



Liebe Kursteilnehmer,

**für all diejenigen, die sich bislang über unsere Kurse erkundigt haben:
Die Homepage der Kreisvolkshochschule unter www.kvhs-duew.de zeigt unsere Kurse tagesaktuell und bietet darüber hinaus die Möglichkeit, sich direkt online für einen Kurs anzumelden. Hierfür können Sie unter dem Reiter „Außenstelle“ in der Landkarte „Wachenheim“ als Außenstelle anklicken und dann ihren spezifischen Kurs suchen.**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns – wir helfen Ihnen gerne weiter:

**vhs Wachenheim, Alexandra Bien, Weinstraße 16, 67157 Wachenheim,
Telefon: 06322/9580-108, Email: a.bien@vg-wachenheim.de**

Es gelten die AGB und Datenschutzbestimmungen der kvhs Bad Dürkheim. Diese sind im Programmheft und auf der Webseite www.kvhs-duew.de einsehbar.

Umwelt

Pilzseminar mit Exkursion

Seminarinhalt: Einführung in die Pilzkunde / Vielfalt der Pilze / Erläuterung der Sammelregeln / Kennenlernen der wichtigsten Speise- und Giftpilze / Exkursion in Gruppen / Sortieren und Auslegen des Sammelgutes / Abschlussbesprechung mit Erläuterung der gefundenen Arten und Möglichkeit zur Diskussion.

Gegen Mittag machen wir eine Pause von ca. 1 Stunde. Dabei besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr in ein Gasthaus, bzw. eine Pfälzer Hütte oder zum Verzehr der mitgebrachten Speisen/Getränke (nicht Bestandteil des Kursprogramms).

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung und Wanderschuhe, kleiner Pilzkorb und Schachteln, bzw. Butterbrottüten zum Sortieren und Transport der Pilze, Messer, Lupe (10fach) falls vorhanden, Schreibutensilien, evtl. Pilzbuch

Z1100101WA Sitzungssaal der Verbandsgemeindeverwaltung Wachenheim, Weinstraße 16, 67157 Wachenheim
Dr. Bernhard Otto
Sa 21.09., 09.00-17.30 Uhr, 37 €

Z1100102WA Sitzungssaal der Verbandsgemeindeverwaltung Wachenheim, Weinstraße 16, 67157 Wachenheim
Dr. Bernhard Otto
So 22.09., 09.00-17.30 Uhr, 37 €

Kultur / Gestalten

Ikebana - Japanische Kunst des Blumenarrangierens

Ikebana bedeutet, "Blumen zu neuem Leben erwecken". Wir erlernen die Regeln, die eng mit dem Buddhismus verbunden sind und die uns eine neue Sicht auf die Natur unserer Umgebung vermitteln. Die Achtsamkeit auf die Natur und damit auch auf uns selbst hilft uns, unsere eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Zeitgemäß werden neue Stile gelehrt und unsere Kreativität angeregt. Der Kurs eignet sich bestens für Floristen.

Bitte mitbringen: Blumenschere, Gefäß mit flachem Boden und Blumenigel, falls vorhanden

B2105301WA Grundschule an der Wachtenburg, OG 13
Edeltraud Kokocinski
10x, montags ab 09.09., 16.30-18.00 Uhr, 66 €

Ikebana – Japanische Kunst des Blumenarrangierens - Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit wenig Vorkenntnissen –

B2105302WA Grundschule an der Wachtenburg, OG 13
Edeltraud Kokocinski
10x, dienstags ab 10.09., 17.00-18.30 Uhr, 66 €

Gesundheit

Qi Gong

Sie erlernen die Techniken des Qi Gong, eine Methode, die aus der traditionellen chinesischen Medizin kommt und meditative und heilgymnastische Übungen kombiniert.

Anwendungsbeispiele: Aktivierung der Selbstheilungskräfte, mehr Gelassenheit, Förderung von Konzentration und Kreativität im privaten und beruflichen Alltag.

Bitte mitbringen: bewegungsbequeme Kleidung und Schuhe

B3015102WA Schule Friedelsheim Gönheim, Schulsporthalle
Frank Hack
10x, montags ab 09.09., 19.15-20.15 Uhr, 44 €

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist, einen Ausgleich zu mangelnder Bewegung und einseitiger Belastung im Alltag zu schaffen. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Beweglichkeitsförderung, Kräftigung und Stabilisierung des Rückens, die von Anleitungen zu rückengerechtem Alltagsverhalten und einer kleinen Rückenschule begleitet werden. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen.

B3021301WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Martin Sauder
Voraussichtlicher Kursbeginn im November, Termin wird bekannt gegeben

Stärker und ausdauernder

Ziel ist, durch Lockerung, Stärkung der Muskulatur den Rücken zu kräftigen und Beschwerden entgegenzuwirken.

Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert und stärken Ihre Gesundheit für den (Arbeits-)Alltag. Sie sollten über eine gewisse Grundkondition verfügen und keine absoluten Einsteiger sein.

B3022302WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Martin Sauder
Voraussichtlicher Kursbeginn im November, Termin wird bekannt gegeben

Rücken meets Faszien

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper wie ein riesiges Netzwerk. Je elastischer diese Strukturen durch dehnende, schwingende und federnde Übungen gehalten werden, desto beweglicher, schmerzfreier und vitaler bleibt der ganze Körper. Die im Kurs vermittelten Übungen zur Dehnung der Faszien sind einfach, praktikabel und sehr effektiv um Verspannungen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen und Verhärtungen der Muskulatur zu lindern. Bei regelmäßiger Anwendung dienen die Übungen dem Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden.

B3021301WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Heinz Stöckli
8x, mittwochs ab 02.10., 18.00-19.00 Uhr, 36

Gymnastik

Die Übungsmodule, wie Kondition, Dehnungen, Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, Muskelkräftigung und Hirngymnastik, sorgen für bewusstes Körpererleben und den Erhalt und die Verbesserung der Körperfunktion, des Befindens, und der Sicherheit gerade in zunehmendem Alter.

Ziel ist, Kondition und Beweglichkeit zu erhalten, den Alltag und die Arbeitsfähigkeit zu erleichtern.

B3021402WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Anja Sommer
10x, dienstags ab 10.09., 16.00-17.00 Uhr, 44

Fit durch Kraftausdauer und Dehnung

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kraftausdauer verbessern möchten. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können Sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Techniken um Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Sie stärken Ihre Gesundheit und erweitern die Ressourcen für den (Arbeits-)Alltag

B3024301WA Friedelsheim Gönnheim, Schulsporthalle
Sandra Schapperth-Pälzer
13x, dienstags ab 03.09., 19.30-20.30 Uhr, 58 €

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart, die es ermöglicht, sich an der frischen Luft zu bewegen. Diese Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung einbeziehen. Es ist somit ein wirksames Ganzkörpertraining mit Übungseffekten für Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur und ist daher besonders geeignet um berufliche Fehlhaltungen auszugleichen, Grundlagen, Technikübungen und Praxis stehen im Vordergrund des Kurses und am Ende sind Sie in der Lage, die richtige Nordic Walking Technik anzuwenden und somit die gesundheitlichen positiven Aspekte der beliebten Trendsportart zu genießen.

B3025301WA Verbandsgemeindeverwaltung Wachenheim, Parkplatz
Petra Schnepf
6x, mittwochs ab 21.08., 18.00-19.00 Uhr, 27 €

"Kind & Kegel"

Selbstbehauptungsworkshop - für Frauen und Mädchen

Das Thema körperliche Gewalt gewinnt immer mehr an Bedeutung. Viele Frauen besorgen sich Hilfsmittel, wie Pfefferspray oder Schreckschusswaffen, um sich vor Bedrohung oder Überfall zu schützen. Aber: Eine Waffe kann mir auch entrissen und gegen mich gerichtet werden. Besser ist es, man verlässt sich auf seine natürlichen Waffen wie Hand, Ellenbogen, Knie und Fuß. Diese Mittel stehen jedem von uns sofort zur Verfügung und können reflexartig zur Verteidigung eingesetzt werden.

In den vier Modulen lernen die Teilnehmerinnen sich in einer körperlichen Auseinandersetzung zu behaupten und den Angreifer in die Flucht zu schlagen. Selbstverteidigung ist nicht nur eine Frage des Vertrauens, in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen und selbstbewusstes Auftreten im täglichen Leben und in der Schule.

Die Module können einzeln gebucht werden. Jedes Modul dauert 2 Stunden und ist in sich abgeschlossen. Somit hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit, das Modul zu buchen, das sie interessiert. Modul 4 kann nur gebucht werden, wenn zuvor Modul 1,2 oder 3 besucht wurde.

Themen Modul 1:

Schlagen und Treten / Notwehr und Nothilfe / Abwehr von Angriffen/Schlagen / KO-Tropfen / Anti-Opfer-Signale

B3027101WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Heinz Stöckli
Sa 21.09., 10.00-12.00 Uhr, 11 €

Themen Modul 2:

Abwehr von Kontaktangriffen / Präventive Tipps / Hilfsmittel der Selbstverteidigung / Training mit Kobutan/Palm-Stick / Selbstverteidigung am Boden

B3027102WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Heinz Stöckli
Sa 21.09., 12.30-14.30 Uhr, 11 €

Themen Modul 3:

Hebel / Messerabwehr / Abwehr von Angriffen mit anderen gefährlichen Gegenständen (z.B. Stock, etc.) / Abwehr von Angriffen mit Hilfsmitteln (z.B. Stock, Regenschirm, Zeitung, Handy, etc.)

B3027103WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Heinz Stöckli
So 22.09., 10.00-12.00 Uhr, 11 €

Themen Modul 4:

Schlagen und Treten in Kombination / Sicherheitsabstand / Üben von Schlag- und Tritttechniken am Schutzanzug / Stalking (Nachstellung)

B3027104WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Heinz Stöckli
So 22.09., 12.30-14.30 Uhr, 11 €

Verdächtiges Ansprechen von Kindern Alter: 6-8 Jahre

Ein Kind allein auf dem Schulweg. Ein Auto hält neben ihm, der Fahrer spricht das Kind an: "Hallo, wie geht's Dir denn? Möchtest Du einen Schokoriegel?" Sie als Eltern stellen sich die Frage, wie würde mein Kind in solch einer Situation reagieren. Spätestens, wenn die Person das Kind auffordert ins Auto einzusteigen, wird es kritisch.

In meiner langjährigen Arbeit mit Kindern, im Rahmen des Projekts "Verdächtiges Ansprechen von Kindern" musste ich leider feststellen, dass es immer wieder Kinder gibt, die einer solchen Aufforderung nicht widerstehen können. In meinem Training werden den Kindern Verhaltensweisen aufgezeigt, die sie stark machen und gegen solche Belästigungen schützen können. Der Kurs fördert Selbstvertrauen.

B3027701WA Grundschule an der Wachtenburg, Fitnessraum
Heinz Stöckli
Sa 09.11., 13.00-14.30 Uhr, 8 €

Sprache

English Conversation B2

We read and discuss English newspaper articles. Personal contributions are welcome.
Wir lesen und diskutieren über Artikel aus englischen Zeitungen. Persönliche Beiträge sind willkommen.

B4066801WA Grundschule an der Wachtenburg, OG 13
Peter Brodhag
10x, donnerstags ab 05.09., 19.00-20.30 Uhr, 66 €

Französisch B2

Mit Artikeln aus unterschiedlichen Zeitungen oder Hörtexten diskutieren wir über Themen wie Gesellschaft / Reise / Kultur. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Kommunikation und Hören.
Tempo: gemütlich

B4081901WA Multifunktionsraum der freig. Feuerwehr Wachenheim
Anne Schwenker
13x, montags ab 09.09., 09.30-11.00 Uhr, 86 €

Anmeldeformular

Veranstaltung, Titel, Kursnummer*:

Name, Vorname*:

Straße, Hausnummer*:

PLZ, Ort*:

E-Mail:

Telefon*:

Geburtsjahr* (notwendige Angabe für die Statistik):

*zur Anmeldung notwendige Angaben

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft der Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzbestimmungen der Kreisvolkshochschule an. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben für die Kursverwaltung elektronisch gespeichert und zu statistischen Zwecken benutzt werden.

Unterschrift, Ort, Datum

Wir bieten den Service des Gebühreneinzugs. Möchten Sie eine Einzugsermächtigung erteilen?

ja nein

Einzugsermächtigung /SEPA-Verfahren

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Wachenheim widerruflich, die Gebühr für oben genannte(n) Kurs(e) zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Bank:

IBAN:

BIC:

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers