



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis



Quelle: depositphotos@rntb103



www.vhs-rpk.de

2021 Frühjahr
Sommer **1**
Verbandsgemeinde
Dannstadt-Schauernheim

Programm für das 1. Halbjahr 2021



Örtliche Leiterin:
Anneliese Kuhn, Tel. 06231 2780

Örtliche Mitarbeiterin:
Sarah Apfelbacher, Tel. 06231 401-148

Verbandsgemeindeverwaltung
Am Rathausplatz 1 · OT Dannstadt · Zimmer 206

Anmeldung für Vorträge und Kurse nehmen

Fr. Apfelbacher Tel. 06231 401-148,
E-Mail: sahra.apfelbacher@kvhs-rpk.de und

Fr. Argus Tel. 06231 401-147
E-Mail: carmen.argus@kvhs-rpk.de

von Montag bis Freitag,
08.00 – 12.00 Uhr, entgegen.

Vorwort

Bitte melden Sie sich für alle Kurse bzw. Vorträge an, auch wenn sie kostenfrei sind!

Die meisten Kursangebote sind mit zwei Kursgebühren ausgeschrieben, d.h., eine Gebühr für 6 – 7 Teilnehmende und eine Gebühr ab 8 Teilnehmenden. Die Zahl der angemeldeten Teilnehmenden am ersten Veranstaltungstermin legt fest, welche der beiden Kursgebühren zu zahlen ist.

Die Abbuchung der Kursgebühr bzw. der Versand der Zahlscheine erfolgt daher erst ab dem dritten Werktag nach dem ersten Veranstaltungstermin.

Ein Rücktritt ist bis zu 5 Tage vor dem Kurstermin, bei Kochkursen bis zu fünf Werktagen kostenfrei möglich; für eine Abmeldung danach bis zum Kursbeginn sind 50 % der Kursgebühr zu zahlen, ggf. zzgl. Materialkosten und Umlage.

Es werden KEINE Kurse mehr vor Kursbeginn bestätigt. Nur bei Absage eines Kurses werden Sie rechtzeitig von uns informiert.

Das Programm für das 1. Halbjahr finden Sie auch auf unserer Homepage unter der Rubrik VHS. Sie können sich bei uns oder online anmelden.

Bitte beachten Sie, dass JEDER, egal für welchen Kurs, sich anmelden MUSS.

Auch bei Kursen, bei denen Teilnehmende bereits im 2. Halbjahr auf einer Weitermeldeliste unterschrieben haben oder dem Dozenten kommuniziert haben, dass sie am Folgekurs teilnehmen. Eine automatische Anmeldung erfolgt NICHT!

Plastisches Gestalten/Schmuck

Osterhasen-Stecker 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 Hasenköpfe zu basteln. Auf einem Holzspieß befestigt, können diese dann zum Beispiel Osternester oder Blumentöpfe verzieren.

Auch zu anderen Jahreszeiten lässt sich damit natürlich auch ein Kuchen für den Kindergeburtstag oder ein Geschenk schmücken. 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

F208105D01 Termin(e): 1 x am Mo. 22.03.21, 18.00 - 20.30 Uhr

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,
OT Dannstadt,
Edelmetallwerkstatt Kurpfalzhalle

Referent/in: Hildegard Rösch

Gebühr: 38,00 / 53,00 € (6-7 TN) /
79,00 € (4-5 TN) zzgl. 5,00 €
für Verbrauchswerkzeuge

F208300D02 Termin(e): 1 x am Sa. 13.02.21, 10.30 - 17.30 Uhr

F208300D03 Termin(e): 1 x am Sa. 13.03.21, 10.30 - 17.30 Uhr

F208300D04 Termin(e): 1 x am Sa. 24.04.21, 10.30 - 17.30 Uhr

F208300D05 Termin(e): 1 x am So. 20.06.21, 10.30 - 17.30 Uhr

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.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule
Referent/in: Iris Bernd
Gebühr: 12,00 / 19,00 € (6-7 TN) /
28,00 € (4-5 TN)
zzgl. Materialkosten von etwa 25 €
bis 35 € (je nach Verbrauch)

F208303D01 Termin(e): 1 x am Di. 27.04.21, 18.00 - 21.30 Uhr

Textiles Gestalten

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.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
ZAS, Mehrzweckraum (EG)
Referent/in: Ursula Leber
Gebühr: 70,00 €

F209501D01 Termin(e): 7 x ab Fr. 05.02.21, 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 (29.01., 19.00 Uhr).

Entspannung

Yoga - Hatha-Yoga

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.

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

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, OG
Referent/in: Dagmar Kopf

Gebühr: 55,00 / 77,00 € (6-7 TN)

F301103D01 Termin(e): 11 x ab Mo. 11.01.21, 18.15 - 19.45 Uhr

Gebühr: 55,00 / 77,00 € (6-7 TN)

F301103D02 Termin(e): 11 x ab Mo. 11.01.21, 20.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,00 / 90,00 € (6-7 TN)

F301103D03 Termin(e): 13 x ab Mo. 12.04.21, 18.15 - 19.45 Uhr

Gebühr: 65,00 / 90,00 € (6-7 TN)

F301103D04 Termin(e): 13 x ab Mo. 12.04.21, 20.00 - 21.30 Uhr

T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan) kann von Frauen und Männern in jedem Alter 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. **FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Seniorenstift Zur Dannstadter Höh'

Referent/in: Ingo J. Ellerhold

Gebühr: 58,00 €

F301160D01 Termin(e): 10 x ab Mo. 18.01.21, 19.30 - 21.00 Uhr

Tagesspecial „Wenn du es eilig hast, geh langsam“ – Gelassenheit erleben und Stress minimieren

Es werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt, unter anderem eine Klang-Fantasiereise, Duft-Meditation mit Atemübung, alltagstaugliche Soforthilfen, Taichi und Qigong inspirierte Sequenzen, sanfte Übungen aus Pilates und Yoga.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule

Referent/in: Ilse Breiningner

Gebühr: 25,00 / 34,00 € (6-7 TN)

F301205D01 Termin(e): 1 x am Sa. 12.06.21, 10.00 - 14.00 Uhr

Bewegung

Rücksicht auf den Rücken! Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen.

Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt. Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule

Referent/in: Nicole Burmann

Gebühr: 34,00 / 48,00 € (6-7 TN)

F302120D01 Termin(e): 10 x ab Do. 14.01.21, 17.30 - 18.30 Uhr

F302120D02 Termin(e): 10 x ab Do. 15.04.21, 17.30 - 18.30 Uhr

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 Erlernete

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

F305362D01 Termin(e): 1 x am Sa. 20.03.21, 15.00 - 18.30 Uhr

Sprachen

Englisch

Englisch A1.3

Dieser Kurs ist einer der Folgekurse einer Anfängergruppe, die zu Beginn keine Vorkenntnisse in Englisch hatten. Der Kurs ist auch als Folgekurs für Anfänger*innen geeignet und nicht für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen/Schulenglisch.

Lerntempo: entspannt

Lehrbuch: Sterling Silver A1: Band 2, Cornelsen Verlag

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
ZAS, Mehrzweckraum (EG)

Referent/in: Linda Reich
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) /

67,00 € (6 TN) / 80,00 € (5 TN)

F406132D03 Termin(e): 10 x ab Di. 12.01.21, 10.30 - 12.00 Uhr

F406132D04 Termin(e): 10 x ab Di. 13.04.21, 10.30 - 12.00 Uhr

Englisch B1.3 Standard

Brush Up! B1, Hueber Verlag

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

Referent/in: Dr. Joachim Feldes
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) /

67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)

F406331D01 Termin(e): 10 x ab Do. 04.02.21, 08.15 - 09.45 Uhr

F406331D02 Termin(e): 10 x ab Do. 20.05.21, 08.15 - 09.45 Uhr

Französisch

Französisch für die Reise A2

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule

Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) /

67,00 € (6 TN) / 80,00 € (5 TN)

F408211D05 Termin(e): 10 x ab Mi. 10.03.21, 19.30 - 21.00 Uhr

Italienisch

Italienisch für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs startet mit Nuovo Espresso 1 ab Lektion 1.

Die Themen werden unter anderem sein: sich begrüßen und verabschieden, sich bedanken, Informationen erfragen und geben, Speisen und Getränke in einer Bar oder Restaurant, Uhrzeit, Gefallen und Nichtgefallen ausdrücken. Neben den situationsbezogenen Lektionen berücksichtigen wir auch die entsprechende Grammatik und das Aussprachetraining.

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

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
ZAS, Mehrzweckraum (EG)

Referent/in: Rodolfo Bentivegna
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) /

67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)

F409102D01 Termin(e): 10 x ab Mo. 01.02.21, 11.15 - 12.45 Uhr

La mia Italia – Italienisch A2.3

Etwas vorschlagen - einen Vorschlag ablehnen und dies begründen - sich verabreden - eine Bitte äußern - Erstaunen und Bedauern ausdrücken - sich nach etwas erkundigen - sich in einem sozialen Netzwerk bewegen - über Essen und Essgewohnheiten sprechen - über Gesundheitsprobleme berichten - Symptome beschreiben - Ratschläge bzw. Anweisungen geben - jemand überzeugen wollen und Aussprachetraining.

Grammatik-Lernziel: Gerundium - avere in Verbindung mit lo la li le - (ce l'ho) - Objektpronomen - Relativpronomen - der Gebrauch von passato prossimo und imperfetto - Imperativ - Komparativ- und Superlativformen von buono e bene - Substantive auf -tore und -ista - einige Substantive mit unregelmäßigem Plural

Lehrwerk Nuovo espresso 2, Hueber Verlag

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
ZAS, Mehrzweckraum (EG)

Referent/in: Rodolfo Bentivegna

Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) /

67,00 € (6 TN) / 84,00 € (5 TN)

F409231D01 Termin(e): 10 x ab Mo. 12.04.21, 09.30 - 11.00 Uhr

Spanisch

Spanisch A2.1 Standard

Folgekurs - Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse aus abgeschlossenen A1 Kursen.

Lerntempo: entspannt

Impresiones A2, Hueber Verlag

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)

F422212D04 Termin(e): 10 x ab Di. 05.01.21, 18.30 - 20.00 Uhr

Spanisch A2.1/ A2.2 Standard

Folgekurs - Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse aus abgeschlossenen A1 Kursen.

Lerntempo: entspannt

Impresiones A2, Hueber Verlag

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)

F422212D05 Termin(e): 10 x ab Di. 13.04.21, 18.30 - 20.00 Uhr

EDV und Medien

„Achtung! Sie haben (k)einen Virus“ –

PC-Sicherheit kann so einfach sein

Sie wollen wissen, wie man ein sicheres Passwort generiert? Wie Sie Ihr Betriebssystem und Software auf dem aktuellen Stand halten? Was eigentlich Malware ist und wie man sich davor schützt? Und welche Grundregeln Sie sonst noch befolgen sollten, um sich und ihren PC vor den häufigsten Gefahren zu schützen? In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Tipps und Tricks rund um das Thema PC-Sicherheit.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim

Referent/in: Thomas Kreichgauer

Gebühr: 16,00 / 22,00 € (6-7 TN) /

38,00 € (4-5 TN)

F800050D01 Termin(e): 1 x am Mi. 03.03.21, 18.30 - 22.00 Uhr

VHS – Für jeden der passende Kurs dabei!

3, 2, 1 ... Meins! Kaufen und verkaufen bei eBay – Crashkurs

In diesem Kurs lernen Sie das Kaufen und Verkaufen von Produkten über das Internetportal eBay. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Verkaufen. Wenn Sie als erfolgreicher Verkäufer bei eBay aktiv werden wollen, sollten Sie neben dem sicheren Umgang mit eBay auch einige Tipps für „einen besseren Preis“ berücksichtigen, die Sie im Seminar erhalten. Ein Überblick über die rechtliche Seite des Internet-Verkaufens rundet den Kurs ab.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder Tablet mit Ladekabel mit!

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in: Thomas Kreichgauer
Gebühr: 16,00 / 26,00 € (5 -7 TN) /
43,00 € (3 - 4 TN)

F803017D01 Termin(e): 1 x am Mi. 24.03.21, 18.00 - 21.30 Uhr

Persönlichkeitsbildung/Psychologie

Effektive Selbstverteidigungstechniken für Kinder und Jugendliche (10 – 15)

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)

F909183D01 Termin(e): 1 x am Sa. 06.03.21, 10.00 - 13.00 Uhr

Plastisches Gestalten/Schmuck

JKS in den Ferien: Goldschmieden (ab 10)

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 abgerechnet.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzhalle Dannstadt

Referent/in: Hildegard Rösch

Gebühr: 65,00 €, zzgl. Materialkosten
je nach Gewicht ca. 15,00 €

F909256D01 Termin(e): Mo. 29.03.21 10.00 - 16.00 Uhr
Di. 30.03.21 10.00 - 16.00 Uhr

Für Ihre Notizen