

## Erziehung und Familie

### • Stark im Familienverband durch gutes Miteinander

Erfolgreiche Wege für den Umgang mit den Herausforderungen des Familienalltags

Familien bestehen aus Persönlichkeiten mit verschiedenen Charakteren, Werten, Sichtweisen und unterschiedlichem Alter. Ein gutes Miteinander aller Familienmitglieder ist die Basis dafür, die täglichen Anforderungen gemeinsam zu bewältigen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich als Eltern gegenseitig stärken und unterstützen und Ihre unterschiedlichen Kompetenzen nutzen können, um gemeinsam Lösungen für die vielfältigen Situationen des Familienalltags zu finden.

Inhalte des Seminars:

- Vertrauensvolles Zusammenleben durch offenen und wertschätzenden Umgang miteinander
- Stresssituationen entschärfen und positiv beeinflussen mit lösungs- und zielorientierten Gesprächen
- Gute Atmosphäre und Zufriedenheit aufrecht erhalten durch Ausdrücken und Umsetzen von Bedürfnissen
- Freiheit und Grenzen - Individualität und Miteinander in guter Balance
- Mit stimmiger Kommunikation und klaren Absprachen ausgerüstet für den Familienalltag
- Bewusstsein für vorhandene Fähigkeiten und Stärken
- Unterschiedlichkeit und Inspiration - wie aus der Fülle der vorhandenen Potentiale geschöpft werden kann

Dies wirkt sich unmittelbar positiv darauf aus, sich als Familie wohl zu fühlen und weiter zu entwickeln.

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Referent/in: Petra Nagl  
Gebühr: 15,00 / 22,00 € (6-7 TN) / 33,00 € (4-5 TN)  
Termin(e): 1 x am Mi. 26.01.22, 18.00 - 21.00 Uhr

G105005D01

## KulturBlicke

### • Grundkurs Pälzisch (Pfälzisch)

Wer in der Pfalz lebt, spürt die Liebe der Pfälzer und Pfälzerinnen zu ihrer Mundart. Der Grundkurs Pälzisch (Pfälzisch) führt Einheimische und Sprachfremde humorvoll in einen Grundwortschatz, grammatikalische Eigenheiten, die Wurzeln und die Verbreitung der "Muddersprooch" ein.

Michael Landgraf ist u.a. Schriftsteller und Autor des Buches „Pälzisch (Pälzisch)“. Er moderiert den Dannstadter Mundartwettbewerb.

(1. OG) Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule

Referent/in: Michael Landgraf  
Gebühr: 24,00 €  
Termin(e): Do. 10.03.22 18.00 - 19.30 Uhr  
Do. 24.03.22 18.00 - 19.30 Uhr,

G202101D11

## Plastisches Gestalten/Schmuck

### • Schmuck aus Kaffeekapseln

Die Herstellung von Deko-Material kann gleichzeitig ein Beitrag zum Umweltschutz sein. In diesem Kurs lernen Sie, mit gebrauchten und gesäuberten Kaffeekapseln aus Aluminium individuelle Schmuckstücke zu basteln. "Gold und Silber lieb' ich sehr, Recyclingstoffe noch viel mehr ..." Auch Edelsteine sind nicht immer notwendig.

Es werden höchstens 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Referent/in: Iris Bernd  
Gebühr: 9,00 / 15,00 € (6-7 TN) / 21,00 € (4-5 TN)  
zzgl. Materialkosten von 7,00 € pro angefertigtem Teil  
Termin(e): 1 x am Do. 12.05.22, 18.00 - 20.30 Uhr

G208107D01

### • Goldschmieden

Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (auch mit Edelsteinen) in Silber - nach Absprache auch in Gold - gefertigt. In einem begrenztem Umfang stehen auch fair gehandeltes Silber und Edelsteine zur Verfügung.

Der Kurs ist auch für Anfänger(innen) geeignet. Allen Teilnehmenden steht ein eigenes Werkbrett zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Dannstadt Referent/in: Hildegard Rösch  
Gebühr: 38,00 / 53,00 € (6-7 TN) / 79,00 € (4-5 TN)  
zzgl. 5,00 € für Verbrauchswerkzeuge  
Termin(e): 1 x am So. 30.01.22, 10.30 - 17.30 Uhr  
Termin(e): 1 x am So. 06.03.22, 10.30 - 17.30 Uhr  
Termin(e): 1 x am So. 08.05.22, 10.30 - 17.30 Uhr

G208300D01

G208300D02

G208300D03

### • Kettendesign mit unterschiedlichen Materialien

In diesem Kurs lernen Sie, aus unterschiedlichen Perlen sehr individuell gestaltete Ketten mit rhodinierten Magnetverschlüssen anzufertigen. Zum Einsatz kommen zum Beispiel Lava, Korallen, Svarowskisteine, Holz, handgefertigte Perlen aus den Modelliermassen Pardo oder Fimo sowie Edelsteine. So entstehen ganz persönliche Schmuckstücke, die sich auch gut als Geschenke eignen.

Es werden höchstens 8 Anmeldungen entgegengenommen.

Bitte mitbringen: weißes Geschirrtuch

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Referent/in: Iris Bernd  
Gebühr: 10,00 / 17,00 € (6-7 TN) / 24,00 € (4-5 TN)  
zzgl. Materialkosten von etwa 25 bis 35 € (je nach Verbrauch)  
Termin(e): 1 x am Mi. 18.05.22, 18.00 - 21.00 Uhr

G208303D01

## Textiles Gestalten

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

Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland kam. Sie lernen die einzelnen Techniken und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten.

Nutzen Sie den Informations- und "Schnupperabend" für Interessierte und entdecken Sie eine alte Handwerkstradition neu für sich!

Bitte melden Sie wegen der Corona-Situation - gebührenfrei - an!

Der Kurs im Zwei-Wochen-Rhythmus beginnt am 05.02.2022.

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

Mehrzweckraum (EG) Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule,  
Referent/in: Ursula Leber  
Gebühr: gebührenfrei  
**G209501D00** Termin(e): 1 x am Fr. 28.01.22, 19.00 - 22.00 Uhr

---

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

Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst, die - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland kam. Sie lernen die einzelnen Techniken und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten.

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

Mehrzweckraum (EG) Ort: Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule,  
Referent/in: Ursula Leber  
Gebühr: 70,00 €  
**G209501D01** Termin(e): 7 x ab Fr. 04.02.22, 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 (28.01., 19.00 Uhr).*

## Entspannung

---

### • Hatha-Yoga für Fortgeschrittene (online)

*Anfänger\*innen nach Rücksprache möglich*  
Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, 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.  
Ein Einstieg für Anfänger\*innen ist nur nach Rücksprache möglich.

Der Kurs findet Corona-bedingt online mit der Konferenzplattform Zoom statt. Bitte beachten Sie die Datenschutzbestimmungen von "Zoom".

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

Ort: Online  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)  
Wird online durchgeführt, falls Präsenzunterricht verboten!  
**G301103D00** Termin(e): 6 x ab Mo. 10.01.22, 19.00 - 20.30 Uhr

---

### • Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

*Anfänger\*innen nach Rücksprache möglich*  
Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, 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.  
Ein Einstieg für Anfänger\*innen ist nur nach Rücksprache möglich.

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

Schrittmacher, OG Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)  
**G301103D02** Termin(e): 6 x ab Mo. 07.03.22, 18.15 - 19.45 Uhr

---

### • Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

*Anfänger\*innen nach Rücksprache möglich*  
Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, 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.  
Ein Einstieg für Anfänger\*innen ist nur nach Rücksprache möglich.

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

Schrittmacher, OG Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)  
**G301103D03** Termin(e): 6 x ab Mo. 25.04.22, 18.15 - 19.45 Uhr

---

### • Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

*Anfänger\*innen nach Rücksprache möglich*  
Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, 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.  
Ein Einstieg für Anfänger\*innen ist nur nach Rücksprache möglich.

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

Schrittmacher, OG Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)  
**G301103D04** Termin(e): 6 x ab Mo. 13.06.22, 18.15 - 19.45 Uhr

---

### • Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

*Anfänger\*innen nach Rücksprache möglich*  
Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, 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.  
Ein Einstieg für Anfänger\*innen ist nur nach Rücksprache möglich.

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

Schrittmacher, OG Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)  
**G301103D06** Termin(e): 6 x ab Mo. 07.03.22, 20.00 - 21.30 Uhr

---

## • Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Anfänger\*innen nach Rücksprache möglich

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, 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.

Ein Einstieg für Anfänger\*innen ist nur nach Rücksprache möglich.

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

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof  
Schrittmacher, OG  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 6 x ab Mo. 25.04.22, 20.00 - 21.30 Uhr  
**G301103D07**

## • Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Anfänger\*innen nach Rücksprache möglich

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, 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.

Ein Einstieg für Anfänger\*innen ist nur nach Rücksprache möglich.

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

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kulturhof  
Schrittmacher, OG  
Referent/in: Dagmar Kopf  
Gebühr: 30,00 / 43,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 6 x ab Mo. 13.06.22, 20.00 - 21.30 Uhr  
**G301103D08**

## • T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan) kann von Frauen und Männern jeden Alters betrieben werden. Die einzige Voraussetzung für das Erlernen der Bewegungsprinzipien des Taijiquan ist Beharrlichkeit. Sie stellt sich ganz natürlich ein, wenn man Freude am Üben empfindet.

Im Prinzip der Weichheit liegt auch die Bedeutung für die Gesundheitspflege, die sich seit dem 20. Jahrhundert bei der Ausübung im Vordergrund steht. In der chinesischen Medizin wird Taijiquan zur Steigerung der Selbstheilungskräfte und zur Krankheitsprophylaxe empfohlen. Über eine Verbesserung der Körperhaltung und die Stimulierung der körpereigenen Qi-Energie bewirkt es eine Stärkung der inneren Organe.

Als Weg des Loslassens und Entspannens ist Taijiquan zugleich eine Meditation in der Bewegung. Es hat eine beruhigende Wirkung auf den Geist, fördert Ausgeglichenheit und verbessert das Konzentrationsvermögen. Die sanften, harmonischen Bewegungen entstammen einer Kampfkunst, bei der es nicht um Muskelkraft und Schnelligkeit geht, sondern bei der das Weiche über das Harte siegt. Es ist die Kunst zu kämpfen ohne zu kämpfen.

In diesem Kurs wird eine Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man Ching - alternative Schreibweise Zheng Manqing - (1900 -1975) unterrichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Seniorenstift Zur  
Dannstadter Höh  
Referent/in: Ingo J. Ellerhold  
Gebühr: 58,00 €  
Termin(e): 10 x ab Mo. 10.01.22, 19.30 - 21.00 Uhr  
**G301160D02**

## Ernährung/Küchen-Wissen/Trinkgenuss

### • 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, Geschirrtuch, Behälter für Brotaufstrich, Papiertüte fürs Brot

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Referent/in: Tania Storfinger  
Gebühr: 23,00 / 30,00 € (6-7 TN) / 39,00 € (4-5 TN) einschl. Lebensmittel und Material  
Termin(e): 1 x am Fr. 18.03.22, 17.30 - 21.00 Uhr  
**G305362D01**

## Französisch

### • Französisch für die Reise A2

Auf fortgeschrittenem Anfängerniveau A2 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: Im Hotel, Einkaufen, Im Café oder Restaurant, Small Talk, Nach dem Weg fragen, Auskunft zu Aktivitäten etc. Bon voyage!

Perspectives - Allezy. A2  
Cornelsen Verlag

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule  
Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen  
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)  
Termin(e): 10 x ab Mi. 12.01.22, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 65,00 / 75,00 € (7 TN) / 87,00 € (6 TN) / 108,00 € (5 TN)  
Termin(e): 13 x ab Mi. 06.04.22, 19.30 - 21.00 Uhr  
**G408211D07**  
**G408211D08**

## Italienisch

### • Italienisch A1.2

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs eines im Sommer 2021 begonnenen Anfängerkurses.

Neue Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen - allerdings keine "echten Anfänger".

Lehrwerk Nuovo espresso 1, Hueber Verlag + vom Dozenten erstellte Unterrichtsmaterialien

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule,
Mehrzweckraum (EG)	Referent/in:	Rodolfo Bentivegna
	Gebühr:	50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)
<b>G409122D03</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 17.01.22, 11.15 - 12.45 Uhr

### • Italienisch für die Reise - Buon viaggio! (A1)

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. Die Themen des Kurses werden sein: sich in alltäglichen Urlaubssituationen zurechtfinden, kulturelle und kulinarische Besonderheiten kennenlernen und vieles mehr.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen auf A1 Niveau!

*Italianisch à la carte, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525358-2*

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Christine Martini
	Gebühr:	50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)
<b>G409124D01</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 07.03.22, 18.00 - 19.30 Uhr

### • Italienisch A1.2/ A1.3

Dieser Kurs ist der zweite Fortsetzungskurs eines im Sommer 2021 begonnenen Anfängerkurses.

Neue Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen - allerdings keine "echten Anfänger". Die Gruppe befindet sich ca. in der Buchmitte von *Nuovo espresso 1*.

*Lehrwerk Nuovo espresso 1, Hueber Verlag + vom Dozenten erstellte Unterrichtsmaterialien*

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule,
Mehrzweckraum (EG)	Referent/in:	Rodolfo Bentivegna
	Gebühr:	50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)
<b>G409132D04</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 25.04.22, 11.15 - 12.45 Uhr

### • La mia Italia - Italienisch B1.1/ B1.2

Ein Italienischkurs für Lerner mit Vorkenntnissen auf abgeschlossenem A2 Niveau, der nach Bedarf und Corona-Lage online bzw. in Präsenz in Dannstadt Schauernheim gehalten werden kann.

Dispense e tesine di approfondimento verranno fornite dall'insegnante.

*Lehrwerk Nuovo espresso 3, Hueber Verlag*

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule,
Mehrzweckraum (EG)	Referent/in:	Rodolfo Bentivegna
	Gebühr:	50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)
<b>G409311D03</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 17.01.22, 09.30 - 11.00 Uhr

### • La mia Italia - Italienisch B1.2

Ein Italienischkurs für Lerner mit Vorkenntnissen auf abgeschlossenem A2 Niveau, der nach Bedarf und Corona-Lage online bzw. in Präsenz in Dannstadt Schauernheim gehalten werden kann.

Dispense e tesine di approfondimento verranno fornite dall'insegnante.

*Lehrwerk Nuovo espresso 3, Hueber Verlag*

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Zentrum Alte Schule,
Mehrzweckraum (EG)	Referent/in:	Rodolfo Bentivegna
	Gebühr:	50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)
<b>G409321D04</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 25.04.22, 09.30 - 11.00 Uhr

## Spanisch

### • Spanisch A2.1

Abgeschlossenes A1 Niveau für die Teilnahme empfehlenswert.

Lerntempo: entspannt

*Impresiones A2, Hueber Verlag  
ab Lektion 4/5*

	Ort:	Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzschule
	Referent/in:	Yaneth Cristina Londono Gómez
	Gebühr:	50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)
<b>G422212D08</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 18.01.22, 18.30 - 20.00 Uhr
<b>G422212D09</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 12.04.22, 18.30 - 20.00 Uhr

## Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitstechniken

### • Jetzt bin ich mal dran! Für Frauen, die etwas verändern wollen.

*Vortragssseminar*

Sie geben sich Mühe, es allen recht zu machen.

Sie hören immer zu, wenn Ihnen jemand wieder einmal von seinen Problemen erzählt. Wenn der Kollege seine Arbeit wie so oft nicht schafft, sind Sie da und helfen, auch wenn Sie selber genug zu tun haben.

Die Stunde Sport verschieben Sie, weil Ihr Chef fast immer kurz vor Feierabend noch mit Aufgaben kommt.

Sie fahren mit Ihrem Partner ans Meer, obwohl Sie gerne einmal in die Berge möchten.

Hören Sie eine leise Stimme, die Ihnen sagt: "...kommt mir irgendwie bekannt vor.."

Viele Frauen sind hochqualifiziert, motiviert, engagiert, zuverlässig, kommunikativ,... Sie verfügen über alle Qualitäten und Fähigkeiten, die persönliche und professionelle Entwicklung und die Realisierung beruflicher Ziele möglich machen.

Trotzdem finden sich Frauen aber auch immer wieder in für sie unbefriedigenden Situationen. Zum einen, weil ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen nicht entsprechend anerkannt und wertgeschätzt werden und sie sich übergangen fühlen. Zum anderen, weil ihre eigenen Themen ihnen immer wieder mal unsichtbare Grenzen setzen.

In diesem Vortrag geht es darum herauszufinden, wie Frauen sich im beruflichen und privaten Umfeld besser positionieren können, um mehr Zufriedenheit hinsichtlich ihrer eigenen professionellen und persönlichen Entwicklung zu erreichen. Dabei werden u.a. Themen wie die Definition eigener Zielsetzungen, der Umgang mit beruflichen und privaten Restriktionen, die weiblichen Stärken und Fähigkeiten und der Umgang mit den eigenen Glaubenssätzen angesprochen.

Ort: Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus  
Assenheim  
Referent/in: Susanne Gehle  
Gebühr: 10,00 €  
**G500162D01** Termin(e): 1 x am Di. 08.03.22, 18.30 - 20.00 Uhr

---

## EDV und Medien

---

### • MS EXCEL Grundkurs

Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation MS-Excel eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Mit zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von MS-Excel. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von MS-EXCEL und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte: Bedienungsgrundlagen - Aufbau des Arbeitsblattes - Steuerung - Zellen - Zellinhalte und Bezüge - Tabellen gestalten - einfache Formeln und Funktionen - Filtern und Sortieren - Diagramme erzeugen - Druckoptimierung.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop/Notebook mit MS Office, Akku und Ladekabel mit.

Ort: Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus  
Assenheim  
Referent/in: Michael Kus  
Gebühr: 45,00 / 71,00 € (6-7 TN) / 107,00 € (4-5 TN)  
**G801020D01** Termin(e): Mi. 04.05.22 17.30 - 20.30 Uhr  
Mo. 09.05.22 17.30 - 20.30 Uhr  
Di. 10.05.22 17.30 - 20.30 Uhr,

---

### • Smartphone-Kurs für Einsteiger/innen (Android)

Sie haben ein Smartphone, wissen aber nicht, wie Sie es für Ihre Bedürfnisse richtig nutzen und bedienen können? In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät mit seinen Grundfunktionen sowie die Bedienung und erste Einstellungen kennen.  
Inhalte: Das Smartphone richtig bedienen - Wischtechnik und virtuelle Tastatur - Die diversen "Knöpfe" bzw. Apps - Pflege - Grundeinstellungen - Telefonieren - Nachrichten senden und empfangen - Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone (Android) und alles, was Sie beim Kauf des Geräts erhalten haben (wird empfohlen).

Ort: Hochdorf-Assenheim, Historisches Rathaus  
Assenheim  
Referent/in: Thomas Kreichgauer  
Gebühr: 32,00 / 48,00 € (6-7 TN) / 72,00 € (4-5 TN) / 95,00 € (3 TN)  
**G802004D01** Termin(e): Di. 01.02.22 18.00 - 21.30 Uhr  
Do. 03.02.22 18.00 - 21.30 Uhr,  
**G802004D02** Termin(e): Di. 21.06.22 18.00 - 21.30 Uhr  
Do. 23.06.22 18.00 - 21.30 Uhr,

---

## Persönlichkeitsbildung/Psychologie

---

### • Effektive Selbstverteidigungstechniken für Kinder und Jugendliche (10)

In diesem Kurs werden intensiv 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)  
**G909183D01** Termin(e): 1 x am Sa. 05.03.22, 10.00 - 13.00 Uhr

---

## Plastisches Gestalten/Schmuck

---

### • Goldschmieden (ab 10)

Jugendkunstschule in den Ferien

In diesem Kurs werdet ihr einen Ring oder Anhänger in Silber selber herstellen. Mit einem Übungsstück in Messing werden notwendige Grundfertigkeiten erprobt. Voraussetzung ist der umsichtige Umgang mit scharfem Werkzeug und dem Lötgerät. Es steht reichlich Anschauungsmaterial zur Verfügung. Der Kurs findet an zwei aufeinanderfolgenden Tagen statt.

Bitte mitbringen: Imbiss und alte Kleidung oder Schürze am besten aus Baumwolle tragen.

Materialkosten werden mit der Dozentin nach Verbrauch bar gegen Quittung abgerechnet. Für einen kleinen Silberring fallen z.B. Materialkosten von ca. 7 bis 10 EUR an.

Ort: Dannstadt-Schauernheim, Kurpfalzhalle  
Dannstadt  
Referent/in: Hildegard Rösch  
Gebühr: 67,00 €  
zzgl. Materialkosten je nach Gewicht ca. 15,00 €  
**G909256D11** Termin(e): Mo. 21.02.22 10.00 - 16.00 Uhr  
Di. 22.02.22 10.00 - 16.00 Uhr,  
Gebühr: 37,00 €  
zzgl. Materialkosten je nach Gewicht  
**G909256D12** Termin(e): 1 x am Do. 14.04.22, 10.00 - 16.00 Uhr

---