

**Das neue Programm für das 2. vhs-Halbjahr 2017 ist da!**

**- Änderungen enthalten -**

## vhs-Ratgeber

### • VORTRAG Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung treffen Sie Vorkehrungen, um im Falle einer Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Der Vortrag definiert die beiden Begriffe, informiert über deren Inhalte und stellt Kombinationsmöglichkeiten mit der Patientenverfügung vor. Die Vorträge finden in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen AWO Vorderpfalz und SKFM (Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer) Rhein-Pfalz-Kreis statt. Sie sind kostenfrei, eine Spende für Härtefälle der Betreuungsvereine ist freiwillig.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Christine Traxel  
Gebühr: frei

**B105101C01** Termin(e): 1 x am Do. 21.09.17, 19.00 - 21.00 Uhr

### • VORTRAG Verhütung von Bränden in Privathaushalten

Jährlich gibt es in Deutschland ca. 200.000 Brände, mit ca. 400 Brandopfern. Davon entstehen ca. 70 Prozent der Brände nachts in den eigenen vier Wänden. Gefährlich ist dabei nicht nur das Feuer, sondern auch der dabei entstehende Rauch. Ursache sind unter anderem sehr oft technische Defekte. Die meisten Bundesländer verlangen deshalb in ihrer Landesbauordnung, dass Wohnungen mit Rauchmeldern auszustatten sind.

Doch wo sind diese am besten platziert und was ist außerhalb der Wohnung und was ist beispielsweise mit Mobiliar im Treppenraum oder mit abgestellten Reifen in der Tiefgarage? Möchten Sie erfahren an welchen Stellen in ihrer Wohnung Rauchmelder sinnvoll sind, was Sie mit einem Feuerlöscher oder einer Feuerlöschdecke im Falle eines Brandes erreichen können, wie sich Produkte zur Brandbekämpfung beurteilen lassen und wie Sie sich im Falle eines Brandes richtig verhalten? Dann sind Sie bei diesem Vortrag richtig, wo Sie auch erfahren, welche Gefahren in ihren eigenen vier Wänden schlummern, die zu einem Brand führen könnten. Eigene Fragen sind willkommen.

Der Dozent ist Brandamtsrat und erfahrener Feuerwehrmann.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Rainer Daumann  
Gebühr: 5,00 €

**B116110C01** Termin(e): 1 x am Di. 21.11.17, 19.00 - 21.15 Uhr

## Eltern - Erziehung - Kinder

### • VORTRAG Zwischen zwei Welten: Kinder im medialen Zeitalter - Ein Abend für Eltern mit Filmvorführung

In Zusammenarbeit mit dem DKSB Rhein-Pfalz-Kreis

Kinder werden heute in zwei Welten hineingeboren: Die reale und die virtuelle Welt. Die virtuelle Welt hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Und das Alter, in dem Kinder zum ersten Mal mit Bildschirmmedien in Kontakt kommen, wird immer jünger. Der Film "Zwischen zwei Welten" gibt Eltern Lösungsansätze dafür, wie sie sich gegenüber den Anforderungen der Erziehung im digitalen Zeitalter behaupten, ohne dabei eine Entwicklung zu verteuern, die auch viel Positives bringt.

Der Film spricht Eltern kleinerer Kinder an (bis 10 Jahre), weil er die neuronalen Zusammenhänge im Gehirn anschaulich darstellt und vor Störungen in der Entwicklung warnt. Im Anschluss bietet sich noch Gelegenheit zu einer Gesprächsrunde.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Anne Zwick  
Gebühr: 5,00 €

**B106108C01** Termin(e): 1 x am Do. 14.09.17, 19.30 - 21.30 Uhr

### • VORTRAG Pubertät - Aufbruch - Umbruch - Kein Zusammenbruch! - Ein Infoabend für Eltern

In Zusammenarbeit mit dem DKSB Rhein-Pfalz-Kreis

Neben der Grundprägung der ersten Kinderjahre ist die Pubertät die wichtigste Phase im Leben des Menschen.

Sie ist wie ein Geburtsprozess ins Erwachsenenleben. Die Jugendjahre sind die größte Herausforderung für das Kind (und für die Eltern).

Jede Generation glaubt, sich neu erfinden zu müssen, ist bestrebt, sich abzugrenzen und nutzt absolut nicht unsere mühsam vorbereitete "Spurrille" - im Gegenteil: Querverkehr ist angesagt und nötig, um die eigene Identität zu entwickeln. Wir kennen unsere Kinder nicht wieder, können der Achterbahn der Gefühle nicht folgen. Lachen, Weinen, Wut, Rückzug liegen nah beieinander und werden sehr intensiv ausgelebt. Sie suchen eigene Räume, um der Kontrolle, "Besserwisserei" und dem Druck der Erwachsenen zu entkommen. Jugend braucht "Schutzräume", um Erfahrungen zu sammeln und die Konsequenzen von Fehlern und Irrwegen zu erleben. "Kümmert euch!" "Mischt euch nicht ein!" Diese zwiespältigen Gefühle bewegen unsere Kinder. Die Schutzburg "Familie" ist zu eng, um "Leben" zu lernen, aber wichtig als Stützpunkt. Starke Eltern können diese Phase gut begleiten!

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Anne Zwick  
Gebühr: 5,00 €

**B106109C01** Termin(e): 1 x am Do. 09.11.17, 19.30 - 21.30 Uhr

## 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!  
B111202C03 Termin(e): 1 x am Sa. 23.09.17, 17.30 - 22.00 Uhr  
B111202C04 Termin(e): 1 x am Sa. 14.10.17, 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: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Brunhilde Mroszewski  
Gebühr: 81,00 / 108,00 € (weniger als 8 TN)  
B205015C03 Termin(e): 12 x ab Mo. 28.08.17, 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.

Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Vortagen oder bereits begonnene Arbeiten, Acrylfarben in allen gewünschten Tönen, mit Leinwand bespannte Keilrahmen mit Keilen oder Malkartons, Abdeckmaterial für die Tische, 2 Wassergläser, Hammer, Küchenpapierrolle, Plastikteller als Palette (keine Holzpalette!), bereits vorhandene große und kleine Rund- und Flachpinsel, Föhn, Schreibzeug, 1 Rolle Malerkrepp, kleine Plastikgefäße (z. B. Joghurtbecher), Bleistifte, Buntstifte. Schürze oder altes Hemd zum Schutz der Kleidung

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Karin Bury  
Gebühr: 21,00 / 28,00 € (weniger als 8 TN)  
B205320C02 Termin(e): 1 x am Sa. 21.10.17, 10.00 - 17.00 Uhr  
B205320C03 Termin(e): 1 x am Sa. 18.11.17, 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: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Holger Ringle  
Gebühr: 45,00 / 60,00 € (weniger als 8 TN)  
zzgl. ca. 3,00 € für Kopien  
B208200C02 Termin(e): 10 x ab Mo. 28.08.17, 19.30 - 21.00 Uhr

---

### • Gitarrenkurs für Fortgeschrittene I

Dieser Kurs spricht alle diejenigen an, die das Gitarrenspiel zur Liedbegleitung einsetzen wollen. Sie können Ihr Wissen zur Akkordbegleitung, Fingerpicking und Rhythmusgitarre und Ihre Fingerfertigkeiten auf dem Instrument ausbauen. Nach dem

Kurs dürften Sie in der Lage sein, noch besser eigenständig zu musizieren. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

funktionsfähige Gitarre

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Holger Ringle  
Gebühr: 45,00 / 60,00 € (weniger als 8 TN)  
B208201C02 Termin(e): 10 x ab Do. 31.08.17, 19.30 - 21.00 Uhr

---

## Fotografieren

---

### • Einführung in die Fotografie

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen des Fotografierens. Themen sind beispielsweise Kameratechnik, Objektive und ihre Anwendung, richtige Belichtung, Licht- und Filtertechnik sowie Blitztechnik. Willkommen sind alle, die eine Bridge-, System oder digitale Spiegelreflexkamera besitzen oder sich eine solche zulegen möchten.

Der Dozent bietet außerhalb des Kurses auch Gelegenheit, das Erlernete bei einer Exkursion praktisch anzuwenden. Die Kosten dafür sind in der Gebühr nicht enthalten.

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku, leerem Speicher und Bedienungsanleitung

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Alexander Murr  
Gebühr: 38,00 / 50,00 € (weniger als 8 TN)  
B211002C02 Termin(e): 5 x ab Do. 07.09.17, 18.30 - 20.45 Uhr

---

## Mode und Nähen

---

### • Nähen von A - Z

In diesem Kurs erlernen Sie alle Grundtechniken des Zuschneidens, Anpassens und Maschinennähens. Nach freier Wahl können Kinder- und Erwachsenenkleidung angefertigt werden. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

Bitte mitbringen: Schere, Steck- und Nähadeln, Nähgarn, Seidenpapier, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schmitze, Stoffe und Nähmaschine mit Stromverlängerungskabel (ca. 5 m)

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Gabriele Diehl  
Gebühr: 36,00 / 48,00 € (weniger als 8 TN)  
B214120C02 Termin(e): 2 x ab Sa. 02.09.17, 10.00 - 16.00 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, Unterlage (Decke oder Isomatte)

Ort: Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)  
Referent/in: Dorothea Schubert  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)  
B301103C03 Termin(e): 6 x ab Do. 24.08.17, 18.00 - 19.30 Uhr  
B301103C04 Termin(e): 6 x ab Do. 19.10.17, 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:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Dagmar Kopf
	Gebühr:	35,00 / 47,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B301136C03</b>	Termin(e):	7 x ab Do. 17.08.17, 19.45 - 21.15 Uhr
<b>B301136C04</b>	Termin(e):	10 x ab Do. 19.10.17, 19.45 - 21.15 Uhr

### • Lungen-Qi Gong

Lungen-Qi Gong ist eine Form des medizinischen Qi Gong zur Pflege der Atemwege und zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Die Übungen regulieren die Widerstandsfähigkeit des Organismus. Bezieht man sich auf die Jahreszeiten, entspricht die Lunge dem Herbst, da sie in dieser Zeit funktionell und energetisch besonders aktiv ist. Hier bewirken Belastungen häufige Erkrankungen, Behandlungen aber hingegen auch schnelle Genesung. Mit Lungen-Qi Gong kann man so typischen Erkrankungen, wie Schnupfen, Husten, Erkältung, akute und chronische Bronchitis sowie Lungenblähung vorbeugen oder sie lindern.

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	46,00 / 62,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B301143C01</b>	Termin(e):	8 x ab Di. 22.08.17, 17.30 - 19.00 Uhr

### • Qi Gong der Jahreszeiten - Winter - 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.

Winterübungen stärken: Konzentration, Koordination, Gedächtnis, Knochen, Gehör, Fruchtbarkeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Tumschuhe, Getränk

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Regina Brass
	Gebühr:	41,00 / 54,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B301153C01</b>	Termin(e):	7 x ab Di. 07.11.17, 17.30 - 19.00 Uhr

### • Bodyfeeling

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie eine funktionelle Ganzkörperstärkung aus mentaler und körperlicher Fitness aussieht. Sie lernen, mit gezielten Übungen - inspiriert durch fernöstliche Bewegungssysteme - die Wahrnehmung des eigenen Körper zu verbessern sowie Haltungselementen entgegenzuwirken. Entspannungselemente stehen ebenfalls auf dem Programm.

	Ort:	Grundschule Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in:	Ute Fiederer
	Gebühr:	39,00 / 52,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B301180C03</b>	Termin(e):	13 x ab Di. 15.08.17, 18.00 - 19.00 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 diesem Kurs geht es aber 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. Sie

erlernen gezielte Übungen, um Ihre Muskulatur im Alltag vor allem im Bereich Bauch, Beine und Po zu straffen und damit Ihre Figur zu verbessern.

	Ort:	Grundschule Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in:	Ute Fiederer
	Gebühr:	39,00 / 52,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302110C05</b>	Termin(e):	13 x ab Di. 15.08.17, 19.00 - 20.00 Uhr
<b>B302110C06</b>	Termin(e):	11 x ab Mo. 04.09.17, 17.30 - 18.30 Uhr

### • Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger-Konzept

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Kissen

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Hilde Renson-Zierke
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302112C02</b>	Termin(e):	10 x ab Mo. 11.09.17, 09.00 - 10.00 Uhr

### • 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.

Bitte mitbringen: Matte

	Ort:	Grundschule Böhl (Turnhalle)
	Referent/in:	Susanne Schewes
	Gebühr:	25,00 / 33,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302120C01</b>	Termin(e):	11 x ab Mo. 04.09.17, 18.30 - 19.15 Uhr

	Ort:	Grundschule Böhl (Turnhalle)
	Referent/in:	Susanne Schewes
	Gebühr:	25,00 / 33,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302120C02</b>	Termin(e):	11 x ab Mo. 04.09.17, 19.15 - 20.00 Uhr

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Marion Dörsch
	Gebühr:	24,00 / 32,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302120C03</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 16.08.17, 17.00 - 18.00 Uhr

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Marion Dörsch
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302120C04</b>	Termin(e):	9 x ab Mi. 18.10.17, 17.00 - 18.00 Uhr

### • Kräftigung der Muskulatur mit der Pilates-Methode

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem im Bereich von Beckenboden, Bauch und Rücken. Benannt ist sie nach ihrem Erfinder Joseph Hubert Pilates (1883 - 1967). Die Übungen können auf der Matte sowie mit speziell entwickelten Geräten ausgeführt werden. Sie erlernen in diesem Kurs Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden, um Muskeln und Gelenke zu schonen. Das bewusste Atmen ist dabei ebenfalls ein wichtiger Gesichtspunkt. Durch eine regelmäßige Anwendung des Erlernten lässt sich auch die Kondition und die Bewegungskoordination sowie die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessern. Außerdem wird der Kreislauf angeregt.

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Marion Dörsch
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302142C03</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 16.10.17, 18.00 - 19.00 Uhr

	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302142C04</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 16.10.17, 19.00 - 20.00 Uhr

• **Kräftigung der Muskulatur mit der Pilates-Methode (für Anfänger)**

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem im Bereich von Beckenboden, Bauch und Rücken. Benannt ist sie nach ihrem Erfinder Joseph Hubert Pilates (1883 - 1967). Die Übungen können auf der Matte sowie mit speziell entwickelten Geräten ausgeführt werden. Sie erlernen in diesem Kurs Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden, um Muskeln und Gelenke zu schonen. Das bewusste Atmen ist dabei ebenfalls ein wichtiger Gesichtspunkt. Durch eine regelmäßige Anwendung des Erlernten lässt sich auch die Kondition und die Bewegungskoordination sowie die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessern. Außerdem wird der Kreislauf angeregt.

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	24,00 / 32,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302143C03</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 16.08.17, 20.00 - 21.00 Uhr
<b>B302143C04</b>	Termin(e):	8 x ab Mi. 18.10.17, 20.00 - 21.00 Uhr

• **Pilates für Geübte Basic**

	Ort:	Grundschule Iggelheim (hint. Schulh./3.OG)
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	24,00 / 32,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302144C05</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 16.08.17, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	24,00 / 32,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302144C06</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 16.08.17, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	27,00 / 36,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302144C07</b>	Termin(e):	8 x ab Mi. 18.10.17, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	27,00 / 36,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B302144C08</b>	Termin(e):	8 x ab Mi. 18.10.17, 19.00 - 20.00 Uhr

• **ZENbo® Balance** stand nicht im Programmheft!

Ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungs-verfahren, 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:	35,00 / 47,00 € (weniger als 8 TN)
<b>B301228C02</b>	Termin(e):	7 x ab Fr. 18.08.17, 17.00 - 18.30 Uhr

**Erkrankungen - Heilmethoden**

• **VORTRAG Rund ums Cholesterin**

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Erfahren Sie in ihrem Vortrag alles, was Sie schon immer mal über Cholesterin und die Blutfette wissen wollten. Es geht um deren Aufgaben, ihre Bedeutung für unseren Körper und wie es zu Störungen im Cholesterinstoffwechsel mit zu hohen Werten kommt. Schließlich wird der Frage nachgegangen, wie sich hohe Cholesterinwerte therapieren lassen.

	Ort:	Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
	Referent/in:	Sabine Gustke
	Gebühr:	5,00 €
<b>B304106C01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 12.12.17, 19.00 - 20.30 Uhr

• **VORTRAG Fehlfunktionen der Schilddrüse**

Erkrankungen der Schilddrüse nehmen zu, besonders die nach einem japanischen Arzt benannte Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis. Im Vortrag werden die Funktionsweise der Schilddrüse, wichtige Laborparameter und ganzheitliche Therapieansätze erklärt. Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

	Ort:	Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
	Referent/in:	Sabine Gustke
	Gebühr:	5,00 €
<b>B304111C01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 26.09.17, 19.00 - 20.30 Uhr

• **VORTRAG Knieverletzungen und beginnende Arthrose - Behandlungsmöglichkeiten**

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die verschiedenen Erkrankungen des Kniegelenkes und ihre Behandlungsmöglichkeiten, seien die Probleme durch Unfälle erworben oder durch Abnutzungsveränderungen verursacht.

	Ort:	Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
	Referent/in:	Johannes Stöve
	Gebühr:	frei
<b>B304221C01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 28.11.17, 19.00 - 20.30 Uhr

• **VORTRAG Tinnitus - Umgang mit Ohrgeräuschen**

Etwa jede(r) zehnte Deutsche leidet an Ohrgeräuschen, von medizinischen Fachleuten Tinnitus genannt. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich dieser Situation und den Geräuschen hilflos ausgeliefert. Unzureichender Informationsstand der Betroffenen und die dadurch falsche Vorstellung, die Verantwortung für die Gesundheit beim Arzt abgeben zu müssen, erschweren zusätzlich die Situation.

Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik will der Dozent dem Betroffenen Wege aufzeigen, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern. Er weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise auf den Umgang mit Ohrgeräuschen. Jürgen Gläßgen ist Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau.

	Ort:	Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
	Referent/in:	Jürgen Gläßgen
	Gebühr:	5,00 €
<b>B304232C01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 24.10.17, 19.00 - 20.30 Uhr

• **VORTRAG Wenn die Blase macht, was sie will**

Vortrag von Dr. Florian Lenz, Chefarzt der Gynäkologischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen

	Ort:	Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
	Referent/in:	Florian Lenz
	Gebühr:	frei
<b>B304234C01</b>	Termin(e):	1 x am Do. 16.11.17, 19.00 - 20.30 Uhr

**Essen und Trinken**

• **Vorspeisen und Desserts - verschoben!**

Edles Entree oder süßes Finale? In diesem Kurs gibt es Tipps für das Vorher und Nachher rund ums Hauptgericht. Leckere Rezepte entführen Sie in das Reich edler Salate, cremiger Süppchen oder zartschmelzender Cremes.

	Ort:	Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup> , Küche
	Referent/in:	Monika Johann
	Gebühr:	13,00 / 17,00 € (weniger als 8 TN) zuzüglich Lebensmittelumlage
<b>B307115C01</b>	Termin(e):	1 x am Di. 19.09.17, 18.00 - 21.30 Uhr



### • Neues aus Nudeln

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Heike Karst  
Gebühr: 11,00 / 14,00 € (weniger als 8 TN)  
zuzügl. bis zu 15,00 € Lebensmittelumlage  
Termin(e): 1 x am Mi. 30.08.17, 18.00 - 21.30 Uhr

**B307118C01**

### • Kürbis und Co.

Das Angebot an Speisekürbissen hat sich in den letzten Jahren sehr erweitert. Aber was kann ich damit außer Suppe noch anfangen? Süß oder sauer, kalt oder dampfend heiß aus dem Backofen - es gibt viele Rezepte, die wir im Kurs gemeinsam zubereiten und genießen werden. Das Wörtchen "Co." bezieht sich auf die botanisch verwandte Zucchini. Auch hier erwarten Sie leckere Variationen. Die Dozentin ist Ernährungswissenschaftlerin.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Behälter für Speiseproben

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Maria Sturm  
Gebühr: 11,00 / 15,00 € (weniger als 8 TN)  
plus Lebensmittelumlage von ca. 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Di. 19.09.17, 18.00 - 21.00 Uhr

**B307125C01**

### • Weihnachtsmenü ohne Stress

An diesem Abend lernen Sie, schnell und Nerven schonend köstliche Weihnachtsmenüs zuzubereiten, denen man nicht ansieht, dass sie kaum Stress in der Küche verursachen.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Monika Johann  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (weniger als 8 TN)  
zuzüglich Lebensmittelumlage  
Termin(e): 1 x am Di. 21.11.17, 18.00 - 21.30 Uhr

**B307146C01**

### • Herbst-Konfitüren und -Gelees

Die Reife des Herbstes in selbstgemachten Marmeladen und Gelees genießen. Von der guten alten Heidelbeer-Marmelade über exotische Honigmelone- und rosa Grapefruit-Marmelade bis zur exklusiven Apfel-Weißwein-Konfitüre. Quitten- und Rotweingelee runden die Palette der süßen Köstlichkeiten ab.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, ein pers. Schneidmesser sowie einen 10-Liter-Kochtopf

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Petra Kunz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (weniger als 8 TN)  
zzgl. 20,00 € für Lebensmittel und Gläser  
Termin(e): 1 x am Mi. 27.09.17, 18.00 - 21.30 Uhr

**B307150C01**

### • Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Überraschen Sie Ihre Lieben mit individuellen Köstlichkeiten! Wir machen Besonderes wie Gewürzöl, Kuchen im Glas, exotischen Rumtopf oder aromatisierten Zucker.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Petra Kunz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (weniger als 8 TN)  
zzgl. 15 € für Lebensmittel  
Termin(e): 1 x am Do. 30.11.17, 18.00 - 21.30 Uhr

**B307151C01**

### • Gutes aus Gemüse

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Heike Karst  
Gebühr: 11,00 / 14,00 € (weniger als 8 TN)  
zuzügl. bis zu 15,00 € Lebensmittelumlage  
Termin(e): 1 x am Mi. 26.09.17, 18.00 - 21.30 Uhr

**B307302C01**

### • Da guckt man gern in die Röhre: Cannelloni als Glücklichmacher

Cannelloni sind eine der ältesten Pastaformen italienischer Tradition: Schon vor sehr langer Zeit wurde diese Nudelform mit Wasser, Mehl und Salz zubereitet, in große Rechtecke geschnitten, dann gerollt, gefüllt und im Ofen gebacken. Aufgrund ihrer großzügigen Beschaffenheit und dem großen Hohlraum sind sie ideal zum Füllen mit den köstlichsten Saucen, wie zum Beispiel dem typischen Fleischragout. Wer kann den dampfenden, köstlich gefüllten Röllchen schon widerstehen?

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (weniger als 8 TN)  
zzgl. Umlage von 16,00 € für Lebensmittel  
(überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)  
Termin(e): 1 x am Mi. 27.09.17, 18.00 - 21.30 Uhr

**B307420C02**

### • Kochen in der Männerrunde

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Heike Karst  
Gebühr: 42,00 / 56,00 € (weniger als 8 TN)  
zuzügl. bis zu 15,00 € Lebensmittelumlage  
Termin(e): 4 x ab Mi. 18.10.17, 18.00 - 21.30 Uhr

**B307620C04**

Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 15,00 / 19,00 € (weniger als 8 TN)  
Termin(e): 1 x am Mi. 20.09.17, 17.30 - 21.30 Uhr

**B307620C05**

Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 15,00 / 19,00 € (weniger als 8 TN)  
Termin(e): 1 x am Di. 24.10.17, 17.30 - 21.30 Uhr

**B307620C06**

### • VORTRAG Von der Beikost zum Familienessen

Dieser Vortrag soll die Einführung vom ersten Brei erleichtern und eine frische und nährstoffreiche Kost für Kinder ab dem 5. Lebensmonat bis zum 2. Lebensjahr ermöglichen. Anhand der Leitlinien vom Forschungsinstitut für Kinderernährung und persönlichen Erfahrungen werden hilfreiche Tipps gegeben, wie Sie die Theorie praktisch umsetzen. Sie lernen einen kritischen Blick auf die Zutatenlisten von Baby-/Kindernahrung zu werfen und erfahren, was Sie bei "schlechten Essern" unternehmen können.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Annette Langenhorst  
Gebühr: 5,00 / 7,00 € (weniger als 8 TN)  
Termin(e): 1 x am Do. 26.10.17, 19.00 - 20.30 Uhr

**B307630C01**

### • Adventsbacken für Kinder (ca. 6 - 10 Jahre)

Ort: Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>, Küche  
Referent/in: Heike Karst  
Gebühr: 7,00 / 9,00 € (weniger als 8 TN)  
zuzügl. bis zu 4,00 € Lebensmittelumlage  
Termin(e): 1 x am Mi. 06.12.17, 16.30 - 18.45 Uhr

**B709373C01**

### • **Bonjour Madame, Bonjour Monsieur: Französisch für Anfänger/innen**

Sie wollten schon immer einmal nach Frankreich fahren und sich dort selbstständig bewegen und orientieren können? Dieser Kurs befähigt Sie, kurz und verständlich Kontakt mit Franzosen aufzunehmen und Informationen einzuholen.

Sie haben schon vor Jahren Französisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse auffrischen?

Sie haben noch nie Französisch gelernt und wollen jetzt unbedingt damit beginnen? Nur keine Angst!

Sie trainieren für Alltagssituationen durch besonders viele Kommunikationsübungen, durch Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie werden sehen, dass der Slogan des eingesetzten Lehrbuches "Überraschend einfach. Einfach französisch." mehr als zutreffend ist.

Lehrbuch: On y va! A 1 Der Französischkurs, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-003325-6

## 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



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.
- (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 %).

#### um 10 %

- d) bei Belegung von mindestens zwei ermäßigungsberechtigten Veranstaltungen, innerhalb eines Kalender-Halbjahres, für jeden dieser Kurse. Die Ermäßigung wird nachträglich zum Ende des Halbjahres erstattet.
- e) für Inhaber der Jugendleiter-Card.

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.