

## vhs-Ratgeber

### • Testamentsgestaltung

Wenn im Erbfall keine wirksame letztwillige Verfügung von Todes wegen existiert, tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Um dies zu vermeiden, muss ein Testament errichtet oder ein Erbvertrag geschlossen werden.

Die Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein möchte Sie über notwendige und mögliche Inhalte informieren, so z.B. die Erbeinsetzung, Anordnungen für die Auseinandersetzung einer Erbengemeinschaft, Vermächtnisanordnungen, Vermeidung und Minderung von Pflichtteilsansprüchen, Familienbindung des Vermögens, familienrechtliche Anordnungen, Testamentsvollstreckung, etc. Ein aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist ausdrücklich erwünscht.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Zentrum Alte Schule (1. OG)  
Referent/in: Ulrike Sauerstein  
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)  
Termin(e): 1 x am Mi. 17.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

I103028D01

## Persönlichkeitsbildung/Psychologie

### • Nur gestresst oder mehr? Warum wir immer noch vor dem Säbelzahntiger davonlaufen.

Was ist Stress?

Was passiert, wenn ich in eine "stressige" Situation gerate?

Welche Faktoren gibt es, die zu "Stress" führen?

Wie kann es dazu kommen?

Wen kann es treffen?

Wie kann ich gut für mich sorgen und Einfluss nehmen, wenn der Druck zu groß wird?

"Ich bin total gestresst!" - Fast jeder kennt solche Situationen. Stress wird heute schnell in Verbindung gebracht mit einem Zuviel an Belastung und Aufgaben - im beruflichen wie auch privaten Bereich. Die Zusammenhänge, die zu Stress und im extremen Fall zu einem Burnout führen können, sind wesentlich komplexer, als dies auf den ersten Blick scheint. Dies wird schon schnell klar, wenn man sich für etwas begeistert. Dann wird ein hohes Maß an Arbeit und Zeitdruck in der Regel nicht als belastend empfunden.

Stress und Burnout können jeden betreffen. Nicht nur vielbeschäftigte Manager\*innen, wie oft angenommen wird. So ist die alleinerziehende Mutter genauso gefährdet wie die Tochter, die sich um die pflegebedürftigen Angehörigen kümmert. Einen jungen Arbeitnehmer kann es treffen, wie auch einen "alten Hasen".

In diesem Vortrag geht es um die körperlichen und psychischen Vorgänge, die zu belastendem Stress führen können, sowie um einfache Beispiele, wie man in solchen Situationen gut für sich sorgen kann. Dies können Sie schon während des Vortrags mit Hilfe einer leicht anwendbaren Methode üben.

Ort: Hochdorf-Assenheim,  
Historisches Rathaus Assenheim  
Referent/in: Susanne Gehle  
Gebühr: 10,00 €  
Termin(e): 1 x am Di. 12.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr

I106027D01

### • Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen

In diesem Workshop lernen Sie effektive Selbstverteidigungstechniken mit einfachen Mitteln aus dem Alltag kennen. Es werden praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gezeigt und intensiv geübt. Das trägt auch zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei.

Der Dozent ist Gewaltpräventionstrainer.  
Bitte mitbringen: Isomatte, Schreibutensilien

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Referent/in: Thomas Rapp  
Gebühr: 25,00 / 36,00 € ( 6-7 TN)  
Termin(e): 1 x am Sa. 09.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr

I106103D01

## Region entdecken - Deutschland, Europa und ferne Länder

### • Reiseland Pfalz - Mit dem Auto, Rad oder zu Fuß (hybrid)

Der Referent Michael Landgraf hat bereits mehrere Bücher und Reiseführer über die Pfalz verfasst, so die "Glücksorte an der Deutschen Weinstraße", "Radeln für die Seele - Pfalz" oder "Bunte Pfalz". Im Vortrag führt er an die besonderen Orte der Pfalz und lässt mit geschultem Auge vieles entdecken, das mit dem Auto, mit dem Rad oder zu Fuß erschlossen werden kann.

Dieser Vortrag findet hybrid statt. Das bedeutet, dass die Teilnahme sowohl vor Ort als auch online (Livestream) möglich ist. Bitte entscheiden Sie sich bei der Anmeldung.

Ort: Hochdorf-Assenheim,  
Historisches Rathaus Assenheim  
Referent/in: Michael Landgraf  
Gebühr: 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Mi. 10.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr

I109200D01

## Plastisches Gestalten/Schmuck

### • Goldschmieden

Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke vorzugsweise in Silber, auch in Verbindung mit Edelsteinen, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Lötten ...) werden erläutert. Anfänger/-innen erproben anhand eines Übungsstückes verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuell gestaltetes Schmuckstück um.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und an Fortgeschrittene. Sie entwickeln eigenständig Ihr individuelles Schmuckstück und werden dabei fachkundig begleitet. Dabei vertiefen Sie Ihre handwerklichen Kenntnisse, schulen Ihre Fertigkeit im Umgang mit den Werkzeugen und Materialien und entfalten Ihre Kreativität.

Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch. Materialkosten sind je nach Verbrauch bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze, Werkzeug - falls vorhanden und Pausenverpflegung.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Kurpfalzhalle Dannstadt  
Referent/in: Hildegard Rösch  
Gebühr: 38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 83,00 € (4-5 TN)  
zzgl. 5,00 € für Verbrauchswerkzeuge  
Termin(e): 1 x am So. 28.01.24, 10.30 - 17.30 Uhr  
Termin(e): 1 x am So. 07.04.24, 10.30 - 17.30 Uhr

I208300D01

I208300D02

## Textiles Gestalten

### • Infoabend: Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt.

Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen.

Das Klöppeln schult "ganz nebenbei" die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend angelegt und am besten in Folge zu besuchen.

Seien Sie am ersten Kursabend am 26.01.24 Gast, um eventuell ein neues Hobby und eine alte Handwerkstradition für sich selbst zu entdecken. Bitte melden Sie sich zum Informations- und "Schnupperabend" mit einer Platzreservierung an!

Der Kurs findet ab 09.02.2023 im Zwei-Wochen-Rhythmus.

Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Zentrum Alte Schule, Mehrzweckraum (EG)  
Referent/in: Ursula Leber  
Gebühr: gebührenfrei  
Termin(e): 1 x am Fr. 26.01.24, 19.00 - 22.00 Uhr

I209501D00

### • Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt. Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen. Das Klöppeln schult "ganz nebenbei" die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Nutzen Sie den Informations- und "Schnupperabend" für Interessierte am 28.01.2023 und entdecken Sie eine alte Handwerkstradition neu für sich! Anmeldung erforderlich! Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Zentrum Alte Schule, Mehrzweckraum (EG)  
Referent/in: Ursula Leber  
Gebühr: 40,00 / 59,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): Fr. 09.02.24 19.00 - 22.00 Uhr  
Fr. 23.02.24 19.00 - 22.00 Uhr  
Fr. 08.03.24 19.00 - 22.00 Uhr  
Fr. 22.03.24 19.00 - 22.00 Uhr,

I209501D01

*Es handelt sich um einen Kurs im Zwei-Wochen-Rhythmus.*

*Für neue Interessierte findet eine Woche vor Kursbeginn am Kursort ein Info-Abend statt (28.01., 19.00 Uhr).*

### • Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene II

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland. Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten. Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt. Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen. Das Klöppeln schult "ganz nebenbei" die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände. Die Kurse sind aufeinander aufbauend angelegt und am besten in Folge zu besuchen. Ein Neueinstieg ist aber möglich.

Nutzen Sie den Informations- und "Schnupperabend" für Interessierte am 28.01.2023 und entdecken Sie eine alte Handwerkstradition neu für sich! Anmeldung erforderlich! Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Zentrum Alte Schule, Mehrzweckraum (EG)  
Referent/in: Ursula Leber  
Gebühr: 30,00 €  
Termin(e): Fr. 12.04.24 19.00 - 22.00 Uhr  
Fr. 26.04.24 19.00 - 22.00 Uhr  
Fr. 03.05.24 19.00 - 22.00 Uhr,

I209501D02

*Es handelt sich um einen Kurs im Zwei-Wochen-Rhythmus.*

*Für neue Interessierte findet eine Woche vor Kursbeginn am Kursort ein Info-Abend statt (28.01., 19.00 Uhr).*

## Gesundheitspflege

### • Wirbelsäulenerkrankungen - Ursachen und Behandlungsmethoden

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die verschiedensten Wirbelsäulenerkrankungen. Die verschiedenen Symptome der Erkrankungen von Knochen, Bandscheiben und Weichteilen sind ebenso Thema wie die verschiedenen konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten. Es geht insbesondere auch um die Frage, bis wann konservativ behandelt werden kann und wann eine Operation notwendig ist.

Ort: Historisches Rathaus,  
Langstraße 25, Hochdorf-Assenheim  
Referent/in: Prof. Dr. Johannes Stöve  
Gebühr: frei  
Termin(e): 1 x am Di. 23.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr

I300221D01

## Entspannung

### • Yoga - Hatha-Yoga

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen und des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Die Kurse sind so aufgebaut, dass die Teilnehmenden über die Folgesemester immer wieder neue Anleitungen erhalten, um ihre Kenntnisse und ihr Wissen kontinuierlich zu erweitern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen (empfohlen), Decke (empfohlen)

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Kulturhof Schrittmacher, OG  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 48,00 / 70,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 48,00 / 70,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 9 x ab Mo. 15.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 6 x ab Mo. 08.04.24, 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 32,00 / 48,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 6 x ab Mo. 08.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 6 x ab Mo. 03.06.24, 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 32,00 / 48,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 6 x ab Mo. 03.06.24, 20.00 - 21.30 Uhr

I301103D01

I301103D02

I301103D03

I301103D04

I301103D05

I301103D06

### • Innere Balance, Kraft und Beweglichkeit

Angelehnt an Hatha Yoga üben wir in einer Wohlfühl-Runde Atemtechniken, Kräftigungs- und Dehnhaltungen, sowie entspannende Rituale. So kommen wir nicht nur zu mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag, sondern auch zu mehr Ruhe im Geist und innerer Balance. Erforderlich sind Grundfertigkeiten im Hatha Yoga. Wer akute körperliche Beschwerden hat, bitte vorab ärztlichen Rat einholen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Matte, Decke, Sitzkissen/Yoga-Blöcke wenn vorhanden

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Seniorenstift Zur **Dannstadter Höh**  
Referent/in: Jutta Böse  
Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 10 x ab Do. 18.01.24, 20.00 - 21.30 Uhr

I301115D01

I301115D02

I301115D03	Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN) Termin(e): 6 x ab Do. 04.04.24, 18.15 - 19.45 Uhr
I301115D04	Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN) Termin(e): 6 x ab Do. 04.04.24, 20.00 - 21.30 Uhr
I301115D05	Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN) Termin(e): 6 x ab Do. 06.06.24, 18.15 - 19.45 Uhr
I301115D06	Gebühr: 32,00 / 47,00 € (6-7 TN) Termin(e): 6 x ab Do. 06.06.24, 20.00 - 21.30 Uhr

zzgl. Umlage von 19,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)

I305100D03	Termin(e): 1 x am Di. 14.05.24, 18.00 - 21.30 Uhr
------------	---

## Ernährung/Küchen-Wissen/Trinkgenuss

### • Päckchen Dinner - einfach, saftig, aromatisch - Gäste bewirten einfach gemacht!

Leckere Päckchen aus Backpapier und Pergamentpapier. Nährstoffschonend kochen. Ohne Fett, aber mit sauberem Backofen!

Die Vorteile des Päckchen-Dinners sind überzeugend: einfache Vorbereitung, gleichzeitige Zubereitung mehrerer Komponenten, witziger Serviereffekt, aromatisch-saftige Speisen, weniger Geschirr und der Backofen bleibt sauber. Das sind optimale Bedingungen, wenn Gäste kommen.

In Pergament gegart - einfach genial:

Statt im Schmortopf garen diese köstlichen Gerichte im Ofen in Pergamentpapier. So bleiben Aromen und Nährstoffe erhalten - und abzuwaschen ist auch weniger.

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 20,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)

I305100D01	Termin(e): 1 x am Di. 20.02.24, 18.00 - 21.30 Uhr
------------	---

### • Mittendrin, statt nur dabei - Nie mehr langweilige Grillbeilagen!

Mit diesen besonderen Beilagen machen wir aus dem Grillfest einen kleinen Gourmet-Treff. Mit dabei Rezepte für Köstlichkeiten wie gefüllte Süßkartoffeln, Halloumi mit Chimichurri oder Focaccia mit Tomaten. Da wird das Fleisch zur Nebensache. Endlich Schluss mit Grillpartys, die nicht mehr als Nudel- und Kartoffelsalate bieten!

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN) zzgl. Umlage von 20,00 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)

I305100D02	Termin(e): 1 x am Di. 23.04.24, 18.00 - 21.30 Uhr
------------	---

### • Entlang der Küste - Die Küche des Mittelmeeres - Italien, Frankreich & Spanien

Immer entlang der Küste - von Italien, über Frankreich bis nach Spanien - zu den wunderbaren Köstlichkeiten und der unvergleichlichen Gastlichkeit des Mittelmeeres. Entdecken Sie die Vielfalt dreier großer, mediterraner Esskulturen - der katalanischen, der provenzalischen und der ligurischen. Es ist das Olivenöl, das diese drei Kochstile verbindet. Gepaart mit der gemeinsamen Vorliebe für Knoblauch, frische Kräuter und saisonales, frisches Gemüse entsteht ein Aroma, das unverwechselbar für das nördliche Mittelmeer steht. Außerdem nicht zu vergessen sind die Meeresfrüchte, der frische Fisch, Kalamari und Muscheln aller Art. Diese Grundzutaten werden regional allerdings vollkommen unterschiedlich eingesetzt. Bouillabaisse ist nicht gleich Zuppa di pesce, Risotto nicht Paella. Der Reichtum dieser Rezepte liegt in der Variantenfreude, die sich über Jahrhunderte hinweg regional in der mediterranen Alltagsküche entwickelt hat. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise entlang spektakulärer Küstenabschnitte am Mittelmeer und träumen Sie sich in die Ferne.

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
Referent/in:	Gerd Schulz
Gebühr:	13,00 / 19,00 € (6-7 TN)

### • Traditionelles Brotbacken mit Sauerteig

Wenn Sie Ihr "täglich" Brot zumindest gelegentlich einmal selbst backen und dabei altbewährte Methoden anwenden möchten, können Sie sich in diesem Kurs die erforderlichen Kenntnisse aneignen. Eigenhändig dürfen Sie das Kneten, Dehnen, Falten, Formen und Schwaden ausprobieren. Was es mit Ruhezeiten und dem Gären auf sich hat, erfahren Sie natürlich ebenfalls. Während der Teig "geht", steht als "Zeitvertreib" die Herstellung von Brotaufstrichen auf dem Programm.

Der Sauerteig, der als Grundlage für den Hauptteig dient, wird Ihnen bereits vorbereitet zur Verfügung gestellt, weil seine Züchtung mehrere Tage dauert. Einen Sauerteigansatz bekommen Sie zum Schluss auch zum Mitnehmen - einschließlich Anleitung zur weiteren Fütterung und Pflege. Damit haben Sie dann beste Voraussetzungen, um das Erlernte auch in Ihrer privaten "Backstube" umzusetzen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, mind. 2 Behälter für Brotaufstriche, Papiertüte fürs Brot, Schneidebrett, Schneidmesser und Besteck (Messer, Löffel, Gabel)

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
Referent/in:	Tania Storfinger
Gebühr:	25,00 / 32,00 € (6-7 TN) / 43,00 € (4-5 TN) einschl. Lebensmittel und Material

I305362D01	Termin(e): 1 x am Do. 22.02.24, 17.30 - 21.00 Uhr
I305362D02	Termin(e): 1 x am Do. 04.04.24, 17.30 - 21.00 Uhr

### • Wein-Workshop

Weinproben werden erläutert, und es gibt praktische Ratschläge für das passende Essen dazu. Aktive Mitarbeit ist erwünscht. Sehr gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben

I305700D01	Termin(e): Di. 23.01.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 06.02.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 27.02.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 12.03.24 19.00 - 21.15 Uhr,
------------	--

### • Wein-Kultur-Kolloquium

Weinproben und passendes Essen, Informationen schwerpunktmäßig zu Weinkultur und -geschichte.

Aktive Mitarbeit erwünscht.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben.

I305701D01	Termin(e): Mo. 22.01.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 05.02.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 26.02.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 11.03.24 20.00 - 22.15 Uhr,
------------	--

### • Wein - Repetitorium I

Geboten werden Weinproben und passendes Essen, Informationen zu Rebsorten und Weingesetz.

Aktive Mitarbeit erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
I305702D01	Termin(e):	Mo. 29.01.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 19.02.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 04.03.24 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 18.03.24 20.00 - 22.15 Uhr,

---

### • Wein - Repetitorium II

Lernen Sie Rebsorten, Anbauggebiete und Wein unter neuen Blickrichtungen kennen! Aktive Mitarbeit erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
I305703D01	Termin(e):	Di. 30.01.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 20.02.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 05.03.24 19.00 - 21.15 Uhr Di. 19.03.24 19.00 - 21.15 Uhr,

---

## Englisch

### • Tea & Scones - A Celebration of British Afternoon Tea

Afternoon Tea is a British ritual. It is a mini-meal in the late afternoon, which is meant to be bridging the time until dinner at 8 p.m. Scones are very often part of the afternoon tea. They are served with clotted cream and jam - but there are many more variants, which we will get to know in this course: plain, with dried fruit, with cheddar, herbs etc. While cooking and preparing we will be talking about the recipes, tea and this British tradition.

Learn more about this British ceremony, activate your English and find an opportunity to talk - and last but not least have fun and enjoy a good cup of tea and delicious scones.

Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (A2/B1).

Please bring some boxes for left overs.

A lump-sum for food of 3-5 EUR will be paid directly to the teacher.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Saskia Müller
	Gebühr:	10,00 / 14,00 € (6-7 TN) / 17,00 € (5 TN) / 24,00 € (4 TN)
I406299D01	Termin(e):	1 x am Di. 19.03.24, 17.00 - 19.30 Uhr

---

### • Englisch B1.3 Standard

Brush Up! B1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 10

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Dr. Joachim Feldes
	Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)
I406321D10	Termin(e):	10 x ab Do. 18.01.24, 08.15 - 09.45 Uhr

---

### • Englisch B2 Standard

Brush Up! B1, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 12

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Dr. Joachim Feldes
	Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)
I406321D11	Termin(e):	10 x ab Do. 11.04.24, 08.15 - 09.45 Uhr

---

## Französisch

### • Französisch für die Reise B1.1

Auf B1 Niveau angelangt üben wir die wesentlichen Dialoge denen man auf einer Reise begegnet. Mit lebendigen Themen wecken wir die Lust auf Französisch und behalten dabei typische Urlaubssituationen im Blick. Bon voyage!

Voraussichtlich Voyages B1, Klett Verlag

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
	Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)
I408311D13	Termin(e):	10 x ab Mi. 17.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr

---

### • Französisch für die Reise B1.2

Auf B1 Niveau angelangt üben wir die wesentlichen Dialoge denen man auf einer Reise begegnet. Mit lebendigen Themen wecken wir die Lust auf Französisch und behalten dabei typische Urlaubssituationen im Blick. Bon voyage!

Voyages B1, Klett Verlag

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, EG
	Referent/in:	Marie-Laure Fargeix-Claassen
	Gebühr:	55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)
I408311D14	Termin(e):	10 x ab Mi. 10.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

---

## Persönlichkeitsbildung/Psychologie

---

- **Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (6-10)**

In Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Rhein-Pfalz-Kreis

Kindesmissbrauch kommt so häufig vor, dass man davon ausgehen kann, dass in jeder Kindergartengruppe, in jeder Schulklasse oder Verwandtschaft, misshandelte Kinder zu finden sind. 90 % der Übergriffe finden im sozialen Umfeld statt. Es reicht daher nicht aus, den Kindern immer nur einzutrichtern, dass sie nicht mit "Fremden" mitgehen dürfen. Papperlapapp hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit Kinderschutzprojekten und Broschüren optimale Präventionsarbeit zu leisten, Kinder zu stärken und den Eltern dabei zu helfen wirklich schützende Absprachen mit den Kindern zu treffen.

In diesem Training wird das Selbstbewusstsein und natürliche Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Durch spezielle Übungen und altersgerechte Rollenspiele erfahren die Jungen und Mädchen, wie sie sich verbal frühzeitig abgrenzen können, damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen. Ziel des Kurses ist es, solche Situationen bereits im Vorfeld zu erkennen und durch Einsatz verbaler und nonverbaler Mittel zu entschärfen, bspw. durch deutliches Abgrenzen mit Worten und Körpersprache ("Stopp - nicht mit mir!"). Für den Notfall lernen die Kinder sich mit ausgewählten Selbstverteidigungs- und Selbstschutztechniken zu wehren. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof  
Schrittmacher, OG  
Referent/in: Simone Schalkowsky  
Gebühr: 27,00 / 33,00 € (6-7 TN)  
inkl. Begleitheft "Papperlapapp! - Das Magazin für starke Kinder"  
Termin(e): 4 x ab Mi. 28.02.24, 16.30 - 17.30 Uhr

---

- **Effektive Selbstverteidigungstechniken für Kinder und Jugendliche (10-15)**

In diesem Kurs werden intensive Techniken geübt, um sich im Alltag bei Angriffen wehren bzw. behaupten zu können.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Turnschuhe, Schreibblock und Stift, Matte

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Referent/in: Thomas Rapp  
Gebühr: 25,00 / 34,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 1 x am Sa. 24.02.24, 10.00 - 13.00 Uhr

---

## Handwerk/Kunsthandwerk

---

- **Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur**

*Ferienangebot*

In Kooperation mit dem Pfälzer Lamahof bietet die vhs Rhein-Pfalz-Kreis Kindern von 6-12 Jahren (ab Grundschulalter) einen kreativen Tag mit Lamas. Ihr lernt die freundlichen Tiere aus nächster Nähe kennen. Ihr dürft sogar beim Saubermachen, Füttern und Ausbilden der Tiere helfen. Dabei lernt Ihr viel über Natur, Pflanzen, Naturschutz und natürlich auch über die Haltung der Hoftiere, denn auf dem Lamahof gibt es ebenfalls Hühner und ein Pony.

Außerdem wird gebastelt: Wir nutzen dafür Naturmaterialien und Lamawolle. Was Ihr gebastelt habt, dürft Ihr zu Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Bitte zieht dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe (z.B. Wander- oder Turnschuhe, lange Hosen) an. Die Veranstaltung findet draußen statt! Zur Stärkung bringt bitte ein kleines Frühstück und Getränke für den Vormittag mit.

Outdoorveranstaltung: Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe z.B. Wander- oder Turnschuhe und lange Hosen erforderlich! Bitte ein kleines Frühstück und ausreichend Getränke für den Vormittag mitbringen!

*Bitte je nach Wetter an Sonnenschutz denken: Sonnencreme und eine Kopfbedeckung!*

Ort: Dannstadt-Schauernheim,  
Treffpunkt: Untergasse 33 in Schauernheim  
Referent/in: Karin Eichler  
Gebühr: 24,00 €  
Termin(e): 1 x am Di. 21.05.24, 09.00 - 12.30 Uhr  
Termin(e): 1 x am Mi. 22.05.24, 09.00 - 12.30 Uhr

---