

vhs-Ratgeber

• Was macht die Gemeindeschwester plus? Themenschwerpunkt: Schmerzen

Vortrag

Die meisten Menschen möchten auch im Alter so lange wie möglich in ihrem Haus oder ihrer vertrauten Wohnung leben, auch wenn der Alltag beschwerlicher wird. Das Angebot der Gemeindeschwester plus bietet individuelle Beratung und Hilfestellungen für Menschen, die noch nicht pflegebedürftig sind, damit dieser Wunsch unterstützt werden kann.

In diesem Vortrag stellt die Gemeindeschwester plus sich und ihr Angebot vor. Außerdem geht es um das Thema Umgang mit Schmerz: Was ist Schmerz? Was ist der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen? Warum ist Rückenschmerz immer weiter verbreitet? Maßnahmen und Tipps zur Schmerzlinderung.

Referentin: Tammy Goff, Gemeindeschwester plus (zuständig für die VG Bobenheim-Roxheim, VG Lamsheim-Heßheim, VG Maxdorf und VG Dannstadt-Schauernheim)

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in: Tammy Goff
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)
Termin(e): 1 x am Do. 27.08.26, 10.00 - 12.00 Uhr

K103103D01

Plastisches Gestalten/Schmuck

• Kettensägenschnitzen für Einsteiger*innen (Kleingruppe)

Das Schnitzen mit der Kettensäge ist für Sie reizvoll, Sie haben aber weder in der Bildhauerei noch im Umgang mit der Kettensäge Erfahrung? Sie möchten ausprobieren, ob dieser Zweig der Bildhauerei für Sie das Richtige ist? Sie suchen jemanden, der Sie Schritt für Schritt auf diesem neuen Gebiet begleitet?

Der Grundlagenkurs bietet eine Einführung in die sichere Handhabung und Bedienung einer Kettensäge für das künstlerische Schnitzen von Holz. Er beginnt mit einer Sicherheitseinweisung, der Vorstellung von Holzarten und Werkzeugen, sowie speziellen Schnitttechniken. Danach erlernen die Teilnehmenden grundlegende Schnitttechniken und setzen diese dann an einem Übungsstück oder einem eigenen Wunsch-Objekt um, wobei sie während des gesamten Prozesses fachlich unterstützt werden. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 18 Jahren.

Kursort: Dannstadt, Ecke Goethestraße und Mozartstraße, der Sägeplatz ist ca. 200 m entfernt und über den Feldweg erreichbar

Bitte unbedingt beachten:

Es ist möglich, mit einer eigenen Akkusäge, die mit einem Carvingschwert ausgerüstet ist und den Sicherheitsstandards entspricht, teilzunehmen bzw. zu arbeiten (Carvingsäge mit Akku- oder Elektroantrieb, keine Verbrennersäge). Benötigt wird außerdem eine persönliche Schutzausrüstung, bestehend aus Schnittschutzhose, Schnittschutzschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille.

Ausrüstung, die nicht vorhanden ist, kann je nach individuellem Bedarf gegen Gebühr vom Kursleiter zur Verfügung gestellt werden. Für eine vollständige persönliche Schutzausrüstung fallen 20,00 Euro Leihgebühr an, für eine Carvingsäge nebst Akkus ebenso 20,00 Euro. Die Gebühr für ausgeliehene Ausrüstung wird vor Ort beim Kursleiter beglichen.

Die benötigte Stammware, Kiefern- und Fichtenholz, ist in der Gebühr enthalten.

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext
Referent/in: Rainer Daumann
Gebühr: 189,00 €
inkl. Stammholz / für die Ausleihe von Geräten oder Schutzausrüstung können zusätzliche Kosten nach individuellem Bedarf entstehen, die beim Kursleiter vor Ort gezahlt werden
Termin(e): 1 x am Sa. 22.08.26, 09.00 - 15.30 Uhr

K208110D01

Handwerk/Kunsth Handwerk

• Schritt für Schritt zum gesteckten Adventskranz

Stecken Sie Ihren Adventskranz in diesem Jahr selbst nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Mehr braucht es nicht für eine vorweihnachtliche Stimmung für Ihr zu Hause.

Schritt für Schritt werden Sie an das Stecken des Adventskranzes herangeführt.

Vorkenntnisse braucht man für diesen Kurs nicht. Alle sind herzlich willkommen, die sich bei ihrem Adventskranz kreativ ausprobieren möchten.

Auf einem bewässerten Steckschaumring (Durchmesser 30 cm) werden frische und verschiedene Sorten Tannengrün sowie Kerzen fachgerecht aufgesteckt. Wer möchte kann den Adventskranz auch mit Sukkulente dekoriert. Anschließend können Sie Ihren Kranz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen weihnachtlich gestalten. Steckschaumring sowie Tannengrün, Sukkulente, Zapfen, Draht, Krampen und notwendiges Zubehör wird gegen Gebühr gestellt.

Dekomaterialien können mitgebracht werden. Die Kerzen in den gängigen Weihnachtsfarben (rot, grün, salbei, beige, rosa) sowie ausgefallene Adventskranzdeko können vor Ort gekauft werden.

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihren selbstgemachten und einzigartigen Adventskranz mit nach Hause und wissen, wie man einen Weihnachtskranz geschmackvoll steckt, dekoriert und Kerzen fachgerecht andrahtet.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole (falls vorhanden), Gartenschere und Garten- oder Gummihandschuhe

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Birgit Wersch
Gebühr: 25,00 / 30,00 € (6-7 TN)
inkl. 12,00 € Materialkosten

Kerzen und Dekoartikel können mitgebracht oder vor Ort bei der Kursleitung gekauft werden.

K208401D21 Termin(e): 1 x am Mo. 23.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Textiles Gestalten

• 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. Ein Neueinstieg ist möglich. Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Bitte mitbringen: 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: 70,00 / 103,00 € (6-7 TN)
Termin(e): Fr. 21.08.26 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 04.09.26 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 18.09.26 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 25.09.26 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 23.10.26 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 06.11.26 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 20.11.26 19.00 - 22.00 Uhr,

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

Für neue Interessierte findet eine Woche vor Kursbeginn am Kursort ein Info-Abend statt (30.01.2026, 19.00 Uhr).

Musik

• Mundharmonika: Bluesharp 1

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden - der ideale Musik-Einstieg für Anfänger*innen!

Dieser Kurs eignet sich speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begonnen wird mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann stehen das Rhythmuspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne) auf dem Programm.

Wer schon vorher sehen möchte, wie es in einem solchen Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der Videoplattform "YouTube" im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

Bitte mitbringen: Getränk und eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (kann auch im Kurs ab 37,- € erworben werden)

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule
Referent/in:	Didi Neumann
Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN) / 66,00 € (5 TN)
Termin(e):	1 x am So. 06.12.26, 11.00 - 18.00 Uhr

K213302D21

Gesundheitspflege

• Arthrose Hüfte-Knie-Schulter

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die Arthrose in Hüfte, Knie und Schulter und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in:	Prof. Dr. Johannes Stöve
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich!)
Termin(e):	1 x am Di. 01.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K300221D01

Entspannung

• Hatha-Yoga KOPF

In diesem Kurs steht das Erlernen des Hatha Yoga mit Atemübungen, Sonnengruß, Grundstellungen und abschließender Tiefenentspannung im Vordergrund. Darüber hinaus werden aber auch immer mal wieder andere Yogaausrichtungen wie z.B.

Faszienyoga nach Prof. Schleip oder Kundalini Yoga vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen (empfohlen), Decke (empfohlen)

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof
Schrittmacher, OG

Referent/in:	Dagmar Kopf
Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 18.15 - 19.45 Uhr

K301111D21

Gebühr:	37,00 / 54,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	7 x ab Mo. 17.08.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K301111D22

Gebühr:	48,00 / 70,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	9 x ab Mo. 19.10.26, 18.15 - 19.45 Uhr

K301111D23

Gebühr:	48,00 / 70,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	9 x ab Mo. 19.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K301111D24

• Yoga am Morgen für Senior*innen

Yoga für Senior*innen kombiniert angepasste Körperhaltungen, Atemtechniken, Entspannung und einfache Gehirnübungen zur Förderung von Vitalität, Beweglichkeit und geistiger Fitness für einen energiegeladenen und gelösten Start in den Tag.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Decke, Socken

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule
Referent/in:	Dorothea Manusich
Gebühr:	60,00 / 88,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	7 x ab Mi. 19.08.26, 09.30 - 11.00 Uhr
Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 09.30 - 11.00 Uhr

K301142D21

K301142D22

• Innere Balance, Kraft und Beweglichkeit

An Hatha-Yoga angelehnte Atem-, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie

Entspannungsrituale fördern Energie, Beweglichkeit und innere Balance und richten sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Matte, Decke, wenn vorhanden: Sitzkissen/Yoga-Blöcke

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Seniorenstift Zur Dannstadter Höh
Referent/in:	Jutta Böse
Gebühr:	46,00 / 67,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 18.15 - 19.45 Uhr
Termin(e):	7 x ab Do. 20.08.26, 20.00 - 21.30 Uhr
Termin(e):	7 x ab Do. 22.10.26, 18.15 - 19.45 Uhr
Termin(e):	7 x ab Do. 22.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K301170D21

K301170D22

K301170D23

K301170D24

• Chakra Yoga am Samstag

Durch Yin- und Yang-Yoga-Positionen, Atemübungen, Klangschalen, Informationen und Affirmationen aktivieren und harmonisieren wir unsere sieben Hauptchakras, was uns Energie und Ausgeglichenheit schenkt. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip), Matte, Decke und Kissen, wenn vorhanden Augenkissen

Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Seniorenstift Zur Dannstadter Höh
Referent/in:	Jutta Böse
Gebühr:	46,00 / 67,00 € (6-7 TN) / 81,00 € (5 TN) Kein Kurs am 19.09.!
Termin(e):	5 x ab Sa. 22.08.26, 10.30 - 12.30 Uhr
Termin(e):	5 x ab Sa. 24.10.26, 10.30 - 12.30 Uhr

K301178D21

K301178D22

Bewegung

• Pilates - Ganzkörpertraining "build your foundation"

Lange, starke Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Klarheit sind Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings.

Speziell das Training von Joseph Pilates ist so wertvoll, weil du dich voll und ganz auf die Stärkung deiner Abdomen, deines Beckenbodens und auch der restlichen Muskulatur konzentrierst. Ziel ist es, dich "nach Hause in deinen Körper" zu holen. Du sollst wissen, was du tust und warum du es tust. Außerdem wirst du spüren, dass es mit der Zeit immer besser funktioniert. Erlerne korrekt und aktiv die effektive Nutzung und Stärkung deiner Tiefenmuskulatur. Erlerne die zehn Prinzipien des Pilates.

Nicht geeignet bei akuten Rücken- oder Knieproblematiken. Du solltest in einem guten Allgemeinzustand sein.

Bitte mitbringen: Sportsachen, rutschfeste Gymnastikmatte

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof Schrittmacher, OG
	Referent/in:	Nicole Rosemann
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302164D21	Termin(e):	6 x ab Mi. 12.08.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K302164D22	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	25,00 / 37,00 € (6-7 TN)
K302164D23	Termin(e):	6 x ab Mi. 12.08.26, 16.45 - 17.45 Uhr
	Gebühr:	38,00 / 55,00 € (6-7 TN)
K302164D24	Termin(e):	9 x ab Mi. 21.10.26, 16.45 - 17.45 Uhr

Ernährung/Küchen-Wissen/Trinkgenuss

• Vegano Italiano

veganes Italien, mediterran genießen

Vielmehr als nur Essen: Für den Sprung vom Trend zum veganen Lebensstil ist dieser Kurs die Hymne. Vegan ist chic & cool, locker & leicht, gesund & anmachend. Das bessere Essen zum besseren Leben. Ob Antipasti, Primi, Secondi oder Dolci, die wunderbare Welt der italienischen Küche lässt sich auch vegan bestens umsetzen. Vollwertige frische Zutaten und raffinierte Rezepte mit dem gewissen Etwas - zum Sattessen und Genießen - laden ein zum Urlaub in der eigenen Küche.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN)
		zzgl. Lebensmittelumlage von 19,50 Euro vor Ort in bar zu entrichten
K305109D21	Termin(e):	1 x am Di. 11.08.26, 18.00 - 21.30 Uhr

• Pfälzer Tapas

Häppchen-Reigen mit Hausmacher

Wenn es sie nicht gäbe, man müsste sie glatt erfinden! TAPAS sind ein Segen für Menschen, die sich schwer entscheiden können. Viele kleine Köstlichkeiten reihen sich neben- und hintereinander, sodass Gäste viel Unterschiedliches probieren können. Und so bereichern die spanischen Spezialitäten längst die Speisekarten etlicher Lokale in der Pfalz. Und das Konzept lässt sich ganz wunderbar auf Pfälzer Hausmannskost „Snacks und Speisen im Mini-Format“ übertragen.

Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Gerd Schulz
	Gebühr:	15,00 / 22,00 € (6-7 TN)
		zzgl. Lebensmittelumlage von 23,50 Euro vor Ort in bar zu entrichten
K305112D21	Termin(e):	1 x am Di. 17.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr

• 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 beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Mind. 2 Behälter für Brotaufstriche, Papiertüte fürs Brot, Schneidebrett, Schneidemesser und Besteck (Messer, Löffel, Gabel), Kleines Glas mit Schraubverschluss für den Sauerteigansatz

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Tania Storfinger
	Gebühr:	25,00 / 32,00 € (6-7 TN) / 47,00 € (4-5 TN)
		einschl. Lebensmittel und Material
K305362D21	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 17.30 - 21.00 Uhr
K305362D22	Termin(e):	1 x am Do. 12.11.26, 17.30 - 21.00 Uhr
K305362D23	Termin(e):	1 x am Do. 26.11.26, 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 beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

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
K305700D21	Termin(e):	Di. 20.10.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 03.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 17.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 01.12.26 19.00 - 21.15 Uhr,

• Wein-Kultur-Seminar

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

Aktive Mitarbeit erwünscht.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

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.
K305701D21	Termin(e):	Mo. 19.10.26 19.00 - 21.15 Uhr Mo. 02.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Mo. 16.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Mo. 30.11.26 19.00 - 21.15 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 beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

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

	Ort:	bei der Dozentin (Adresse nach Anmeldung)
	Referent/in:	Gisela Graff-Höfgen
	Gebühr:	50,00 / 74,00 € (6-7 TN) zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage für die Kostproben
K305702D21	Termin(e):	Mo. 26.10.26 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 09.11.26 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 23.11.26 20.00 - 22.15 Uhr Mo. 07.12.26 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 beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr sowie die Lebensmittelumlage zu entrichten ist.

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
K305702D22	Termin(e):	Di. 27.10.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 10.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 24.11.26 19.00 - 21.15 Uhr Di. 08.12.26 19.00 - 21.15 Uhr,

Deutsch als Fremdsprache

• Deutsch-Fit für B2: Grammatiktraining und Schreibpraxis

Der B2 – Deutschkurs "Grammatiktraining und Schreibpraxis" richtet sich an Lernende, die bereits über gute Kenntnisse der deutschen Sprache auf dem Niveau B1 verfügen, ihre Sprachkompetenzen für den Alltag und Beruf weiterentwickeln sich besonders in Grammatik und Schreiben sicherer fühlen möchten. Die Kursinhalte umfassen Wiederholung und Vertiefung zentraler Grammatikthemen, Schreiben von E-Mails (z.B. Beschwerde und Reklamation), Wortschatztraining und Redemittel für klare Formulierungen, Korrektur und individuelles Feedback zu eigenen Texten sowie Sprechübungen zur praktischen Anwendung der Grammatik im Alltag. Im B2-Kurs lernt man:

komplexere Sätze sicher zu bilden

typische Fehler zu vermeiden

strukturierte, gut lesbare Texte zu verfassen

sich schriftlich klar, angemessen und überzeugend auszudrücken

mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Berufsalltag zu gewinnen

Der Unterricht ist praxisnah, aktiv und teilnehmerorientiert. Kurze Schreibaufgaben, Partnerarbeit und konkreten Beispielen aus Alltag und Beruf stehen im Mittelpunkt.

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule (1. OG)
	Referent/in:	Valentina Leanovich
	Gebühr:	87,00 €
K404702Z01	Termin(e):	10 x ab Di. 20.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Englisch

• Join us! - Englisch A2.2

Nach einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Themen aus dem A1 Buch, starten wir entspannt mit dem nächsten Buch "At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße" A2 und bauen uns in gemütlicher Runde spielerisch ein stabiles Fundament für ein brauchbares Alltagsenglisch, das uns zu grundlegenden Unterhaltungen befähigt.

Lerntempo: entspannt

Bitte mitbringen: At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A2, Hueber Verlag

ISBN 978 3 19 109599-4, voraussichtlich ab Lektion 7

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Carmen Haag
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) /
144,00 € (4 TN)

K406221D06 Termin(e): 10 x ab Do. 27.08.26, 10.00 - 11.30 Uhr

• Join us! - Englisch A2.2 - Zusatzkurs

Nach einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Themen aus dem A1 Buch, starten wir entspannt mit dem nächsten Buch "At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße" A2 und bauen uns in gemütlicher Runde spielerisch ein stabiles Fundament für ein brauchbares Alltagsenglisch, das uns zu grundlegenden Unterhaltungen befähigt.

Lerntempo: entspannt

Bitte mitbringen: At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A2, Hueber Verlag

ISBN 978 3 19 109599-4, voraussichtlich ab Lektion 7

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Carmen Haag
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) /
144,00 € (4 TN)

K406221D16 Termin(e): 10 x ab Do. 27.08.26, 11.45 - 13.15 Uhr

• Englisch B1/B2 Standard

Bitte mitbringen: Go for it! B1 (Hueber), voraussichtlich ab Lektion 5

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Dr. Joachim Feldes
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) /
144,00 € (4 TN)

K406321D18 Termin(e): 10 x ab Do. 03.09.26, 08.15 - 09.45 Uhr

• An Afternoon with Shakespeare

Shakespeare in the afternoon:

Let's meet William Shakespeare! You will hear about his life and family. You immerse in one of his famous plays, read, play, and discuss parts of it. Enjoy a wonderful afternoon in 16th century England.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Saskia Müller
Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 58,00
€ (4 TN)
+ Material

K406384D01 Termin(e): 1 x am Sa. 29.08.26, 15.00 - 17.30 Uhr

• Escape Game in English

Escape Rooms are already very popular and escape games at home draw more and more attention. Let's play an escape game in English. With a group of a max. of 4 people you will need to disarm a bomb before a catastrophe happens. Solve riddles and logic quizzes, work in a team and beat the clock. Improve your English and have fun.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Saskia Müller
Gebühr: 22,00 / 33,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (5 TN) / 58,00
€ (4 TN)
+ Material
Termin(e): 1 x am Mo. 24.08.26, 19.00 - 21.00 Uhr

K406399D01

• English B2-C2 - Conversation for advanced learners

You should have a good standard of conversational English and wish to improve and practice through talking, listening and reading. Many different topics will be discussed and magazine and newspaper articles will be read. Come along and have fun speaking English in a relaxed atmosphere!

Recommended Level: B2-C2

Lerntempo: entspannt

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Zentrum Alte Schule (1. OG)
Referent/in: Michelle Poulton
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) / 97,00 € (5 TN) /
144,00 € (4 TN)
Termin(e): 10 x ab Di. 08.09.26, 10.00 - 11.30 Uhr

K406472D02

Französisch

• Französisch für die Reise B1.3

Mit lebendigen Themen wecken wir die Lust auf Französisch und behalten dabei typische Urlaubssituationen im Blick. Bon voyage!

Bitte mitbringen: Voyages neu B1 und Übergang auf das neue B2 Buch.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
Gebühr: 66,00 / 97,00 € (6-7 TN) / 117,00 € (5 TN) /
173,00 € (4 TN)
Termin(e): 12 x ab Mi. 02.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr

K408431D21

(Wieder-)Einstieg in den Beruf

Die Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen finden in Kooperation mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises statt und richten sich ausschließlich an tätige Kindertagespflegepersonen.

• Fortbildung Kindertagespflege: Autismus-Spektrum-Störung - Was bedeutet das?! (Fortbildungsmodul mit 20 UE)

Autismus-Spektrum-Störungen gehören wohl zu den spannendsten und komplexesten Entwicklungsauffälligkeiten, die in der frühen Kindheit beginnen. Dieses Seminar soll einen Einblick in die Welt autistischer Kinder ermöglichen und zeigen, wie diese die Welt wahrnehmen.

Ziel ist es, die Symptome einer Autismus-Spektrum-Störung zu kennen und so sensibel zu machen für das mögliche Bestehen dieser Entwicklungsstörung. Für den Umgang mit einem autistischen Kind kann es von großer Bedeutung sein, eine Autismus-Spektrum-Störung früh zu erkennen und zu verstehen, welche alltäglichen Problemen daraus resultieren.

In der Fortbildung soll alles anhand von ausführlichen Praxisbeispielen nachvollziehbar erklärt und praktische Tipps und Hinweise zum Umgang gegeben werden. Fragen und Fallbeispiele sind herzlich willkommen.

Themen:

- Basiswissen – Theorie zum Störungsbild/Was ist Autismus?
- Früherkennung
- Besonderheiten und Herausforderungen im Spielverhalten
- Wahrnehmungsverarbeitung
- Empathie/Theory of Mind
- Konkrete und praxisnahe Förder- und Umgangsstrategien in der Kindertagespflege
- Frühe Interaktions- und Kommunikationsförderung
- Unterstützung durch Strukturierungs- und Visualisierungshilfen

Referentin: Heike Hemmer, Leitung Fachdienst Autismus – Kinderzentrum Ludwigshafen

Bitte beachten: Anmeldeschluss am 31.05.26!

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule (1. OG)
	Referent/in:	Heike Hemmer
	Gebühr:	frei
K502118D01	Termin(e):	Sa. 22.08.26 08.30 - 12.45 Uhr Sa. 12.09.26 08.30 - 12.45 Uhr Sa. 26.09.26 08.30 - 12.45 Uhr Sa. 24.10.26 08.30 - 12.45 Uhr,

Gefördert durch das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung des Landes Rheinland-Pfalz.

EDV und Medien

• Wie Bitcoins aus dem Nichts erschaffen werden

Vortrag

In wirtschaftlich unsicheren Zeiten suchen viele Anleger nach sicheren Geldanlagen. Bitcoins, andere Kryptowährungen und die Blockchain rückten dabei in den letzten Jahren in den Mittelpunkt des Interesses, weil sie, unbeeinflusst von Politik und Zentralbanken, eine stabile Währung für alle versprechen. Doch wie vertrauenswürdig kann eine Währung, die von Unbekannten aus dem Internet quasi aus dem Nichts erschaffen wird, eigentlich sein? Dieser Vortrag wird "die Blockchain entwirren" und das wunderbare mathematische System, das dem Bitcoin-Mining zugrunde liegt, in einfachen Beispielen für jedermann verständlich erklären.

Prof. Dr. Oliver Hummel ist Professor für Big Data an der Hochschule Mannheim und arbeitete zuvor als Entwicklungsleiter bei einer Software-Firma.

	Ort:	Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus Assenheim
	Referent/in:	Oliver Hummel
	Gebühr:	10,00 €
K803050D01	Termin(e):	1 x am Do. 22.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Persönlichkeitsbildung/Psychologie

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

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 werden 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"
K909178D02	Termin(e):	4 x ab Mi. 18.11.26, 16.30 - 17.30 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 Säubern, 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 zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Outdoorveranstaltung: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und lange Hosen erforderlich!

Bitte mitbringen: • Dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe (z.B. Wander- oder Turnschuhe, lange Hosen). Die Veranstaltung findet draußen statt!

- Zur Stärkung bringt bitte ein kleines Frühstück und Getränke für den Vormittag mit.

- Je nach Wetter an Sonnenschutz denken: Sonnencreme und eine Kopfbedeckung!

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Treffpunkt in Schauernheim: Untergasse, Ecke Lorsche Str. an der Holz-Sitzgarnitur
	Referent/in:	Karin Eichler
	Gebühr:	24,00 €
K909272D03	Termin(e):	1 x am Di. 07.07.26, 09.00 - 12.30 Uhr
K909272D04	Termin(e):	1 x am Fr. 09.10.26, 09.00 - 12.30 Uhr

Online-Angebote:

1 Gesellschaft und Umwelt

Webinar-Reihe „Frauen stärken Demokratie“

Die Volkshochschulen laden Sie herzlich zu der Webinarreihe für Frauen ein! Unter dem Titel „Frauen stärken Demokratie“ diskutieren wir, wie Frauen die demokratische Entwicklung unserer Gesellschaft prägen und welche Herausforderungen und Chancen sich ihnen heute bieten. Vier Webinare bieten Ihnen wertvolle Einblicke und die Möglichkeit, mit Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen.

Die Webinare werden gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz für Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann und sind deshalb gebührenfrei.

- **Rückschritt oder Aufbruch? Gleichberechtigung als Seismograph der Demokratie (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe "Frauen stärken Demokratie")**

Wie steht es heute um die Gleichberechtigung – in Deutschland und weltweit? In vielen Ländern wird ein deutlicher politischer Rückschritt sichtbar, sicher geglaubte Errungenschaften und gleiche Rechte werden abgebaut. War es das mit der Gleichberechtigung? Oder entstehen neue Bewegungen, die demokratische Teilhabe und gleiche Rechte stärken? Und warum eignet sich gerade die Gleichberechtigung als verlässlicher Seismograph, um die Entwicklung einer Demokratie zu verstehen?

In ihrem Vortrag führt Dr. Margarete Menz anschaulich durch aktuelle globale Trends und ordnet sie in den deutschen Kontext ein. Dabei greift sie zentrale Erkenntnisse aus ihrem Buch „Gleichberechtigung in Deutschland“ auf: Wo stehen wir heute? Welche Gefährdungen müssen wir ernst nehmen? Und welche positiven Impulse machen Hoffnung?

Referent*in: Dr. Margarete Menz, PH Schwäbisch Gmünd, Buchautorin

Ort:	Online
Referent/in:	Dr. Margarete Menz
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Di. 15.09.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K102050Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

- **Demokratie braucht Frauen - Zwei Politikerinnen im Dialog (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe "Frauen stärken Demokratie")**

Warum ist es so wichtig, dass Frauen in der Politik sichtbar und aktiv sind und Ämter bekleiden? Was hat zwei Politikerinnen motiviert, politisch aktiv zu werden? Auf welche Hindernisse sind sie als Frauen in der Politik gestoßen und wie haben sie diese überwunden? Hat sich für Frauen in den letzten Jahren etwas verbessert, oder hat sich auch etwas verschlechtert? Diese Fragen stellen wir Jeanette Rott-Otte von der SPD und Michaela Schneider-Wettstein von Volt.

Jeanette Rott-Otte wurde 1991 die erste Staatsministerin für die Gleichstellung von Frau und Mann in Rheinland-Pfalz. Aus der Perspektive einer ehemaligen Berufspolitikerin und immer noch politisch aktiven Frau blickt sie auf die Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte zurück. Michaela Schneider-Wettstein engagiert sich seit Juni 2024 aktiv bei Volt. 2025 kandidierte sie als einzige Frau für das Amt der Oberbürgermeisterin von Ludwigshafen. Für die Landtagswahl Rheinland-Pfalz 2026 trat sie für ihre Partei auf Listenplatz 5 an.

Referent*innen: Jeanette Rott-Otte (SPD) und Michaela Schneider-Wettstein (Volt)

Ort:	Online
Referent/in:	Jeanette Rott-Otte, Michaela Schneider-Wettstein
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Di. 20.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K102051Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

- **Wer bestimmt was weiblich ist? Debatte um Macht, Moral und Mutterschaft im Konservatismus (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe "Frauen stärken Demokratie")**

Seit den 2010er Jahren ist das Phänomen der „Tradwives“ auf Social Media immer präsenter: Junge Frauen präsentieren sich bewusst im häuslichen Umfeld, beschäftigt mit Kindererziehung und Hausarbeit und inszenieren ein überwunden geglaubtes Bild von Weiblichkeit als unterwürfig, fürsorglich und aufs häusliche Umfeld bezogen. Ein Teil der Inszenierungen steht in Verbindung mit konservativen bis hin zu demokratiefeindlichen Strömungen oder werden von diesen aufgegriffen, hinter den meisten steht jedoch ein Geschäftsmodell, das auf eine möglichst starke Polarisierung mit vielen Klicks abzielt. Was macht den Reiz des Lebens als „Tradwife“ für junge Frauen aus? Welche gesellschaftlichen Probleme werden durch dieses Phänomen aufgegriffen und in welcher Verbindung steht es zu einem erstarkenden Konservatismus, der eine traditionelle Aufteilung der Geschlechterrollen propagiert? Diesen Fragen werden wir im Rahmen des Webinars nachgehen und ebenso Möglichkeiten für einen Austausch bieten.

Referent*in: Dr. Vera Lanzen, Frauenbeauftragte des Landkreises Alzey-Worms

Ort:	Online
Referent/in:	Dr. Vera Lanzen
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Di. 17.11.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K102052Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

- **Frauen, Macht und Diskriminierung im Zeitalter der KI (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe "Frauen stärken Demokratie")**

Künstliche Intelligenz wird häufig als neutrale Zukunftstechnologie inszeniert – tatsächlich jedoch spiegelt und verstärkt sie gesellschaftliche Ungleichheiten. Der Vortrag zeigt auf, wie algorithmische Systeme Diskriminierung entlang von Geschlecht, Herkunft, Klasse und weiteren sozialen Kategorien reproduzieren und legitimieren. Anhand aktueller Beispiele aus generativer KI, automatisierten Entscheidungssystemen und digitaler Gewalt wird deutlich, dass es sich dabei nicht um technische Fehlfunktionen, sondern um strukturelle Machtprobleme handelt. Ziel ist es, ein reflektiertes Verständnis zu fördern und konkrete Ansatzpunkte aufzuzeigen, um Diskriminierung durch KI sichtbar zu machen und ihr wirksam zu begegnen.

Referent*in: Katharina Mosene, Politikwissenschaftlerin, Gründungsmitglied von netzforma* e.V. – Verein für feministische Netzpolitik.

Ort:	Online
Referent/in:	Katharina Mosene
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Di. 01.12.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K102053Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

vhs-Ratgeber

• Rational investieren – eine Einführung in Aktien und ETFs (online)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten.

Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen?

Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

Der Referent ist Wirtschaftsforscher (Bachelor of Science in Wirtschaftswissenschaften / Master of Science Economics).

Ort:	Online
Referent/in:	Vincent Rost
Gebühr:	22,00 / 31,00 € (6-7 TN) / 37,00 € (5 TN)
Termin(e):	2 x ab Fr. 13.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr

K103007Z02

• Gold & Co. - Was Anleger*innen über Edelmetalle wissen sollten (online)

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren.

Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Referent ist Wirtschaftsforscher (Bachelor of Science in Wirtschaftswissenschaften / Master of Science Economics).

Ort:	Online
Referent/in:	Vincent Rost
Gebühr:	12,00 / 16,00 € (6-7 TN) / 19,00 € (5 TN)
Termin(e):	1 x am Fr. 27.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr

K103008Z01

Klimawoche 2026

Vom 19. bis 23. Oktober 2026 steht eine Woche lang die Frage im Mittelpunkt, wie die Energiewende im Alltag konkret gelingen kann – im eigenen Zuhause, bei der Mobilität, beim Bauen und bei der Wärmeversorgung der Zukunft. Die Klimawoche bietet thematisch abwechslungsreiche Abende, die Bürger*innen konkrete Handlungsempfehlungen für den Alltag vermitteln. Sie schafft damit eine Plattform, um sich über praktische Lösungsansätze und nachhaltige Innovationen zu informieren. Alle Veranstaltungen sind für die Teilnehmenden kostenfrei.

Die Klimawoche ist eine Online-Veranstaltungsreihe, die sich mit den drängenden Fragen des Klimaschutzes und der Anpassung an die Folgen des Klimawandels beschäftigt. Organisiert wird das Format von den Klimaschutzmanagerinnen und Klimaschutzmanagern des Rhein-Pfalz-Kreises und der Städte Neustadt an der Weinstraße, Frankenthal, Ludwigshafen und Speyer in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Volkshochschulen sowie der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Ziel ist es, aktuelle klimarelevante Entwicklungen verständlich aufzubereiten, Zusammenhänge greifbar zu machen und konkrete Handlungsspielräume im Alltag aufzuzeigen.

• Wie kommt die Sonne in Tank und Heizung? (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Auch in Rheinland-Pfalz findet man immer häufiger Photovoltaik-Anlagen auf privaten Hausdächern. Das hat einen guten Grund: Strom aus Sonnenenergie ist günstig und kann nicht nur im Haushalt genutzt werden. Auch für die Betankung des Elektroautos oder das Heizen mit einer Wärmepumpe kommt der selbst erzeugte Solarstrom infrage. Gerade in Kombination lassen sich gute Synergieeffekte erzielen.

Wie das Zusammenspiel der verschiedenen Nutzungen gelingen kann, darüber informiert Elisabeth Foit von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in diesem Vortrag. Unter anderem wird erklärt, welche Ladestation im eigenen Haus sinnvoll ist, worauf es bei der intelligenten Steuerung von PV-Anlage und Wärmepumpe ankommt und welche Fördermöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Ort:	Online
Referent/in:	Elisabeth Foit
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Mo. 19.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

K104400Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• Welche Heizung passt zu mir? - Zukunftsfähiges und bezahlbares Heizen (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Die Neufassung des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) aus dem Jahr 2024 soll den flächendeckenden Umstieg auf klimafreundliche Heizungen einleiten. Die Bundesregierung hat eine Überarbeitung des Gebäudemodernisierungsgesetzes (GMG) angekündigt. Arne Wichmann, Energiebeater der Verbraucherzentrale, gibt an diesem Abend Antworten darauf, wie zukunftsfähiges und bezahlbares Heizen für alle möglich sein kann und wann über das Austauschen der eigenen Heizung nachgedacht werden sollte.

Es wird ein Überblick über die Neuerungen des GEG/GMG, die Handlungsoptionen je nach Alter der vorhandenen Heizung, die Vor- und Nachteile der aktuell auf dem Markt verfügbaren Heizungsvarianten sowie die für den Heizungstausch verfügbaren Fördermittel gegeben. Dabei werden neben den Anschaffungskosten anhand einiger Praxisbeispiele auch die langfristigen Kosten und die Zukunftsfähigkeit der unterschiedlichen Heizsysteme unter die Lupe genommen.

Ort:	Online
Referent/in:	Arne Wichmann
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Di. 20.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

K104401Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• Offene Fragen und Vorbehalte der E-Mobilität (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Im Fokus des Abends stehen Fragen und Vorbehalte zu Elektrofahrzeugen. Zusammen werden Argumente pro und contra, typische Hürden und deren heutige Relevanz beleuchtet. Ergänzend werden aktuelle Entwicklungen zur Langstreckentauglichkeit und praktische Nutzererfahrungen eingeordnet. An den Einführungsvortrag schließt sich eine offene Fragerunde an.

Ort:	Online
Referent/in:	N.N.
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e):	1 x am Mi. 21.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

K104402Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

- **Zukunftssicher Bauen und Sanieren – Wohngebäude im Klimawandel (online im Rahmen der Klimawoche)**

Vortrag

Der Schutz des Eigenheims vor Starkregen, Sturm sowie langen Hitze- und Trockenperioden wird immer wichtiger. Dieser Vortrag der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz erklärt, wie das Gebäude so modernisiert werden kann, dass es auf häufiger vorkommende Extremwetterereignisse besser vorbereitet ist und gleichzeitig die Energieeffizienz und Behaglichkeit steigert.

Dazu erklärt Energieberater Harms Geissler, wie Wasser nicht in das Gebäude gelangt und man es für Trockenperioden sinnvoll nutzen kann oder welche Synergieeffekte zur Energieeffizienz eine klimagerechte Sanierung mit sich bringt. Es werden u.a. Maßnahmen an der Gebäudehülle aufgezeigt, die das Haus an die sich verändernden klimatischen Bedingungen anpasst und so für Schutz vor Hitze und Energiekosteneinsparung sorgen.

Ort: Online
Referent/in: Harms Geißler
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Do. 22.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

K104403Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

- **Heizen mit Wärmepumpen - Passt das zu meinem Haus? (online im Rahmen der Klimawoche)**

Vortrag

Die Wärmepumpe soll und wird zukünftig in Deutschland eine tragende Rolle bei der Beheizung von Wohngebäuden spielen – nicht nur im Neubau, sondern auch im Gebäudebestand. Wärmepumpen können in den meisten Bestandsgebäuden technisch effizient und wirtschaftlich betrieben werden. Allerdings müssen in der Praxis bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, damit dies gelingt.

Christian Schmidt, Energieberater der Verbraucherzentrale, informiert an diesem Abend, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Wärmepumpe als neue Heizung in Frage kommt. Dabei erklärt er die Funktion der Wärmepumpe, welche Anforderungen das Gebäude und die Heizkörper erfüllen sollten, welche Fördermöglichkeiten bestehen und ob eine Kombination mit einer Photovoltaikanlage sinnvoll ist.

Ort: Online
Referent/in: Christian Schmidt
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Fr. 23.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

K104404Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

Erziehung & Familie

- **Grenzen setzen - ohne zu verletzen! (Online für Eltern)**

Vortragssseminar

Erziehen mit logischen Folgen statt willkürlichen Strafen

Ein Abend für Eltern, die Alternativen suchen zu kräftezehrenden Machtkämpfen, Wenn-Dann-Androhungen oder unlogischen Straf-Maßnahmen. Lernen Sie die L-A-R-A-Methode kennen und setzen Sie im Alltag mit Kind(ern) respektvoll Grenzen. Außerdem geht es um Geschwisterstreit: Wann und wie greife ich hier ein? Regeln: Worauf kommt es an, damit sie auch eingehalten werden? Konflikte: Wie lösen wir sie kreativ und konstruktiv?

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und dreifache Oma, systemischer ElternCoach

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 20,00 €
Termin(e): 1 x am Mo. 30.11.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K105007Z01

- **Stark gegen Stress - Resilienz mit Kindern wirksam trainieren (online)**

Resilienz als seelische Widerstandskraft bei Belastungen und Stresserleben lässt sich mit Kindern und Jugendlichen effektiv trainieren - zu Hause und im pädagogischen Umfeld. Vor allem sehr sensible Kinder gewinnen durch Resilienztraining an innerer Stärke und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen.

In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen zur Resilienzförderung und zum Schutzfaktoren-Konzept im Kindes- und Jugendalter. Sie lernen vielfältige Übungen kennen, die Kids & Teens dabei unterstützen, erfolgreich mit Konflikten, präventiv und aktiv mit Stress umzugehen. Methoden zur Förderung verschiedener Resilienzbausteine wie z.B. Selbstwirksamkeit, Steuern von Gefühlen, soziale Kompetenz, positive Selbstwahrnehmung, Problemlösen u.a. werden im Seminar vorgestellt und selbst praktisch erprobt.

Die Übungen können Sie leicht "zwischen durch" als Eltern/Erziehungsberechtigte oder im pädagogischen Alltag als Fachkräfte einsetzen.

Die Kursleitung Daniela Heil ist Förderschullehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Entspannungs- / Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin.

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Bitte beachten Sie, dass Sie bei der Online-Anmeldung eine Bankverbindung angeben müssen und die Gebühr eingezogen wird. Wünschen Sie eine Rechnungsstellung oder erfolgt eine Kostenübernahme z.B. des Arbeitgebers, melden Sie sich bitte unter E-Mail kvhs-geschaefsstelle@vhs-rpk.de an.

Ort: Online
Referent/in: Daniela Heil
Gebühr: 70,00 / 80,00 € (6-7 TN)
inkl. Kursunterlagen
Termin(e): 1 x am Fr. 06.11.26, 09.00 - 15.30 Uhr

K105101Z01

Persönlichkeitsbildung & Psychologie

- **Innere Stärke statt Dauerstress – zurück zur eigenen Balance (online)**

Vortrag

Termine, To-do-Listen, Erwartungen – und kaum Zeit zum Durchatmen? Der Kopf voll, der Kalender auch – ständig dieser Mental Load?

Fühlen Sie sich oft gehetzt, erschöpft oder innerlich unter Strom? Dieser Vortrag lädt dazu ein, innezuhalten und den eigenen Umgang mit Belastungen neu zu betrachten. Zunächst geht es um das Thema Stress: Wie entsteht er? Welche persönlichen Grundmuster beeinflussen unser Erleben? Welche Stressoren begegnen uns im Alltag – und welche Schutzfaktoren geben uns Stabilität?

Darauf aufbauend widmen wir uns der Resilienz, unserer inneren Widerstandskraft. Sie erfahren, was resiliente Menschen auszeichnet und wie sich zentrale Resilienzfaktoren im Alltag stärken lassen.

Wer resilient ist - kann mehr bewirken! Impulse zu Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sowie praxisnahe Anregungen unterstützen dabei, gelassener zu reagieren und wieder mehr innere Balance zu entwickeln.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Barbara Bender
	Gebühr:	8,00 €
K106003Z01	Termin(e):	1 x am Mi. 09.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr

- **Digitale Resilienz – selbstbestimmt statt fremdbestimmt (online)**

Vortrag

Immer erreichbar, ständig online – und trotzdem erschöpft oder manchmal sogar einsam?

Smartphones, soziale Medien und permanente Erreichbarkeit erleichtern vieles, können aber auch Druck erzeugen und unsere Aufmerksamkeit ständig binden.

Digitale Resilienz hilft uns, im Alltag wieder mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke zu entwickeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie digitale Medien unser Denken und Fühlen beeinflussen – und warum es uns oft schwerfällt abzuschalten, klare Entscheidungen zu treffen oder einfach mit uns selbst zur Ruhe zu kommen. Sie lernen Strategien kennen, um bewusster mit Technik umzugehen, Grübelschleifen zu unterbrechen, gelassener zu entscheiden und wieder mehr innere Balance zu finden.

Was Sie mitnehmen:

Konkrete Tools für den Alltag – z. B. eine 3-Minuten-Technik gegen Grübeln, Impulse zu Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sowie praxisnahe Anregungen, um digitaler Überforderung gelassener zu begegnen.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Barbara Bender
	Gebühr:	8,00 €
K106004Z01	Termin(e):	1 x am Do. 29.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

5 Beruf und Qualifizierung

Kommunikation – Persönlichkeitsentwicklung - Arbeitstechniken

- **Schlagfertigkeit trainieren: Jederzeit die richtigen Worte finden (online)**

Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte.

Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden.

Das erwartet Sie:

- Spontan reagieren, auch wenn es brenzlig wird
- Schlagfertige Antworten, die wirken und nicht verletzen
- Humor als elegante Waffe
- Mehr Selbstvertrauen durch gezieltes Training

Seminarinhalte sind: Wirkprinzipien der Schlagfertigkeit – wie und warum sie funktioniert; Techniken für schnelle, treffsichere Reaktionen; Selbstsicherheit aufbauen

und bewahren; Körpersprache und Stimme als Wirkungstreiber; Praxisübungen mit realistischen Alltagssituationen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich oder privat sicher, spontan und überzeugend reagieren möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	65,00 €
		inkl. Seminarunterlagen
K500012Z01	Termin(e):	1 x am Do. 03.12.26, 18.30 - 21.30 Uhr

- **Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen (online)**

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat.

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen
- Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen
- Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen
- Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

Seminarinhalte sind: Stärkenanalyse: eigene Potenziale erkennen und gezielt einsetzen, selbstsicher auftreten – Körpersprache, Stimme, Haltung, klare Botschaften formulieren und überzeugend vertreten, Grenzen setzen und dennoch geschätzt bleiben, Praxisübungen, Rollenspiele und individuelles Feedback

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Wirkung bewusst steigern und in Gesprächen, Verhandlungen oder Präsentationen klarer, überzeugender und durchsetzungsstärker auftreten möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

	Ort:	Online
	Referent/in:	Matthias Dahms
	Gebühr:	65,00 €
		inkl. Seminarunterlagen
K500015Z02	Termin(e):	1 x am Mo. 05.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

• **Power-Argumentation: Klar argumentieren – souverän überzeugen (online)**

Sie haben eine Meinung – aber manchmal fehlen die Worte? Sie wollen sich klarer ausdrücken – aber geraten in Diskussionen unter Druck? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

In vielen beruflichen und privaten Situationen kommt es darauf an, standfest, verständlich und souverän zu argumentieren – ob im Gespräch mit Kolleg*innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld. Doch gute Argumente allein reichen oft nicht. Es braucht Struktur, Wirkung und die richtige Haltung.

In diesem Seminar lernen Sie:

- wie Sie Ihre Aussagen klar und überzeugend formulieren,
- wie Sie auch bei Gegenwind ruhig und souverän bleiben,
- wie Sie bildhafte Sprache und Körpersignale gezielt einsetzen,
- wie Sie typische Einwände schlagfertig und respektvoll kontern.

Power-Argumentation heißt: Nicht lauter werden – sondern klarer, selbstsicherer, wirkungsvoller! Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen, alltagstaugliche Methoden und viele Aha-Momente.

Seminarinhalte sind: Strukturiert argumentieren: vom Einstieg bis zum Schluss; Wirkung durch klare Sprache und nachvollziehbare Begründungen; Techniken, um auch in Stresssituationen souverän zu bleiben; Umgang mit Einwänden und Widerstand; Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen; Rollenspiele und Praxisübungen für mehr Überzeugungskraft

Dieses Seminar richtet sich an alle, die im Beruf oder privat ihre Argumentationsstärke ausbauen, überzeugender auftreten und Gespräche sicher führen wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500017Z01	Termin(e): 1 x am Mo. 23.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr

• **Moderation: sicher - überzeugend - effizient (online)**

Ob Besprechung, Workshop oder Veranstaltung – eine gute Moderation ist der Schlüssel, um Ziele zu erreichen, Teilnehmende einzubinden und Ergebnisse sichtbar zu machen. Wer moderiert, muss sowohl den roten Faden halten als auch flexibel auf Dynamiken reagieren können.

In diesem Seminar lernen Sie, Moderationen professionell vorzubereiten, sicher zu steuern und überzeugend abzuschließen. Sie trainieren, wie Sie unterschiedliche Persönlichkeiten einbeziehen, Diskussionen fokussieren und Ihre Rolle als Moderator*in klar gestalten.

Das erwartet Sie:

- Struktur und Klarheit in jeder Phase der Moderation
- Methoden, um Diskussionen lebendig und zielführend zu gestalten
- Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmenden
- Praxisnahe Übungen mit Feedback zur eigenen Moderationswirkung

Seminarinhalte sind: Rollenverständnis Moderator*in; Ablaufplanung und Zieldefinition; Fragetechniken und Gesprächslenkung; Visualisierungstechniken und Mediennutzung; Umgang mit Einwänden, Vielrednern und stillen Teilnehmenden; Souveräner Abschluss mit klaren Ergebnissen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Meetings, Workshops oder Veranstaltungen professionell leiten und die Moderationsqualität spürbar verbessern wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn

erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500019Z01	Termin(e): 1 x am Mo. 12.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

• **Kritikgespräche erfolgreich führen (online)**

Kritikgespräche gehören zu den anspruchsvollsten Führungsaufgaben – und doch bieten sie eine große Chance, Leistung zu steigern, Missverständnisse zu klären und Zusammenarbeit zu verbessern. Entscheidend ist, Kritik so zu formulieren, dass sie ankommt, ohne zu verletzen, und zu echter Veränderung führt.

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten. Rollenspiele, Fallbeispiele und Feedbackrunden helfen Ihnen, Ihre Gesprächsführung sofort zu verbessern.

Das erwartet Sie:

- Die richtige Vorbereitung: Ziele und Gesprächsstrategie klären
- Kritik wertschätzend, konkret und nachvollziehbar äußern
- Gesprächstechniken für schwierige Situationen
- Mit Widerständen und emotionalen Reaktionen umgehen
- Zweite Kritikgespräche gezielt nutzen, um Fortschritte zu sichern

Seminarinhalte sind: Kritik im Führungskontext: Funktion, Chancen, Stolpersteine; Struktur für erfolgreiche Kritikgespräche; vorbeugendes Führungsverhalten zur Reduzierung von Konflikten; Empathie und Fingerspitzengefühl in schwierigen Momenten; Nachfassen und nachhaltige Wirkung sicherstellen; praktische Übungen und Rollenspiele für mehr Sicherheit

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Kritikgespräche trainieren wollen und dadurch Sicherheit für ihre Praxis gewinnen möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	65,00 € inkl. Seminarunterlagen
K500020Z01	Termin(e): 1 x am Mi. 18.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr

• **Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft: Erfolgreich und akzeptiert führen – von Anfang an (online)**

Der Schritt vom Kollegen / von der Kollegin zur Führungskraft verändert fast alles – Ihre Aufgaben, Ihre Verantwortung und auch die Art, wie andere Sie sehen. Plötzlich erwarten Team, Vorgesetzte und Kund*innen klare Entscheidungen, Orientierung und Führung. Gleichzeitig müssen Sie sich in Ihrer neuen Rolle behaupten, ohne den guten Draht zu ehemaligen Kolleg*innen zu verlieren.

Dieses Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um diesen Übergang souverän zu meistern. Sie erfahren, wie Sie von Anfang an eine klare Führungsposition einnehmen, Vertrauen aufbauen und Respekt gewinnen. Sie lernen, wie Sie motivieren, Ziele setzen, Feedback geben und schwierige Gespräche führen, ohne Ihre Authentizität zu verlieren. Mit praxisnahen Beispielen, Rollenspielen und konkreten Tipps entwickeln Sie Ihren persönlichen Führungsstil – passend zu Ihnen und wirksam für Ihr Team.

Das erwartet Sie:

- Klare Positionierung: Wie Sie Ihre neue Rolle selbstbewusst annehmen
- Respekt und Vertrauen gewinnen – auch bei ehemaligen Kolleg*innen

- Delegieren, motivieren, klare Ansagen machen: So gelingt die Balance
- Schwierige Situationen meistern, ohne unnötige Konflikte zu erzeugen
- Praxistipps für die ersten 100 Tage und darüber hinaus

Seminarinhalte sind: Die wichtigsten Führungsprinzipien für den Start; Kommunikation als Schlüssel für Akzeptanz und Wirkung; Rollenklarheit: Erwartungen definieren und umsetzen; Motivation, Delegation und konstruktives Feedback; Umgang mit Widerständen und schwierigen Gesprächen; Kritik und Veränderung

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die den Schritt in eine Führungsposition gehen oder kürzlich gegangen sind und ihre neue Rolle von Beginn an wirksam und anerkannt ausfüllen möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	65,00 €
	inkl. Seminarunterlagen
Termin(e):	1 x am Di. 20.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

K500022Z01

• **Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung (online)**

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf.

In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

Das erwartet Sie:

- Geschäftsideen entwickeln und bewerten
- Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger
- Rechtliche Grundlagen und Genehmigungen
- Kalkulation, Finanzierung und Steuern
- Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf
- Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung

Seminarinhalte sind: Methoden zur Ideenfindung; Geschäftsmodell prüfen und anpassen; Ansprechpartner*innen für Rechts- und Steuerfragen; Kostenkalkulation und Preissetzung; Kunden gewinnen und binden; Schritt-für-Schritt-Plan zur Umsetzung; Praxisbeispiele und Checklisten

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die den Weg in die Selbstständigkeit erst nebenberuflich starten und ihre Erfolgchancen gezielt steigern möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort:	Online
Referent/in:	Matthias Dahms
Gebühr:	65,00 €
	inkl. Seminarunterlagen
Termin(e):	1 x am Fr. 23.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr

K500030Z01