Online-Anmeldung erhalten Sie eine automatisierte Anmeldebestätigung. Sofern Sie eine E-Mail-Adresse bei uns hinterlegt haben, erhalten Sie spätestens drei Tage vor Ihrem Kurs eine Erinnerungs-E-Mail. Eine Benachrichtigung erfolgt ebenso, wenn der Kurs bereits belegt ist oder abgesagt werden muss.**

## WICHTIGE HINWEISE

### Größe der Gruppen

Die jeweilige Kursbeschreibung weist aus, ab wie vielen Anmeldungen ein Kurs startet. Die Entscheidung über die Durchführung obliegt der vhs.

## Warteliste

Wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, melden Sie sich bitte trotzdem für die Warteliste an. Sollte ein Platz frei werden, melden wir uns bei Ihnen. Gegebenenfalls kann auch ein zweiter Kurs organisiert werden.

## Firmenschulungen

Sie sind auf der Suche nach einer individuell zugeschnittenen Fortbildung bzw. beruflichen Weiterbildung für Ihre Mitarbeiter/-innen? Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam ein passgenaues Angebot, zeitlich und inhaltlich stimmen wir uns mit Ihnen ab. Firmenschulungen sind möglich in den Bereichen EDV, Sprachen und Gesundheitsbildung. Wir verfügen über einen großen Pool von qualifizierten Dozent/-innen, die bestens mit der Bildung für Erwachsene vertraut sind. Die Schulung kann bei Ihnen vor Ort durchgeführt werden. Kontaktieren Sie uns unter 0671-800-766. Wir beraten Sie gerne.

## Gesundheitskurse

Krankenkassen zahlen bei Vorliegen der Voraussetzungen Zuschüsse zu Gesundheitskursen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Barrierefreiheit

Die Unterrichtsräume an der IGS Sophie Sondhelm und im Haus der SeniorInnen sind barrierefrei zugänglich. Für Schwerbehinderte mit entsprechender Berechtigung stehen auf dem Parkplatz der IGS Sophie Sondhelm fünf gekennzeichnete Parkplätze (rechts vom Eingang) zur Verfügung.

**Die Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach ist während der Unterrichtszeiten (montags bis donnerstags in der Zeit von 16:30 bis 21:00 Uhr)**

unter der Telefon-Nr. 0671/483575117 der Integrierten Gesamtschule Sophie Sondhelm Bad Kreuznach zu erreichen. Hier können nur Fragen bezüglich der an dem jeweiligen Abend laufenden Kurse beantwortet werden.

### AUSZUG AUS DEM LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE BAD KREUZNACH

Die Volkshochschule Bad Kreuznach wurde nach einem Beschluss des Stadtrates am 24. Januar 1959 offiziell eröffnet. Sie ist eine öffentliche Einrichtung und nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt. Außerdem ist sie Mitglied im Verband der Volkshochschulen Rheinland-Pfalz.

Weiterbildung dient der Verwirklichung des Rechts auf Bildung. Wir sind als Einrichtung der Stadt Bad Kreuznach Anbieter organisierten, lebenslangen Lernens in den gleichrangigen und gleichwertigen Bereichen der allgemeinen, politischen und beruflichen Weiterbildung. Weiterhin bieten wir eine Begegnungsstätte für Kunst, Kultur und soziales Miteinander. Wir ermöglichen Lernen in jeder Lebensphase und die Entwicklung persönlicher, sozialer und fachlicher Kompetenzen, die zur selbstbestimmten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigen.

Wir verstehen uns als seriösen und verlässlichen Partner unserer Lernenden und Lehrenden. Toleranz und Respekt gegenüber dem Anderen stehen für uns an erster Stelle. Als zentrale Einrichtung der Stadt Bad Kreuznach sind uns Bürgernähe und Freundlichkeit den Kunden und Mitarbeitern gegenüber besonders wichtig.

Unser Angebot steht allen Menschen aus der Stadt und der Region Bad Kreuznach ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft offen. Menschen mit Grundbildungsbedarf und Menschen mit Beeinträchtigungen der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Teilhabe fühlen wir uns besonders verpflichtet.

Wir möchten mit unserem Angebot möglichst viele Menschen in der Region erreichen und einen niederschweligen Zugang zu Bildung schaffen. Zu diesem Zweck bieten wir hochwertige, aber auch bezahlbare Bildung und behalten die Bedürfnisse der Kunden im Blick. Wir richten uns bei der Programmplanung nach allgemeinen Trends und behalten gesellschaftliche Bedürfnisse im Blick. Unsere Kunden unterstützen wir bei der Kurssuche und -auswahl durch kompetente Beratung. Wir haben den Anspruch, die Qualität unserer Arbeit ständig zu verbessern. Hierzu überprüfen wir unser Kursangebot in regelmäßigen Abständen und sind offen für Anregungen und Kritik durch Teilnehmende und Kursleitende.

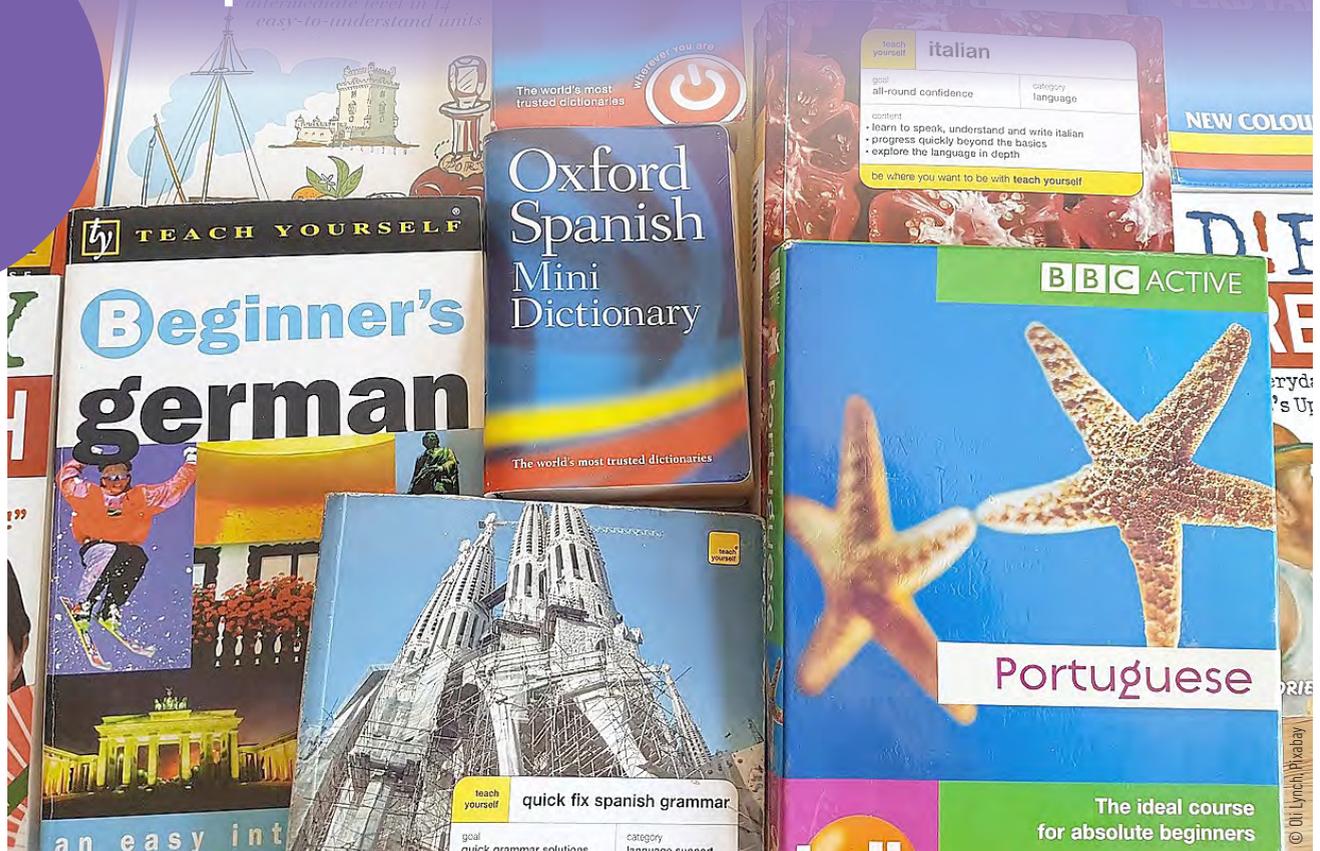
Unser Anspruch ist, dass Menschen mit Freude lernen, sich selbst Ziele setzen (Hilfe zur Selbsthilfe) und sich aktiv in den Lernprozess einbringen. Gelungenes Lernen erweitert die Kompetenzen der Lernenden und ist durch einen Zuwachs an persönlicher und beruflicher Handlungsfähigkeit gekennzeichnet. Erfolgreich abgelegte Prüfungen können einen Hinweis auf gelungenes Lernen geben, aber auch die Fortführung von Kursen und Wiederanmeldung zu unserem Programm zeigen eine Bereitschaft und Einbindung von Lernen in das Leben unserer Teilnehmer\*innen. Damit dies gelingt, bedarf es einer wertschätzenden und vertrauensvollen Begegnung aller Beteiligten in einer angenehm gestalteten Lernumgebung.

### UNTERRICHTSORTE, VERANSTALTUNGSORTE UND TREFFPUNKTE:

- ▶ Casa di Vita - Marina Giring, Salinenstraße 68, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Crucenia Realschule Plus, Ringstraße 112, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Grundschule Kleiststraße, Kleiststraße 1, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Grundschule Hofgartenstraße, Hofgartenstraße 14 und 70, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Haus des Gastes, Kurhausstraße 22 - 24, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung, Mühlenstraße 25, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ **Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, Eingang Ost, Heidenmauer 12, 55543 Bad Kreuznach**
- ▶ Jugendzentrum „Die Mühle“, Mühlenstraße 23, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ KEB, Gymnastikraum der DJK Adler, Bahnstraße 26, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Kindertagesstätte Zur Kloster, Zur Kloster 2, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Museum für Puppentheaterkultur (PuK), Hüffelsheimer Str. 5, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Museum Römerhalle, Hüffelsheimer Str. 11, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Stadtbibliothek, Kreuzstraße 69, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Museum Schlosspark, Dessauerstraße 49, 55545 Bad Kreuznach



## Sprachen



### Sprachen

#### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### Allgemeines

#### Firmenschulungen

Sie sind auf der Suche nach einer individuell zugeschnittenen Fortbildung bzw. beruflichen Weiterbildung für Ihre Mitarbeiter/-innen?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam ein passgenaues Angebot, zeitlich und inhaltlich stimmen wir uns mit Ihnen ab. Firmenschulungen sind möglich in den Bereichen EDV, Sprachen und Gesundheitsbildung. Wir verfügen über einen großen Pool von qualifizierten Kurleitungen, die bestens mit der Bildung für Erwachsene vertraut sind. Die Schulung kann bei Ihnen durchgeführt werden. Kontaktieren Sie uns unter 0671-800766. Wir beraten Sie gerne.

#### Qualifikationen und Prüfungen

**telc**  
LANGUAGE TESTS

Die vhs Bad Kreuznach bietet die Möglichkeit, an anerkannten Prüfungen des Deutschen Volkshochschulverbandes teilzunehmen. Diese Zertifikate (telc-Prüfungen), die in mehr als zehn europäischen Ländern Anerkennung finden, befähigen die Teilnehmer/-innen, ihre erworbene Sprachfähigkeit an einer standardisierten, zentral gestellten und objektiv ausgewerteten Prüfung zu messen, die gleichzeitig als beruflicher Qualifikationsnachweis hilfreich sein kann.

Die vhs Bad Kreuznach bietet die Möglichkeit, an anerkannten Prüfungen des Deutschen Volkshochschulverbandes teilzunehmen. Diese Zertifikate (telc-Prüfungen), die in mehr als zehn europäischen Ländern Anerkennung finden, befähigen die Teilnehmer/-innen, ihre erworbene Sprachfähigkeit an einer standardisierten, zentral gestellten und objektiv ausgewerteten Prüfung zu messen, die gleichzeitig als beruflicher Qualifikationsnachweis hilfreich sein kann.



## Sprachenlernen mit System im Rahmen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

Unser Sprachprogramm richtet sich in den gängigsten europäischen Sprachen nach den Empfehlungen des GER, einem Stufenmodell für das Sprachenlernen in einem Raster von sechs vergleichbaren Niveaustufen:

Elementare Sprachverwendung (Stufe A1 / A2)

Selbstständige Sprachverwendung (Stufe B1 / B2)

Kompetente Sprachverwendung (Stufe C1 / C2)

Durch dieses Raster werden die Lernenden befähigt, ihren eigenen Lernfortschritt selbst verfolgen zu können, denn jede Stufe enthält Beschreibungen, die detailliert aufzeigen, was bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit in der jeweiligen Niveaustufe erreicht werden sollte. In den meisten Sprachen können die diversen Lernstufen durch international anerkannte Prüfungen abgeschlossen werden.

### Beschreibung der Kompetenzstufen des GER

#### Elementare Sprachverwendung – Stufe A1

Die Lernenden können

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen
- sich und andere vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um notwendige Dinge und vertraute Themen handelt, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen
- ganz einfache Sätze verstehen, die ihnen durch Schilder, Plakate etc. bekannt sind
- einfache Mitteilungen verfassen und Formulare ausfüllen

#### Elementare Sprachverwendung – Stufe A2

Die Lernenden können

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (Informationen zur Person, Familie, Arbeit, Einkäufen, nähere Umgebung)
- das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen verstehen
- einfache Alltagstexte (Anzeigen, Fahrpläne, Wetterbericht) verstehen
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einfachen, direkten Ausdruck von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge in Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben
- einfache und kurze Notizen, Mitteilungen sowie persönliche Briefe verfassen

#### Selbstständige Sprachverwendung – Stufe B1

Die Lernenden können

- Radio- und Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse die wichtigsten Informationen entnehmen
- die Hauptpunkte bei Dingen aus Arbeit, Schule, Freizeit etc. verstehen bei Gebrauch einer klaren Standardsprache
- Texte aus der Alltags- und Berufssprache sowie private Briefe verste-

- hen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Erklärungen und Begründungen geben
- einfache zusammenhängende Texte über vertraute Themen verfassen und ihre Erfahrungen und Eindrücke beschreiben

#### Selbstständige Sprachverwendung – Stufe B2

Die Lernenden können

- Vorträge und längere Redebeiträge zu konkreten und abstrakten Themen, Nachrichtensendungen und aktuelle Reportagen im Fernsehen sowie Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache Anwendung findet
- Artikel und Berichte über Gegenwartsprobleme sowie zeitgenössische Prosa lesen und verstehen
- sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung möglich ist
- sich aktiv an Diskussionen beteiligen
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert äußern, einen Standpunkt zu einem Problem erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben
- detaillierte Texte aus ihrem Interessengebiet erstellen, Gedankengänge ausführen und dabei Argumente darlegen
- in Briefen die persönliche Bedeutung von Erfahrungen und Ereignissen verdeutlichen

#### Kompetente Sprachverwendung – Stufe C1

Die Lernenden können

- ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Text verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Wörtern suchen zu müssen
- die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen
- komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und erörtern, dabei Themenschwerpunkte miteinander verbinden und einen Beitrag angemessen abschließen
- die verschiedenen Sachverhalte und Aspekte in passendem Schreibstil darstellen

#### Kompetente Sprachverwendung – Stufe C2

Die Lernenden können

- praktisch alles, was sie hören oder lesen, mühelos verstehen
- Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Erklärungen und Begründungen im Zusammenhang wiedergeben
- sich spontan sehr flüssig und genau ausdrücken und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Redewendungen vertraut
- sich in gleicher Weise auch schriftlich klar, flüssig und stilistisch einwandfrei dem jeweiligen Zweck entsprechend ausdrücken

## Kurse verschiedener Niveaustufen

### S104224 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - Konversation - A2/B1 am Vormittag

Eva Lukas M.A.

12 Tage, 03.09.2024 - 03.12.2024

Dienstag, 11:00 - 12:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,  
2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 150,00 €

Verfügen Sie über Deutschkenntnisse im Bereich A2/B1, hatten aber nur wenig Möglichkeiten, sie außerhalb des Kurses anzuwenden? Dann ist dieser Konversationskurs genau das Richtige für Sie. Sie üben das freie Sprechen im privaten und beruflichen Kontext anhand von aktuellen Themen. Außerdem erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Grammatikkenntnisse, um Sicherheit in der deutschen Sprache zu gewinnen.

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### S110224 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - B1.1

Michael Schunck

23 Termine, 03.09.2024 - 05.12.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 214

Kursgebühr: 240,00 €

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### S116224 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - B2.1

Audrey Marks

22 Vormittage, 09.09.2024 - 04.12.2024

Montag, 08:15 - 09:45 Uhr

Mittwoch, 08:15 - 09:45 Uhr

Kursgebühr: 229,00 €

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Prüfungsvorbereitungskurse

### S132224 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - Vorbereitungskurs für das Zertifikat B1

Audrey Marks

8 Tage, 09.09.2024 - 11.11.2024

Montag, 17:45 - 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303a

Kursgebühr: 125,00 €

Dieser Kurs bereitet auf die telc-Zertifikatsprüfung Deutsch (B1) nach dem GER vor. Gezielt werden die Aufgabenformen der Prüfung wie Leseverstehen, Hörverstehen, Sprachbausteine, Brief und die mündliche Kommunikation geübt. Durch ständige Leistungskontrollen wird der Fortschritt festgestellt, damit ein erfolgreicher Abschluss gewährleistet ist.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Die Prüfungsgebühr beträgt für Teilnehmer/-innen dieses Kurses 170,00 €. Die Prüfung findet am 23.11.2024 statt.**

**Der Kurs findet ab 8 Personen statt.**

## Englisch

### Kurse verschiedener Niveaustufen

#### S200224 Englisch für Anfänger/-innen

Sutapa Mukherjee

11 Abende, 02.09.2024 - 02.12.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 213

Kursgebühr: 115,00 €

**Kein Unterricht am 07.10.2024!**

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

#### S202224 Englisch - A2.3

Sibylle Klasing-Mann

10 Tage, 03.09.2024 - 03.12.2024

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 104,00 €

**Kein Unterricht am 29.10. und 05.11.24!**

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

#### S204224 Englisch am Vormittag - B2

**Practice reading, speaking and writing in English while having fun!**

Dr. Barbara Himmelsbach

11 Vormittage, 02.09.2024 - 25.11.2024

Montag, 10:30 - 12:00 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,  
2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursbeitrag: 115,00 €

Im Mittelpunkt steht die Kommunikation in der Fremdsprache, wobei Short Stories aus Lektüresammlungen sowie Texte aus der Zeitung „Read On“ zu eigenen Dialogen und schriftlichen Äußerungen anregen sollen. Durch die Präsentation selbst gewählter Themen wird die Sprachfertigkeit weiter gefördert.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

#### S206224 Englisch am Vormittag - B2

**Practice reading, speaking and writing in English while having fun!**

Dr. Barbara Himmelsbach

11 Vormittage, 04.09.2024 - 27.11.2024

Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr



Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung, 2. Etage, Veranstaltungsraum

**Kursbeitrag: 115,00 €**

Text: siehe Kurs S204224

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Kommunikation

### S208224 Englisch Conversation - A2

Heidrun Lenz

8 Abende, 26.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 201

**Kursgebühr: 84,00 €**

Der Kurs wendet sich an alle, die bereits über grundlegende Englischkenntnisse verfügen. In alltagsorientierten, z. T. text- und bildbasierten Gesprächen wenden die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse an und erweitern sie.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### S250224 Aufbau- und Kommunikationskurs Englisch - A2/B1 - Entspannte Gespräche nach Feierabend

Sibylle Klasing-Mann

10 Abende, 03.09.2024 – 03.12.2024

Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 212

**Kursgebühr: 70,00 €**

**Kein Unterricht am 29.10. und 05.11.24!**

Refresh and build up your English! Let's practice and exercise together in a relaxed way. In addition to conversations, we will also brush up on our English with the help of role plays and language games.

**Lehrbuch:** wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Französisch

### Kurse verschiedener Niveaustufen

### S300224 Französisch für Anfänger/-innen

Jérôme Steinmetz

12 Tage, 04.09.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 201

**Kursgebühr: 155,00 €**

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### S302224 Französisch - A1.2

Jérôme Steinmetz

12 Abende, 04.09.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 19:15 – 20:45 Uhr

### Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 201

**Kursgebühr: 155,00 €**

Fortführung des Kurses aus dem Vorsemester.

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**



© Phil Riley, Pixabay

### S304224 Französisch - A2.2

Virginie Nguimgo Vouffo

11 Abende, 05.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 1. OG, Raum 303a

**Kursgebühr: 115,00 €**

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### S306224 Französisch am Vormittag - A2.2

Hannelore Möller

13 Vormittage, 03.09.2024 – 10.12.2024

Dienstag, 09:30 – 11:00 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,

4. Etage, Bibliothek

**Kursgebühr: 136,00 €**

Mit dem in diesem Kurs verwendeten Lehrwerk werden die Französischkenntnisse behutsam und kontinuierlich gesteigert. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer/-innen in jedem Kapitel Wissenswertes über eine "Reise" durch eine bestimmte französische Region, die französische Kultur und Alltagssituationen. Die erworbenen Kenntnisse werden "wie im richtigen Leben" in die Praxis umgesetzt. Sehr willkommen sind jederzeit freiwillige Beiträge und Texte von Kursteilnehmenden, durch die sich immer wieder ein angeregter Gedanken- und Meinungs-austausch ergibt. Der Kurs versteht sich als eine Mischung aus dem Erlernen von Wortschatz und Grammatik einerseits und einer Konversationsrunde andererseits.

Quereinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### S308224 Französisch für Wiedereinsteiger/-innen - B1

Malika-Elise Goldt

11 Abende, 05.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 69,00 €

Zur Auffrischung von aktivem Wortschatz und Grammatik werden Artikel zu vorwiegend landeskundlichen Themen aus der französischsprachigen Presse gelesen und besprochen.

**Unterrichtsmaterial:** Texte aus der Zeitschrift "Écoute"

Der Kurs findet ab 10 Personen statt.

## Conversation

### S320224 Französisch am Vormittag - Conversation - B1

Claire Kaiser

10 Vormittage, 10.09.2024 – 26.11.2024

Dienstag, 09:00 – 10:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit,

Bildung und Beratung, 2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 78,00 €

Es werden Artikel aus der Zeitschrift "Écoute" sowie Lektüren gelesen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

**Unterrichtsmaterial:** Texte aus der Zeitschrift "Écoute"

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

## Italienisch

### Kurse verschiedener Niveaustufen

### S400224 Italienisch für Anfänger/-innen - Impariamo L'Italiano

Vincenza Garzella

12 Abende, 04.09.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209

Kursgebühr: 125,00 €

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

### S402224 Impariamo L'Italiano - Italienisch A1.2 Vincenza Garzella

12 Tage, 02.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209

Kursgebühr: 125,00 €

Fortführung des Kurses aus dem Vorsemester.



© greghrstov, Pixabay

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

### S404224 Impariamo L'Italiano - Italienisch A1.2

Vincenza Garzella

12 Abende, 02.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 19:00 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209

Kursgebühr: 125,00 €

Fortführung des Kurses aus dem Vorsemester.

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

### S406224 Italienisch - A1.2

Dorothea Heidecker

8 Tage, 30.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 201

Kursgebühr: 63,00 €

Fortführung des Kurses aus dem Vorsemester.

Quereinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

### S408224 Italienisch - A1/A2

Dorothea Heidecker

8 Abende, 30.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 19:15 – 20:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 201

Kursgebühr: 84,00 €

Fortführung des Kurses aus dem Vorsemester.

Quereinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

## Spanisch

### Kurse verschiedener Niveaustufen

#### **S500224 Spanisch für Anfänger/-innen - A1.1**

Ing. Ileana Mattinger-Suarez

9 Tage, 25.09.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 110,00 €

In diesem Kurs lernen Sie mit viel Freude und "pasión" diese Sprache des Südens. Didaktische Spiele aus der Sprachandragogik und Videosequenzen ergänzen die Arbeit mit dem Lehrbuch.

"Se anima? Vamos, le esperamos!"

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

#### **S502224 Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab Lektion 4)**

Marisol Woytal, Phil. M.A., Dipl.-Bw.

12 Abende, 04.09.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 94,00 €

Fortführung des Kurses aus dem Vorsemester.

Quereinsteiger/-innen mit den entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 8 Personen statt.**

#### **S504224 Spanisch - A1.2**

Audrey Marks

11 Abende, 12.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 204

Kursgebühr: 104,00 €

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

#### **S506224 Spanisch - A1.2**

Lehrbuch ab Lekt. 6

Ing. Ileana Mattinger-Suarez

9 Abende, 25.09.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 110,00 €

Fortführung des Kurses aus dem vergangenen Semester.

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

#### **S508224 Spanisch - A2.1**

Marisol Woytal, Phil. M.A., Dipl.-Bw.

12 Abende, 02.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 125,00 €

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

#### **S510224 Spanisch - A2**

Audrey Marks

11 Abende, 12.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 204

Kursgebühr: 125,00 €

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

#### **S512224 Spanisch für Fortgeschrittene - B2.2**

Marisol Woytal, Phil. M.A., Dipl.-Bw.

12 Abende, 02.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 125,00 €

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Spanisch für die Reise

#### **S514224 Spanisch für die Reise - Anfänger/-innen A1.1**

Rosilia Schmitt

10 Abende, 05.09.2024 – 28.11.2024

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 317

Kursgebühr: 104,00 €

Kein Unterricht am 05.12.2024!

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**



Lernraum der Zukunft  
zum Mitgestalten

vielseitig und modular

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)



## Weitere Fremdsprachen

### Arabisch

#### S60224 Arabisch für Fortgeschrittene - B2.2

Ibtessam Beidoun

11 Tage, 05.09.2024 - 05.12.2024

Donnerstag, 16:50 - 18:20 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 213

Kursgebühr: 229,00 €

Anhand des Lehrbuches und eigener Textmaterialien werden die bereits erworbenen Kenntnisse ergänzt und vertieft. Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 3 Personen statt.**

### Koreanisch

#### S610224 Online-Kurs

#### Koreanisch: Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Jessica Niedballa

6 Tage, 04.09.2024 - 09.10.2024

Mittwoch, 16:30 - 18:30 Uhr

Online

Kursgebühr: 100,00 €

Ob Technik, Musik oder Serien: Südkorea ist voll im Trend! Die Sprache wirkt wegen ihrer Zeichensymbolik kompliziert, aber das ist sie gar nicht. In diesem Online-Kurs lernen Sie das koreanische Alphabet und erhalten einen kleinen Einblick in die Grammatik koreanischer Sätze. Der Kurs findet online über Skype statt. Die Zugangsdaten für den Kurs erhalten Sie ca. eine Woche vor Start des Kurses.

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

#### S612224 Koreanisch Hanguk

Jessica Niedballa

1 Tag, 07.09.2024

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Stadtbibliothek, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 25,00 €

Lernen Sie an einem Vormittag das koreanische Alphabet "Hanguk/Hangeul" kennen.

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### Niederländisch

#### S620224 Blended Learning-Kurs

#### Niederländisch für Anfänger/-innen

Paulien Megens, Logopädin

9 Nachmittage, 05.09.2024 - 28.11.2024

Donnerstag, 13:45 - 15:15 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit,

Bildung und Beratung, 2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 103,00 €

**Kein Unterricht am 10.10.2024!**

Dieser Kurs findet im Blended Learning-Format mit Zusatzmaterial und Aufgaben in der vhs.cloud statt.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

#### S622224 Blended Learning-Kurs Niederländisch - B1.1

Paulien Megens, Logopädin

9 Nachmittage, 05.09.2024 - 28.11.2024

Donnerstag, 15:30 - 17:00 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,  
2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 103,00 €

**Kein Unterricht am 10.10.2024!**

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen.

Dieser Kurs findet im Blended Learning-Format mit Zusatzmaterial und Aufgaben in der vhs.cloud statt.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### Polnisch

#### S630224 Polnisch für Anfänger/-innen

Regina Matczak

11 Tage, 10.09.2024 - 03.12.2024

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 171,00 €

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### Russisch

#### S640224 Russisch im Alltag für Anfänger/-innen - A1.1

Svetlana Gringer

12 Abende, 02.09.2024 - 02.12.2024

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 150,00 €

Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**



# Erweitere deine digitale Kompetenz



Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

## S642224 Russisch im Alltag - A1.2

Svetlana Gringer

12 Abende, 02.09.2024 - 02.12.2024

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 150,00 €

Kurs für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen.

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**



Volkshochschule  
der Stadt Bad Kreuznach

## Türkisch

### S660224 Türkisch - A1.2

Bettina Semus-Kizil

6 Abende, 02.10.2024 - 20.11.2024

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 214

Kursgebühr: 63,00 €

Fortführung des Kurses aus dem Vorsemester.

Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung willkommen.

**Lehrbuch:** wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Politik, Gesellschaft und Umwelt



### Politik - Gesellschaft – Umwelt

#### vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

### Gesellschaft und Leben

#### E100224 Gesprächskreis "Klartext"

Hans Marx, Diplom-Sozialarbeiter

11 Tage, 02.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 78,54 € (inkl. USt.)

Kein Unterricht am 23.09.2024!

In diesem moderierten Gesprächskreis mit Teilnehmer/-innen unterschiedlichen Alters befassen wir uns mit grundsätzlichen aber auch aktuellen gesellschaftlichen Themen.

Zum Beispiel: Kulturelle Vielfalt - Wie gehe ich damit um? / Technik pflegt

nicht! Oder kann künstliche Intelligenz das Gesundheitssystem vor dem Kollaps bewahren? / Mangel an Feuerwehrleuten und Ortsbürgermeister/-innen. Was tun? Ist das verpflichtende Ehrenamt eine Lösung? / Die Aktionen der „Letzten Generation“ - Wie radikal darf Protest sein? / Die Bäckermeisterin sucht Auszubildende, auf Installateure wartet man Wochen und Pflegepersonal fehlt! Zu viele Akademiker in Deutschland?

Themenvorschläge können von den Teilnehmer/-innen eingebracht werden. Die Diskussion zu den unterschiedlichen Themen wird durch einen Impuls des Moderators angeregt.

Wir hören einander zu, begrenzen unsere Redebeiträge und sind offen für Neues. Dabei werden Sprache, Gedächtnis sowie die geistige Beweglichkeit trainiert.

Wir nehmen Kontakt zu sozialen Einrichtungen und Schulklassen auf und diskutieren über unterschiedliche soziale Themen. So hatten wir zum Beispiel mit Mitarbeiter/-innen der Wohnungslosenhilfe Bad Kreuznach, dem Frauenhaus oder mit Schülerinnen und Schülern der Berufsbildenden Schule Wirtschaft Bad Kreuznach sehr interessante Gesprächsrunden.

Außerdem bietet dieser Kreis die Chance, andere Menschen kennen zu lernen und ohne Leistungsdruck neuen Schwung in den Alltag zu bringen.

Alle, jüngere oder ältere Menschen, die sich gerne in gesellschaftliche Themen einbringen wollen und Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, sind herzlich eingeladen.

**Diese Veranstaltung findet ab 10 Personen statt.**

**Für diese Veranstaltung ist keine Ermäßigung möglich.**

#### E102224 Mystik und Spiritualität - Die Erfahrungswelt des Glaubens

Wolfgang Piechota, Pfarrer i. R.

1 Abend, 09.10.2024

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,

4. Etage, Bibliothek

Kursgebühr: 7,00 €



"Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein, einer der etwas erfahren hat – oder er wird nicht sein."

Das Leitwort des bekannten katholischen Theologen Karl Rahner führt in Erfahrungswelten, die von beständiger Übung und lebendiger Nüchternheit gekennzeichnet sind. Tiefe Liebe zu Gott und seinen Geschöpfen ist die Basis.

Eine Polarität von selbstbewusstem Ich und sozialem Engagement prägen mystische Lebensentwürfe in allen Religionen.

Der Abend will die Grundkraft christlicher Mystik im Dialog mit religiöser Spiritualität aufzeigen und Mut zu experimentellen Neuanfängen machen.

Eine Hinführung mit Beispielen aus der Geschichte soll einmünden in Erfahrungsaustausch und offenes Gespräch.

**Dieser Kurs findet ab 6 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## Perspektive Europa

Mit dem Jahresmotto des Deutschen-Volkshochschulverbandes "Perspektive Europa: Miteinander voneinander lernen" werfen wir in dieser Reihe verschiedene Sichtweisen auf Europa und das Miteinander in Europa. Es werden Beteiligungsprozesse, Verbraucher/-innenschutz, Minderheitensprachen, Flucht und die europäische Identität in den Blick genommen.

Machen Sie mit, diskutieren Sie gemeinsam mit EU-Abgeordneten, Wissenschaftler/-innen und Verbraucherschützer/-innen über das Miteinander in Europa.

Diese Reihe wird vom Bundesarbeitskreis Politik-Gesellschaft-Umwelt initiiert und steht allen Volkshochschulen kostenfrei zur Verfügung. Alle Vorträge werden im Online-Format (über die Plattform Slido) stattfinden.

**Die Links zu den Veranstaltungen finden Sie nach der Anmeldung in der Teilnehmerinfo des Kurses in Ihrem Konto auf unserer Homepage.**

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

### **E200224 Online-Vortrag Europas bestgehütetes Geheimnis: Erhalt von Minderheiten und Regionalsprachen in Europa**

**Nele Feuring, Referentin für Wissensvermittlung  
im Minderheitensekretariat**

**Christiane Ehlers, Leiterin des Niederdeutschsekretariats**

**1 Abend**

**Dienstag, 17.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

In der Europäischen Union leben etwa 50 Millionen Menschen, die einer nationalen Minderheit oder Sprachminderheit angehören. Neben den 24 Amtssprachen gibt es hier über 60 Regional- oder Minderheitensprachen: Europas bestgehütetes Geheimnis! Diese Minderheiten leisten einen wertvollen Beitrag zur sprachlichen und kulturellen Vielfalt Europas. Gemeinsam mit anderen Europäer/-innen wollen sie die Zukunft der Europäischen Union mitgestalten. In Deutschland sind heute vier autochthone nationale Minderheiten und Volksgruppen anerkannt; die dänische Minderheit, die friesische Volksgruppe, die Lausitzer Sorben und die deutschen Sinti und Roma. Niederdeutsch (Platt) wird darüber hinaus als Regionalsprache geschützt.

Nele Feuring (Referentin für Wissensvermittlung im Minderheitensekretariat) wird die europäischen Maßnahmen zum Schutz und dem Erhalt von Minderheiten- und Regionalsprachen vorstellen und wie diese in Deutschland zur Anwendung kommen. Christiane Ehlers (Leiterin des Niederdeutschsekretariats) wird die Situation der Regionalsprache Niederdeutsch in Deutschland beleuchten.

### **E202224 Online-Vortrag Europäische Identitäten – Wer oder was bin ich eigentlich?**

**Prof. Dr. Christopher Cohrs**

**1 Abend**

**Dienstag, 15.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

Wir leben gemeinsam mit vielen Kulturen und Menschen auf dem europäischen Kontinent, sind sehr unterschiedlich und doch gibt es viel Gemeinsames, das uns eint. Folgende Fragen stehen zur Diskussion: Was macht eine europäische Identität aus? Welche Charakteristiken hat eine europäische Identität? Wer sind wir eigentlich in Europa?

Die Bevölkerung der Europäischen Union identifiziert sich immer weniger mit den Institutionen und den Prozessen der Europäischen Gemeinschaft. Und mit den globalen Krisen breitet sich eine zunehmende Skepsis aus, nationale Interessen rücken in den Vordergrund und europafeindliche Parteien scheinen erfolgreicher zu werden. Diese Prozesse können den Zusammenhalt in Europa zunehmend gefährden. Prof. Dr. Christopher Cohrs fragt nach der Entwicklung von Identifikationen mit der Nation und der EU/Europa.

Europäische und nationale Identitäten sind abstrakt, spiegeln sich aber im Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Doch was sind die Ursachen, die Formen und die Folgen europäischer Identität für Solidarisierungen und Entsolidarisierungen mit anderen – in Deutschland, in Europa und darüber hinaus?

Prof. Dr. Christopher Cohrs ist Professor für Sozialpsychologie und Mitglied des Zentrums für Konfliktforschung an der Philipps-Universität Marburg. Er ist Gründungsherausgeber der Zeitschrift "Journal of Social and Political Psychology" und leitete das Forschungsprojekt "Europäische und nationale Identifikation: Ursachen, Formen und Folgen für Solidarisierung und Entsolidarisierung" (EUNIDES) – eines der Projekte, die das BMBF zum Thema „Zusammenhalt in Europa“ im Rahmenprogramm „Gesellschaft verstehen – Zukunft gestalten“ gefördert hat.

### **E204224 Online-Vortrag Kulturelle Aneignung – Alles nur geklaut?**

**Tahir Della**

**1 Abend**

**Mittwoch, 06.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

Europa gilt in der westlichen Welt als Wiege der Hochkultur. Ob bildende Kunst, Lyrik, Prosa, Theater und Musik – jedes Land hat seine Lichtgestalten, deren Werke als nationale Errungenschaften gepflegt und gehütet werden. Alle inspirierten sich selbstverständlich gegenseitig, eigneten sich die Errungenschaften der anderen an und spannen sie weiter. Und die Entwicklung geht noch immer weiter. Aber wie steht es mit den kulturellen Leistungen von Völkern aus, in deren Vergangenheit europäische Nationen ausbeuterisch und unterdrückerisch aufgetreten sind? Yoga z. B. war in Britisch-Indien verboten, um die indische Identität zu schwächen und die britische Herrschaft zu stärken. Heute ist es ein Milliardengeschäft für die westliche Welt. Und wie ist die Musikindustrie z. B. mit der Musik schwarzer Menschen in den USA umgegangen, die ursprünglich als Sklaven aus ihrer Heimat verschleppt wurden? Im Hip-hop setzt sich inzwischen die Geschichte der Aneignung von Schwarzer Musik durch Weiße fort. Wo also ist der Unterschied zwischen gegenseitiger Inspiration und Kulturdiebstahl? Und welche Wege gibt es heute, fair damit umzugehen?

Tahir Della ist Referent für Anti-Rassismus und Dekolonisierung bei der Initiative Schwarze Menschen in Deutschland. Außerdem ist er bei Glocal aktiv, einem Berliner Verein für machtkritische Bildungsarbeit. Und er arbeitet im Netzwerk der Eine-Welt-Promotoren mit dem Schwerpunkt Dekolonisierung. Er wird eine Schwarze Perspektive auf das Thema darlegen und Wege vorschlagen, mit dem Dilemma umzugehen. Sein Standpunkt: Kultureller Austausch soll nicht unterbunden, sondern Dominanz gebrochen werden.

## Jahr der Nachricht



### Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat. Eine Veranstaltungsreihe der ARD mit Volkshochschulen

Journalismus und Demokratie sind eng miteinander verbunden. Einige Zusammenhänge sind allgemein bekannt, andere lohnt es genauer zu erkunden. Die digitale Seminarreihe nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um in diesem Superwahljahr ins Gespräch zu kommen: Was hat Meinungs- und Pressefreiheit mit Demokratie zu tun?

In Zusammenarbeit mit der ARD bieten die Volkshochschulverbände Baden-Württemberg, Bayern, Rheinland-Pfalz und Sachsen im Wintersemester 2024/25 insgesamt acht Online-Veranstaltungen an. Die Impulsvorträge zu verschiedenen Themen werden mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen auf der Online-Plattform Slido gestreamt.

Teilnehmende benötigen einen internetfähigen PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Die Veranstaltungen finden ab dem 10. Oktober 2024 alle zwei Wochen online statt mit einer Dauer von ca. 1,5 h, donnerstags um 18:00 Uhr. Die genauen Termine und Themen sowie die Anmeldemöglichkeit finden Sie auf unserer Homepage.

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

## Kommunikation

### E300224 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Arnd Helling-Bischof, Master Coach & Lehrtrainer (DVNLP),  
Trainer GfK, Mentale Performance, Sportmentaltrainer & Coach

2 Tage

Samstag, 16.11.2024, 09:30 – 17:30 Uhr

Sonntag, 17.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Jugendzentrum "Die Mühle", 1. OG, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 111,00 €

In den zwei Tagen werden Sie einen Eindruck bekommen, wie Sie sich mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden – und wie Sie diese mitteilen können.

Aus dieser Haltung heraus werden Sie beginnen, Auslöser und Ursache einer Aussage und Ihre Reaktion darauf zu unterscheiden, damit Sie zukünftig selbstbestimmter Ihr Leben auf der Grundlage Ihrer Bedürfnisse gestalten können.

In Einzelarbeit und Kleingruppenarbeit werden Sie Ihre Themen besprechen, um

im Plenum Ihre Erkenntnisse und Fragen einbringen zu können. Nach diesem Wochenende haben Sie eine Idee davon, wie die Gewaltfreie Kommunikation angewendet wird und wie Sie innere und äußere Konflikte lösen können.

**Bitte mitbringen:** Heft und Stift, Getränke und Verpflegung für den Tag  
Ein Handout mit allen relevanten Themen und Inhalten wird im Kurs bereitgestellt.

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### E302224 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation für Lehrerinnen und Lehrer

Arnd Helling-Bischof, Master Coach & Lehrtrainer (DVNLP),  
Trainer GfK, Mentale Performance, Sportmentaltrainer & Coach  
2 Tage

Samstag, 23.11.2024, 09:30 – 17:30 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Jugendzentrum "Die Mühle", 1. OG, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 111,00 €

Als Lehrer/-in sind Sie oft herausfordernden Situationen ausgesetzt, die sich innerlich zerreißen anfühlen können, oder? Nach der Schule fühlen Sie sich wie ausgelaugt und brauchen erstmal Ruhe?

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation bekommen Sie eine Möglichkeit vermittelt, in der Schule selbstbestimmter handeln zu können. Aus der Wahrnehmung Ihrer Gefühle und Bedürfnisse können Sie günstigere Strategien finden, die Ihre Bedürfnisse erfüllen. Äußere und innere Konflikte lernen Sie mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation eher zu entschlüsseln sowie den Unterschied zwischen Auslöser und Ursache einer Aussage voneinander zu entkoppeln. Wenn Ihnen das am Wochenende gelingt, werden Sie leichter im Alltag zurechtkommen. Zusätzlich wird der Grad erhöht, dass Sie bei anderen eher verstanden werden als bisher. Eine Klarheit entsteht im Umgang mit sich selbst und mit Ihrem Arbeitsumfeld.

**Bitte mitbringen:** Heft und Stift, Getränke und Verpflegung für den Tag  
Ein Handout mit allen relevanten Themen und Inhalten wird im Kurs bereitgestellt.

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Erste Hilfe

### E400224 Erste Hilfe Aus- und Fortbildung

Christian Weitzmann,  
Berufsfeuerwehrmann,  
Rettungssanitäter

1 Tag, 19.10.2024

Samstag, 08:30 – 16:30 Uhr

Jugendzentrum "Die Mühle",

1. OG, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 56,00 €

**BG-Berechtigte: 10,00 € (siehe Text)**

Dieser Kurs ist ein Grundlehrgang, der die Voraussetzungen für Führerscheinbewerber/-innen aller Klassen erfüllt und Pflicht ist für Übungsleiter/-innen in Sportvereinen, betriebliche Ersthelfer/-innen, Sport- und Medizinstudent/-innen usw.

Kursinhalte: Eigenschutz und Absichern der Unfallstelle / Bewusstseinskontrolle / Stabile Seitenlage / Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung / Funktionsweise eines AED - Automatisch Externer Defibrillator / Wundversorgung /



© Christian Weitzmann

Druckverband / besondere Verletzungen / Krankheitsbilder / Vergiftungen / Verätzungen / Verbrennungen / Psychische Betreuung des Verletzten / Erkrankten  
Da praktische Übungen durchgeführt werden, sind bequeme Kleidung und festes Schuhwerk empfehlenswert (bitte keine weißen Hosen, kurze Röcke oder Absatzzuße).

**BITTE GEBEN SIE BEI ANMELDUNG UNBEDINGT IHR VOLLSTÄNDIGES GEBURTSDATUM AN, DA DIESES FÜR DIE TEILNAHMEBESCHEINIGUNG BENÖTIGT WIRD!**

Bei Teilnahme im Auftrag des Arbeitgebers werden nur 10,00 € Teilnahmegebühr berechnet. Die restlichen Kosten übernimmt der Unfallversicherungsträger (BG). Dieses ist bei der Anmeldung anzugeben. Bitte rufen Sie uns in diesem Fall vor der Anmeldung an.

**Der Kurs findet ab 10 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

#### **E402224 Erste Hilfe Aus- und Fortbildung**

**Christian Weitzmann, Berufsfeuerwehrmann, Rettungssanitäter**

**1 Tag, 09.11.2024**

**Samstag, 08:30 – 16:30 Uhr**

**Jugendzentrum "Die Mühle", 1. OG, Veranstaltungsraum**

**Kursgebühr: 56,00 €**

**BG-Berechtigte: 10,00 €**

Text: siehe E400224

**Der Kurs findet ab 10 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

#### **E404224 Erste Hilfe Aus- und Fortbildung**

##### **Schwerpunkt Kind**

**Christian Weitzmann, Berufsfeuerwehrmann, Rettungssanitäter**

**1 Tag, 10.11.2024**

**Sonntag, 08:30 – 16:30 Uhr**

**Jugendzentrum "Die Mühle", 1. OG, Veranstaltungsraum**

**Kursgebühr: 56,00 €**

Schwebt ein Kind oder gar Säugling in Lebensgefahr, ist jede Sekunde entscheidend. Vorbereitung darauf ist möglich. Wer die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen erkennen und Handlungsmuster abrufen kann, wird zum Lebensretter.

**Kursinhalte:** Erste Hilfe-Grundlagen / Auffinden einer Person / Unterschiede Blutungen / Schock / Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung / Funktionsweise eines AED - Automatisch Externer Defibrillator / Unfallprävention / Häufige Unfälle / Erkrankungen / Die wichtigsten Krankheiten / Besondere Verletzungen und Erkrankungen

Da praktische Übungen durchgeführt werden, sind bequeme Kleidung und festes Schuhwerk empfehlenswert (bitte keine weißen Hosen, kurze Röcke oder Absatzzuße).

**BITTE GEBEN SIE BEI ANMELDUNG UNBEDINGT IHR VOLLSTÄNDIGES GEBURTSDATUM AN, DA DIESES FÜR DIE TEILNAHMEBESCHEINIGUNG BENÖTIGT WIRD!**

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## **Letzte Hilfe**

### **E500224 Letzte Hilfe-Kurs –**

#### **Am Ende wissen, wie es geht**

**Anja Wagner, Pflegestützpunkt Bad Kreuznach**

**Anne Koppermann, Eugenie Michels Hospiz**

**Tobias Gotre, Eugenie Michels Hospiz**

**1 Tag, 23.09.2024**

**Montag, 16:00 – 20:00 Uhr**

**Elisabeth Jaeger Haus, Seminarraum 3. OG**

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zu Hause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Letzte Hilfe-Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angefügt.

Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und betrachten, wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleiter/-innen der Stiftung kreuznacher diakonie mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung. Nähere Informationen auf [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info).

Dieser Kurs richtet sich an Laien ohne Vorkenntnisse in der Begleitung von Menschen am Lebensende. Dieser Kurs ist kostenfrei. Eine Spende für das Hospiz ist willkommen. In Kooperation mit dem Eugenie Michels Hospiz der Stiftung kreuznacher diakonie und dem Pflegestützpunkt Bad Kreuznach.

## **Verbraucherbildung**

### **E600224 Digitaler Nachlass**

**Udo Baumfalk**

**1 Vormittag, 12.09.2024**

**Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr**

**Stadtbibliothek**

**Kursgebühr: 13,00 €**

Wir beschäftigen uns mit der Frage, was digitaler Nachlass überhaupt ist, was wir diesbezüglich unbedingt regeln sollten und wie wir dies tun können, denn auch für den digitalen Nachlass gilt das Erbrecht – mit manchmal unerwünschten Auswirkungen.

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### **E602224 Digitaler Nachlass**

**Udo Baumfalk**

**1 Abend, 14.11.2024**

**Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 212**

**Kursgebühr: 13,00 €**

Text: siehe E600224

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

## Selbstverteidigung

### E700224 Selbstverteidigung gegen Überraschungsangriffe

Rolf Schoffers, Lehrer für asiatische Kampf- und Bewegungskünste

1 Tag, 24.08.2024

Samstag, 15:00 – 18:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 52,00 €

Einen überraschenden Angriff abzuwehren oder gar zu kontern erfordert viel Übung. Dieser Kurs soll aufzeigen, wie man am besten auf solche Überraschungen reagiert. Neben einer allgemeinen Einführung werden verschiedene Situationen nachgestellt und der sinnvolle Einsatz aller Körperwaffen wie Finger, Hände, Fäuste, Ellenbogen, Knie usw. geübt. Die praktischen Übungen erfordern eine normale körperliche Belastbarkeit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

Teilnahme ab 16 Jahren möglich.

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## Kanoutour

### E800224 Naturkundliche Erlebnis-Kanoutour auf der Nahe - Tagestour Bad Kreuznach Wehr am Salinenbad bis zur Mündung in Bingen in den Rhein

Ralf Spönlein

1 Tag, 21.09.2024

Samstag, 09:30 – 17:00 Uhr

**Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben**

Kursgebühr: 56,00 €

Auf dieser geführten Kanoutour erlernen Sie den Umgang mit dem "Kanadier", arbeiten an Ihrer Kommunikationsfähigkeit und lernen, die Natur achtsam wahrzunehmen. Die Zeit auf dem Wasser bietet die Möglichkeit, in kurzer Zeit bei sich und im Hier-und-Jetzt anzukommen, so dass sich Körper, Geist und Seele entspannen können. Unsere Tour führt uns beginnend von Bad Kreuznach am Anfang des Salinenparks durch das Saliental, das Villenviertel am Kurpark, die Roseninsel, den Oranienpark, vorbei an Bretzenheim, dem Ippesheimer See und am Naturschutzgebiet der Unteren Nahe bis zum Staudamm Gensingen. Danach streifen wir noch Münster-Sarmsheim, bis wir in Bingen, kurz vor der Mündung, den Ausstiegsort erreichen. Während der Tour können wir unterschiedliche mittelalterliche Burgen, Ruinen oder alte Schlösser sowie die wunderbare Natur auf der Strecke bewundern. Der Fluss hat teils ruhige Abschnitte, teils aber auch lebhaft kurze Schwallstrecken und kleine Stufen, die für so manches spritzige Abenteuer sorgen. Einige Wehre müssen überhoben werden und sorgen für zusätzliche Abwechslung und den nötigen Hintergrund für eine Pause.

Treffpunkt ist um 9:30h an der Einstiegsstelle direkt am Fluss in Bad Kreuznach. Rechtzeitig vor Tourbeginn (ca. 1 Woche) erhalten die Teilnehmer/-innen per E-Mail genaue Informationen hinsichtlich Ein- und Ausstieg inkl. einer Wegbeschreibung sowie der Möglichkeit der Bildung von Fahrgemeinschaften. Ein- und Ausstiege sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Vor Tourbeginn erfolgt eine ausführliche Einweisung. Es kommen ausschließlich 3er Kanadier zum Einsatz. Fragen zum Treffpunkt, Planung und Organisation beantwortet der Tourguide.

**Zur Information:** Die Leihgebühr für die Kanus ist im Preis bereits enthalten ebenso wie Material, Boottransport und Schwimmwesten. Bitte kümmern Sie sich selbstständig um ausreichende Verpflegung während der Tour. Bei schlechtem Wetter muss die Tour (auch kurzfristig) abgesagt werden.

**Voraussetzungen:** Alle Teilnehmenden müssen gut schwimmen können! Mindestalter 13 Jahre und nur bei gleichzeitiger Teilnahme eines Elternteils. Die Strecke ist für Anfänger/-innen geeignet, Kanuvorerfahrungen sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Tagesverpflegung / feste Schuhe, die nass werden dürfen, oder Wasserschuhe zwecks Überquerung von natürlichen Stein-Wehren im Wasser / Wechselkleidung und Handtuch / Regenausrüstung / Brillenband für Brillenträger

**Für diese Veranstaltung ist keine Ermäßigung möglich.**

## Haustiere

### E900224 Erste Hilfe für Hund und Katze, Teil 1

Dr. Dorothee Deppe, Fachtierärztin für Kleintiere

1 Abend, 29.10.2024

Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 23,00 €

Klassische Erste Hilfe bei Unfällen, Bissverletzungen und akuten Erkrankungen. Erlern werden Notversorgung, Stabilisierung, Transport, Verbandstechniken. In welchen Fällen muss tierärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden?

**Wichtiger Hinweis:** Es dürfen keine Tiere zu den Veranstaltungen mitgebracht werden. Demonstrationen erfolgen an Stofftieren.

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

**Für diesen Kurs kann keine Ermäßigung gewährt werden.**

### E902224 Erste Hilfe für Hund und Katze, Teil 2

Dr. Dorothee Deppe, Fachtierärztin für Kleintiere

1 Abend, 12.11.2024

Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 23,00 €

Fortführung des Erlernten aus Teil 1: Notversorgungen Schritt für Schritt bezogen auf die verschiedenen Körperregionen. In welchen Fällen muss tierärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden? Die Teilnahme an Teil 1 ist sinnvoll, jedoch nicht zwingend erforderlich.

**Wichtiger Hinweis:** Es dürfen keine Tiere zu den Veranstaltungen mitgebracht werden. Demonstrationen erfolgen an Stofftieren.

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

**Für diesen Kurs kann leider keine Ermäßigung gewährt werden.**

## Zusammenarbeit mit der Sternwarte Bad Kreuznach e.V.

### E010224 Vortrag

**Eine Reise zum Zentrum unserer Galaxie**

**oder: Die seltsamen Erscheinungsformen der Materie**

Rüdiger Brenner – Alzeyer Sternfreunde

1 Abend, 26.07.2024

Freitag, 20:00 – 22:15 Uhr

Sternwarte Bad Kreuznach auf dem Kuhberg, Veranstaltungsraum

Eintritt: 8,00 €, ermäßigt 5,00 €

Beginnen soll die virtuelle Reise in unserem Sonnensystem. Hier dominiert die normale Materie. Dann steuern wir die erste Form einer bereits sehr exotischen Materie an: Neutronensterne. Vorbei an stellaren schwarzen Löchern gelangen wir dann zum eigentlichen Ziel der Reise, dem massiven schwarzen Loch im Zentrum der Galaxie. Schwarze Löcher stellen die extreme Form eines Gravitationszentrums dar und wurden bereits von Albert Einstein vorhergesagt.

**Kinder bis 17 Jahre zahlen den Eintrittspreis von 5,00 €.**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie rechtzeitig - es stehen nur 35 Plätze zur Verfügung.**

### **E012224 Vortrag**

#### **Das James-Web-Space-Teleskop**

Dipl.-Phys. Michael Stellpflug

1 Abend, 30.08.2024

Freitag, 20:00 - 22:15 Uhr

Sternwarte Bad Kreuznach auf dem Kuhberg, Veranstaltungsraum

Eintritt: 8,00 €, ermäßigt 5,00 €

Das James-Web-Space-Teleskop ist das teuerste und komplizierteste Weltraumteleskop, das die Menschheit je gebaut hat. Seit es im Weltall ist, sendet es immer mehr faszinierende Daten aus dem Infrarot-Spektrum, die Auskunft geben über das frühe Universum. Nun geraten einige unserer Vorstellungen vom Aufbau und der Entwicklung ins Wanken. Sind die Theorien falsch oder doch vielleicht die Daten nicht korrekt interpretiert? Neues dazu gibt es in diesem Vortrag.

**Kinder bis 17 Jahre zahlen den Eintrittspreis von 5,00 €.**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie rechtzeitig - es stehen nur 35 Plätze zur Verfügung.**

### **E014224 Vortrag**

#### **Wie lange können wir noch auf der Erde leben?**

Artur Kappesser - Sternwarte Bad Kreuznach e.V.

1 Abend, 27.09.2024

Freitag, 20:00 - 22:15 Uhr

Sternwarte Bad Kreuznach auf dem Kuhberg, Veranstaltungsraum

Eintritt: 8,00 €, ermäßigt 5,00 €

Angenommen, der Menschheit gelingt es, sich nicht selbst abzuschaffen, kein Asteroid oder Komet oder eine andere Naturkatastrophe zerstört unseren blauen Planeten! Dann stellt sich die Frage, wie lange wir noch auf unserer Erde leben könnten, ehe die sterbende Sonne unseren Heimatplaneten in eine lebensfeindliche Ödnis verwandelt?! Wie wird sich die Sonne verändern? Was wird auf der Erde passieren? Welche Veränderungen wird es in unserem Sonnensystem geben? Hat die Menschheit eine Überlebenschance? Diese Aspekte sollen im Vortrag von Artur Kappesser einmal näher betrachtet werden.

**Kinder bis 17 Jahre zahlen den Eintrittspreis von 5,00 €.**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie rechtzeitig - es stehen nur 35 Plätze zur Verfügung.**

### **E016224 Vortrag**

#### **Ferne Welten entdecken**

Roland Zahn - Sternwarte Bad Kreuznach e.V.

1 Abend, 25.10.2024

Freitag, 20:00 - 22:15 Uhr

Sternwarte Bad Kreuznach auf dem Kuhberg, Veranstaltungsraum

Eintritt: 8,00 €, ermäßigt 5,00 €

Das Weltall fasziniert die Menschen seit langer Zeit. Der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt, Bücher und Filme dokumentieren dies eindrucksvoll - mit für die heutige Zeit teilweise abstrusen Ideen. Erst, seitdem die Raumfahrt uns eindrucksvolle Bilder von den Planeten unseres Sonnensystems liefert, erhalten wir einen kleinen Einblick in die Realität des "Außerirdischen". Der Vortrag gibt eine Übersicht über historische und aktuelle Planetenmissionen, Blicke zurück zur "Fantasy" der vergangenen Zeiten inbegriffen.

**Kinder bis 17 Jahre zahlen den Eintrittspreis von 5,00 €.**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie rechtzeitig - es stehen nur 35 Plätze zur Verfügung.**

### **E018224 Vortrag**

#### **Laniakea: Unser Platz im Universum**

Bernd Peerdeman - Sternwarte Bad Kreuznach e. V.

1 Abend, 29.11.2024

Freitag, 20:00 - 22:15 Uhr

Sternwarte Bad Kreuznach auf dem Kuhberg, Veranstaltungsraum

Eintritt: 8,00 €, ermäßigt 5,00 €

Die Erde hat übrigens eine neue Adresse!

Klar, die Erde liegt in der Milchstraße. Ab heute geht es aber noch präziser. Unsere Heimatgalaxie gehört nämlich zum kosmischen Bezirk Laniakea. Dieser Super-Galaxienhaufen bekam seinen Namen von Brent Tully, Astrophysiker der University of Hawaii, der die Region im Weltall neu kartiert hat. In der Sprache der polynesischen Ureinwohner Hawaiis bedeutet Laniakea "immenser Himmel". Eine passende Wahl: Der Super-Galaxienhaufen umfasst hunderttausend Galaxien in einer Region mit einem Durchmesser von 500 Millionen Lichtjahren.

**Kinder bis 17 Jahre zahlen den Eintrittspreis von 5,00 €.**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie rechtzeitig - es stehen nur 35 Plätze zur Verfügung.**

### **Zusammenarbeit mit dem Verein für Heimatkunde für Stadt und Landkreis Bad Kreuznach e.V.**

Wir wollen durch die Vermittlung grundlegender Kenntnisse auf wissenschaftlichem, aber allgemein verständlichem Niveau das Leben in der Heimat in Vergangenheit und Gegenwart näherbringen und möglichst vielen Menschen eine fundierte heimatkundliche Weiterbildung vermitteln.

### **E020224 Herbsttagung des Vereins für Heimatkunde in Stadt und Landkreis Bad Kreuznach**

Verein für Heimatkunde in Stadt und Landkreis  
Bad Kreuznach

1 Nachmittag, 16.11.2024

Samstag, 14:30 - 16:30 Uhr

Museum Römerhalle

Vortrag im Rahmen der Herbsttagung

Dr. Horst Silbermann: Die Pädagogin Lina Hilger  
(1874 - 1942) - ein Lebensbild zum 150. Geburtstag

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



## Beruf und EDV



### Beruf und EDV

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des/der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes. Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Soft Skills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen.

### Firmenschulungen

Sie sind auf der Suche nach einer individuell zugeschnittenen Fortbildung bzw. beruflichen Weiterbildung für Ihre Mitarbeiter/-innen?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam ein passgenaues Angebot, zeitlich und inhaltlich stimmen wir uns mit Ihnen ab. Firmenschulungen sind möglich in den Bereichen EDV, Sprachen und Gesundheitsbildung. Wir verfügen über einen großen Pool von qualifizierten Dozent/-innen, die bestens mit der Bildung für Erwachsene vertraut sind. Die Schulung kann bei Ihnen vor Ort durchgeführt werden. Kontaktieren Sie uns unter 0671-800766. Wir beraten Sie gerne.

### EDV-Grundlagen

#### **B100224 Computer lernen - leicht gemacht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

**Marita Kolling**

**10 Nachmittage, 18.09.2024 - 04.12.2024**

**Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301**

**Kursgebühr: 150,00 €**

Dieser Computer-Einführungskurs richtet sich an alle Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse, die in lockerer Atmosphäre die Grundkenntnisse in der PC-Anwendung erlernen möchten.

**Inhalte:** Überblick über die Funktionsweise eines PCs / Einführung in Windows / Funktions- und Sondertasten / gezieltes Arbeiten mit der Maus / Überblick über typische Windows-Anwendungen / praktische Anwendung der Textverarbeitung / Erstellen erster Texte und Grafiken am Computer

**Voraussetzungen:** keine

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

#### **B102224 Das Internet - Grundlagen**

**Marita Kolling**

**5 Tage, 28.10.2024 - 25.11.2024**

**Montag, 17:00 - 19:00 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301**

**Kursgebühr: 100,00 €**

Viele Menschen sind im Internet unterwegs - und es werden immer mehr. Wenn Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Internet vertiefen und gleichzeitig sinnvolle Sicherheits- und Schutzmaßnahmen kennenlernen wollen, erhalten Sie in diesem Kurs die entsprechenden Informationen und die Gelegenheit, neue Möglichkeiten des Internets praktisch anzuwenden.

**Inhalte:** Was ist das Internet und wie nutzt man es? / Suchen und Finden im World Wide Web / Nachrichtenportale / Einkaufen im Netz / Unterhaltungsangebote (z. B. YouTube)

Sie benötigen für diesen Kurs **kein** eigenes Gerät; wir arbeiten mit den vorhandenen Computern im Schulungsraum. Das in diesem Kurs Gelernte kann jederzeit auf mobile Geräte übertragen werden.

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## B104224 Computer lernen - leicht gemacht

### Aufbaukurs

Marita Kolling

10 Nachmittage, 17.09.2024 – 03.12.2024

Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 150,00 €

Sie wollen systematisch und in verständlicher Sprache ein solides Grundwissen erwerben, aber auch in der Praxis erfahren, wie Sie Ihren PC einsetzen können? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

**Inhalte:** Umgang mit Dateien, Ordnen und Programmen / praktische Anwendung der Textverarbeitung / Datenaustausch mittels Zwischenablage / Erstellen von Adress- bzw. Telefonlisten / Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel

**Voraussetzungen:** geringe Grundkenntnisse

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## B108224 Computerschreiben im 10-Fingersystem

Marita Kolling

8 Abende, 18.09.2024 – 20.11.2024

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 120,00 €

Schnell und sicher tippen lernen mit zehn Fingern. In vielen Bereichen ist die Beherrschung des PCs und somit auch der Tastatur unerlässlich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse des 10-Finger-Schreibsystems erlernen möchten.

**Voraussetzung:** Mindestalter: 16 Jahre

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

## Smartphone und Tablet

### B200224 Das Smartphone richtig nutzen für Einsteiger/-innen (Android), am Vormittag

Marita Kolling

4 Vormittage, 05.09.2024 – 26.09.2024

Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Stadtbibliothek

Kursgebühr: 80,00 €

Natürlich kann man mit dem Smartphone auch telefonieren, aber es bietet darüber hinaus eine Vielzahl weiterer Nutzungsmöglichkeiten.

**Inhalte:** das Smartphone auf Ihre Bedürfnisse einstellen / den Zugriff auf ein E-Mail-Konto einrichten / das Smartphone als Digitalkamera nutzen / der Play Store: Welche Arten von Apps gibt es und wie kommen diese auf Ihr Gerät? / Arbeiten mit Apps an verschiedenen Beispielen / Apps wieder vom Gerät löschen

**Bitte mitbringen:** das eigene Smartphone (Betriebssystem Android)

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### B202224 Das Smartphone richtig nutzen für Einsteiger/-innen (Android)

Marita Kolling

4 Abende, 14.11.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 80,00 €

Natürlich kann man mit dem Smartphone auch telefonieren, aber es bietet darüber hinaus eine Vielzahl weiterer Nutzungsmöglichkeiten.

Text: siehe B200224

**Bitte mitbringen:** das eigene Smartphone (Betriebssystem Android)

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### B204224 Das Smartphone richtig nutzen - Aufbaukurs (Android), am Vormittag

Marita Kolling

4 Vormittage, 10.10.2024 – 31.10.2024

Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Stadtbibliothek

Kursgebühr: 80,00 €

Dieser Kurs ist als Weiterführung des Smartphone-Einsteigkurses konzipiert, richtet sich jedoch auch an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Nach dem Motto "Es gibt für alles eine App" werden nützliche Apps für den Alltag vorgestellt und folgende Themen besprochen: Wie sichere ich ein Smartphone und meine Daten? / Was tun, wenn mein Gerät verloren geht oder gar gestohlen wird?

**Bitte mitbringen:** das eigene Smartphone (Betriebssystem Android)

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### B206224 Das Tablet - der kleine Alleskönner (für Android)

Marita Kolling

2 Tage, 28.11.2024, 05.12.2024

Donnerstag, 10:00 – 13:00 Uhr

Stadtbibliothek

Kursgebühr: 60,00 €

Die Minicomputer für die Hand- oder Jackentasche erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, weil sie chic, handlich und eigentlich ganz einfach zu bedienen sind.

Mobile Freiheit genießen heißt: auch unterwegs E-Books lesen, E-Mails checken, kurz die aktuellen Heizölpreise abfragen oder im Internet surfen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in lockerer Atmosphäre die Grundkenntnisse der Tablet-Welt erfahren möchten. Sie lernen das Arbeiten mit dem Gerät in kleinen, einfachen Schritten anhand vieler praktischer Übungen, Tipps und Tricks und einem Minimum an Theorie.

**Inhalte:** das Tablet über das Display mit Gesten steuern / erste Apps starten und damit arbeiten / weitere Apps über den Play Store laden / Informationen zum Schutz Ihres Tablets und Ihrer Daten

**Bitte mitbringen:** das eigene Tablet (Betriebssystem Android)

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**



### B208224 Die Deutsche Bahn - Tickets über die DB App buchen

Hubertus Schanze

1 Vormittag, 11.10.2024

Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit,  
Bildung und Beratung,

2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 6,00 €

Lernen Sie die App der Deutschen Bahn kennen! Wir zeigen Ihnen, wie Sie bei Buchung über die DB App Zeit und Geld sparen.

Sie erfahren: wie Sie die DB App nutzen / welche Fahrkarte sich wann lohnt / wie Sie vorteilhafte Angebote erkennen / wie Sie Platzreservierungen vornehmen / wie Sie Gepäcktransporte oder Fahrradmitnahme organisieren / wie Sie Bonus-Kilometer sammeln / wie Sie mit der Bahn kommunizieren (z. B. Zugverspätungen).

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

Bringen Sie möglichst Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit.  
Wenn möglich, installieren Sie sich vorab die App "DB Navigator".

**Für diese Veranstaltung ist keine Ermäßigung möglich.**

### B210224 Die Deutsche Bahn - Tickets über die Homepage buchen

Hubertus Schanze

1 Vormittag, 18.10.2024

Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,

2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 6,00 €

Lernen Sie das breit gefächerte Online-Angebot der Deutsche Bahn-Website kennen! Wir zeigen Ihnen, wie Sie über die Homepage der Deutschen Bahn Zeit und Geld sparen.

Sie erfahren: wie Sie über die Website der DB navigieren / welche Fahrkarte sich wann lohnt / wie Sie vorteilhafte Angebote erkennen / wie Sie Platzreservierungen vornehmen / wie Sie Gepäcktransporte oder Fahrradmitnahme organisieren / wie Sie Bonus-Kilometer sammeln / wie Sie mit der Bahn kommunizieren (z. B. Zugverspätungen)

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diese Veranstaltung ist keine Ermäßigung möglich.**

## Office Programme

### Excel 2016

#### B300224 Excel 2016 - Grundlagen

Marita Kolling

5 Abende, 10.09.2024 - 08.10.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 75,00 €

Viele denken, Excel sei nur etwas für Zahlenmenschen und Statistiker und außerdem auch nur für Berufstätige. Gewinnen Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit des Programms, egal ob Sie es beruflich oder privat nutzen.

**Inhalte:** Daten erfassen / Bewegen im Tabellenblatt / Daten und Formeln in Zellen / Autoausfüllen / Zellenformatierungen / Spaltenbreite und Zeilenhöhe anpassen / Seite einrichten und drucken / einfache Funktionen / praktische Aufgaben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

#### B302224 Excel 2016 – Aufbaukurs - Datum, Funktionen, Diagramme

Marita Kolling

4 Abende, 29.10.2024 - 19.11.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 60,00 €

Sie erlernen weiterführende Möglichkeiten der Tabellenkalkulation, egal, ob Sie das Programm privat oder beruflich nutzen.

**Inhalte:** Zelleninhalte berechnen / relative und absolute Bezüge / Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern / Rechnen mit Datum und Uhrzeit / Funktionen / Diagramme

**Voraussetzungen:** Kenntnisse aus dem Kurs "Excel 2016 - Grundlagen"

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**



## Power Point

### B310224 PowerPoint - Referat, Firmenpräsentation oder Fotoalbum

Marita Kolling

2 Abende, 31.10.2024, 07.11.2024

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 30,00 €

PowerPoint sowohl klassisch als auch unkonventionell

**Inhalte:** Erstellen einzelner Folien / Arbeiten mit Design / Animationen und Folienübergänge / Notizen und Handzettel / Collagen erstellen / den Schwerpunkt auf grafische Gestaltung legen und anschließend als gedrucktes Werk verteilen / weitere Möglichkeiten des Einsatzes

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## Word 2016

### B320224 Word 2016 - Grundlagen

Marita Kolling

1 Tag, 09.09.2024

Montag, 17:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 30,00 €

Sie wollen kompakt und schnell lernen, Texte am PC zu schreiben und zu formatieren? Dann sind Sie hier richtig!

**Inhalte:** schreiben / korrigieren / formatieren / die Autokorrektur sinnvoll nutzen / Kopf- und Fußzeilen einfügen / Tipps und Tricks aus der Praxis

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### B322224 Word Spezial - Tabellen und Tabulatoren

Marita Kolling

2 Tage, 16.09.2024, 23.09.2024

Montag, 17:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 60,00 €

Sie kennen erste Schritte in Word und können Texte am PC schreiben? In diesem Kurs lernen Sie weitere Schritte, z. B. effizient mit Tabellen und Tabulatoren innerhalb des Programms zu arbeiten.

**Inhalte:** Dokumente gestalten / Tabellen hinzufügen / Formatvorlagen nutzen / Einsatz von Tabulatoren / Tipps und Tricks aus der Praxis

**Voraussetzungen:** Kenntnisse aus dem Kurs "Word 2016 - Grundlagen"

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### B324224 Word Spezial - Serienbriefe erstellen

Marita Kolling

2 Tage, 30.09.2024, 07.10.2024

Montag, 17:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 60,00 €

Sie haben erste Kenntnisse in Word und wollen Serienbriefe erstellen? In diesem Kurs lernen Sie, wie dies gelingt.

**Inhalte:** Grundlagen der Serienbriefferstellung / Übungen / Tipps und Tricks aus der Praxis

**Voraussetzungen:** Kenntnisse aus dem Kurs "Word 2016 - Grundlagen"

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek



**Stadt  
Bibliothek**  
Bad Kreuznach

### B410224 Digitale Angebote der Stadtbibliothek Bad Kreuznach: Onleihe RLP und Freegal

Stefan Meisel

Paul Allmacher

1 Nachmittag, 10.12.2024

Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Stadtbibliothek

Die Onleihe Rheinland-Pfalz ist ein Medienportal öffentlicher Bibliotheken. Nutzer der Stadtbibliothek Bad Kreuznach können darüber eine Vielzahl von elektronischen Medien (E-Books, Hörbücher, Zeitschriften, Zeitungen, E-Learning) herunterladen oder streamen und auf ihren Endgeräten für einen begrenzten Zeitraum nutzen.

Freegal Music ist ein kostenloser Musik-Streaming- und Download-Dienst für Bibliotheksnutzer. Hier findet man über 18 Millionen Songs aus allen Musikrichtungen: große Hits, Neuveröffentlichungen, Pop, Rock, Jazz, Klassik, Country, Kinderlieder, Filmmusik, Hörbücher und vieles mehr!

Zielgruppe sind Personen, die das Angebot der Onleihe und von Freegal kennenlernen und hierzu praktische Tipps erfahren möchten.

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

**Um Voranmeldung wird gebeten** (telefonisch bei der Stadtbibliothek, Tel. 0671 / 800-240, per E-Mail über die KEB: keb.rhein-hunsrueck-nahe@bistum-trier.de)

### B600224 Medientreff

Hubertus Schanze

Termine: 30. Juli 2024 / 27. August 2024 / 29. Oktober 2024 / 26. November 2024

Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr

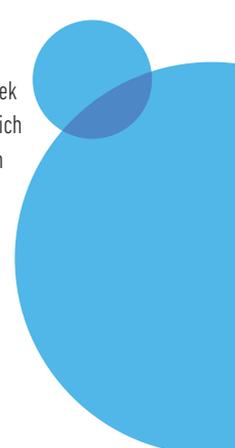
Stadtbibliothek

An fast jedem letzten Dienstag im Monat bietet die Stadtbibliothek in Kooperation mit der vhs einen lockeren Treff, bei dem man sich über Fragen austauschen kann, die mit Medien und Technik zu tun haben, also z. B. Tablet, Computer, Smartphone, Internet, Onleihe, MS-Office, WhatsApp usw. Wir sprechen über eventuelle Probleme, suchen gemeinsam nach Lösungen oder geben Tipps zu interessanten Webseiten oder Apps - ungezwungen und generationenübergreifend.

Keine Anmeldung erforderlich. Einfach vorbeikommen.

**Ohne Anmeldung.**

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**



### **B606224 Vortrag Agentur für Arbeit: Berufsfindung 2.0 – Beratung lohnt sich**

**Stadtbibliothek**

**1 Abend, 23.10.2024**

**Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr**

**Stadtbibliothek**

Die Zeiten, in denen wir uns einmal für einen Beruf entschieden haben und oft auch bei einem Arbeitgeber geblieben sind, sind längst vorbei – Digitalisierung, struktureller Wandel und Transformation führen zu beruflichen Veränderungen. Aber auch persönliche Veränderungen lassen uns unsere Werte, Prioritäten und Bedürfnisse neu überdenken.

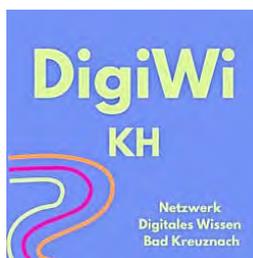
Wer wünscht sich bei einer erneuten Ausrichtung seines Berufswegs zwischen Work-Life-Balance, Wunsch nach Herausforderungen, Arbeitszufriedenheit und persönlichen Rahmenbedingungen nicht einen Lotsen, der auch zum regionalen Arbeitsmarkt berät?! Egal, ob es um einen Wiedereinstieg oder um einen Karriereschritt geht, wir zeigen Ihnen nicht nur Tools, die Sie bei diesen Entscheidungen unterstützen, sondern vor allem, dass sich Beratung lohnt!

Zusätzlich stehen am Freitag, den 8. November 2024 die Mitarbeiterinnen der Arbeitsagentur von 15 bis 17 Uhr in der Stadtbibliothek im Rahmen einer offenen Sprechstunde für individuelle Beratung zur Verfügung.

**Ohne Anmeldung**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

### **DDD Digitaler Durchblick am Dienstag – Fit mit DigiWi KH**



Das Netzwerk „DigiWi KH“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, die digitalen Bildungsangebote in Bad Kreuznach zum Thema „Digitale Teilhabe“ generationsübergreifend zu konzipieren, die Angebotspalette zu verbreitern, sie gemeinsam zu koordinieren und mehrere, sich ergänzende Veranstaltungen anzubieten.

**Alle Vorträge sind kostenfrei.**

**Es wird um Voranmeldung zu den einzelnen Terminen gebeten**

(telefonisch bei der Stadtbibliothek, Tel. 0671 / 800-240

oder per E-Mail über die Katholische Erwachsenenbildung (KEB):

keb.rhein-hunsrueck-nahe@bistum-trier.de)

### **B400224 Digitale Fotos – und dann?**

**Udo Baumfalk**

**1 Nachmittag, 05.11.2024**

**Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr**

**KEB Bad Kreuznach**

Fotos zu machen ist heutzutage sehr einfach geworden. Aber wie sichern wir sie und, vor allem, wie finden wir sie wieder?

In diesem Kurs kümmern wir uns kurz darum, wie wir Fotos mit dem Handy machen und dann, wie wir sie sinnvoll und übersichtlich auf dem Computer speichern und anschauen können. Außerdem bekommen wir Tipps, wie wir sie wiederfinden können.

### **B402224 Bezahlen mit dem Smartphone - Mobile Payment**

**Andrea Steinbach, Juristische Fachberaterin Digitales und**

**Verbraucherrechte Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.**

**1 Nachmittag, 12.11.2024**

**Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,**

**2. Etage, Veranstaltungsraum**

Der Seniorenbeirat der Stadt Bad Kreuznach beteiligt sich mit der Ausrichtung des Vortrags der Verbraucherzentrale an der Veranstaltungsreihe „DDD – Digitaler Durchblick am Dienstag“ und fördert damit erneut digitale Bildungsangebote für die Generation 60+.

Dabei ist das Thema „Bezahlen mit dem Smartphone“ generationenübergreifend von Interesse: Mit einem elektronischen Ticket den ÖPNV benutzen, Parken ohne Parkschein oder das Handy als universales Bezahlmedium nutzen – die Referentin der Verbraucherzentrale zeigt, wie mobiles Bezahlen funktioniert und was dabei zu beachten ist.

### **B404224 Das Smartphone als Gesundheitsbegleiter**

**Sara Butterweck**

**1 Nachmittag, 19.11.2024**

**Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr**

**KEB Bad Kreuznach**

Entdecken Sie, wie das Smartphone Senioren dabei unterstützen kann, ein aktives und gesundes Leben zu führen.

Erfahren Sie, wie einfach es ist, mithilfe von speziellen Apps und Funktionen das Wohlbefinden und die Sicherheit im Alltag zu steigern.

Lassen Sie sich inspirieren von den zahlreichen Möglichkeiten, die das Smartphone bietet, um Senioren ein unabhängiges und erfülltes Leben zu ermöglichen.

### **B406224 Künstliche Intelligenz (KI) und ChatGPT**

**Referenten des Digitalen Engels**

**1 Nachmittag, 26.11.2024**

**Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,**

**2. Etage, Veranstaltungsraum**

Von selbstfahrenden Autos über personalisierte Empfehlungen beim Online-Einkauf bis hin zu intelligenten Assistenten wie Chatbots und Sprachsteuerungen am Smartphone – KI ist überall präsent und verändert unser Leben nachhaltig. Auch Rasenmäroboter, Smart-TV's oder ChatGPT sind typische Anwendungsbeispiele. Die Verbreitung von KI-Anwendungen haben dazu beigetragen, dass immer mehr Menschen mit KI in Berührung kommen und Interesse daran entwickeln. Aber was ist KI eigentlich und wie funktioniert sie?

Mit der Anwendung der Künstlichen Intelligenz sind aber auch Risiken verbunden. So stellen sich Fragen des Urheberrechts oder die Möglichkeit der Erstellung von sogenannten „DeepFakes“. Hierbei handelt es sich um realistisch manipulierte Fotos, Audio-Beiträge und Videos, oft von prominenten Personen.

# Begib dich auf neues Terrain.




Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

## B408224 Online-Banking für die Generation 60+

Patrick Schill

1 Nachmittag, 03.12.2024

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,  
2. Etage, Veranstaltungsraum

Bankgeschäfte jederzeit und von jedem Ort schnell und einfach mit Smartphone oder Laptop erledigen - das hat sich längst etabliert und wird auch für die ältere Generation immer interessanter. Wer schon länger mit dem Gedanken spielt, sich näher über die Möglichkeiten des Online-Bankings zu informieren, hat bei dem Vortrag des Spezialisten für elektronische Bankdienstleistungen der Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück eG die Möglichkeit dazu. Patrick Schill berichtet in seinem Vortrag über Möglichkeiten, Funktionen und Vorteile des Online-Bankings. Er gibt wertvolle Tipps und Sicherheitshinweise und beantwortet im Anschluss die Fragen der interessierten Teilnehmenden.

## Lernraum der Zukunft zum Mitgestalten

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)


 cloud

## B410224 Digitale Angebote der Stadtbibliothek Bad Kreuznach: Onleihe RLP und Freegal

Stefan Meisel

Paul Allmacher

1 Nachmittag, 10.12.2024

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Stadtbibliothek

Die Onleihe Rheinland-Pfalz ist ein Medienportal öffentlicher Bibliotheken. Nutzer der Stadtbibliothek Bad Kreuznach können darüber eine Vielzahl von elektronischen Medien (E-Books, Hörbücher, Zeitschriften, Zeitungen, E-Learning) herunterladen oder streamen und auf ihren Endgeräten für einen begrenzten Zeitraum nutzen.

Freegal Music ist ein kostenloser Musik-Streaming- und Download-Dienst für Bibliotheksnutzer. Hier findet man über 18 Millionen Songs aus allen Musikrichtungen: große Hits, Neuveröffentlichungen, Pop, Rock, Jazz, Klassik, Country, Kinderlieder, Filmmusik, Hörbücher und vieles mehr!

Zielgruppe sind Personen, die das Angebot der Onleihe und von Freegal kennenlernen und hierzu praktische Tipps erfahren möchten.

**Um Voranmeldung wird gebeten** (telefonisch bei der Stadtbibliothek, Tel. 0671 / 800-240, per E-Mail über die KEB: [keb.rhein-hunsrueck-nahe@bistum-trier.de](mailto:keb.rhein-hunsrueck-nahe@bistum-trier.de)).



## Gesundheit

Mit dem Programmbereich Gesundheit stärkt die Volkshochschule Bad Kreuznach die individuellen Gesundheitskompetenzen ihrer Teilnehmenden. Sie können sich mit einer Vielzahl von Methoden und Ansätzen vertraut machen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

## Bad Kreuznacher Gesundheitsforum

Veranstaltungen in Kooperation mit der Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach, dem Krankenhaus St. Marienwörth, der Stiftung kreuznacher diakonie und dem Diakonie Krankenhaus, dem Pflegestützpunkt Bad Kreuznach und der Gesundheit und Tourismus für Bad Kreuznach GmbH (GuT).

Wir preisen Gesundheit als „unser höchstes Gut“. Gesund sein, gesund bleiben und gesund werden fällt aber den wenigsten einfach zu. Die meisten müssen an ihrer Gesundheit arbeiten. Ein fundiertes Gesundheitswissen sollte Teil der Allgemeinbildung sein.

Das „Bad Kreuznacher Gesundheitsforum“ bietet die Möglichkeit, von namhaften und erfahrenen Mediziner/-innen und anderen Gesundheitsfachleuten qualifizierte Informationen in Verbindung mit Empfehlungen für gesundheitsförderndes Verhalten im eigenen Alltag zu erhalten. Ob gesunder Mensch, Patient oder Kurgast: Lassen Sie sich informieren, aufklären, sensibilisieren und motivieren.

**Veranstaltungsort:** Haus des Gastes, Kurhausstraße 22 - 24, 55543 Bad Kreuznach

**Der Eintritt ist frei.**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

### G001224 Vortrag

#### Moderne Therapien bei Hüft-, Schulter- und Kniegelenksarthrose

**Dr. med. Volker Hertel, Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus St. Marienwörth und**

**Dr. med. Christoph Meister, Sportmediziner und Konsiliararzt mit dem Spezialgebiet Endoprothetik von Knie- und Hüftgelenk am Krankenhaus St. Marienwörth**

**1 Tag, 04.09.2024**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

Die Arthroseerkrankung hat viele Ursachen. Die Mobilität nimmt ab und zunehmende Schmerzen reduzieren die Lebensqualität.

Im Rahmen des Bad Kreuznacher Gesundheitsforums werden die Ursachen, die Möglichkeiten der Prävention und modernste Therapie- und Operationsverfahren von Hüft-, Schulter- und Kniegelenksschmerzen patientenverständlich erläutert.

Dr. med. Volker Hertel, Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus St. Marienwörth, und Dr. med. Christoph Meister, Sportmediziner und Konsiliararzt mit dem Spezialgebiet Endoprothetik von Knie- und Hüftgelenk am Krankenhaus St. Marienwörth, werden Fragen im Anschluss gerne beantworten.

### G002224 Vortrag

#### Endoprothetik: Gelenkersatz an Knie und Hüfte für mehr Lebensqualität

**Dr. med. Martina Dafferner-Franzmann**

**1 Tag, 18.09.2024**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

Immer mehr Menschen leiden unter Schmerzen in Hüfte und Knie, die durch Arthrose verursacht wird. Wie die Medizin heute helfen kann, die Beweglichkeit zu erhalten und was eine Arthrose eigentlich ist, erklärt die Chefarztin für Orthopädie und Leiterin des Endoprothetikzentrums. Dabei geht sie auf die verschiedenen konservativen und operativen Behandlungsmethoden bis hin zum Gelenkersatz und der Nachbehandlung ein. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

### G003224 Vortrag

#### Aktuelle Erkenntnisse und Therapien in der Brustkrebsbehandlung

**Dr. med. Gabor Heim, Chefarzt der gynäkologischen Abteilung und Leiter des Brustkrebszentrum Nahe am St. Marienwörth, und**

**Dr. Nehir Sahin, Diplom-Psychologin und Psychoonkologin am Brustkrebszentrum Nahe**

**1 Tag, 02.10.2024**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

Jährlich erkranken etwa 70.000 Frauen in Deutschland an Brustkrebs. Die Sterberate ist dank moderner und individueller Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren gesunken. Dr. med. Gabor Heim informiert über die neuesten Erkenntnisse und Therapien in der Brustkrebsbehandlung. Im Anschluss berichtet Diplom-Psychologin Dr. Nehir Sahin über ihre Betreuung der Patientinnen während der Therapie und in der Nachsorge.

Die Frauenselbsthilfegruppe Krebs, Gruppe Bad Kreuznach, ist mit einem Infostand vor Ort.



### **G004224 Vortrag** **Umgang mit Menschen mit Demenz -** **Tipps und Tricks für pflegende Angehörige**

**Andrea Thimmig**

**1 Tag, 16.10.2024**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

Eine Demenzerkrankung bringt viele Herausforderungen mit sich, denn der Umgang mit Demenz erfordert viel Verständnis und Geduld – sowohl von den Angehörigen und Pflegenden als auch von den Betroffenen selbst. Symptome wie Gedächtnisverlust und zunehmende Orientierungslosigkeit verstärken sich oft, wenn das Umfeld mit Frustration und Ungeduld reagiert. Deshalb ist es wichtig, den richtigen Umgang mit Demenz zu lernen. In ihrem Vortrag erklärt Andrea Thimmig, wie man Menschen mit Demenz unterstützen kann – nicht nur pflegerisch, sondern auch aktiv im Alltag. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

### **G005224 Vortrag** **Möglichkeiten der minimalinvasiven Gelenkchirurgie**

**Carlos Rueda Martinez**

**1 Tag, 06.11.2024**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

Extreme Belastungen beim Sport oder altersbedingter Verschleiß – manchmal hält ein Gelenk (Schulter, Handgelenk, Knie, Sprunggelenk) den Belastungen nicht mehr stand. Schon eine falsche Bewegung kann zu einem Knorpel- oder Meniskusschaden oder sogar zu einem Sehnenriss führen. Meist tritt dies plötzlich nach einer Drehbewegung oder einem Sturz auf.

Akute und chronische Gelenkschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen haben, von denen viele durch einen minimalinvasiven Eingriff behoben werden können.

Verletzungen des Meniskus, der Innen- und Außenbänder, Knorpelschäden, freie Gelenkkörper, Sehnen oder auch nach einer Verrenkung (Luxation) sowie die Kalkschulter sind typische Operationen, die in Form einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) am Diakonie Krankenhaus durchgeführt werden. Im Rahmen seines Vortrags erläutert der Oberarzt der Orthopädie, Carlos Rueda Martinez, die unterschiedlichen Vorgehensweisen und steht im Anschluss daran für Fragen zur Verfügung.

### **G006224 Vortrag** **Pankreaskarzinomzentrum Nahe am St. Marienwörth**

**PD Dr. med. Markus Paschold, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral und Tumorchirurgie und Leiter des Pankreaskarzinomzentrums Nahe am Krankenhaus St. Marienwörth**

**1 Tag, 20.11.2024**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

Das Pankreaskarzinomzentrum Nahe wurde im Frühjahr 2024 erstmals durch die Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziert und ist somit eines von insgesamt 8 Kliniken in Rheinland-Pfalz. Gemeinsam mit dem seit 2008 etablierten Darmkrebszentrum Nahe ist es unter dem Dach eines Viszeralonkologischen Zentrums zusammengefasst und am St. Marienwörth verankert. Einer der beiden Leiter des Zentrums, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral und Tumorchirurgie, Privatdozent (PD) Dr. med. Markus Paschold, referiert patientenverständlich, welche Vorteile ein Pankreaskarzinomzentrum für die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankten Menschen bietet.

Die Selbsthilfegruppe der AdP (Arbeitskreis der Pankreatektomierten) ist mit einem Infostand vor Ort.

### **G007224 Vortrag** **Silver Trauma - Verletzungen und** **Behandlungskonzepte im höheren Alter**

**Prof. Dr. med. Frank Hartmann**

**1 Tag, 04.12.2024**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

In der kalten Jahreszeit sind Schnee, Matsch und Glätte häufig Auslöser für Stürze und daraus resultierende Knochen- und Gelenkbrüche, insbesondere bei älteren Menschen. Doch wie werden Knochenbrüche im Alter behandelt? Welche besonderen Maßnahmen werden ergriffen, um die Heilung zu fördern?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt der Chefarzt der Unfallchirurgie und Leiter des Regionalen Traumazentrums am Diakonie-Krankenhaus in seinem Vortrag über die Behandlung von Knochenbrüchen im Alter. Er erläutert, welche Rolle die Altersmedizin im Diakonie-Krankenhaus spielt, damit Betroffene schnell wieder mobil und selbstständig werden.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Experten zu stellen.

### **G008224 Vortrag** **Erkrankungen der Wirbelsäule und ihre** **Behandlungsmöglichkeiten**

**Dr. med. Nils Irmischer**

**1 Tag, 22.01.2025**

**Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr**

Fast jeder dritte Erwachsene leidet häufig oder dauerhaft unter Rückenschmerzen. Häufig ist die Wirbelsäule betroffen, deren Erkrankungen häufig, vielfältig und oft chronisch sind. Meist führen sie zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Alltag und bei alltäglichen Bewegungen, welche die Lebensqualität und Mobilität der Betroffenen entscheidend beeinträchtigen. Im Vortrag wird der Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie auf die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten zur Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen eingegangen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

## **Der große, kleine Unterschied –** **Gesundheitliche Chancengleichheit von** **Frauen - Eine Webinarreihe**

In Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz und dem Fachausschuss Frauen des Landesverbandes der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz.

Frauen sind immer noch deutlich benachteiligt bei der medizinischen Versorgung. Bis zu 80 Prozent aller Krankheiten und Medikamente werden nur bei Männern untersucht. Die Unterschiede in der Gesundheit von Frauen und Männern zeigen sich z. B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die bei Frauen andere Symptome verursachen. Auch die Aufnahme und Verarbeitung (Verstoffwechslung) von Medikamenten im Körper kann bei den Geschlechtern unterschiedlich verlaufen und sollte daher berücksichtigt werden, um eine sichere Anwendung von Arzneimitteln bei Frauen zu gewährleisten. Am Ende sterben in Deutschland mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Krebs und Lungenleiden zusammen. Doch längst nicht alle wissen um dieses Risiko. Gerade Frauen haben oft das Gefühl, sie könnten ihre Verpflichtungen in der Familie und im Beruf nicht ruhen lassen. In Herzensangelegenheiten aber kann das lebensgefährlich sein. Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen bei Ihrer örtlichen Volkshochschule an.

**Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse an. Sie erhalten die Zugangsdaten zu dem Online-Seminarraum ca. eine Woche vor dem Webinar von Ihrer Volkshochschule.**

Die Webinare werden kostenfrei angeboten, da die Kosten durch Fördermittel des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau übernommen werden.

### **G020224 Webinar Gleichberechtigt Eltern sein - Wie Equal Care Euer Familienleben rettet**

**Jo Lücke**

**1 Abend, 19.09.2024**

**Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr**

Die Herausforderungen in der Familie, zwischen Care-Arbeit und Beruf, wie auch Zeit- und Netzwerk-mangel können zu Unzufriedenheit führen und die Gesundheit belasten. Jo Lücke ist Expertin und Aktivistin für Equal Care. Sie hilft Eltern, die Weichen für gleichberechtigtes Elternsein, glückliche Partnerschaft und modernes Familienleben zu stellen. Sie stellt uns bei der Lesung ihr Buch „Für Sorge“ vor und kommt mit den Zuhörer/-innen ins Gespräch.

### **G022224 Webinar Herzstillstand? Eben auch FRAUENSache**

**Dr. med. Elpiniki Katsari**

**1 Abend, 07.11.2024**

**Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr**

In Deutschland erleiden pro Jahr etwa 5000 Menschen einen plötzlichen Herztod. Die Inzidenz (Häufigkeit) beträgt in der Europäischen Union 40 bis 50 plötzliche Herztodesfälle pro 100 000 Einwohner im Jahr. Dabei besteht eine deutliche Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. KHK entsteht durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin).

Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Bei Frauen führt ein plötzlicher Herzstillstand noch öfter zum Tod als bei Männern. Frauen werden in der Öffentlichkeit bei beobachtetem Herzstillstand von Laien seltener wiederbelebt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen nach einem Herzstillstand in der Öffentlichkeit reanimiert werden, ist um 27 Prozent geringer als bei Männern. Das zeigte eine Studie der amerikanischen Reanimationsforscherin Audrey Blewer von der Duke University in North Carolina. Vorbeugung und frühzeitiges Erkennen von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods bei Frauen zu reduzieren.

### **G024224 Webinar Vitaminpillen, Probiotika und Co: Kann ich Gesundheitsversprechen im Internet vertrauen?**

**Daniela Milosevic**

**Gesa Schölgens**

**1 Abend, 14.11.2024**

**Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr**

Frauen suchen zunehmend Gesundheitsinformationen im Internet. Der Gesundheitsmarkt boomt, auf YouTube, Instagram oder TikTok werben Influencer/-innen intensiv für Nahrungsergänzungsmittel, Probiotika und andere Produkte. Sie sollen z. B. das Immunsystem stärken und unterschiedliche Krankheitssymptome lindern. Doch stimmt das wirklich?

Das Projekt der Verbraucherzentrale "Faktencheck Gesundheitswerbung" bietet

eine unabhängige, interaktive Informationsplattform mit dem Ziel, mehr Transparenz im Bereich der digitalen Gesundheitsinformationen zu schaffen, die Gesundheitskompetenz zu stärken und Verbraucher/-innen vor Schäden durch falsche oder irreführende Gesundheitsinformationen zu schützen.

Die beiden Referentinnen zeigen in diesem Vortrag u. a. Beispiele, anhand derer deutlich wird, inwiefern Gesundheitswerbung in die Irre führen kann und worauf bei der Suche nach seriösen Informationen zu achten ist.

### **G026224 Webinar Die Wechseljahre – Herausforderungen und Chancen**

**Dr. Suzann Kirschner-Brouns**

**1 Abend, 02.12.2024**

**Montag, 20:00 – 21:30 Uhr**

Jede Frau auf der ganzen Welt kommt in die Wechseljahre. Sie dauern fünf bis zehn Jahre und sind eine große Herausforderung auf der körperlichen sowie psychisch-seelischen Ebene. Gleichzeitig bietet dieser Lebensabschnitt eine Chance zur persönlichen Entwicklung und Neujustierung auf vielen Ebenen. Die veränderte Produktion der weiblichen Geschlechtshormone bringt einen Blumenstrauß von möglichen Beschwerden und Symptomen mit sich. Je mehr Informationen Frauen schon ab Anfang 40 über die Wechseljahre besitzen, desto besser, gesünder und glücklicher kommen sie durch diese Lebensphase. Die Referentin klärt in diesem Vortrag darüber auf, welche Beschwerden in den Wechseljahren auftreten und wie man diesen begegnen kann. Sie stellt u. a. Maßnahmen aus der Stressreduktion, Ernährungsmedizin und Pflanzenheilkunde vor und spricht über das Für und Wider einer Hormonersatztherapie.

## **Kochen und Ernährung**

### **G100224 Rezepte aus der thailändischen Küche - Grüner Curry**

**Kessarinarat Beilmann**

**1 Tag, 02.09.2024**

**Montag, 17:45 – 21:00 Uhr**

**Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche**

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 48,00 €**

Grüner Curry ist eine leckere thailändische Spezialität, der für seine frische und würzige Geschmacksnote bekannt ist. Die grüne Currypaste wird aus frischen grünen Chilis, Koriander, Zitronengras, Knoblauch und anderen Gewürzen hergestellt, die dem Gericht seine charakteristische grüne Farbe verleihen. Sie wird oft mit Kokosmilch, Gemüse, Fleisch oder Meeresfrüchten zubereitet.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 20,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### **G102224 Einladung ins Morgenland Angelika Wilde, Dipl.-Ing. Haushalt und Ernährung**

**1 Abend, 16.09.2024**

**Montag, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche**

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 43,00 €**

Linsen, Kichererbsen, Joghurt und Minze gehören zu den typischen Zutaten, welche in der orientalischen Küche verwendet werden. Sie lernen eine unwiderstehlich leichte Küche mit raffinierten Gerichten kennen, die zugleich durch kraftvolle Aromen bestechen.



**In der Kursgebühr ist der Betrag von 17,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### **G104224 Herbstlicher Veganer Kochkurs: Ein Fest der Farben und Aromen**

Isabelle Schmid

1 Tag, 26.09.2024

Donnerstag, 17:30 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 48,00 €**

Tauche ein in die kulinarische Vielfalt des Herbstes! Unter dem Motto "Goldener Herbst: Reichtum der Natur" wirst du in eine Welt voller bunter, saisonaler Zutaten und herzhaft-wärmender Aromen eingeladen. Von saftig-süßen Birnen über aromatische Kohlgerichte bis hin zu Süßspeisen der anderen Art. Lass dir Schritt für Schritt zeigen, wie du aus frischen, regionalen Produkten kreative und gesunde, vegane Gerichte zauberst, die nicht nur deinen Gaumen, sondern auch dein Herz erwärmen. Ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/r, dieser Kurs bietet für jede/n spannende Rezepte und wertvolle Tipps. Erlebe einen inspirierenden Abend voller veganem Kochspaß und Genuss und nimm neue Ideen für deine heimische Küche mit.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 18,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Diese Veranstaltung findet ab 6 Personen statt.**

### **G106224 Workshop: Gesund Abnehmen – ist mehr als nur Verzicht!**

Kathrin Hay

1 Abend, 08.10.2024

Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 309

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 24,00 €**

Gesund abzunehmen heißt nicht, dass man auf sämtliche Lebensmittel verzichten muss. Man muss nur mehr darauf achten, was man wie isst und warum. Muss ich wirklich nur Vollkornprodukte essen? Muss ich auf mein Abendbrot verzichten, um abzunehmen? Gibt es bestimmte Lebensmittel, die ich nicht essen darf? Welche Lebensmittel können den Stoffwechsel anregen?

Auf diese und weitere Fragen gehen wir in diesem Workshop ein. Wir schauen ebenfalls unterschiedliche Diäten an und wägen deren Vor- und Nachteile ab.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 3,00 € für Kostproben enthalten.**

**Diese Veranstaltung findet ab 6 Personen statt.**

### **G108224 Rezepte aus der thailändischen Küche – Tom Kha Gai**

Kessarinnat Beilmann

1 Tag, 04.11.2024

Montag, 17:45 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 48,00 €**

Tom Kha Kai oder Tom Kha Gai ist ein Gericht der thailändischen Küche. Zentrale Zutaten sind Kokosmilch, Hühnerfleisch, Galgant und Zitronengras. Die zugrundeliegende Currysuppe Tom Kha kann statt mit Huhn auch mit einer anderen Fleischinlage, Meeresfrüchten oder vegetarisch zubereitet werden.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 20,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### **G110224 Gesunde Küche für Berufstätige**

Kathrin Hay

1 Abend, 07.11.2024

Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 45,00 €**

Entdecke die Welt gesunder und schneller Rezepte, lerne einfache, aber köstliche Gerichte kennen, die du in kürzester Zeit zubereiten kannst - ideal für den hektischen Alltag, auch mit Kindern. Erlebe, wie einfach es sein kann, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Wir kochen gemeinsam gesunde und schnelle/einfache Rezepte und probieren sie im Anschluss. Die Gerichte eignen sich prima zum Mitnehmen und Vorbereiten.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 19,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### **G112224 Asiatisch kochen, aber einfach!**

Angelika Wilde, Dipl.-Ing. Haushalt und Ernährung

1 Abend, 18.11.2024

Montag, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 43,00 €**

Ohne große Kochkenntnisse und ausgedehnte Einkaufstouren Leckerer zubereiten: Dieser Kochkurs ist perfekt für jeden, der wenig Zeit hat, wenig Aufwand betreiben möchte und dennoch köstlich asiatisch essen will.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 17,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### **G114224 Fit & Gesund: Abnehmen durch Ernährung**

Kathrin Hay

1 Abend, 28.11.2024

Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

**Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 45,00 €**

Im hektischen Alltag greifen wir oft zu Fertigprodukten, die voller Leerer Kalorien stecken und uns nicht nachhaltig satt machen. Doch in meinem Kurs entdeckst du eine Vielfalt an frischen und leckeren Lebensmitteln, die nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch deine Vitalität im täglichen Leben steigern. Wir tauchen ein in die Welt des frischen Kochens und lernen, wie man köstliche Mahlzeiten zubereitet, die nicht nur gut schmecken, sondern auch deine Gesundheit unterstützen. Von der Theorie direkt auf den Teller – erlebe, wie du dich mit diesen Lebensmitteln fitter und gesünder fühlen kannst.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 19,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**



### G116224 Rezepte aus der thailändischen Küche - Rotes Curry mit Ente

Kessarinrat Beilmann

1 Tag, 02.12.2024

Montag, 17:45 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude - Küche

Gesamtpreis inkl. Lebensmittel: 53,00 €

Kaeng Phet ist ein Gericht der klassischen thailändischen Küche.

Kaeng Phet heißt wörtlich übersetzt etwa „Scharfe Suppe“, außerhalb Thailands ist es als Rotes Thai-Curry bekannt. Die rote Farbe des Gerichts rührt von den vielen roten Zutaten, daher wird es auch manchmal Kaeng Daeng genannt.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 25,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**



© VinaConstanze | Pixabay

### G118224 Fiesta Mexicana

Angelika Wilde, Dipl.-Ing. Haushalt und Ernährung

1 Abend, 04.12.2024

Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude - Küche

Gesamtpreis: 43,00 €

Alle, die schon immer für mexikanisches Essen schwärmen, werden in diesem Kurs aufregende Rezepte finden. Vielfältige exotische Aromen, feurige Schärfe und überraschende Kombinationen lassen garantiert keine Wünsche offen. Selbstverständlich dürfen auch Tortillarollen, Guacamole und Enchiladas nicht fehlen.

**In der Kursgebühr ist der Betrag von 17,00 € für Lebensmittel enthalten.**

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Stressbewältigung / Entspannung

### G200224 Meditieren lernen für Einsteiger/-innen

Daniela Stein, Meditationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin

6 Tage, 02.09.2024 – 07.10.2024

Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 3. OG, Raum 403

Kursgebühr: 42,00 €

Meditation stammt aus dem religiösen Bereich und wurde in fast allen Weisheitslehren als Mittel zur Konzentration, zur Beruhigung der Denkvorgänge, zur Selbsterkenntnis und zur Selbstregulation angewandt. Dank der modernen Forschung wissen wir, dass wir auch ohne Dogmatismus und religiösem Überbau von den Vorzügen der Meditation profitieren können. Gerade in Zeiten, in denen unsere Aufmerksamkeit ständig nach außen gerichtet ist und wir uns im endlosen Tun verlieren, kann eine regelmäßige Meditationspraxis einen erholsamen Ausgleich schaffen.

In diesem Einsteigerkurs erfahren Sie mehr zum Thema Meditation und machen in der Kleingruppe erste eigene Erfahrungen. Es wechseln sich kurze Meditationsseinheiten mit kurzen Austauschrunden und allerlei Informationen rund um das Thema Meditation ab. Im Rahmen des Kurses werden Sie unterschiedliche Meditationsarten kennenlernen, um so eine für Sie individuell passende Technik auswählen zu können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### G204224 Belastungen loswerden und runterfahren Kennenlernen der Energetischen Klopfakupressur (EFT) zur Entlastung und Entspannungsübungen als Hilfe zur Selbsthilfe

Marina Giring, Heilpraktikerin der Psychotherapie,  
Körper- und Traumatherapeutin

1 Tag, 07.09.2024

Samstag, 11:00 – 14:30 Uhr

Casa di Vita – Marina Giring

Kursgebühr: 59,00 €

Thema: „Wie kann ich abschalten?“ Die Meridian-Klopfakupressur ist eine effektive Methode, die unter anderem als „Hilfe zur Selbsthilfe“ sehr gut geeignet und leicht anzuwenden ist. Sie kann erfolgreich angewendet werden bei seelischen und körperlichen Belastungen, Ängsten, innerer Unruhe, privater/beruflicher Überlastung, Konflikten, Überforderungsgefühlen, Schlafproblemen, Trauer, negativen Überzeugungen (Glaubenssätze) und mehr.

Dieser Kurs dient zum Erleben und Erfahren von Selbsthilfepraktiken. Anleitungen für zu Hause werden mitgegeben.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Matten etc. sind vorhanden, Snacks und Getränke stehen zur Verfügung

**Parkmöglichkeiten:** Parkplatz mit Parkscheibe gegenüber oder im Parkhaus "Badeallee"

**Der Kurs findet ab 4 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### G206224 Rückenschmerzen durch Entspannung lindern

Heike Welz, Entspannungstrainerin

2 Tage, 11.09.2024, 18.09.2024

Mittwoch, 17:30 – 19:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 3. OG, Raum 403

Kursgebühr: 45,00 €

Wir sollen aufrecht durchs Leben gehen, uns nicht hängen lassen. Doch leider gehören Rückenbeschwerden für viele von uns zum Alltag. Oft sind sie zurückzuführen auf Muskelverspannungen oder zu wenig bzw. einseitige Bewegung. Aber auch psychische Faktoren wie Stress sorgen für Schmerzen. Die gute Nachricht ist: Rückenbeschwerden können durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen gelindert werden.



An diesen zwei Abenden lernen Sie verschiedene solcher Übungen kennen, die entweder im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeführt werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und Kissen

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### **G208224 Mit Achtsamkeit zur inneren Stärke für einen gesunden Alltag – Einsteiger/-innen**

**Andreas Krämer**

**1 Abend, 11.09.2024**

**Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 204**

**Kursgebühr: 25,00 €**

Sind Sie gestresst, überfordert oder fühlen sich oft gehetzt? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch gezielte Übungen Ihre Achtsamkeit im Alltag stärken können. Durch regelmäßiges Praktizieren der Achtsamkeit können Sie eine innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln und Ihre Stressreaktionen reduzieren sowie Ihre eigenen Ressourcen (wieder) aktivieren. Es erwartet Sie eine angenehme und entspannte Atmosphäre sowie Raum und Zeit, in der Sie sich auf sich selbst konzentrieren können. Lernen Sie, wie Sie mit Achtsamkeit Ihre Sinne schärfen, Gedanken loslassen und sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren können.

**Lerninhalte:** Der Weg vom Problem zur Krise / Innere Antreiber / Achtsamkeit im Inneren und Außen / Achtsamkeitsübungen

**Die Veranstaltung findet ab 5 Personen statt.**

### **G210224 Mit Achtsamkeit zur inneren Stärke für einen gesunden Alltag – Einsteiger/-innen**

**Andreas Krämer**

**1 Abend, 09.10.2024**

**Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 3. OG, Raum 403**

**Kursgebühr: 25,00 €**

Text: siehe G298224

**Die Veranstaltung findet ab 5 Personen statt.**

### **G212224 Hypno-Stressbewältigung**

**Dr. med. Susanne Kother-Groh**

**5 Tage, 31.10.2024 – 28.11.2024**

**Donnerstag, 17:30 – 19:30 Uhr**

**Dienstag, 17:30 – 19:30 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 3. OG, Raum 403**

**Kursgebühr: 84,00 €**

**Findet am 12.11.24 ausnahmsweise am Dienstag statt!**

Sie lernen mit Hilfe von Hypnose und Selbsthypnose, wie Sie in tiefer Entspannung Ihre inneren Kraftquellen (Ressourcen) aktivieren und mit herausfordernden Situationen besser umgehen können. So kann depressiver Verstimmung, mentaler und körperlicher Erschöpfung und anderen Stressfolgeerscheinungen wirkungsvoll vorgebeugt werden. Gerade bei der Stressbewältigung ist die Wirksamkeit von Hypnotherapie wissenschaftlich nachgewiesen.

Mit Audiodateien, die Sie am Ende jedes Kurstages erhalten, können Sie Ihre Selbsthypnose zuhause durchführen und Ihre Übungserfolge dann in einem Kurstagebuch festhalten.

Bitte planen Sie ebenfalls Zeit zum Üben mit den Audiodateien des Kurses zuhause ein.

**Bei Bedarf kann ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleitung erfol-**

**gen. Bitte nehmen Sie hierzu gerne Kontakt mit uns auf.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Decke, evtl. Sitzkissen

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### **G214224 Durch neue Minigewohnheiten große Veränderungen herbeiführen**

**Heike Welz, Entspannungstrainerin**

**2 Tage, 06.11.2024, 13.11.2024**

**Mittwoch, 17:30 – 19:45 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 3. OG, Raum 403**

**Kursgebühr: 45,00 €**

Oftmals stecken wir uns viel zu hohe Ziele und wollen ganz schnell Erfolge bemerken. Doch je größer das Ziel, umso schwerer ist es zu erreichen und umso größer ist somit auch die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns. Dies führt oft zu Frustration und Stress und schadet unserem Selbstwertgefühl und unserem Wohlbefinden. Viel sinnvoller ist es, mit kleinen Schritten anzufangen, denn neue Gewohnheiten zu etablieren braucht Zeit und Wiederholungen. Dies gilt in fast allen Lebensbereichen. Es ist nicht notwendig, für immer auf etwas zu verzichten bzw. es nie wieder zu tun. Oftmals hilft es, die Anzahl der Ausführungen entweder zu minimieren oder zu erhöhen, je nach Gewohnheit.

Beispiele hierfür sind: Morgens nach dem Aufstehen recke und dehne ich mich eine Minute lang (mein Rücken wird es mir danken) / Wenn ich wichtige Aufgaben zu erledigen habe, lege ich mein Handy weiter weg, so dass ich nicht in Versuchung gerate, mich abzulenken und nehme es erst nach Erledigung wieder an mich / Dienstag ist ein Tag ohne Süßigkeiten / oder ...

In diesem Kurs lernen Sie die effektive Wirkung von Minigewohnheiten in Theorie und Praxis kennen und erfahren, wie Sie diese in Zukunft in Ihren Alltag etablieren können.

**Bitte mitbringen:** etwas zum Schreiben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### **G216224 Mit Achtsamkeit zur inneren Stärke für einen gesunden Alltag – Aufbaukurs**

**Andreas Krämer**

**1 Abend, 13.11.2024**

**Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 204**

**Kursgebühr: 25,00 €**

Tauchen Sie ein in einen dynamischen Resilienzkurs! In einer Welt voller Unvorhersehbarkeiten und Veränderungen ist es entscheidend, seine innere Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und zu stärken, um gesund den Alltag bewerkstelligen zu können. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, Ihnen die Werkzeuge und Strategien zu bieten, um widerstandsfähiger und belastbarer gegenüber Stress, Unsicherheit und Schwierigkeiten zu werden. Es erwartet Sie eine angenehme und entspannte Atmosphäre sowie Raum und Zeit, in der Sie sich auf sich selbst konzentrieren können. Lernen Sie ein neues Selbst-Bewusst-Sein und stärken Sie Ihre Sinne durch weitere Achtsamkeitsübungen. Lernen Sie die Wechselwirkung mit Ihrem Umfeld zu verstehen und wie unser Wertesystem unsere Entscheidungskompetenz beeinflusst.

**Lerninhalte:** Wie nehme ich wahr? / Wie finde ich meine Risiko- und Schutzfaktoren? / Was mache ich mit meinen Glaubenssätzen? / Was bedeutet Mimik-Resonanz? / Was ist das Dilemma-Dreieck?

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### G218224 Keinen STRESS mit dem STRESS! Verstehen, Vorbeugen und Bewältigen

Dr. med. Hans-Jürgen Schulz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie – Stressmedizin, Chefarzt Tageskliniken

1 Abend, 21.11.2024

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 17,00 €

In allen Bereichen unseres Lebens nimmt der wahrgenommene Stress immer mehr zu. Am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Familie und sogar in der Freizeit. Chronischer Stress macht krank.

Entscheidend sind die subjektive Bewertung und der Aufbau eigener Ressourcen. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe von Stress. Wir erstellen unser persönliches Stressprofil und erlernen und üben Methoden der Stressbewältigung und der Resilienz (Widerstandsfähigkeit), um gesund zu bleiben.

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

### G220224 Entspannt und stressfrei durch den Winter Ein kunterbunter Entspannungstag für Frauen und Männer

Marina Giring, Heilpraktikerin der Psychotherapie, Körper- und Traumatherapeutin

Andrea Schindler, Embodiment-Coach

1 Tag, 23.11.2024

Samstag, 11:00 – 15:00 Uhr

Casa di Vita – Marina Giring

Kursgebühr: 60,00 €

Entspannungs- und Atemübungen, sanfte Bewegung und Dehnung, eine spannende Aroma-Körper-Reise, die die kraftvollen Eigenschaften reiner ätherischer Öle mit einer geführten Meditation kombiniert. Übungen zur inneren Stärkung und Stabilisierung, sanfte Fuß- und Selbstheilungsmassagen. Wertvolle Tipps, wie Sie im Alltag Stress reduzieren und entspannen können, runden den Entspannungstag ab. „Wohlfühlen und runterkommen“ ist das Motto des Tages. Snacks und Getränke stehen in der Pause zur Verfügung.

**Parkmöglichkeiten:** Parkplatz mit Parkscheibe gegenüber oder im Parkhaus "Badeallee".

Der Kurs findet ab 4 Personen statt.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

## Sehtraining

### G240224 Sehtraining am Wochenende

Raquel Leiria-Brusque, Ganzheitliche Augentrainerin

3 Vormittage, 07.09.2024 – 21.09.2024

Samstag, 09:00 – 10:15 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,

4. Etage, Bibliothek

Kursgebühr: 32,00 €

Die Augen sind die wichtigsten Sinnesorgane. Sie ermöglichen es dem Menschen, seine Umgebung zu erkennen, sich in ihr zu orientieren und mit ihr in Verbindung zu treten. Deshalb ist es so wichtig und sinnvoll, sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Augen zu bemühen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Sehstärke aktiv fördern können. Gemeinsam machen wir die von Herrn Dr. William Bates empfohlenen Übungen. Durch einfache und zugleich effektive Übungen lernen Sie, wie Sie Ihre Augen entspannen und trai-

nieren können und somit die Leistungsfähigkeit Ihrer Augen erhöhen.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die an einer oder mehrerer Augenschwächen leiden, z. B. Altersweitsichtigkeit (Presbyopie), Kurzsichtigkeit (Myopie), Hornhautverkrümmung (Astigmatismus), Weisichtigkeit (Hyperopie), Schielen (Strabismus), Schwachsichtigkeit (Amblyopie), Augenzittern (Nystagmus) oder trockene Augen.

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

### G242224 Sehtraining

Raquel Leiria-Brusque, Ganzheitliche Augentrainerin

3 Tage, 05.11.2024 – 19.11.2024

Dienstag, 17:00 – 18:15 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 201

Kursgebühr: 32,00 €

Text: siehe G240224

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

## Yoga

### G260224 Yoga Iyengar – der Weg zu Gesundheit und Harmonie am Vormittag

Elisabeth Lachner-Müller

10 Vormittage, 02.09.2024 – 18.11.2024

Montag, 10:15 – 11:30 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 92,00 €

Yoga nach B. K. S. Iyengar betont die Entwicklung von Kraft, Standfestigkeit und klarer Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung. Durch die korrekte Körperhaltung, ausgehend von einer stabilen Fußstellung, stärken und stabilisieren Sie nicht nur die Wirbelsäule, sondern auch den gesamten Organismus. Durch die Aufrichtung entwickeln Sie eine tiefe und entspannte Atmung. Das regelmäßige Üben von Yoga stärkt den Körper von innen und regt seine natürlichen Abwehrkräfte an. Besondere Aufmerksamkeit wird in diesem Kurs auf die Aspekte Atem, Erdungspunkte und Ausdehnung gelegt.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

### G262224 Yoga Iyengar – der Weg zu Gesundheit und Harmonie

Elisabeth Lachner-Müller

10 Abende, 02.09.2024 – 18.11.2024

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Kindertagesstätte Zur Kloster, 1. OG, Gymnastikraum

Kursgebühr: 110,00 €

Text: siehe G260224

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.



### G264224 Yoga Iyengar – der Weg zu Gesundheit und Harmonie

Elisabeth Lachner-Müller

10 Abende, 04.09.2024 – 20.11.2024

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Kindertagesstätte Zur Klaster, 1. OG, Gymnastikraum

Kursgebühr: 110,00 €

Text: siehe G260224

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### G266224 Hatha Yoga in Verbindung mit Achtsamkeit am Vormittag

Andrea Maier, Yogalehrerin

11 Vormittage, 05.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 10:30 – 11:45 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 96,00 €

Der Kurs will die Freude am bewegten Bei-sich-sein vermitteln. Durch das In-sich-reinspüren und Mit-sich-verbunden-sein wird die Wahrnehmung nach Innen gelenkt. Die Freude, in der achtsamen Bewegung sich zu spüren und wahrzunehmen, hilft uns, in Kontakt mit dem Körper und Geist zu treten. Die angeleiteten Asanas werden in einer achtsamen Atmosphäre ohne Leistungsdruck ausgeführt. Der Kurs ist für Anfänger/-innen sowie für Geübte geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, eine Decke, kleines Kissen, in den Wintermonaten warme Kleidung

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### G268224 Yang – Yin = Vinyasa trifft Yin

Regina Becherer, Yogalehrerin

11 Tage, 05.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 17:55 – 19:25 Uhr

Kindertagesstätte Zur Klaster, 1. OG, Gymnastikraum

Kursgebühr: 86,00 €

Die dynamische Yogaform Vinyasa gepaart mit dem ruhigen, bewegungslosen Yin Yoga hat seinen besonderen Reiz. Die Yangform fordert körperlich wie geistig, jedoch ohne jeglichen Leistungsanspruch. Yang ist hier ein steter Fluss an Bewegung. Dieser Fluss gibt dir die Gelegenheit, dich aus dem Alltagsdenken herauszunehmen und die Aufmerksamkeit auf das Fühlen deines Körpers zu richten. Es geht hierbei um das Erleben der eigenen Kraft, das Erspüren des Körpers und die Förderung der Beweglichkeit. Nach 2/3 der Stunde wirst du dich im Yin dann ganz der Ruhe und dem Loslassen hingeben.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, 2 Yogablocks und eine Decke, sowie für den Yin-Part warme Socken und etwas Warmes zum Überziehen

**Der Kurs findet ab 8 Personen statt.**

### G270224 Hatha Yoga sanft

#### Der sanfte Weg zum Körpergefühl

Katja Gibbe, Yogalehrerin

11 Abende, 05.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 86,00 €

Ziel dieses Kurses ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen und dadurch einen Ausgleich zum oft einseitig belastenden Alltag zu schaffen. Sie erlernen sanfte Yogaübungen, die Ihren Körper stärken und dehnen. Atemübungen, die die Übungen begleiten und unterstützen, führen zu einem verfeinerten Körpergefühl und tragen zur Entspannung bei. Außerdem wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Level geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, eine Decke und ein kleines Kissen, in den Wintermonaten warme Kleidung

**Der Kurs findet ab 8 Personen statt.**

### G272224 Yin Yoga

Regina Becherer, Yogalehrerin

11 Abende, 05.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Kindertagesstätte Zur Klaster, 1. OG, Gymnastikraum

Kursgebühr: 86,00 €

Yin Yoga ist eine passive Yogaform und ermöglicht ein komplettes körperliches Loslassen in den Asanas/Positionen, während der Geist vollkommen konzentriert auf das bleibt, was dabei innerlich erfahren werden kann. Du arbeitest im Yin Yoga mit Hilfsmitteln, die selbst mitzubringen sind. Darüber hinaus ist es ratsam, warme bewegungsangenehme Kleidung und warme Socken zu tragen. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Level geeignet.

**Bitte mitbringen:** 2 Yogablocks, Decken, Bolster, Yogamatte, lange Sporthose, langärmeliges T-Shirt, warme Socken und eine warme Jacke und ein kleines Kissen

**Der Kurs findet ab 8 Personen statt.**

## Qigong

### Qigong Kurse

### G280224 Verspannungen lösen und Beweglichkeit wiederherstellen mit Qigong am Vormittag

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

4 Vormittage, 04.09.2024 – 25.09.2024

Mittwoch, wöchentlich, 10:30 – 12:00 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 41,00 €

Viele Menschen leiden unter Verspannungen und daraus resultierenden Bewegungseinschränkungen. Blockierte Gelenke und verspannte Muskeln führen zu falschen Bewegungsmustern, die dann zu Überbelastungen bzw. passiven Muskelgruppen führen. Beides führt mit der Zeit zu Schmerzen in den Gelenken bzw. der Muskulatur.

In diesem Kurs werden wir mit den Gelenkübungen beginnen, um die blockierten Gelenke zu lösen, die Beweglichkeit zu erhöhen und die Bewegungen runder und geschmeidiger zu machen. Mit Hilfe sanfter Dehnübungen, Massage und Akupressur werden wir die Verspannungen der Muskulatur und Faszien wieder lösen.

**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Dieser Kurs findet ab 7 Personen statt.**



### G282224 Aktive Regeneration von der Arbeitswoche mit Qigong

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

4 Nachmittage, 06.09.2024 – 27.09.2024

Freitag, wöchentlich, 16:30 – 18:00 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 41,00 €

Unsere Arbeitswoche ist von Stress und Hektik geprägt. Die Übungen des Qigong ermöglichen Regeneration und eine tiefe Erholung, um genügend Energie für Wochenendaktivitäten zu haben.

Durch zu viel und falsches Sitzen werden Muskulatur, Gelenke sowie die Wirbelsäule belastet. Stress, Ärger und Zeitdruck führen zu starken Anspannungen der Muskulatur, insbesondere der Kiefer- und Nackenmuskulatur. Belastet wird aber nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die psychisch-emotionale Ebene. Wir brauchen Übungen, welche die Verspannungen lösen können. Wir werden das Wissen chinesischer Klöster und Kampfkunstschulen für uns zu nutzen, um Überbelastungen vorzubeugen, unser Wochenende genießen zu können und am Ende wieder fit für die neue Woche zu sein. Die genauen Kursinhalte legen wir gemeinsam fest, um für jeden eine gute Regeneration zu ermöglichen. Zu diesem Kurs sind Folgekurse geplant, um mehr und intensivere Übungen zu lernen. Dazu gehören dann auch Übungen wie das Nerven-Qigong oder kleine Übungen zur Regeneration während des Alltags.

**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Dieser Kurs findet ab 7 Personen statt.**

### G284224 Ein besinnlicher Ruhepunkt in der Advents- und Weihnachtszeit am Vormittag

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

6 Vormittage, 30.10.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, wöchentlich, 10:30 – 12:00 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 61,00 €

Gerade zum Ende des Jahres haben die meisten Menschen viele Termine und viel Stress mit der Arbeit und den Vorbereitungen für Weihnachten. Dabei ist die Adventszeit seit Jahrhunderten eher eine Zeit für Ruhe und Besinnung. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich einmal der Hektik und dem Stress zu entziehen und Zeit für sich selbst zu finden. Wir machen leichte bewegte und stille Übungen sowie Selbstmassagen, um wieder in die Mitte zu kommen. So können wir Ruhe und Frieden im Herzen gewinnen und die positive Energie in unserem Umfeld verbreiten. Wir lernen auch, wie man mit wenig Zeit den ruhigen und friedlichen Zustand in der Woche beibehalten kann.

**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Dieser Kurs findet ab 7 Personen statt.**

### G286224 Ein besinnlicher Ruhepunkt in der Advents- und Weihnachtszeit

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

6 Nachmittage, 08.11.2024 – 13.12.2024

Freitag, wöchentlich, 16:30 – 18:00 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 61,00 €

Text: siehe G284224

**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Dieser Kurs findet ab 7 Personen statt.**

### G288224 Aktive Regeneration von der Arbeitswoche mit Qigong

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

4 Nachmittage, 17.01.2025 – 07.02.2025

Freitag, wöchentlich, 16:30 – 18:00 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 41,00 €

Text: siehe G282224

**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Dieser Kurs findet ab 7 Personen statt.**

## Qigong Workshops

### G290224 Qigong bei Nacken- und Schulterverspannungen

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

1 Nachmittag, 21.09.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 21,00 €

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind ein grundlegendes Problem vieler Menschen. Insbesondere Büroarbeiten und einseitige Arbeitsabläufe verstärken die Beschwerden noch, mit oft weitreichenden und unangenehmen Folgeerscheinungen wie Spannungskopfschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen und sogar Spannungshochdruck. Schwerpunkte dieses Kurses sind bewegte und stille Übungen, die bei regelmäßiger Ausübung die Spannungen reduzieren oder ganz beheben können.

**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Diese Veranstaltung findet ab 6 Personen statt.**

### G292224 Qigong für gesunde und bewegliche Gelenke

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

1 Tag, 09.11.2024

Samstag, 09:30 – 12:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 21,00 €

Der Kurs vermittelt Kenntnisse über die natürlichen Bewegungen der Gelenke. Durch das Üben lernen wir, wie wir uns optimal und gelenkschonend bewegen. Auch können durch die Übungen Blockaden gelöst und die Beweglichkeit insgesamt verbessert werden.





**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Diese Veranstaltung findet ab 6 Personen statt.**

### G294224 Qigong für gesunde Augen und Ohren

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

1 Nachmittag, 07.12.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 21,00 €

Die Sinnesorgane, insbesondere die körperlichen Übungen und Dehnübungen, werden in den Übungssystemen oft vernachlässigt, sind aber für unsere Gesundheit von besonderer Bedeutung. In diesem Kurs lernen wir die grundlegenden Massage- und Dehnungsübungen für Augen und Ohren kennen und erhalten einen Ausblick auf tiefere Übungen, um unser Sehen und Hören in jeglicher Hinsicht zu verbessern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen.

**Diese Veranstaltung findet ab 6 Personen statt.**

### G296224 Qigong bei Nacken- und Schulterverspannungen

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

1 Nachmittag, 18.01.2025

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 21,00 €

Text: siehe G290224

**Bitte mitbringen:** eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

**Diese Veranstaltung findet ab 6 Personen statt.**

## Fitness und Beweglichkeit

### G300224 3 – 2 – 1: go - intense!

#### Intensives Functional Fitness Workout

Annette Siebel

9 Abende, 30.08.2024 – 13.12.2024

Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Turnhalle

Kursgebühr: 45,00 €

**Kein Unterricht am 06.09., 27.09., 04.10. und 08.11.2024!**

ALL IN: alle Muskelgruppen werden angesteuert. Verschiedene Intervalle. Dynamisch und energetisch. Vielfältig und abwechslungsreich. Motiviert ins Wochenende starten.

**Bitte mitbringen:** gute Laune, Hanteln (1-2 kg), Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**



© WOKANDAPIX by Pixabay

### G302224 Gymnastik für Frauen - Rückenfitness

Angelika Maschtowski von Kolovrat

12 Abende, 02.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 42,00 €

Mit Übungen für das Gleichgewicht und die allgemeine Körperhaltung mit Hilfsgeräten wie Tubes oder Therabändern und Hanteln. Wir beginnen mit einem leichten Warm-up (Kondition und Koordination). Es folgen gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po sowie Gleichgewichtsübungen und Dehnungsübungen. Alle Muskelpartien werden beansprucht und gestärkt.

**Bitte mitbringen:** Matte, Hanteln und soweit vorhanden Tubes

### G304224 Ganzkörper-Workout - Fit in den Herbst

Heidrun Wolpiansky

12 Abende, 03.09.2024 – 03.12.2024

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 42,00 €

Bei diesem Gymnastik-Workout werden wir mit und ohne Hanteln gezielt unsere Muskeln trainieren. Wir starten die Stunde mit Ausdauer sowie Koordination und setzen sie mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen fort. Natürlich kommen Dehnung und Entspannung nicht zu kurz.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Hanteln o.ä. Gewichte

### G306224 Ganzkörper-Workout - Fit in den Herbst

Heidrun Wolpiansky

11 Abende, 12.09.2024 – 05.12.2024

Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 35,00 €

Text: siehe G304224

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Hanteln o.ä. Gewichte

### G308224 STRONG Nation®

Ione Goncalves-Hartnuss

12 Abende, 09.09.2024 – 09.12.2024

Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 88,00 €

STRONG Nation® bietet ein völlig neuartiges Gruppenfitnesserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik. So entsteht ein optimales HIIT-Workout für den ganzen Körper. HIIT steht hier für hochintensives Intervalltraining! Mit Tempo und kraftvollen Beats werden Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems trainiert. Die Musik mit schönen Beats wurde speziell für das Programm entwickelt und perfekt an die Übungen angepasst.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, eine Gymnastikmatte für Bodenübungen, Handtücher sowie ein Getränk

**Der Kurs findet ab 8 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**



### G310224 Gymnastik für Frauen und Männer 50+ Körperliche Ressourcen erhalten und verbessern

Claudia Buschner

5 Abende, 31.10.2024 – 28.11.2024

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 18,00 €

In diesem Kurs erlernen Sie ein Übungsprogramm, mit dem Sie Ihre körperlichen Ressourcen erhalten und verbessern. Die Übungen zielen auf den ganzen Körper und werden mit und ohne Handgeräte durchgeführt.

Die Muskeln werden gekräftigt und gedehnt und auch Ausdauer und Entspannung kommen nicht zu kurz.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte und Handtuch

## Rücken / Wirbelsäule

### G206224 Rückenschmerzen durch Entspannung lindern

Heike Welz, Entspannungstrainerin

2 Tage, 11.09.2024, 18.09.2024

Mittwoch, 17:30 – 19:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 3. OG, Raum 403

Kursgebühr: 45,00 €

Wir sollen aufrecht durchs Leben gehen, uns nicht hängen lassen. Doch leider gehören Rückenbeschwerden für viele von uns zum Alltag. Oft sind sie zurückzuführen auf Muskelverspannungen oder zu wenig bzw. einseitige Bewegung. Aber auch psychische Faktoren wie Stress sorgen für Schmerzen. Die gute Nachricht ist: Rückenbeschwerden können durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen gelindert werden können. An diesen zwei Abenden lernen Sie verschiedene solcher Übungen kennen, die entweder im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeführt werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und Kissen

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### G340224 Outdoor-Rückentraining für Männer 50+ Fit in den Herbst

Michael Pohl

Gabriele Pohl

7 Tage, 23.08.2024 – 18.10.2024

Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr

Kurpark

Kursgebühr: 44,00 €

**Kein Unterricht am 20. und 27. September 2024!**

„Ich hab' Rücken!“ - Gründe dafür sind oftmals Bewegungsmangel, Übergewicht oder zu langes Sitzen oder Stehen. Das „Rezept“ dagegen? Ganz einfach: Bewegung! Stärken Sie Ihren Rücken durch ein gezieltes Training, das die Wirbelsäule stabilisiert und mobilisiert. Kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur durch Übungen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften und mit Übungen zur Haltungs- und Bewegungsschulung. Kleine Walkingeinheiten, Dehn-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen runden das Training in der Natur ab. Dieses Training richtet sich an alle Männer ab 50, die durch präventives Rückentraining ihre Rückengesundheit erhalten und verbessern möchten.

**Treffpunkt an der Konzertmuschel im Kurpark Bad Kreuznach.**

**Der Kurs findet ab 10 Personen statt.**

### G342224 Bleiben Sie in Bewegung - Funktionelles Training für den ganzen Körper

Marion Alt

10 Abende, 03.09.2024 – 10.12.2024

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 35,00 €

**Kein Unterricht am 17.09., 24.09. und 01.10.2024!**

Nichts beschleunigt unseren Alterungsprozess mehr als körperliche Inaktivität. Verbessern Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität durch funktionelles Training. Funktionelles Training fördert die natürliche aufrechte Haltung und Beweglichkeit. Die Stärkung ganzer Muskelgruppen erleichtert Ihnen das Erledigen täglicher Aufgaben. Gezieltes Gleichgewichtstraining reduziert das Risiko eines Sturzes, dynamische Bewegungen verbessern Ihre Ausdauer und den Bewegungsradius der Gelenke. Ein kurzes Entspannungsprogramm rundet unsere Trainingsstunde ab.

**Bitte mitbringen:** eine Decke oder Turnunterlage

### G344224 Bleiben Sie in Bewegung - Funktionelles Training für den ganzen Körper

Marion Alt

10 Abende, 03.09.2024 – 10.12.2024

Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 35,00 €

**Kein Unterricht am 17.09., 24.09. und 01.10.2024!**

Text: siehe G342224

**Bitte mitbringen:** eine Decke oder Turnunterlage

### G346224 Gymnastik für die Wirbelsäule Rücken stärken und Beschwerden lindern

Claudia Buschner

5 Abende, 31.10.2024 – 28.11.2024

Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 18,00 €

Mit gezielten Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Steigerung der Flexibilität wollen wir die Gesundheit unserer Wirbelsäule verbessern. Die Übungen werden individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst, egal ob Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden oder präventiv etwas für Ihre Wirbelsäule tun möchten. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## Pilates

### G400224 Pilates mit Ball

Heidrun Wolpiansky

12 Nachmittage, 02.09.2024 – 02.12.2024

Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 42,00 €

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Socken, Redondo-Ball o.ä.



### G402224 Pilates mit Ball

Heidrun Wolpiansky

12 Vormittage, 04.09.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 09:00 – 10:15 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 78,00 €

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Redondo-Ball o.ä.

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

### G404224 Pilates – Die innere Kraft erwecken

Silvia Hönes

10 Nachmittage, 04.09.2024 – 20.11.2024

Mittwoch, 16:45 – 17:45 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 44,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken und ein flaches Kissen

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

### G406224 Pilates – Die innere Kraft erwecken

Silvia Hönes

10 Tage, 04.09.2024 – 20.11.2024

Mittwoch, 17:50 – 18:50 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 44,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken und ein flaches Kissen

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

## Tanzen

### G500224 Erlebnis Tanz - Tanzen für Frauen 50+

Doris Oberlinger

12 Abende, 03.09.2024 – 03.12.2024

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 63,00 €

Tanzen fördert die körperliche und geistige Fitness, trainiert Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Koordination und Orientierung im Raum. Die Bewegung zu flotter und meditativer Musik aus aller Welt und quer durch die Jahrhunderte bereitet Spaß und stärkt das Gruppenerlebnis.

Wir tanzen Choreographien zu vielen verschiedenen Musikstilen in unterschiedlichen Formationen wie z. B. Kreis-, Single- und Kontratänze, Squares und Rounds. Etwas Tanzerfahrung wäre gut.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, sauberer Sohle

### G502224 Meditatives Tanzen - Herbsttänze

Karin Kinast

12 Abende, 03.09.2024 – 03.12.2024

Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 71,00 €

Vom Alltag Abstand gewinnen, im Hier und Jetzt ankommen, gemeinsam im Kreis tanzen und die eigene Mitte finden: Wir tanzen Kreistänze zu Musik aus

aller Welt, Bachblütentänze und Tänze aus der Finnischen Messe, überlieferte Originaltänze nach alten, einfachen Tanzformen und neue Choreografien. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Herbsttänzen und Tänzen in der dunklen Jahreszeit. Die Verbindung von Bewegung und Musik, Text und Gebärden bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jedoch Lust auf Bewegung, Meditation und Begegnung.

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit rutschfesten, hellen Sohlen für die Halle und bei gutem Wetter Schuhe für draußen

Der Kurs findet ab 10 Personen statt.

### G504224 dancit® Starter Basics

Tina Becher

9 Tage, 06.09.2024 – 06.12.2024

Freitag, 17:30 – 18:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 47,00 €

Kein Unterricht am 11.10.2024!

Sie lieben es zu tanzen und möchten Ihre Tanzleidenschaft mit einem effektiven Fitnessworkout verbinden? Dann ist dancit® Starter genau das Richtige für Sie. Dancit ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, entwickelt von dem aus Let's Dance bekannten Profitänzer Christian Polanc. Es verbindet grundlegende Elemente aus Aerobic, Intervall- und Krafttraining, macht viel Spaß und hält fit. Vom Cha-Cha-Cha über Salsa bis zum Wiener Walzer u. v. m. ist für jeden Geschmack etwas dabei. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

Der Kurs baut auf die Basicschritte in den Standard- und Lateintänzen auf.

Mit neuen Schrittfolgen wird die Koordination gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und etwas zum Trinken

Dieser Kurs findet ab 8 Personen statt.

## Walking

### G600224 Nordic Walking

am Vormittag

Kathrin Hay, Nordic Walking Trainerin

5 Vormittage, 05.09.2024 – 10.10.2024

Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Pauluskirche vor dem Eingang

Kursgebühr: 42,00 €

Nordic Walking ist mehr als sich nur mit Stöcken zu bewegen. Gehen mit Stöcken kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislauf-System an. Natürlich kann man so auch gelenkschonend abnehmen. Wir lernen die Nordic Walking-Technik kennen, es werden Aufwärm- und Dehnübungen vermittelt und die richtige Stockwahl erläutert.

Geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: falls vorhanden: Nordic Walking Stöcke (diese können ausgeliehen werden, bitte melden Sie sich bei Bedarf vorab bei uns), Sportkleidung, Sportschuhe, Jacke, Handschuhe (bei kalten Temperaturen), eigenes Getränk

Treffpunkt: vor dem Eingangsportal der Pauluskirche in Bad Kreuznach; bitte kommen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

## Kultur und Gestalten



© Africa Studio - shutterstock.com

### Kultur und Gestalten

#### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

### Literatur und Schreiben

#### K100224 „Wirklich, ich lebe in finsternen Zeiten!“ - Die Lyrik Brechts im Spiegel unserer Zeit

Karin Wilhelm

3 Tage, 10.09.2024 - 24.09.2024

Dienstag, 17:00 - 18:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 2. OG, Raum 204

Kursgebühr: 44,00 €

„Wirklich, ich lebe in finsternen Zeiten!“ So schreibt Bertolt Brecht (1898 - 1956)

in seinem im dänischen Exil entstandenen Gedicht „An die Nachgeborenen“. Viele von uns fühlen sich heute an die 30er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts erinnert. In mehr als 2000 Gedichten hat sich Brecht mit all den Fragen beschäftigt, die uns auch heute bewegen. Hier gibt er Auskunft über sein eigenes Leben, seine schwierigen Beziehungen zu Frauen und zu den politischen Verhältnissen seiner Zeit, die ihn zum Geflüchteten haben werden lassen. Wie sehen wir, als „Nachgeborene“, diesen Mann und seine Aussagen heute?

**Lerninhalte:** Wesentliche Elemente der Brechtschen Biographie im Kontext einer Zeit, an die wir aktuell immer wieder erinnert werden / Beziehung zwischen Werk („lyrisches Jahrhundertgenie“) und Leben (Warum sind ihm Frauen häufig freiwillig gefolgt - wie sehen wir das heute?) / Interpretation ausgewählter Texte im Dialog

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

#### K102224 Wer schreibt, der bleibt - Impulse zum autobiografischen und kreativen Schreiben

Pitt Elben, Autor

2 Nachmittage, 09.11.2024, 23.11.2024

Samstag, 13:00 - 17:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,

4. Etage, Bibliothek

Kursgebühr: 75,00 €

Schreiben fasst eigene Erinnerungen, Ängste und Hoffnungen in Worte, macht unsere Gedanken "haltbar". Wir entwickeln dabei unseren persönlichen Erzählstil. Vorlesen von Entwürfen, gemeinsame Kritik und positives Ermutigen ge-

hören dazu. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der kleinen Form sowie auf Handwerk und Techniken des Erzählens. Pitt Elben begleitet Sie auf Ihrem Schreibweg. Nach seinem Roman „Zaunkönigszeit“ hat er mit dem Projekt „Postkartengeschichten“ 40 Senioren und Seniorinnen inspiriert, eigene Erinnerungen aus ihrer Kindheit und Jugend in den 60-er Jahren aufzuschreiben.

**Bitte mitbringen:** Papier, Stift, gerne eigenen Laptop

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**



© Anna Elben

## Mal- und Zeichenkurse

### K200224 Malen und Zeichnen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Rocco Barone

10 Tage, 14.09.2024 – 23.11.2024

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

Museum Schlosspark, Puricelli-Salon

**Kursgebühr: 159,00 €**

In diesem Kurs unter Leitung des Krißtaler Künstlers und Kunstpädagogen Rocco Barone werden anhand individueller Übungen Grundkenntnisse vermittelt in verschiedenen Techniken. Sie können Thema und Technik frei wählen, z. B. Bleistift-, Kohle-, Acryl- oder Aquarellmalerei. Themen können sein: Stilleben, Landschaften, Blumen, Pflanzen, Figuren, aber auch Fantasie- oder abstrakte Malerei.

**Bitte mitbringen:** Material passend zu Ihrer gewählten Mal- oder Zeichentechnik, alte Zeitungen

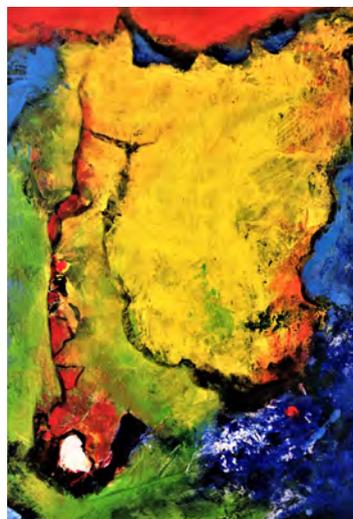
Für Fragen steht Ihnen Herr Barone unter der Rufnummer 0162 6787080 gern zur Verfügung.

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## Acrylmalerei

### K210224 Abstrakte Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene



© Guntra Conradt

Guntra Conradt

4 Abende,

09.09.2024 – 30.09.2024

Montag, wöchentlich,

18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule

Sophie Sondhelm, 3. OG,

Raum 401

**Kursgebühr: 56,00 €**

In diesem Kurs möchte ich Sie ermuntern, sich voller Unbefangenheit auf den kreativen Malprozess einzulassen. Die Freude am freien Experimentieren soll im Vordergrund stehen, zeichnerische Vorkenntnisse sind deswegen nicht

notwendig. Wir werden verschiedene unkonventionelle Techniken kennenlernen sowie Möglichkeiten der Kombination mit unterschiedlichen Materialien (z. B. Sand oder Fundstücken) und Collageelementen. Zur Steigerung der eigenen Ausdrucksfähigkeit werden Grundelemente der Gestaltungslehre mit einfließen (Komposition, Kontraste, Farbenlehre usw.). Das Einbringen eigener Ideen und Themen ist ausdrücklich erwünscht.

**Bitte mitbringen:** Tischabdeckung (z.B. alte Tischdecke, Plastikfolie), Malkittel, dicke, weiß vorgestrichene Pappe, etwas Zeitungspapier, ggfls. Leinwände bis zu einer Größe von 40 x 50 cm, Acrylfarben (gelb, rot, blau, schwarz, weiß), 3-4 Flachpinsel in verschiedenen Stärken (f. d. Anfang reicht Baumarktqualität), mehrere Lappen, Gefäß für Wasser, alter, flacher Teller als Palette, Föhn

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

### K212224 Abstrakte Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Guntra Conradt

6 Abende, 28.10.2024 – 02.12.2024

Montag, wöchentlich, 18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm, 3. OG, Raum 401

**Kursgebühr: 84,00 €**

Text: siehe K210224

Fortführung des September-Kurses. Neueinsteiger/-innen sind ebenfalls herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Tischabdeckung (z.B. alte Tischdecke, Plastikfolie), Malkittel, dicke, weiß vorgestrichene Pappe, etwas Zeitungspapier, ggfls. Leinwände bis zu einer Größe von 40 x 50 cm, Acrylfarben (gelb, rot, blau, schwarz, weiß), 3-4 Flachpinsel in verschiedenen Stärken (f. d. Anfang reicht Baumarktqualität), mehrere Lappen, Gefäß für Wasser, alter, flacher Teller als Palette, Föhn

**Der Kurs findet ab 6 Personen statt.**

## Aquarellmalerei

### K220224 Entspanntes Aquarell-Malen mit Phantasie

Marina Giring, Heilpraktikerin für Psycho- und Traumatherapie,

Dipl. Designerin

1 Tag, 14.09.2024

Samstag, 11:00 – 15:00 Uhr

Casa di Vita – Marina Giring

**Kursgebühr: 46,00 €**

Wir wollen unserer Seele etwas Gutes tun. In diesem Kurs beginnen wir nach einer kurzen Einweisung mit einem kleinen Malexperiment. Die anschließende Phantasierese dient als Inspiration für ein weiteres Bild mit Aquarellfarben – ganz frei und ohne Anspruch auf Professionalität. Die Freude am Malen, Farben entdecken und Experimentieren stehen hier im Vordergrund.

**Bitte beachten:** Aquarellfarben, -stifte und Papier werden gestellt. Eigene Farben können gerne mitgebracht werden. Snacks und Getränke stehen zur Verfügung.

**Parkmöglichkeiten:** Parkplatz mit Parkscheibe gegenüber oder im Parkhaus "Badeallee"

**Der Kurs findet ab 4 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**



### K222224 Aquarellbasics für Anfänger/-innen

Nicole Kreye, Grafikdesignerin und Illustratorin

6 Tage, 30.10.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 16:30 – 18:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303b

Gesamtpreis: 131,00 €

Oft wird Aquarell als eine der schwierigsten Maltechniken bezeichnet. Dabei ist Aquarell einfach nur anders als Acryl- oder Ölmalerei. In diesem Kurs gehen wir die Basics der Aquarellmalerei durch, lernen mit der Farbe, den Pinseln und dem Papier umzugehen und erstellen erste Lasuren und Lavierungen. Sie müssen nur wissen, wie es geht.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 10,00 € für Materialkosten enthalten.

**Bitte mitbringen:** großes Wasserglas, eine Aquarellpalette bzw. flacher Teller o.ä., (Küchen-)Tücher, Bleistift (mittlere Härte) und Knetradiergummi, gute Aquarellpinsel (Rundpinsel in verschiedenen Größen - eine kleine Auswahl an Pinseln zum Kauf werden bereitgehalten), sonstige Pinsel (auch alte und zerzauste) und Lieblings-Malutensilien

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

### K224224 Aquarellmalerei für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nicole Kreye, Grafikdesignerin und Illustratorin

6 Abende, 30.10.2024 – 04.12.2024

Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303b

Gesamtpreis: 143,00 €

Das Aquarell gewinnt immer mehr an Beachtung. Ganz zu recht. Bietet es doch die Möglichkeit, mit recht kleinem Equipment viel Spaß zu haben und schnell zu einem Ergebnis zu kommen. Wir werden verschiedenste Techniken in der Aquarellmalerei und der Malerei im Allgemeinen kennenlernen. Ziel ist es, beim regelmäßigen Treffen immer tiefer in die Aquarellmalerei einzutauchen, mehr Zutrauen in das eigene Können zu gewinnen, aber auch Entspannung beim Malen zu erhalten. Dabei wird auf die einzelnen Teilnehmenden eingegangen und jede/jeder kann in ihrem/seinem eigenen Tempo fortschreiten.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 10,00 € für Materialkosten (Aquarellfarbe (reduzierte Farbauswahl) und Papier) enthalten.

**Bitte mitbringen:** großes Wasserglas, Aquarellpalette bzw. flachen Teller o.ä., (Küchen-)Tücher, Bleistift (mittlere Härte), Knetradiergummi, gute Aquarellpinsel (Rundpinsel in verschiedenen Größen - vor Ort werden Pinsel zum Kauf angeboten), sonstige Pinsel (auch alte und zerzauste) und Lieblings-Malutensilien

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

## Sketching

### K230224 Nature Journaling - Kleine Kostbarkeiten aus der Natur malen und zeichnen

Nicole Kreye, Grafikdesignerin und Illustratorin

2 Tage, 04.09.2024, 11.09.2024

Mittwoch, 16:30 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

1. OG, Raum 303b

Gesamtpreis: 57,00 €



© Nicole Kreye

Entdecken Sie die Natur mit Nature Journaling! Zusammen erfassen wir die Schönheit von Steinen, Pflanzen und Tieren in unseren individuellen Naturtagebüchern. Ganz gleich, ob Sie sich wissenschaftlich, entspannt oder künstlerisch ausdrücken möchten – hier findet jeder seinen eigenen Weg. Beim ersten Treffen starten wir zunächst im Kursraum und erforschen unsere mitgebrachten Fundstücke. Bitte dafür ein paar Natur-Kleinigkeiten wie Blätter, Steine, Pflanzen oder Ähnliches mitbringen.

**Bitte mitbringen:** gewohnte Zeichenmaterialien wie z. B. Bleistift, wasserfeste Fineliner, Füller, Buntstifte, Aquarellfarben, (Wassertank-) Pinsel, Skizzenbuch, Sitzmöglichkeit für das Skizzieren in der freien Natur.

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

### K232224 Herbst-Urban Sketching

Nicole Kreye, Grafikdesignerin und Illustratorin

2 Tage, 09.10.2024, 11.10.2024

Mittwoch, 16:30 – 19:30 Uhr

Freitag, 15:00 – 18:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303b

Gesamtpreis: 57,00 €



© Nicole Kreye

Am schönsten ist es, draußen an der frischen Luft die eigene Umgebung zu erkunden. Wir starten am ersten Tag mit ersten Zeichen-Lockerungs-Übungen im Kursraum. Beim zweiten Termin geht es direkt on location und wir treffen uns draußen vor Ort. Der Treffpunkt wird im Kurs bekanntgegeben.



**Bitte mitbringen:** Sitzmöglichkeit für draußen (Sitzkissen, Stühlchen), gewohnte Zeichenmaterialien (Bleistift, wasserfester Fineliner, Füller, Buntstifte, Aquarellfarben, (Wassertank-)Pinsel, Wasserglas), Zeichenblock oder Skizzenbuch (Aquarell- oder Mixed-Media-Papier), sonstige Lieblings-Malutensilien

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### **K234224 Winter-Urban Sketching im Museum für PuppentheaterKultur**

**Nicole Kreye, Grafikdesignerin und Illustratorin**

**1 Tag, 02.11.2024**

**Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr**

**PuK, Museum für PuppentheaterKultur**

**Gesamtpreis: 39,00 €**

Wenn es die Temperatur draußen ungemütlich macht, bleiben wir einfach drinnen. Zu diesem Termin treffen wir uns im Museum für PuppentheaterKultur und entdecken, was wir dort alles in unser Skizzenbuch zeichnen können. Und das Beste: Hier kann uns kein Wetter irgendetwas anhaben. Wir starten direkt los und zeichnen, was uns anspricht. Dabei wird es Tipps und Tricks von der Kursleiterin geben und gemeinsam mit der Gruppe werden wir uns weiterentwickeln.

**Bitte mitbringen:** gewohnte Zeichenmaterialien (Bleistift, wasserfester Fineliner, Füller, Buntstifte, Aquarellfarben, (Wassertank-)Pinsel, Wasserglas), Zeichenblock oder Skizzenbuch (Aquarell- oder Mixed-Media-Papier), sonstige Lieblings-Malutensilien

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

### **K236224 Winter-Urban Sketching im Museum für PuppentheaterKultur**

**Nicole Kreye, Grafikdesignerin und Illustratorin**

**1 Tag, 30.11.2024**

**Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr**

**PuK, Museum für PuppentheaterKultur**

**Gesamtpreis: 39,00 €**

Text: siehe K234224

**Bitte mitbringen:** gewohnte Zeichenmaterialien (Bleistift, wasserfester Fineliner, Füller, Buntstifte, Aquarellfarben, (Wassertank-)Pinsel, Wasserglas), Zeichenblock oder Skizzenbuch (Aquarell- oder Mixed-Media-Papier), sonstige Lieblings-Malutensilien

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

**Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.**

## **Sütterlin**

### **K300224 Alte deutsche Schreibschrift - Sütterlin für Anfänger/-innen**

**Dr. Uwe Kleinwächter**

**2 Nachmittage, 21.09.2024, 22.09.2024**

**Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 13:00 - 17:00 Uhr**

**Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,**

**2. Etage, Veranstaltungsraum**

**Kursgebühr: 75,00 €**

Alte Briefe, Urkunden und andere Schriftstücke werden lebendig, wenn man die Schrift unserer Vorfahren lesen kann. In einem Wochenendkurs bekommen Sie einen Einblick in die alte deutsche Schreibschrift. Wir beginnen mit der einfachen Schulschrift von L. Sütterlin.

Das Ziel dieses Kurses ist es, einfache Texte lesen zu können sowie das Schreiben der Buchstaben kennengelernt zu haben. Der Fokus des Kurses liegt auf dem Lesen dieser Schrift.

**Bitte mitbringen:** Bleistift oder normaler Füllhalter, Schreibpapier für das 1. Schuljahr, Löschpapier

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### **K302224 Alte deutsche Schreibschrift - Sütterlin für Fortgeschrittene**

**Dr. Uwe Kleinwächter**

**2 Nachmittage, 19.10.2024, 20.10.2024**

**Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 13:00 - 17:00 Uhr**

**Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,**

**2. Etage, Veranstaltungsraum**

**Kursgebühr: 75,00 €**

Die alte deutsche Schreibschrift ist Ihnen schon bekannt, aber noch nicht ganz geläufig. In einem Wochenendkurs üben wir das Lesen und Schreiben der einfachen Sütterlin-Schrift. Das Ziel dieses Kurses ist es, auch schwierige Texte lesen zu können sowie das Schreiben der Buchstaben zu vervollkommen.

Der vorherige Besuch des Anfänger/-innenkurses ist von Vorteil, aber nicht unbedingt Bedingung. Die prinzipielle Kenntnis der Buchstaben wird vorausgesetzt.

**Bitte mitbringen:** Bleistift oder normaler Füllhalter, Schreibpapier für das 1. Schuljahr, Löschpapier

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### **K304224 Alte deutsche Schreibschrift - Kurrent für Fortgeschrittene**

**Dr. Uwe Kleinwächter**

**2 Nachmittage, 02.11.2024, 03.11.2024**

**Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 13:00 - 17:00 Uhr**

**Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung,**

**2. Etage, Veranstaltungsraum**

**Kursgebühr: 75,00 €**

In der Sütterlin-Schrift kennen Sie sich aus, nun wollen Sie aber noch ältere Schriften lesen sowie die noch ältere Kurrent-Schrift schreiben lernen. In einem Wochenendkurs üben wir das Lesen und Schreiben der Kurrent-Schrift. Das Ziel dieses Kurses ist es, mit der Spitzfeder schwungvoll schreiben zu können und alte Urkunden zu entziffern. Der Besuch der Sütterlin-Kurse ist von Vorteil, aber nicht unbedingt Bedingung. Die Kenntnis der Sütterlin-Schrift wird vorausgesetzt.

**Bitte mitbringen:** Spitzfeder, Tinte (im Fass), Lappen, Löschpapier. Das entsprechende Schreibpapier mit der korrekten Linie wird gestellt.

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**



## Fotografie

### K400224 Fotografie - Grundkurs

Hans-Wendel Karl Thul

2 Abende, 19.09.2024, 26.09.2024

Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209

Kursgebühr: 50,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Benutzer/-innen einer digitalen DSLR/DSLM-Kamera, die die wichtigen Zusammenhänge von Belichtungszeit, Blende und ISO-Wert erlernen und anwenden möchten.

Weiterhin werden die verschiedenen Wahlprogramme, die digitale Kameras anbieten, sowie deren Einsatzmöglichkeiten besprochen. Auch das Fokussieren und die Fokus-Modi werden besprochen und geübt. Am zweiten Kurstag wiederholen wir die erworbenen Grundkenntnisse des ersten Kurstages und die Teilnehmenden haben Gelegenheit, ihre Erfahrungen auszutauschen. Anschließend werden Kenntnisse über Weißabgleich, Belichtungskorrektur, Objektive und deren Verwendungsmöglichkeiten sowie der Einsatz von Filtern sowohl theoretisch vermittelt als auch praktisch geübt. Tipps zur Komposition eines Bildes runden diesen Kurstag ab.

Dieser Kurs beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Teile. Die praktischen Übungen werden teilweise im Freien absolviert.

**Bitte mitbringen:** die eigene Kamera mit dem/den vorhandenen Wechselobjektiv/-en, das Bedienungshandbuch, den Witterungsverhältnissen angepasste Kleidung

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### K402224 Fotografie – Grundkurs am Wochenende

Hans-Wendel Karl Thul

2 Nachmittage, 16.11.2024, 23.11.2024

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit,

Bildung und Beratung, 2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 50,00 €

Text: siehe K400224

**Bitte mitbringen:** die eigene Kamera mit dem/den vorhandenen Wechselobjektiv/-en, das Bedienungshandbuch, den Witterungsverhältnissen angepasste Kleidung

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### K404224 Kreative Stadt- und Reisefotografie

Michael Schneider, Ehrenamtlicher Stadtfotograf Bad Kreuznach

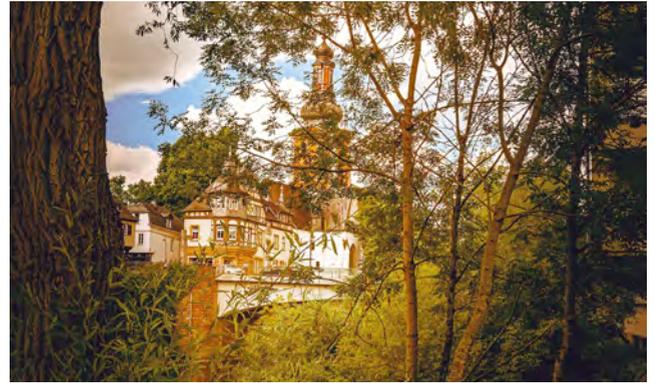
1 Tag, 08.09.2024

Sonntag, 11:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt: am Originalbrunnen auf dem Kornmarkt

Kursgebühr: 25,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der kreativen Stadtfotografie und sagen Sie „Tschüss“ zu langweiligen Reisefotos. Der Kurs findet in Form eines Fotowalks statt und richtet sich an Interessierte, die Grundkenntnisse in der kreativen Stadtfotografie erwerben möchten oder ihre Fähigkeiten erweitern, um einzigartige Stadtansichten einzufangen. Während des Fotowalks durch die Stadt lernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken der kreativen Stadtfotografie kennen. Gemeinsam erkunden wir interessante Architekturen,



© Nicole Kreve

belebte Straßen, versteckte Ecken und spannende Licht- und Schattenspiele. Dabei verlassen wir eingetretene Wege und verändern den Blickwinkel auch auf altbekannte Motive. Während des Kurses steht der Kursleiter mit Rat und Tat zur Seite, um bei der Komposition, Bildgestaltung und technischen Umsetzung zu unterstützen.

**Voraussetzungen:** grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera / Verständnis von Blende, Verschlusszeit und ISO / Kenntnisse über die Unterschiede von Zeitautomatik und Blendenautomatik

**Bitte mitbringen:** Kamera (idealerweise Spiegelreflexkamera oder Systemkamera) / vollgeladene Akkus / Speicherkarten / Objektiv(e) / festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### K406224 Kreative Stadt- und Reisefotografie

Michael Schneider, Ehrenamtlicher Stadtfotograf Bad Kreuznach

1 Tag, 15.09.2024

Sonntag, 11:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt: am Originalbrunnen auf dem Kornmarkt

Kursgebühr: 25,00 €

Text: siehe K404224

**Voraussetzungen:** grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera / Verständnis von Blende, Verschlusszeit und ISO / Kenntnisse über die Unterschiede von Zeitautomatik und Blendenautomatik

**Bitte mitbringen:** Kamera (idealerweise Spiegelreflexkamera oder Systemkamera) / vollgeladene Akkus / Speicherkarten / Objektiv(e) / festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

## Nähen

### K500224 Der Nähkurs - von Anfang an! für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Monika Haas, Schneidermeisterin

4 Abende, 09.09.2024 – 30.09.2024

Montag, 18:00 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 411

Kursgebühr: 84,00 €

Sie möchten ein einfaches Kleidungsstück selbst anfertigen und gleichzeitig den Umgang mit Ihrer Nähmaschine, Nadel und Faden erlernen oder wieder auffrischen und trauen sich nicht alleine? Ich helfe Ihnen gerne dabei. Wenn Sie



kein Kleidungsstück nähen wollen, kann ich Ihnen zeigen, wie man z. B. Hosen kürzt, repariert, flickt oder einiges andere an Änderungen vornimmt. Die Wahl des geeigneten Stoffes kann am ersten Kurstag besprochen werden, bereits vorhandene Stoffe können mitgebracht werden. Der individuelle Schwierigkeitsgrad orientiert sich am Können der Teilnehmenden.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, einen Schnitt oder ein Schnittheft Ihrer Wahl und Schnittpapier, Näh- und Reihgarn, Metermaß, Handmaß, Steck- und Nähadeln, Schere, Schneiderkreide, Bleistift und Stoffreste. Die Wahl des geeigneten Stoffes kann am ersten Kurstag besprochen werden, bereits vorhandene Stoffe können hierfür mitgebracht werden. Beim Kauf von Stoffen vor Kursbeginn sollte die Empfehlung in der Schnittbeschreibung unbedingt beachtet werden.

**Hinweis:** Der Stoff sollte einfach und leicht zu verarbeiten sein (z. B. Baumwolle, Leinen).

**Bevor Sie etwas kaufen, warten Sie bitte die Bestätigung des Kursbeginns ca. eine Woche vorher ab.**

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

### **K502224 Der Nähkurs - von Anfang an! für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Monika Haas, Schneidermeisterin

4 Abende, 28.10.2024 - 18.11.2024

Montag, 18:00 - 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 411

Kursgebühr: 84,00 €

Text: siehe K500224

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, einen Schnitt oder ein Schnittheft Ihrer Wahl und Schnittpapier, Näh- und Reihgarn, Metermaß, Handmaß, Steck- und Nähadeln, Schere, Schneiderkreide, Bleistift und Stoffreste. Die Wahl des geeigneten Stoffes kann am ersten Kurstag besprochen werden, bereits vorhandene Stoffe können hierfür mitgebracht werden. Beim Kauf von Stoffen vor Kursbeginn sollte die Empfehlung in der Schnittbeschreibung unbedingt beachtet werden.

**Hinweis:** Der Stoff sollte einfach und leicht zu verarbeiten sein (z. B. Baumwolle, Leinen).

**Bevor Sie etwas kaufen, warten Sie bitte die Bestätigung des Kursbeginns ca. eine Woche vorher ab.**

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

## **Stricken**

### **K600224 Stricken und Häkeln für Anfänger/-innen**

Ulrike Niedballa

12 Tage, 04.09.2024 - 04.12.2024

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303a

Kursgebühr: 150,00 €

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Strickens und Häkelns. Die grundlegenden Maschenarten und Techniken sowie die Materialien und das Lesen von Anleitungen werden Schritt für Schritt erklärt und geübt. Schließlich wird an einem einfachen ersten Projekt gearbeitet.

**Bitte mitbringen:** Baumwolle für das Häkeln, Häkelnadel, Wolle zum Stricken nach eigenen Wünschen und eine Rundstricknadel in der Stärke, die auf der Bänderrolle der Wolle steht, eine Schere, eine Wollnähadel (Nadel mit einem größeren Nadelöhr) und etwas zum Schreiben

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

## **Gitarre**

### **K700224 Gitarre spielen - Fingerpicking und Tabulatur**

Michael Löhnert

6 Abende, 02.09.2024 - 25.11.2024

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303b

Kursgebühr: 50,00 €

Du kannst schon ein paar Akkorde auf der Gitarre spielen, willst aber bekannte Stücke mit der Melodie auf der Gitarre zupfen? Mit Tabulatur kannst du alle Stücke spielen, ohne Noten und Musiktheorie. Egal ob Klassik, Rock oder Pop. Üben musst Du allerdings trotzdem!

**Dieser Kurs ist für Erwachsene gedacht, die Grundzüge des Gitarrenspiels kennen. Er findet alle 14 Tage statt.**

**Bitte mitbringen:** Gitarre mit Nylonsaiten (keine Stahlsaiten), wenn möglich einen Notenständer

**Der Kurs findet ab 5 Personen statt.**

## **Trommeln**

### **K800224 Workshop: Djembe trommeln wie im Senegal - für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Moulaye Seck

1 Nachmittag, 06.10.2024

Sonntag, 15:00 - 18:00 Uhr

Jugendzentrum "Die Mühle", 1. OG, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 39,00 €

Ein Workshop für alle von 8 bis 80 Jahren, die Lust haben, die Rhythmik der Trommeln kennenzulernen. Die Grundschnitte auf der Djembe werden erklärt, einfache Rhythmen werden Schritt für Schritt erlernt und beim gemeinsamen Trommeln geübt. Durch das Achten auf die Bewegungen der Hände beim Trommeln und das aktive Erleben der Rhythmen bekommt der Kopf mal eine Pause von anderen Dingen. Mit den schwungvollen Rhythmen und dem dynamischen Erlebnis in der Gruppe lernen Sie afrikanische Lebensfreude kennen und können sich dabei von der temperamentvollen Art von Moulaye Seck mitreißen lassen. Trommeln werden gestellt, eigene Djembes können mitgebracht werden. Kinder unter 16 Jahren können nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

**Der Workshop findet ab 8 Personen statt.**

**Für diesen Workshop ist keine Ermäßigung möglich.**

### **K802224 Workshop: Djembe trommeln wie im Senegal - für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Moulaye Seck

1 Nachmittag, 01.12.2024

Sonntag, 15:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 39,00 €

Text: siehe K800224

Trommeln werden gestellt, eigene Djembes können mitgebracht werden.

Kinder unter 16 Jahren können nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

**Der Workshop findet ab 8 Personen statt.**

**Für diesen Workshop ist keine Ermäßigung möglich.**

## Grundbildung



### Grundbildung

Nicht jeder Mensch hat die Gelegenheit, während der Schulzeit all das zu lernen, was man später im Alltag braucht. Dies kann bei der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu Einschränkungen führen. Deshalb bietet die Volkshochschule Bad Kreuznach Ihnen die Möglichkeit, berufsbegleitend Ihren Schulabschluss Berufsreife oder Realschule nachzuholen.

Migrantinnen und Migranten, die bereits gut Deutsch sprechen und verstehen können, sind in unseren Grundbildungsangeboten sehr willkommen.

### Nachholen von Schulabschlüssen

#### A102224 Vorbereitungskurs auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb der Qualifikation der Berufsreife

Der Vorbereitungslehrgang für den nachträglichen Erwerb der Qualifikation der Berufsreife beginnt im September und umfasst ca. 400 Unterrichtseinheiten. Unterricht ist montags bis donnerstags in der Zeit von 17:45 Uhr bis 21:00 Uhr in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sozialkunde, Erdkunde und Geschichte.

Die Prüfung ist für Juni 2025 geplant.

Zur Teilnahme wird zugelassen, wer

- das 16. Lebensjahr vollendet hat,
- die Schulpflicht (12 Jahre) erfüllt hat,

- Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B1 (besser B2) hat,
- die Qualifikation der Berufsreife oder eine gleichwertige Qualifikation nicht erlangt hat,
- seinen ersten Wohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Rheinland-Pfalz hat bzw. zur Vorbereitung auf die Prüfung an einem anerkannten Vorbereitungskurs in Rheinland-Pfalz teilgenommen hat,
- nicht mehr als einmal eine Prüfung für Nichtschüler/-innen zum Erwerb der Qualifikation der Berufsreife in Rheinland-Pfalz oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland erfolglos abgelegt hat,
- mindestens an zwei Dritteln der vorbereitenden Unterrichtszeit teilgenommen hat.

**Kursgebühr: 180,00 €**

**Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter der Rufnummer 0671/800-743.**

#### A202225 Vorbereitungslehrgang zum nachträglichen Erwerb des Realschulschulabschlusses

Kurs zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses in Teilzeit am Abend. Der Kurs umfasst ca. 1.600 Unterrichtseinheiten, die verteilt auf zwei Jahre angeboten werden. Unterricht ist montags bis donnerstags in der Zeit von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Sozialkunde, Erdkunde, Geschichte, Biologie, Physik und Chemie.



Nach derzeitigem Stand wird der nächste Kurs nach den Sommerferien 2025 beginnen. Vor den Sommerferien 2025 wird eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung stattfinden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Rufnummer 0671/800-766. Wir nehmen Sie gerne auf die Interessentenliste auf.

### Die vhs Bingen bietet an:

#### A60110 Berufsreife

##### vhs Bingen

Die Berufsreife als erster Schulabschluss in Deutschland ermöglicht Ihnen den Beginn einer Ausbildung oder den weiteren Erwerb von Schulabschlüssen.

Die Abschlussprüfungen werden voraussichtlich im Juni 2025 stattfinden.

09.12.2024 – 30.06.2025, Unterrichtszeiten: Mo. – Fr., 08:00 – 13:00 Uhr, ca. 600 Ustd.

Weitere Informationen und Anmeldung: 06721-308850 oder [service@vhs-bingen.de](mailto:service@vhs-bingen.de) sowie im YouTube-Kanal der vhs Bingen

#### A60210 Sekundarabschluss I - Kompaktkurs 24 / 25

##### vhs Bingen

Sie möchten den Sekundarabschluss I innerhalb eines Jahres nachholen? Sie haben täglich ausreichend Zeit, um den Vollzeitkurs zu besuchen? Dann sind Sie im Kompaktkurs zum nachträglichen Erwerb des Sekundarabschlusses I der vhs Bingen genau richtig!

Beginn: 02.09.2024 – Ende: 04.07.2025

Mo – Fr., 8.00-15:00 bzw. 13:00 Uhr, plus ca. 10 Samstage von 8.00 – 15.00 Uhr und je eine Woche in den Herbst-/Pfingstferien.

Weitere Informationen und Anmeldung: 06721-308850 oder [service@vhs-bingen.de](mailto:service@vhs-bingen.de) sowie im YouTube-Kanal der vhs Bingen

### Das Ketteler-Kolleg bietet an:

#### A300124 Abitur für Erwachsene -

##### Der Zweite Bildungsweg

##### Ketteler-Kolleg und-Abendgymnasium

Das staatlich anerkannte Ketteler-Kolleg und -Abendgymnasium des Bistums Mainz bietet für Erwachsene nach mindestens zweijähriger abgeschlossener Berufsausbildung bzw. -tätigkeit oder entsprechender Elternzeit die Möglichkeit, kostenlos nach zwei Jahren die Fachhochschulreife und nach drei Jahren die allgemeine Hochschulreife zu erwerben.

In einem besonderen Vorbereitungskurs werden Interessenten, die über einen Hauptschulabschluss verfügen, intensiv auf die weitere Schullaufbahn vorbereitet. Das Kolleg bietet neben dem Tageskolleg und dem berufsbegleitenden Abendgymnasium auch Abitur-online an. Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Präsenzunterricht und betreutem Lernen auf einer Internetplattform. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin mit der Schulleitung.

##### Ketteler-Kolleg und -Abendgymnasium

Rektor-Plum-Weg 10

55122 Mainz

Tel. 06131-588920

Fax: 06131-5889217

[info@ketteler-kolleg.de](mailto:info@ketteler-kolleg.de)

[www.ketteler-kolleg.de](http://www.ketteler-kolleg.de)

# Gestalte das bunte Angebot.



**vhs**

**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)



Die Einführung des Einbürgerungstests zum 1. September 2008 ist vom Bundeskabinett beschlossen worden. Die Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach ist als Prüfstelle zugelassen und führt regelmäßig einmal pro Monat eine solche Prüfung durch.

#### Informationen zum Einbürgerungstest

- Der Test überprüft Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland.
- Der Test besteht aus 33 Fragen mit jeweils vier Antwortmöglichkeiten.
- Sie haben 60 Minuten Zeit, um die Fragen zu beantworten.
- 17 Fragen müssen richtig beantwortet werden, um den Test zu bestehen.
- Die Prüfung wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgewertet.
- Das Bundesamt verschickt die Ergebnisse direkt an die Teilnehmenden.
- Der Test kostet 25,00 € und kann beliebig oft wiederholt werden.



#### Online-Übungen Einbürgerungstest

<https://vhs.link/bHS9mp>

#### Anmeldung

Die Anmeldung zum Test kann persönlich während der Öffnungszeiten der vhs-Geschäftsstelle erfolgen: montags bis freitags von 8:00 - 12:00 Uhr und donnerstags von 14:00 - 17:00 Uhr oder nach telefonischer Rücksprache unter 0671/800-766 auch per E-Mail. Das Teilnahmeformular finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik "Einbürgerungstest". Folgende Termine stehen zur Verfügung:

Prüfungstermin:	Anmeldeschluss:
27. August 2024	30. Juli 2024
24. September 2024	27. August 2024
29. Oktober 2024	01. Oktober 2024
26. November 2024	29. Oktober 2024
17. Dezember 2024	19. November 2024
26. November 2024	29. Oktober 2024
17. Dezember 2024	19. November 2024

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Bad Kreuznach

### Zustandekommen des Vertrages

Alle Teilnahmeverträge mit der Volkshochschule (im Folgenden vhs) kommen unter Anerkennung der nachstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Annahme durch die vhs zustande. Diese Vereinbarungen gelten ab dem 01.08.2023.

### Anmeldung

Die Anmeldung für alle Kurse kann online über unsere Homepage, in unserer Geschäftsstelle während unserer Öffnungszeiten oder schriftlich durch Übersendung unseres Anmeldeformulars per Post oder E-Mail erfolgen.

Platzreservierungen nehmen wir gerne entgegen. Sollte keine verbindliche Anmeldung erfolgen, wird die Platzreservierung nach einer Woche gelöscht.

### Größe der Gruppen

Die Entscheidung über die Durchführung eines Kurses obliegt der vhs. Für die Durchführung der Kurse legt die vhs die jeweilige minimale und maximale Gruppengröße fest. Wird die minimale Gruppengröße eines Kurses nicht erreicht, entscheidet die vhs im Einzelfall über Terminkürzung bzw. Durchführung.

### Bezahlung und Fälligkeiten der Kursgebühren

Die fällige Kursgebühr kann per Rechnungsüberweisung, per SEPA-Lastschriftverfahren oder in bar in der Geschäftsstelle der vhs entrichtet werden. Für Anmeldungen mit Abbuchungsverfahren wird ein ausgefülltes SEPA-Lastschriftmandat benötigt. Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben o. ä. entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

### Die Kursgebühr wird frühestens sechs Tage vor Kursbeginn fällig.

Bei Fahrten und Reisen ist die Gebühr vollständig zum im Programm angegebenen Anmeldeschluss fällig. Dieser Termin ist bei der jeweiligen Fahrt im Programmheft ausgewiesen oder wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Grundsätzlich wird empfohlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

### Die Volkshochschule gewährt Ermäßigungen

1. in Höhe von 30% bei Kursen, wenn ein entsprechender Nachweis vorgelegt wird, für:

- Schüler/-innen
- Studierende
- Auszubildende
- Au-pair
- Schwerbehinderte
- Empfänger/-innen von ALG I, Bürgergeld und Sozialhilfe
- Personen, die Bundesfreiwilligendienst oder ein Freiwilliges Soziales Jahr ableisten

Keine Ermäßigung wird bei Kursen gewährt, bei denen ein entsprechender Hinweis im Kurstext hinterlegt ist.

### Rücktritt

Die vhs behält sich die Änderung des Lehrplanes, der Unterrichtsform (Präsenz / Onlineunterricht / Blended Learning) oder die Verlegung und Absage von Kursen vor. Sie wird die angemeldeten Teilnehmenden bei Verlegung oder Absage rechtzeitig benachrichtigen, in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Muss die vhs Kurse aus organisatorischen Gründen vollständig absagen, erstattet sie bereits gezahlte Kursgebühren in voller Höhe.

### Abmeldungen

Eine Abmeldung ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich per Brief oder E-Mail gegenüber der vhs möglich. Später eingehende Abmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden, so dass die Kursgebühr in voller Höhe gezahlt werden muss. Sollte ein Kurs aus persönlichen Gründen abgebrochen bzw. an einzelnen Kursabenden nicht besucht werden, ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen. Ein Anspruch auf Rückerstattung besteht nicht.

### Abmeldungen bei den vhs-Kursleitenden sind unwirksam.

Bei Rücktritt von einer Fahrt wird ein Betrag in der Höhe erhoben, in der der vhs Kosten entstanden sind bzw. entstehen. Bei Rücküberweisung von bereits gezahlten Beträgen wird eine Verwaltungsgebühr von 5,50 € zusätzlich einbehalten.

### Unterrichtsfreie Zeiten

Der normale Kursbetrieb ruht in der Regel während der rheinland-pfälzischen Schulferien und an Feiertagen. Abweichungen werden bekannt gegeben.

### Bescheinigungen

Die vhs stellt auf Wunsch Teilnahmebescheinigungen aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden.

### Urheberschutz, Bild- und Video-Dokumentation

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach vorheriger Genehmigung durch die vhs Bad Kreuznach gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs Bad Kreuznach auf keine Weise vervielfältigt werden.

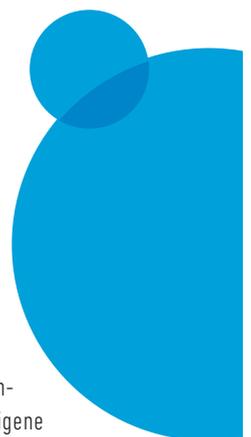
Die Dokumentation sowie Präsentation unserer Kurse und Projekte sind wichtige Bestandteile unserer Arbeit. Das Einverständnis der Teilnehmenden zur Veröffentlichung in den von der Stadtverwaltung Bad Kreuznach genutzten Medien und auf der vhs-Homepage setzen wir voraus.

### Hausordnung

Im gesamten Gebäude der vhs gilt die Hausordnung der Stadtverwaltung Bad Kreuznach. Es darf nicht geraucht werden. Rauchverbot gilt ebenfalls für anderweitige Unterrichtsräume, die von der vhs genutzt werden. Hier finden die Hausordnungen der jeweiligen Betreiber Anwendung.

### Haftung

Die Volkshochschule übernimmt gegenüber den Teilnehmenden aller Veranstaltungen keine Haftung (z. B. bei Unfällen, Diebstahl, Verlust von Kleidungsstücken, Verspätungen oder sonstigen Terminänderungen). Auch die Teilnahme an Fahrten, Führungen und Besichtigungen erfolgt auf eigene Gefahr.



## Datenschutzbestimmungen

### Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bad Kreuznach, vertreten durch die Stadt Bad Kreuznach (nachstehend „vhs“ oder „wir“ genannt), ist Verantwortliche im Sinne Datenschutzrechts.

### Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname, Adresse, E-Mail-Adresse, Geburtsjahr und Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen, Einbürgerungstests und Kursen nach der DeuFöV müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren:

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit  
Rheinland-Pfalz  
Hintere Bleiche 34  
55116 Mainz  
Telefon: +49 (0) 6131 208-2449  
Telefax: +49 (0) 6131 208-2497  
Webseite: <https://www.datenschutz.rlp.de/>  
E-Mail: [poststelle@datenschutz.rlp.de](mailto:poststelle@datenschutz.rlp.de)

### Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:  
Stadtverwaltung Bad Kreuznach  
Datenschutzbeauftragte  
Hochstraße 48  
55545 Bad Kreuznach  
Telefon: +49 (0) 671 800-150  
Telefax: +49 (0) 671 800-345  
E-Mail: [datenschutz@bad-kreuznach.de](mailto:datenschutz@bad-kreuznach.de)

**Volkshochschulen in der Region**

kvhs Mainz Bingen  
Georg-Rückert-Straße 11  
55218 Ingelheim  
06132 / 787-7102  
info@kvhs-mainz-bingen.de

kvhs Alzey-Worms  
Theodor-Heuss-Ring 2  
55232 Alzey  
06731 / 494740  
kvhs@kreis-alzey-worms.de

vhs Boppard  
Oberstraße 141 (Stadhalle)  
56154 Boppard  
06742 / 898866  
info@vhs-boppard.de

vhs Mainz  
Karmeliterplatz 1  
55116 Mainz  
06131 / 26250  
vhs@vhs-mainz.de

kvhs Birkenfeld  
Friedrich-August-Straße 15  
55765 Birkenfeld  
06782 / 15172  
vhs@landkreis-birkenfeld.de

vhs Bingen  
Gaustraße 20  
55411 Bingen  
06721 / 30885-0  
service@vhs-bingen.de

vhs Rheingau-Taunus  
Erich-Kästner-Straße 5  
65232 Taunusstein  
06128 / 9277  
tsst@vhs-rtk.de

vhs Ingelheim  
Fridtjof-Nansen-Platz 3  
55218 Ingelheim  
06132 / 7900310  
vhs@wbz-ingelheim.de

vhs Hunsrück  
Marktplatz 5  
55481 Kirchberg  
06763 / 910152

vhs Koblenz  
Hoevelstraße 6  
56073 Koblenz-Rauental  
0261 / 1293740  
info@vhs.koblenz.de

vhs Wiesbaden  
Alcide-de-Gasperi-Straße 4-5  
65197 Wiesbaden  
0611 / 98890  
kontakt@vhs-wiesbaden.de

vhs Naheland  
im Gesellschaftshaus  
Neue Straße 13  
55606 Kirn  
06752 / 1356-100  
vhs@kirn.de



Lernraum der Zukunft  
zum Mitgestalten

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

**Lerne klima-  
freundlich  
zu handeln.**



Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)



# Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen)

\_\_\_\_\_ Halbjahr \_\_\_\_\_



Kursnummer	Kursbezeichnung	Beitrag/€	Internes (nicht beschriften)

Name, Vorname		
Straße		
PLZ Wohnort		
Telefon privat oder mobil:	Telefon beruflich: <small>(freiwillige Angabe)</small>	E-Mail:

Ich bezahle obige Teilnahmegebühr  per Lastschrift  per Rechnung

Bei Lastschrift:

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06ZZZ00000019455

Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach, **Zahlungen** von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Bad Kreuznach auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname Kontoinhaber*in	Name Kontoinhaber*in
Kreditinstitut	IBAN (22-stellig)
BIC (11-stellig)	Ort, Datum, Unterschrift

<p>Die AGB und die Datenschutzerklärung der vhs sind im Programmheft der vhs und unter <a href="http://www.vhs-bad-kreuznach.de">www.vhs-bad-kreuznach.de</a> veröffentlicht.</p> <p>Mit der Unterschrift erkenne ich die AGB an.</p> <p>Ich erkläre mich einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung (siehe vhs Programmheft bzw. <a href="http://www.vhs-bad-kreuznach.de">www.vhs-bad-kreuznach.de</a>) verarbeitet werden.</p>	<p>Ich beantrage Ermäßigung bei der vhs Bad Kreuznach durch Vorlage des entsprechenden Nachweises:</p> <table> <tr> <td><input type="checkbox"/> Schüler*in</td> <td><input type="checkbox"/> Au-pair</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Student*in</td> <td><input type="checkbox"/> Empfänger*in ALG</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Bundesfreiwilligendienst</td> <td><input type="checkbox"/> Sozialhilfeempfänger*in</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Freiwilliges Soziales Jahr</td> <td><input type="checkbox"/> Schwerbehinderte*r</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Auszubildende*r</td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Schüler*in	<input type="checkbox"/> Au-pair	<input type="checkbox"/> Student*in	<input type="checkbox"/> Empfänger*in ALG	<input type="checkbox"/> Bundesfreiwilligendienst	<input type="checkbox"/> Sozialhilfeempfänger*in	<input type="checkbox"/> Freiwilliges Soziales Jahr	<input type="checkbox"/> Schwerbehinderte*r	<input type="checkbox"/> Auszubildende*r	
<input type="checkbox"/> Schüler*in	<input type="checkbox"/> Au-pair										
<input type="checkbox"/> Student*in	<input type="checkbox"/> Empfänger*in ALG										
<input type="checkbox"/> Bundesfreiwilligendienst	<input type="checkbox"/> Sozialhilfeempfänger*in										
<input type="checkbox"/> Freiwilliges Soziales Jahr	<input type="checkbox"/> Schwerbehinderte*r										
<input type="checkbox"/> Auszubildende*r											

Bitte tragen Sie nachstehende Angaben für eine anonymisierte Statistik ein:

männlich  weiblich  divers Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift



Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

## FAMILIE UND BERUF !?

In jeder Krise steckt eine Chance:  
Viele Wege führen zum beruflichen  
Wiedereinstieg.

Welche? Das zeigen wir gerne  
in einem Gespräch auf.

Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt  
und zu Qualifizierungsangeboten beantwortet

Melanie Piechotta  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Tel.: +49 671 - 850 420

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Bad Kreuznach

bringt weiter.



# Weil Kultur uns alle inspiriert.

**Kultur fördern lässt  
Menschen daran  
teilhaben.**

Wir bringen mehr  
Neugier in unsere  
Gesellschaft. Mehr  
Infos unter:

[www.sparkasse.net](http://www.sparkasse.net)



**Sparkasse  
Rhein-Nahe**



**Stadt  
Bibliothek**  
Bad Kreuznach

**Deine  
Bibliothek.  
Dein Ort.**

**Medienort**

**Kulturort**

**Digitalort**

**Bildungsort**

**Begegnungsort**