



Volkshochschule  
Rhein-Pfalz-Kreis

**Böhl-Iggelheim**

- Änderungen enthalten -

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger von Böhl-Iggelheim,

wieder einmal geht ein Jahr zu Ende. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, Ihnen herzlich zu danken, für die rege Teilnahme an unseren Kursen und Vorträgen. Für uns ist das eine wichtige Rückmeldung, dass das Kursangebot vor Ort gut angenommen wird. Heute möchten wir Ihnen das Veranstaltungsprogramm der Volkshochschule Böhl-Iggelheim in der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis für das erste Halbjahr 2017 vorstellen. Wie immer, waren wir auch dieses Mal bemüht ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für Sie zusammenzustellen. Dabei haben wir viele bewährte und erfolgreiche Kurse im Programm belassen, diese haben wir aber mit neuen Kursen sowie Einzelveranstaltungen ergänzen können. Für alle unsere Veranstaltungen haben wir wieder kompetente Referentinnen und Referenten finden können.

Wir bieten Ihnen eine Reihe Vortragsveranstaltungen zu verschiedenen Themen wie z.B. „Problemhund“ – angst- oder aggressionsbedingtes Verhalten, verstehen und beheben.

Der Sprachenbereich wird ab Frühjahr 2017 um einen Französisch-Kurs für Anfänger/innen, bereichert. Ebenso, wird neben Spanisch für die Reise auch ein Spanisch Konversations-Kurs im ersten Halbjahr 2017, angeboten.

Im Kinderbereich bieten wir weiterhin unseren Selbstverteidigungskurs für Schulkinder ab 6 Jahren an.

Unsere kulinarischen Stadtführungen durch Speyer, unter dem Thema: „Speyer für Genießer/innen“, werden im Frühjahr an zwei Samstagen im Mai und Juni angeboten.

Im Gesundheitsbereich wird ein neuer Yoga-Kurs mit dem Schwerpunkt Faszientraining mit Yoga, angeboten. Neben Autogenem Training wird es einen Muskel-Knochen-Qi-Gong Kurs geben. Kulinarische Entdeckungsreisen können Sie z. B. nach Spanien, mit Tapas-kulinarischen Minigerichten, unternehmen. Verschiedene Kochabende sind den Themen „In die Röhre geguckt – Cannelloni als Glücklichmacher“ sowie „Garen im Päckchen“, gewidmet.

Nähere Einzelheiten können Sie der nachfolgenden Übersicht entnehmen. Alle Veranstaltungen werden zeitnah im Amtsblatt und gelegentlich in der regionalen Tages- und Wochenpresse angekündigt.

**Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, alles Gute zum neuen Jahr und freuen uns Sie auch 2017 als Teilnehmer/-innen unserer Volkshochschule wieder begrüßen zu können.**

Ihre Volkshochschule Böhl-Iggelheim

**Petra Baum**  
Leiterin der Volkshochschule

**Selina Wiegand**  
Verwaltungsmitarbeiterin

## Region entdecken

### • Speyer für Genießer(innen) - eine kulinarische Stadtführung

Speyer hat nicht nur historisch, sondern auch gastronomisch eine ganze Menge zu bieten. Wir bieten Ihnen Gelegenheit, diese Aspekte der Nachbarstadt in Begleitung eines profunden Kenners mit eigenen Augen und Ohren sowie mit Zunge und Gaumen kennenzulernen. Unsere kulinarische Stadtführung umfasst Geschichte, Geschichten und Genüsse. Die Teilnehmenden werden von zwei Gastronomen mit einem leckeren Menü überrascht. Nach der Begrüßung am Kaiserdom geht's auf den ersten geschichtlichen und anekdotenreichen Rundgang. Er führt letztlich zum ersten Restaurant, wo ein Fleischgericht\* kredenzt wird. Der zweite historische Rundgang, ebenfalls mit spannenden Episoden aus Chroniken der Stadt Speyer angereichert, endet in einem anderen Restaurant mit dem Dessert. In gemütlicher Runde klingt diese Veranstaltung aus.

\*Für Vegetarier wird eine gleichwertige Überraschung serviert. Bitte weisen Sie auf diesen Wunsch ebenso schon bei der Anmeldung hin wie auf eine eventuelle Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit!

Anmeldeschluss jeweils 10 Tage vor dem Termin.

Ort:	Speyer, Dom Hauptportal
Referent/in:	Bernhard Bumb
Gebühr:	36,00 €
	Getränke nicht in der Gebühr enthalten!
<b>B111202C01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 20.05.17, 17.30 - 22.00 Uhr
<b>B111202C02</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 10.06.17, 17.30 - 22.00 Uhr

## Malen - Zeichnen - Drucktechniken

### • Zeichnen und Aquarellieren

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

*Bitte mitbringen: Aquarellmalblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (kein Borstenpinsel!), Wasserbehälter, Lappen, Bleistift HB, Radierer, Spitzer.*

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter Gärtner Realschule <sup>plus</sup>
Referent/in:	Brunhilde Mroszewski
Gebühr:	75,00 / 99,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B205015C01</b>	Termin(e): 11 x ab Mo. 16.01.17, 18.30 - 20.45 Uhr
	Gebühr: 34,00 / 45,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B205015C02</b>	Termin(e): 5 x ab Mo. 08.05.17, 18.30 - 20.45 Uhr

### • Freies Acrylmalen - Samstagsworkshop

Workshop für Teilnehmer/innen mit erster Acrylmalerfahrung. Sie haben schon etwas Erfahrung im Umgang mit Acrylfarben, kommen jedoch nur selten zum Malen?

Oder Sie haben Fragen zur Umsetzung eines Motivs, das einfach nicht gelingen will?

In entspannter Atmosphäre entwickeln Sie gemeinsam einen individuellen "Fahrplan" für das Gelingen Ihres persönlichen Wunschthemas in Acryl.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
Referent/in:	Karin Bury
Gebühr:	21,00 / 28,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B205320C01</b>	Termin(e): 1 x am Sa. 25.03.17, 10.00 - 17.00 Uhr

## Musizieren

### • Gitarrenkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Um baldmöglichst Lieder spielen zu können, wollen Einsteiger/innen erst einmal die Akkorde lernen.

Dieser Kurs vermittelt, welche Lernschritte hier sinnvoll sind, denn ein methodisch-didaktisches Lernen führt schneller zum Ziel und erleichtert das eigenständige Weiterlernen.

Vermittelt werden die Grundlagen des Gitarrenspiels, Übungen zum Ausbilden der linken und rechten Hand, einfache Akkorde und deren Wechsel sowie einfache Grundrhythmen.

Ziel des Kurses ist das Spielen und Verstehen einfacher Lieder und deren Strukturen.

*Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift*

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
Referent/in:	Holger Ringle
Gebühr:	54,00 / 72,00 € (weniger als 8 TN) zzgl. ca. 3,00 € für Kopien
<b>B208200C01</b>	Termin(e): 12 x ab Do. 02.02.17, 18.00 - 19.30 Uhr

### • Gitarrenkurs für Fortgeschrittene IV

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
Referent/in:	Holger Ringle
Gebühr:	45,00 / 60,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B208204C01</b>	Termin(e): 10 x ab Do. 02.02.17, 19.30 - 21.00 Uhr

## Fotografieren

### • Einführung in die Fotografie

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen des Fotografierens wie Kameratechnik, Objektive und ihre Anwendung, Bildgestaltung, die richtige Belichtung, Licht- und Filtertechnik, Blitztechnik, etc. Bei einer Exkursion wird das Erlernte praktisch umgesetzt.

Der Kurs richtet sich an alle, die eine digitale Spiegelreflexkamera besitzen oder sich eine zulegen möchten. Er ist weniger geeignet für digitale Kompaktkameras ohne Wechselobjektiv.

Die im Zusammenhang mit der Exkursion anfallenden Kosten sind in der Gebühr nicht enthalten.

Ort:	Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
Referent/in:	Alexander Murr
Gebühr:	38,00 / 50,00 € (weniger als 8 TN) zzgl. Kosten für eine Exkursion
<b>B211002C01</b>	Termin(e): 5 x ab Do. 02.02.17, 18.30 - 20.45 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, Unterlage (Decke oder Isomatte)*

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim  
(hinteres Schulhaus/3. OG)

Referent/in: Dorothea Schubert

Gebühr: 60,00 / 80,00 € (weniger als 8 TN)

~~B301103C01~~ Termin(e): 12 x ab Do. 12.01.17, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 40,00 / 54,00 € (weniger als 8 TN)

**B301103C02** Termin(e): 8 x ab Do. 27.04.17, 18.00 - 19.30 Uhr

### • Faszientraining mit Yoga

Faszien, unser Bindegewebe - ein äußerst wichtiges System in unserem Körper und gleichzeitig unser größtes Sinnesorgan! Viel zu lange wurde es vernachlässigt. Faszientraining ist eine sehr sinnvolle Ergänzung zur Yogapraxis, da die Asanas aus dem Hatha-Yoga die Muskulatur in erster Linie dehnen und kräftigen, die Faszien jedoch weitgehend außer Acht lassen. Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die gezielt auf die Faszien wirken, sie beleben und aktivieren - in Verbindung mit Yoga eine Bereicherung sowie ein wertvolles Instrument, um den Körper wieder leistungsfähiger und belastbarer zu machen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)*

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim  
(hinteres Schulhaus/3. OG)

Referent/in: Dagmar Kopf

Gebühr: 65,00 / 87,00 € (weniger als 8 TN)

**B301136C01** Termin(e): 13 x ab Do. 12.01.17, 19.45 - 21.15 Uhr

Gebühr: 40,00 / 54,00 € (weniger als 8 TN)

**B301136C02** Termin(e): 8 x ab Do. 27.04.17, 19.45 - 21.15 Uhr

### • Qi Gong der Jahreszeiten - Frühling - einfache Bewegung im Sitzen und Stehen

Meditation in der Bewegung / Ausgleich zu Stress und Hektik / Belebung des Körpers, Erfrischung für Geist und Seele / Stärkung des Immunsystems / Anregung der Selbstheilungskräfte / Balsam für die Seele. Qi Gong ist heute anerkannter Baustein in der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation. Die Wirksamkeit des Qi Gong entfaltet sich durch regelmäßiges achtsames Üben. Frühlingsübungen stärken: inneres Gleichgewicht, Vitalität, Immunsystem, Hormonhaushalt, Durchblutung und Sehkraft

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk*

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim  
(hinteres Schulhaus/3. OG)

Referent/in: Regina Brass

Gebühr: 35,00 / 46,00 € (weniger als 8 TN)

**B301158C01** Termin(e): 6 x ab Di. 23.05.17, 17.30 - 19.00 Uhr

**B301158C02** Termin(e): 6 x ab Di. 23.05.17, 19.00 - 20.30 Uhr

### • Bodyfeeling

Eine funktionelle Ganzkörperstärkung aus mentaler und körperlicher Fitness. Mit gezielten Übungen - inspiriert durch fernöstliche Bewegungssysteme - wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessert sowie Handlungsfehlern entgegen gewirkt. Entspannungselemente runden die Stunde ab.

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim  
(Turnhalle)

Referent/in: Ute Fiederer

Gebühr: 36,00 / 48,00 € (weniger als 8 TN)

**B301180C01** Termin(e): 12 x ab Di. 10.01.17, 18.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)

**B301180C02** Termin(e): 10 x ab Di. 25.04.17, 18.00 - 19.00 Uhr

### • Muskel-Knochen-Qi-Gong

Das Muskel-Knochen-Qi-Gong besteht aus acht Übungen und wirkt besonders auf den Bewegungsapparat. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden bei Störungen des Bewegungsapparates die Meridiane Blase, Niere, Galle, Leber und Milz stimuliert. Mit den Übungen des Muskel-Knochen-Qi-Gong werden diese Meridiane gezielt angesprochen. Die Übungen enthalten kräftigende und deh nende Elemente, so dass auch die Muskeln und die Sehnen gelockert und gestärkt werden.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk*

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim  
(hinteres Schulhaus/3. OG)

Referent/in: Regina Brass

Gebühr: 46,00 / 62,00 € (weniger als 8 TN)

**B301442C01** Termin(e): 8 x ab Di. 14.03.17, 17.30-19.00 Uhr **voll**

### • ZENbo® Balance

Ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, Meditation und ZEN mit Bewegungseinheiten aus Yoga, den Asanas und Qi Gong vereint. Die Übungen sind körperlich mäßig anstrengend.

Eine ZENbo® Einheit ist in drei Teile aufgebaut:

>SILENCE: Eine kurze Eingangsmeditation, um ins Hier und Jetzt zu kommen

>MOVE: Übungen im Stehen, sitzen und liegen, die flexibler machen und das natürliche Gleichgewicht fördern.

(Viele dieser Übungen sind Pilates und Yoga Erfahrenen sicherlich bekannt. Bei ZENbo® geht es aber nicht darum, sich sportlich zu betätigen. Es wird vielmehr auf die Atmung geachtet und darauf, ganz bei sich zu sein. Es ist keine körperliche Fitness erforderlich.)

>RELAX & go: Nun wird noch einmal richtig entspannt, mit Autogenem Training, PMR, Fantasiereisen

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim  
(hinteres Schulhaus/3. OG)

Referent/in: Julia Renner

Gebühr: 40,00 / 54,00 € (weniger als 8 TN)

**B301180C01** Termin(e): 8 x ab Fr. 28.04.17, 17.00 - 18.30 Uhr

### • Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen ist eine beliebte Methode, um in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen.

Durch gezieltes Anspannen, die Spannung halten und wieder loslassen einzelner Muskelgruppen, wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Verspannungen, Verkrampfungen und Blockaden lösen sich auf und das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlfühlen stellt sich immer mehr ein.

Die Übungen lassen sich auch gut im Alltag anwenden.

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim  
(hinteres Schulhaus/3. OG)

Referent/in: Julia Renner

Gebühr: 24,00 / 32,00 € (weniger als 8 TN)

**B301180C01** Termin(e): 7 x ab Mo. 08.05.17, 17.00 - 18.00 Uhr

## Bewegung

### • Muskelschwung - Problemzonengymnastik

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Konturen zu straffen und Ihre Kraft zu verbessern? Mehr Kraft bedeutet mehr Energie, mehr Wohlbefinden und obendrein ein attraktives Äußeres! In den Kursen geht es nicht um "Bodybuilding", sondern um die funktionale Kräftigung der Muskulatur. Damit verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, erhöhen die Belastbarkeit Ihres Bewegungssystems, formen Ihre Figur, bauen Körperfettanteile ab und leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Lernen Sie gezielte Übungen, um Ihre Muskulatur im Alltag vor allem im Bereich Bauch, Beine und Po zu straffen und damit Ihre Figur zu verbessern.

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)  
Referent/in: Ute Fiederer  
Gebühr: 36,00 / 48,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302110C01** Termin(e): 12 x ab Di. 10.01.17, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)  
Referent/in: Ute Fiederer  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302110C02** Termin(e): 10 x ab Di. 25.04.17, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle  
Referent/in: Susanne Schewes  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302110C03** Termin(e): 10 x ab Mo. 09.01.17, 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle  
Referent/in: Susanne Schewes  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302110C04** Termin(e): 10 x ab Mo. 27.03.17, 17.30 - 18.30 Uhr

### • Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger-Konzept

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Kissen

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)  
Referent/in: Hilde Renson-Zierke  
Gebühr: 36,00 / 48,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302112C01** Termin(e): 12 x ab Mo. 09.01.17, 09.00 - 10.00 Uhr

### • Ich beweg mich - Rücken Fit - Die Wirbelsäule kräftigen, den Rücken stärken

Der Kurs für alle. Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt. Die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: Matte

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle  
Referent/in: Susanne Schewes  
Gebühr: 26,00 / 33,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302121C01** Termin(e): 10 x ab Mo. 09.01.17, 18.30 - 19.15 Uhr  
**B302121C02** Termin(e): 10 x ab Mo. 09.01.17, 19.15 - 20.00 Uhr  
**B302121C03** Termin(e): 10 x ab Mo. 27.03.17, 18.30 - 19.15 Uhr  
**B302121C04** Termin(e): 10 x ab Mo. 27.03.17, 19.15 - 20.00 Uhr

### • Ich beweg mich - Pilates für Anfänger

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)  
Referent/in: Helga Nonninger  
Gebühr: 40,00 / 54,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302143C01** Termin(e): 12 x ab Mi. 11.01.17, 20.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302143C02** Termin(e): 9 x ab Mi. 26.04.17, 20.00 - 21.00 Uhr

### • Pilates für Geübte Basic

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)  
Referent/in: Helga Nonninger  
Gebühr: 40,00 / 54,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302144C01** Termin(e): 12 x ab Mi. 11.01.17, 18.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 40,00 / 54,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302144C02** Termin(e): 12 x ab Mi. 11.01.17, 19.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302144C03** Termin(e): 9 x ab Mi. 26.04.17, 18.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)  
**B302144C04** Termin(e): 9 x ab Mi. 26.04.17, 19.00 - 20.00 Uhr

## Essen und Trinken

### • Garen im Päckchen

Kleine Pakete mit großem Effekt! Zutaten vorbereiten, ein paar Kräuter und Gewürze dazu - schon wandert alles ins Päckchen. Noch fix verschließen und ab in den Backofen oder zum Dämpfen. Dank der schützenden Hülle aus Papier oder Folie bleibt alles unschlagbar aromatisch, saftig und voller Nährstoffe - von Gewürzhähnchen und Rote-Bete-Risotto bis hin zum Apfel-Ingwer-Crumble.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Monika Johann  
Gebühr: 11,00 / 14,00 € (weniger als 8 TN) zzgl. Lebensmittelumlage  
**B307109C01** Termin(e): 1 x am Mo. 13.02.17, 18.00 - 21.30 Uhr

### • Leckere Spargelgerichte

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Heike Karst  
Gebühr: 11,00 / 14,00 € (weniger als 8 TN) zzgl. bis zu 15,00 € Lebensmittelumlage  
**B307127C01** Termin(e): 1 x am Mi. 10.05.17, 18.00 - 21.30 Uhr

### • Erdbeeren und Spargel

Leichte und feine Rezepte für Frühlingsfeinschmecker mit zwei Kostbarkeiten der Saison und der Region

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Monika Johann  
Gebühr: 11,00 / 14,00 € (weniger als 8 TN) zzgl. Lebensmittelumlage  
**B307128C01** Termin(e): 1 x am Di. 09.05.17, 18.00 - 21.30 Uhr

- **Feines mit Fisch**

Ort: Böhl-Iggelheim,  
Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Heike Karst  
Gebühr: 11,00 / 14,00 € (weniger als 8 TN)  
zzgl. bis zu 15,00 € Lebensmittelumlage  
**B307161C01** Termin(e): 1 x am Mi. 26.04.17, 18.00 - 21.30 Uhr

- **Tapas-kulinarische Minigerichte** *dieser Kurs ist bereits voll*

Die spanischen Snacks sind mittlerweile in fast ganz Europa zu finden; und das nicht nur in spanischen Restaurants. Die Tapas können kalt oder warm zubereitet werden, wie zum Beispiel die Klassiker: Oliventapenade, Datteln im Speckmandel, Kartoffeltortilla und vieles mehr. Den Kostenbeitrag für die Lebensmittel zahlen Sie vor Ort an die Kursleitung.

Ort: Böhl-Iggelheim,  
Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Monika Johann  
Gebühr: 11,00 / 14,00 € (weniger als 8 TN)  
zzgl. Lebensmittelumlage  
**B307462C02** Termin(e): 1 x am Mo. 27.03.17, 18.00 - 21.30 Uhr  
**B307462C01** Termin(e): 1 x am Mo. 03.04.17, 18.00 - 21.30 Uhr

## Persönlichkeitsbildung

- **Grundkurs Selbstverteidigung für Schulkinder (6 - 10 Jahre)**

Ruhe bewahren, Gefahren erkennen, vermeiden, bewältigen und dadurch Selbstvertrauen stärken sind die Ziele der Selbstverteidigung. In den Seminaren werden Ausweichbewegungen, Abwehr- und Kontertechniken, Befreiungsmöglichkeiten sowie Atemschulung eingeübt. Nicht Kampf oder Sport stehen im Vordergrund, sondern Intelligenz und Strategie. Die Teilnehmenden lernen, sich in der Schule oder in der Freizeit sinnvoll zu schützen. Außerdem beeinflussen die Übungen positiv das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln und Sehnen und verbessern die körpereigene Motorik und Funktionalität. Insgesamt werden Selbstbewusstsein und innere Kraft gestärkt, um so in Risikosituationen sicher auftreten zu können.

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle  
Referent/in: Frank Hack  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (weniger als 8 TN)  
**B709180C01** Termin(e): 1 x am Sa. 13.05.17, 10.00 - 13.00 Uhr

## EDV und Medien

- **PC-Tastaturschreiben für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Computer haben inzwischen zu Hause und in der Freizeit einen festen Platz. Genauso wie ein Führerschein fürs Autofahren, ist das 10-Finger-System eine wichtige Voraussetzung, um einen PC effizient nutzen zu können. Der Kurs vermittelt den richtigen Gebrauch der Tastatur am Computer mit dem Ziel, die PC-Tastatur zu beherrschen. Während der Erarbeitung des 10-Finger-Tastschreibens werden zusätzlich Rechtschreibung, Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichensetzung geschult. Ziel ist, möglichst fehlerarm und flüssig zu tippen, so dass ein Text weitgehend ohne Korrekturhilfen am Computer geschrieben werden kann. Im Kurs wird unter Beachtung ergonomischer Gesichtspunkte (Sitzposition und Körperhaltung) überwiegend mit dem Softwareprogramm "TAST-star" gearbeitet. Mit einem Lehrbuch kann zu Hause geübt werden. Jeder Kurs kann mit einer kursinternen "10-Minuten-Abschreibprobe" abgeschlossen werden (Ziel: mind. 800 Anschläge). Die Teilnehmer/innen erhalten nach Abschluss ein Zertifikat (ab 800 Anschläge) mit Angabe der Schreibleistung oder eine Teilnahmebescheinigung.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, EDV-Raum  
Referent/in: Silvia Albrecht  
Gebühr: 63,00 / 91,00 € (weniger als 8 TN)  
inkl. Lehrbuch  
**B800001C01** Termin(e): 15 x ab Mo. 06.03.17, 18.00 - 19.30 Uhr



### Anmeldung ab sofort

unter [www.kv-rpk.de](http://www.kv-rpk.de) oder bei der Gemeindeverwaltung Böhl-Iggelheim:

Frau Selina Wiegand  
Telefon: 06324/963-217  
Email: [selina.wiegand@boehl-iggelheim.de](mailto:selina.wiegand@boehl-iggelheim.de)

## **Auszug aus der Gebührensatzung der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis**

---

### **§ 3 Gebührenhöhe**

Es gilt die zur jeweiligen Veranstaltung veröffentlichte Gebühr.

### **§ 4 Fälligkeit**

Die Gebühr wird drei Werktage nach dem ersten Kurstermin fällig.

Für Veranstaltungen über mehrere Semester, insbesondere im Bereich der schulischen und beruflichen Weiterbildung, sowie für Studienreisen, kann eine abweichende Fälligkeit festgelegt werden.

### **§ 5 Zahlungsweise**

- (1) Die Gebühren werden grundsätzlich durch Lastschrift eingezogen, in begründeten Fällen mit Zahlschein. Wir weisen darauf hin, dass Sie mit Ihrem Einverständnis zum Lastschrifteinzug der Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat entsprechend den neuerdings für den europäischen Zahlungsverkehrsraum geltenden Regeln erteilen.

Sie ermächtigen damit die Kreiskasse als Zahlungsempfänger, Zahlungen von Ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen und weisen gleichzeitig Ihr Kreditinstitut an, die von der Kreiskasse von Ihrem Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen.

Widerspruchsrecht: Das Lastschriftmandat ist jederzeit widerrufbar. Darüber hinaus haben Sie das Recht, jedem Lastschrifteinzug innerhalb von 8 Wochen ab dem Zeitpunkt der Belastungsbuchung zu widersprechen und die Erstattung des belasteten Betrages zu verlangen.

- (2) Bei Vortragsveranstaltungen wird die Gebühr vor Ort in bar erhoben.

### **§ 6 Ermäßigung und Befreiung von Teilnehmergebühren**

- (1) Die Ermäßigungsregel findet nur bei Kursen Anwendung, die mit mindestens 20 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) ausgeschrieben sind und soweit sie im Einzelfall bei der Veröffentlichung nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird. Treten mehrere Ermäßigungsgründe gleichzeitig auf, wird die Teilnehmergebühr nur einmal ermäßigt. Auf schriftlichen Antrag und mit entsprechendem Nachweis der genannten Voraussetzung, wird die Kursgebühr herabgesetzt:

#### **um 25 %**

- a) für Studenten, Schüler, Auszubildende.
- b) bei Familien, Lebensgemeinschaften und Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern im gleichen Kurs ab dem 2. Mitglied.
- c) für Schwerbehinderte (ab 80 %).
- d)

#### **um 10 %**

- e) bei Belegung von mindestens zwei ermäßigungsberechtigten Veranstaltungen, innerhalb eines Kalender-Halbjahres, für jeden dieser Kurse. Die Ermäßigung wird nachträglich zum Ende des Halbjahres erstattet.
  - f) für Inhaber der Jugendleiter-Card.
  - g) Die Ermäßigungen werden rückwirkend längstens für das zurückliegende Kalenderhalbjahr gewährt. Die für zusätzliche Aufwendungen (z. B. Materialkosten) erhobenen Zuschläge werden nicht ermäßigt.
- (2) In besonderen Fällen, insbesondere bei nachgewiesener finanzieller Notlage einer/eines Teilnehmenden, können die Gebühren ganz oder teilweise erlassen werden.

### **§ 7 Rücktritt, Gebührenrückzahlung**

- (1) Ein Rücktritt bis zu 5 Tage vor dem Kurstermin ist kostenfrei möglich; für eine Abmeldung danach bis zum Kursbeginn sind 50 % der Kursgebühr zu zahlen ggf. zzgl. Materialkosten und Umlage. Für besonders gekennzeichnete Veranstaltungen und für Studienreisen gelten gesonderte Regelungen. Im Falle eines Rücktritts werden gezahlte Gebühren erstattet.
- (2) Wird eine angekündigte Veranstaltung seitens der Kreisvolkshochschule abgesagt, werden geleistete Gebühren in voller Höhe erstattet. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.