



vhs online

06	Jüdisches Leben
06	Mehr Solidarität! – Eine Webinarreihe für Frauen
08	Data Literacy
09	Italienisch
09	Farb- und Stilberatung
10	Frauengesundheit
10	Yoga



Beruf und EDV

31	Rhetorik und Kommunikation
31	EDV
34	Qualifizierung



Gesundheit

35	Bad Kreuznacher Gesundheitsforum
36	Ernährung
37	Naturheilkunde
38	Yoga
39	Qigong
40	Stressbewältigung und Entspannung
41	Beckenbodengymnastik
42	Gymnastik
43	Pilates
44	Zumba
44	Tanzen
45	Wirbelsäulengymnastik



Spezial

12	Jüdisches Leben in Deutschland
----	--------------------------------



Sprachen

14	Prüfungen
15	Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
16	Deutsch als Muttersprache
16	Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache
18	Englisch
21	Französisch
22	Italienisch
23	Spanisch
24	Polnisch
25	Türkisch
25	Russisch
25	Niederländisch
25	Thailändisch
25	Portugiesisch
26	Arabisch



Kultur und Gestalten

46	Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek
47	Mal- und Zeichenkurse
48	Goldschmieden
48	Fotografie
49	Nähen
49	Trommeln
49	Mundharmonika



Politik, Gesellschaft und Umwelt

27	Zusammenarbeit mit dem Haus der Stadtgeschichte – Stadtarchiv
27	Zusammenarbeit mit dem Verein für Heimatkunde
27	Finanzen
27	Zusammenarbeit mit der Sternwarte Bad Kreuznach e. V.
28	Farb- und Stilberatung
28	Natur und Garten
29	Hund und Katz
30	Selbstverteidigung
30	Gesprächskreis
30	Theologisches Gespräch
30	Tauschring



Grundbildung

50	Alphabetisierung
50	Nachholen von Schulabschlüssen

WILLKOMMEN BEI DER VOLKSHOCHSCHULE DER STADT BAD KREUZNACH!

Die Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach ist eine öffentliche Einrichtung und nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.



UNSER TEAM

- Dr. Heike Kaster-Meurer, Oberbürgermeisterin und Kulturdezernentin
- Grit Gigga, Leiterin
- Anja Zimmer, Hauptamtliche Pädagogische Mitarbeiterin und Geschäftsführerin

Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle:

- Angelika Jost
- Dorothee Mennerich, Pädagogische Mitarbeiterin

GESCHÄFTSSTELLE:



Wilhelmstraße 7-11
Telefon 0671/800723,
0671/800743 und
0671/800766
Fax 0671/800763
vhs@bad-kreuznach.de

<http://www.vhs-bad-kreuznach.de>

ÖFFNUNGSZEITEN:

Aktuell sind nur Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich.

- Montag bis Freitag
08:00 bis 12:00 Uhr
- Donnerstag
14:00 bis 17:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung
und 24 Stunden täglich unter vhs@bad-kreuznach.de

DAUER DES 2. UNTERRICHTS- HALBJAHRES:

- 06. September bis 10. Dezember 2021



UNTERRICHTSFREIE TAGE IM 2. HALBJAHR 2021:

- 11. Oktober 2021 bis
22. Oktober 2021 Herbstferien
- 01. November 2021 Allerheiligen

ANMELDESERVICE:

Anmeldungen sind ab Erscheinen des Programms möglich.

- Schriftlich per Post an die Geschäftsstelle der vhs
Postfach 563, 55529 Bad Kreuznach
- per Fax unter der Nr. 0671/800763
- Persönlich in der Geschäftsstelle der vhs,
Wilhelmstraße 7-11
nur zu den genannten Öffnungszeiten*
- Online über unsere Homepage unter
www.vhs-bad-kreuznach.de

* Aufgrund der Corona-Pandemie bitten wir von Besuchen in der Geschäftsstelle abzusehen und Ihr Anliegen möglichst per E-Mail oder telefonisch zu klären. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Telefonische Anmeldungen
werden nicht entgegengenommen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.

Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich, wenn der Kurs bereits belegt ist oder abgesagt werden muss.

Anmeldungen zu den Vorträgen des Gesundheitsforums sind nicht erforderlich, Bezahlung -soweit erforderlich - an der Abendkasse.

WICHTIGE HINWEISE:

Gesundheitskurse

Krankenkassen zahlen bei Vorliegen der Voraussetzungen Zuschüsse zu Gesundheitskursen.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Entsprechende Teilnahmebescheinigungen können Sie gegen eine Gebühr von 3,00 € bei der Volkshochschule anfordern.

Rollstuhlfahrer*innen

Sie können durch die Benutzung des Aufzugs in der IGS Sophie Sondheim, Heidenmauer 12, 55543 Bad Kreuznach, an allen in diesem Gebäude stattfindenden Kursen teilnehmen.

Für Schwerbehinderte mit entsprechender Berechtigung stehen fünf gekennzeichnete Parkplätze (rechts vom Eingang) zur Verfügung.

Ebenso ist der Zugang zu den Seminarräumen im Gebäude Wilhelmstr. 7 - 11 barrierefrei möglich.

Die Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach ist während der Unterrichtszeiten (montags bis donnerstags in der Zeit von 16:30 bis 21:00 Uhr) unter der Telefon-Nr. 0671-483575117 der Integrierten Gesamtschule Sophie Sondheim Bad Kreuznach zu erreichen.

Hier können nur Fragen bezüglich der an dem jeweiligen Abend laufenden Kurse beantwortet werden.





AUSZUG AUS DEM LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE BAD KREUZNACH

Die Volkshochschule Bad Kreuznach wurde nach einem Beschluss des Stadtrates am 24. Januar 1959 offiziell eröffnet. Sie ist eine öffentliche Einrichtung und nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt. Außerdem ist sie Mitglied im Verband der Volkshochschulen Rheinland-Pfalz. Weiterbildung dient der Verwirklichung des Rechts auf Bildung.

Wir sind als Einrichtung der Stadt Bad Kreuznach Anbieter organisierten, lebenslangen Lernens in den gleichrangigen und gleichwertigen Bereichen der allgemeinen, politischen und beruflichen Weiterbildung. Weiterhin bieten wir eine Begegnungsstätte für Kunst, Kultur und soziales Miteinander.

Wir ermöglichen Lernen in jeder Lebensphase und die Entwicklung persönlicher, sozialer und fachlicher Kompetenzen, die zur selbstbestimmten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigen.

Wir verstehen uns als seriösen und verlässlichen Partner unserer Lernenden und Lehrenden. Toleranz und Respekt gegenüber dem Anderen stehen für uns an erster Stelle. Als zentrale Einrichtung der Stadt Bad Kreuznach sind uns Bürgernähe und Freundlichkeit den Kunden und Mitarbeitern gegenüber besonders wichtig.

Unser Angebot steht allen Menschen aus der Stadt und der Region Bad Kreuznach ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft offen.

Menschen mit Grundbildungsbedarf und Menschen mit Beeinträchtigungen der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Teilhabe fühlen wir uns besonders verpflichtet.

Wir möchten mit unserem Angebot möglichst viele Menschen in der Region erreichen und einen niederschweligen Zugang zu Bildung schaffen. Zu diesem Zweck bieten wir hochwertige, aber auch bezahlbare Bildung und behalten die Bedürfnisse der Kunden im Blick.

Wir richten uns bei der Programmplanung nach allgemeinen Trends und behalten gesellschaftliche Bedürfnisse im Blick. Unsere Kunden unterstützen wir bei der Kurssuche und -auswahl durch kompetente Beratung. Wir haben den Anspruch, die Qualität unserer Arbeit ständig zu verbessern. Hierzu überprüfen wir unser Kursangebot in regelmäßigen Abständen und sind offen für Anregungen und Kritik durch Teilnehmende und Kursleitende.

Unser Anspruch ist, dass Menschen mit Freude lernen, sich selbst Ziele setzen (Hilfe zur Selbsthilfe) und sich aktiv in den Lernprozess einbringen. Gelungenes Lernen erweitert die Kompetenzen der Lernenden und ist durch einen Zuwachs an persönlicher und beruflicher Handlungsfähigkeit gekennzeichnet. Erfolgreich abgelegte Prüfungen können einen Hinweis auf gelungenes Lernen geben, aber auch die Fortführung von Kursen und Wiederanmeldung zu unserem Programm zeigen eine Bereitschaft und Einbindung von Lernen in das Leben unserer Teilnehmer*innen.

Damit dies gelingt, bedarf es einer wertschätzenden und vertrauensvollen Begegnung aller Beteiligten in einer angenehm gestalteten Lernumgebung.

UNTERRICHTSORTE, VERANSTALTUNGSORTE UND TREFFPUNKTE:

- ▶ Casa di Vita – Marina Giring, Salinenstraße 68, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Crucenia Realschule Plus, Ringstraße 112, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ **Geschäftsstelle der Volkshochschule, Wilhelmstraße 7-11, 55543 Bad Kreuznach, bei Abend- und Wochenendveranstaltungen bitte den Nebeneingang in der Traubenstraße benutzen**
- ▶ Grundschule Kleiststraße, Kleiststraße 1, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Grundschule Hofgartenstraße, Hofgartenstraße 14 und 70, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Gymnasium am Römerkastell, Heidenmauer 14, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Haus des Gastes, Kurhausstraße 22 – 24, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit, Bildung und Beratung, Mühlenstraße 25, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Haus der Stadtgeschichte – Stadtarchiv, Mannheimer Straße 189, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, Eingang Ost, Heidenmauer 12, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Jüdische Synagoge, Alzeyer Straße 63, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Jüdischer Friedhof, Stromberger Straße, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Jugendzentrum „Die Mühle“, Mühlenstraße 23, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ KEB, Gymnastikraum der DJK Adler, Bahnstraße 26, 55543 Bad Kreuznach
- ▶ Kindertagesstätte Zur Klaster, Zur Klaster 2, 55545 Bad Kreuznach
- ▶ Stadtbibliothek, Kreuzstraße 69, 55543 Bad Kreuznach



vhs online

Die vhs Bad Kreuznach ist online – Sie auch?! Die Kurse finden größtenteils online in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) statt. Nach Ihrer Anmeldung zum Kurs auf der Homepage der vhs müssen Sie sich zusätzlich kostenlos in der vhs.cloud registrieren. Einen Zugangscode für den entsprechenden Kursraum in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Wenn Sie Fragen rund um die Nutzung der vhs.cloud haben, beraten wir Sie gerne.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung) – Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon, Headset

Jüdisches Leben

E060221 Livestream / Webinar: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

NN

Mittwoch, 24.11.2021, 19:00 – 20:15 Uhr

Online

Veranstaltung im Rahmen des Jubiläumsjahres 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert.

Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen?

Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen in die Diskussion ein!

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Smart Democracy“ und wird live aus der vhs Köln übertragen.

Bei diesem Webinar schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Computer zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen

an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert*innen aufgreift.

Sie erhalten die Zugangsdaten zu dem Online-Seminarraum ca. eine Woche vor dem Webseminar von unserer Geschäftsstelle. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Solidarität!

- Eine Webinarreihe für Frauen

Solidarität ist das Leitthema des Verbands der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz in 2021. Es hat für die Volkshochschulen verschiedene Facetten. Solidarität ist nicht nur, aber auch in der Corona-Pandemie besonders wichtig: Im Hinblick auf die vhs-Mitarbeiter*innen, vhs-Kursleiter*innen und bestimmte Zielgruppen von vhs-Angeboten. Gerade in der jetzigen Zeit ist auch das Thema Frauenquote, Frauensolidarität und Gleichberechtigung präsenter und wichtiger denn je.



In dieser Webinarreihe können sich Frauen online über verschiedene Aspekte von „Solidarität“ unter der Geschlechterperspektive informieren.

Zu verschiedenen Themen erhalten Sie von Expertinnen wichtige Hintergrundinformationen und interessante Diskus-



sionsanreize. Am Ende der Vorträge können den Referentinnen über einen Chat Fragen gestellt werden.

Die Webinare werden kostenfrei angeboten, da die Kosten durch Fördermittel des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau übernommen werden.

E080221 Webinar für Frauen: Die Kunst des Klüngelns

Anni Hausladen, Netzwerk-Coach und Klüngel-Trainerin

Mittwoch, 08.09.2021, 20:00 – 21:30 Uhr

Online

Gut vernetzt zu sein erleichtert das Leben – privat ebenso wie beruflich.

Aber es gibt Spielregeln, die Sie kennen sollten.

Wichtig für Frauen: Machen Sie sich sichtbar!

Sprechen Sie über Ihre Themen, Ideen, Vorstellungen. Benennen Sie Ihre Leistungen. Machen Sie auf sich aufmerksam. So bleiben Sie bei anderen im Gedächtnis, so bleiben Sie im Gespräch.

Wie Sie Ihr Netzwerk aufbauen, erhalten und erweitern, ist Thema dieses Vortrags. Das Webinar findet online statt. Sie erhalten die Zugangsdaten ca. eine Woche vor dem Termin von unserer Geschäftsstelle. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

E082221 Webinar für Frauen: Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist

Helma Sick, Buchautorin, Kolumnistin und Finanzexpertin

Mittwoch, 06.10.2021, 20:00 – 21:30 Uhr

Online

Viele Frauen stehen finanziell auf eigenen Beinen. Aber immer noch – oder auch wieder – gibt es Frauen, die sich in einer Partnerschaft beruflich einschränken und darauf vertrauen, dass sie durch ihre Ehe abgesichert sind. Die Realität sieht oft anders aus und nach einer Trennung verlieren Frauen häufig ihre finanzielle Basis, auf lange Sicht droht Altersarmut.

Helma Sick räumt mit Illusionen auf und zeigt an konkreten Beispielen, was Politik, Wirtschaft und Frauen selbst, auch zusammen mit ihren Partner*innen, dagegen tun können.

Helma Sick hat gemeinsam mit der ehemaligen Bundesministerin Renate Schmid das Buch „Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist“ herausgebracht.

Das Webinar findet online statt. Sie erhalten die Zugangsdaten ca. eine Woche vor dem Termin von unserer Geschäftsstelle. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

E084221 Webinar für Frauen: Vereinbarkeit von Familie und Beruf – immer noch ein Thema?

Silke Eilers, Institut für Beschäftigung und Employability IBE

Mittwoch, 10.11.2021, 20:00 – 21:30 Uhr

Online

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist ein Thema, das Beschäftigte wie

Arbeitgeber*innen bereits seit Jahrzehnten beschäftigt. Dennoch hat es nichts von seiner Aktualität verloren. Gerade die Balance zwischen familiären und betrieblichen Belangen ist nach wie vor eine Herausforderung, und das insbesondere für Frauen. Welche Trends und Entwicklungen sind in dieser Hinsicht in jüngster Zeit zu beobachten?

Was wünschen sich Mitarbeiter*innen? Und was tun Arbeitgeber*innen bereits, um den Bedürfnissen von Beschäftigten mit Familie gerecht zu werden? Erfahren Sie mehr über flexible Arbeitszeiten und Arbeitsorte, Personalentwicklung, die sich an unterschiedlichen Lebensphasen orientiert und den Kompetenzen, die es braucht, um gesund und motiviert durchs Leben mit Beruf und Familie zu gehen.

Das Webinar findet online statt. Sie erhalten die Zugangsdaten ca. eine Woche vor dem Termin von unserer Geschäftsstelle. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

E086221 Webinar für Frauen: Frauen in die Politik

Dr. Susanne Ganster, Landrätin des Landkreises Südwestpfalz

Mittwoch, 08.12.2021, 20:00 – 21:30 Uhr

Online

Frauen sind in der deutschen Politik nach wie vor deutlich unterrepräsentiert. Woran das liegt und was man dagegen tun könnte, besprechen wir im Rahmen dieses Webinars mit der Landrätin des Landkreises Südwestpfalz, Frau Dr. Susanne Ganster. Sie selbst engagiert sich im Frauenforum Südwestpfalz und dem frauenpolitischen Stammtisch Südwestpfalz.

Neben strukturellen Ursachen soll an diesem Abend ein Schwerpunkt darauf gelegt werden, wie sich politisch interessierte Frauen gegenseitig unterstützen können. Das Webinar findet online statt.

Sie erhalten die Zugangsdaten ca. eine Woche vor dem Termin von unserer Geschäftsstelle. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Data Literacy



Veranstaltungsreihe Stadt| Land| DatenFluss

2021 steht im Zeichen der „Initiative Digitale Bildung“, die von Bundeskanzlerin Angela Merkel und Bundesbildungsministerin Anja Karliczek ins Leben gerufen wurde. Der Deutsche Volkshochschul-Verband hat dazu die App „Stadt| Land| DatenFluss“ entwickelt. Diese ist kostenlos im App Store und bei GooglePlay erhältlich. Sie sensibilisiert für den Wert von Daten in einer digitalisierten Welt und stärkt die Fähigkeit, souverän mit Daten umzugehen. Gleichzeitig weckt sie das Interesse an neuen datengestützten Technologien. Schirmherrin der App ist Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel. Weitere Informationen rund um die App und das Begleitprogramm finden Sie unter www.volkshochschule.de/app-datenfluss. Der DVV wird das Querschnittsthema Data Literacy in einer Online-Veranstaltungsreihe behandeln. Im Gespräch mit Expertinnen und Experten werden die Themenbereiche der App – Arbeit, Gesundheit und Mobilität – sowie zentrale Treiber der digitalen Datenwelt – Künstliche Intelligenz, Big Data und Internet der Dinge – aufgegriffen. Teilnehmende können ihre Fragen über ein Online-Tool in die Veranstaltungen einbringen.

E100221 Livestream: Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten

Prof. Dr. Linda Onnasch,

Ingenieurpsychologin an der Humboldt-Universität, Berlin

Dr. Ing. Matthias Preissner, Institutsdirektor, Leiter Forschungsbereich Mensch-Technik-Interaktion am Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO.

Dienstag, 14.09.2021, 19:00 – 20:15 Uhr

Online

Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt.

Dies eröffnet Potentiale für sicheres Arbeiten, beispielsweise wenn KI-basierte Assistenzsysteme von anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten entlasten und bei komplexen Prozessen unterstützen. Gleichzeitig stellen sich Fragen der psychosozialen Bedeutung der Interaktion zwischen Mensch und Maschine. Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden? Wie wird die Aufgabenverteilung zu-

künftig aussehen?

Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit „Kollegin KI“?

Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes.

Den Link zum Livestream erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.



E100221 Livestream: Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten

NN

Dienstag, 14.09.2021, 19:00 – 20:15 Uhr

Online

Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt.

Dies eröffnet Potentiale für sicheres Arbeiten, beispielsweise wenn KI-basierte Assistenzsysteme von anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten entlasten und bei komplexen Prozessen unterstützen.

Gleichzeitig stellen sich Fragen der psychosozialen Bedeutung der Interaktion zwischen Mensch und Maschine.

Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden?

Wie wird die Aufgabenverteilung zukünftig aussehen?

Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit „Kollegin KI“? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes.

Den Link zum Livestream erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.





E102221 Livestream: Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft

NN

Donnerstag, 07.10.2021, 19:00 – 20:15 Uhr

Online

Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebaute Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus?

Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, „Smart Traffic“ und „Smart Streets“ sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten?

Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren?

Diese Fragen stellen wir unseren Expert*innen im Rahmen der Veranstaltung.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe Stadt| Land| DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Den Link zum Livestream erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

E104221 Livestream: Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause

NN

Dienstag, 09.11.2021, 19:00 – 20:15 Uhr

Online

Komfortabler Wohnen und dabei Energie einsparen: Die Vorteile des „Smart Home“ liegen auf der Hand.

Mit Saugrobotern, intelligenten Heizungsanlagen und sprachgesteuerten Assistenzsystemen hielt in den letzten Jahren in vielen Haushalten das Internet der Dinge Einzug – Alltagsgegenstände werden über das Internet miteinander vernetzt und kommunizieren mit der Außenwelt. 2020 waren in mehr als 9 Millionen deutschen Haushalten Smart Home Geräte im Einsatz, schon in drei Jahren wird mehr als ein Drittel aller Haushalte vernetzt sein. Wie trägt das Internet der Dinge dazu bei, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Wer hat Zugriff auf die Datenspur, die wir im Smart Home hinterlassen? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und mitzureden. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe Stadt| Land| DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes.

Den Link zum Livestream erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von uns. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Italienisch

S404221 Online-Kurs: Italienisch – Anfänger*innen

Kleingruppe

Valeria Scola

12 Abende, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 110,00 €

Sie möchten die italienische Sprache lernen und sehen die Vorteile des Online-Unterrichts, wie Flexibilität und Unabhängigkeit sowie Sicherheit in diesen unsicheren Zeiten? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs! Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind:

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) – Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon (evtl. Headset)

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S410221 Online-Kurs: Italienisch A2 – Der Gebrauch der Grammatik

Kleingruppe

Valeria Scola

10 Abende, 21.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 92,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind:

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) – Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon (evtl. Headset)

Lehrbuch: wird nicht benötigt

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Farb- und Stilberatung

E072221 Online-Kurs: Minimalismus im Kleiderschrank – nachhaltig mit Stil

Jasmin Link

Mittwoch, 06.10.2021, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 18,00 €

Möchten Sie mehr Platz im Kleiderschrank? Ein nur leicht befüllter Kleiderschrank mit Lieblingsteilen, die alle kombinierbar sind und trotz ihrer überschaubaren Menge ein Outfit für jede Gelegenheit bieten: Klingt toll?

Schritt für Schritt erklärt Ihnen die Outfitexpertin Jasmin Link, wie Sie Ordnung und System in Ihren Kleiderschrank bringen.

Enthalten ist außerdem:

Bestimmung des eigenen Figurtyps (für die passenden Kleidungs-

schnitte), der Gesichtsform (interessant für Brillenformen) / Tipps für Kleiderschnitte, Längen, Materialien und dazu passende Accessoires wie Schuhe, Gürtel, Tasche, Kette

Wie das Online-Seminar abläuft? In der Präsentation werden die Themen anschaulich durch Graphiken sowie mündlich erklärt, Erklär-Videos ergänzen. Über eine Chat-Funktion können Sie Fragen stellen. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind: ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) - Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon (evtl. Headset)

Bitte bereithalten: einen langen Schal

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Beckenbodengymnastik

G294221 Online-Kurs: Beckenbodenübungen für Frauen

Karin Kinast

3 Nachmittage, 18.09.2021 – 02.10.2021

Samstag, wöchentlich, 14:00 – 15:30 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 41,00 €

Oft hören wir von Beckenbodentraining in Zusammenhang mit Inkontinenz oder Rückbildungsgymnastik. Darüber hinaus aber liegt im kräftigen weiblichen Beckenboden die Basis für weibliche Kraft, Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Außerdem entsprechen viele BB-Übungen den Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik - allerdings mit BB-Ansatz. Die Kräftigung des Beckenbodens kann auch Rückenbeschwerden und Kreuzschmerzen lindern sowie Fehlhaltungen korrigieren. An drei Nachmittagen wollen wir uns lustvoll unserem BB annähern. Die Übungen orientieren sich an der BB-Methodik von Cornelia Kopelsky und der Ballooning-Methode von Dieter Grabbe.

Seminarinhalte: „Beckenboden entdecken“: Bewusstseinsübungen - angewandte Anatomie / einfache BB-Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen / Arbeit mit Atem und Stimme / Übungen zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur mit Grabbe-Bällen und Luftballons / reflektorische, isolierte und komplexe BB-Übungen / eine Handvoll Übungen: mein kleines persönliches Programm für das alltägliche BB-Training. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind: ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) - Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, Kamera, Mikrofon

Bitte tragen Sie:

bequeme Kleidung, Socken

Bitte halten Sie bereit: Stuhl, Isomatte, Decke / Handtuch, Softball oder Luftballon

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G298221 Online-Kurs:

Beckenbodenübungen für Frauen

Karin Kinast

3 Nachmittage, 20.11.2021 – 04.12.2021

Samstag, wöchentlich, 14:00 – 15:30 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 41,00 €

Text: siehe Kurs G290221

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren.

Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind:

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) - Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, Kamera, Mikrofon

Bitte tragen Sie:

bequeme Kleidung, Socken

Bitte halten Sie bereit: Stuhl, Isomatte, Decke / Handtuch,

Softball oder Luftballon

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Yoga

G212221 Online-Kurs „Guten-Morgen-Yoga“

Regina Becherer, Yogalehrerin

11 Vormittage, 07.09.2021 – 30.11.2021

Dienstag, 09:00 – 09:55 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 93,00 €

Komm zum Yoga und finde dein inneres Gleichgewicht! Yoga und die gute Laune. Kann man besser in den Tag starten?!

Yoga ist nicht nur schonend für die Gelenke, sondern entspannt den gesamten Körper.

Die Übungen (Asanas) mit der richtigen Atmung auszuführen stärkt die Tiefenmuskulatur, entspannt den Geist und überzeugt dich durch die neu gewonnene Energie ganz von allein.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren.

Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind:

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) - Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon

Bitte bereithalten:

eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, etwas zu trinken für zwischendurch

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, **Höchstteilnehmerzahl:** 8 Personen

**G214221 Online-Kurs: Yin Yoga****Regina Becherer, Yogalehrerin****11 Vormittage, 09.09.2021 – 02.12.2021****Donnerstag, 09:00 – 09:55 Uhr****vhs.cloud****Kursgebühr: 93,00 €**

Yin Yoga schenkt Entspannung, Ruhe, mehr Beweglichkeit und Gelassenheit. Es geht vor allem darum loszulassen, um tiefliegende muskuläre Schichten wie die Faszien und das Bindegewebe zu erreichen und das Nervensystem zu beruhigen. Nach einer Yin Yoga-Stunde fühlt man sich ruhig, ausgeglichen und entspannt. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren.

Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Level geeignet.**Voraussetzungen sind:**

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s)
– Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon

Bitte bereithalten:

eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, etwas zu trinken für zwischendurch

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 8 Personen

vhs | cloud

**Lernraum der Zukunft
zum Mitgestalten**

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

Lerne klima- freundlich zu handeln.



**EIS
BERG
RETT
ERIN**

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de



Spezial

© Polyanska Lyubov - shutterstock.com
© Eliyahu Yosef Parypa - shutterstock.com



Gerne bieten wir Ihnen aufgrund der großen Nachfrage erneut unsere Veranstaltungen zum Thema „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ an, die im vergangenen Semester überwiegend ruhten. Wir hoffen sehr, dass Sie das Angebot annehmen und sich zahlreich anmelden.

Jüdisches Leben in Deutschland

H001221 Vortrag: Andre Beitner - Vorbild der Versöhnung

Hansjörg Rehbein, Journalist

1 Abend, 30.09.2021

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Haus der Stadtgeschichte – Stadtarchiv, Veranstaltungsraum

2021 feiern wir ein deutsch-jüdisches Festjahr und blicken auf 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland zurück. In einem Edikt des römischen Kaisers Konstantin wird 321 n. Chr. erstmals eine jüdische Gemeinde in Köln erwähnt.

Viele Volkshochschulen unterstützen die Feierlichkeiten, um auf das kulturelle Erbe von Jüdinnen und Juden in Deutschland aufmerksam zu machen.

Die vhs Bad Kreuznach bietet einen Vortrag „Andre Beitner – Vorbild der Versöhnung“ am Donnerstag, 30. September 2021 ab 18.30 Uhr im Haus der Stadtgeschichte an. Hansjörg Rehbein, Referent der Veranstaltung, hat eine Biografie mit dem gleichnamigen Titel über Andre Beitner (1926–1996) geschrieben.

Zudem initiierte Rehbein mit Kurt Vittinghoff und Mathias Molitor den Schulwett-

bewerb „Andre-Beitner-Preis – jüdische Spuren in der Nahe-Region“.

Andre Beitner, Holocaustüberlebender, kam mit seiner Frau 1959 nach Bad Kreuznach. Er wurde ein sehr erfolgreicher und beliebter Gastronom. Als Vorsitzender der jüdischen Gemeinde (1992–1996) half er vielen jüdischen Glaubensgenossen aus Osteuropa bei der Integration in ihre neue Heimat. Der große Naturfreund begründete den Verein „Waldhilfe“, der über 100.000 Euro in Wiederaufforstungs- und in Bildungsprojekte für Schulen investierte.

Anmeldung unbedingt erforderlich

Eintritt frei

H002221 Führung auf dem jüdischen Friedhof

Doris Helmstädt

1 Tag, 03.10.2021

Sonntag, 11:00 – 12:30 Uhr

Jüdischer Friedhof

Treffpunkt ist am Eingang des jüdischen Friedhofs in der Stromberger Straße.

Eine Anmeldung zur Führung ist erforderlich, die Teilnahme ist kostenfrei.

Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

H003221 Synagogenführung mit Interpretation des Glaskunstwerkes von René Blättermann

Wolfgang Piechota, Pfarrer i. R.

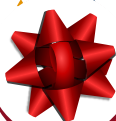
1 Nachmittag, 24.10.2021

Sonntag, 15:00 – 16:30 Uhr

Jüdische Synagoge

Die neue Synagoge in Bad Kreuznach wurde am 20. September 2002 in einer früheren Kapelle der amerikanischen Streitkräfte in der Alzeyer Straße eingeweiht. Die Kapelle wurde bereits während der Garnisonszeit auch für jüdische Gottesdienste verwendet. Die Teilnehmer*innen erfahren etwas über die Geschichte der jüdischen Gemeinde in Bad Kreuznach und bekommen

Verschenken Sie Bildung!



Vom Vortrag über regelmäßige Kurse bis hin zum Wochenendseminar findet hier jeder ein maßgeschneidertes Angebot, um Neues auszuprobieren oder eine Leidenschaft zu vertiefen.

Machen Sie Ihren Lieben Freude mit Sinn und Spaß, mit neuen Eindrücken und bleibendem Wert.

Geschenkgutscheine erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.



Einblick in die Geschichte und Funktion der Synagoge.

Im Rahmen der Führung wird auch das neue Glaskunstwerk „Simchat Tora – Fest der Torafreude“ des Künstlers René Blättermann vorgestellt. Das durch kräftige Farbpulse beeindruckende Glasfenster soll die wechselvolle hebräisch-jüdische Geschichte lebendig machen.

Die einzigartigen Symbolbilder stellen Zeugnisse jüdischen Lebens dar.

E060221 Livestream / Webinar:

Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

NN

1 Abend, 24.11.2021

Mittwoch, 19:00 – 20:15 Uhr

Online

Veranstaltung im Rahmen des Jubiläumsjahres 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert.

Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke?

Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen?

Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen in die Diskussion ein!

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Smart Democracy“ und wird live aus der vhs Köln übertragen.

Bei diesem Webinar schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Computer zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert*innen aufgreift.

Sie erhalten die Zugangsdaten zu dem Online-Seminarraum ca. eine Woche vor dem Webseminar von unserer Geschäftsstelle. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung unbedingt erforderlich

Eintritt frei

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

H004221 Vortrag: Feste und Feiern im Jahreskreis und im jüdischen Haus

Wolfgang Piechota, Pfarrer i. R.

1 Abend, 10.11.2021

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Haus der Stadtgeschichte – Stadtarchiv, Veranstaltungsraum

Der Mensch und seine Beziehung zu Gott spiegeln sich in Texten, Bildern und Ritualen. Israels Geschichte aus biblischen Zeiten bis heute wird im Jahreskreis der Feste gegenwärtig nachvollziehbar.

Der Vortrag schildert aus jüdischen Zeugnissen die großen Feiertage des Jahres wie z. B. Pessach, Rosh Haschanna, Jom Kippur und Sukkot und vermittelt Eindrücke von der lebendigen Fülle des jüdischen Glaubenslebens, von der bunten Vielfalt der Traditionen und von der Bindung an die Tora (die fünf Bücher Moses) mit ihren Geboten.

Anmeldung unbedingt erforderlich

Eintritt frei

Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen



**Volkshochschule
der Stadt Bad Kreuznach**

Geschäftsstelle Wilhelmstraße 7-11

Info-Telefon 0671 / 800-723 und 800-743



Sprachen



© cvybrain – shutterstock.com

Einstufungsberatung für alle Sprachen

Wir bitten um Verständnis, dass wir einen gesonderten Termin für eine Einstufungsberatung aufgrund der Corona-Situation derzeit nicht anbieten. Sie können für eine erste Selbsteinschätzung Ihres aktuellen Kenntnisstandes die Hinweise des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu Hilfe nehmen (siehe Seite 15). Gern sind wir Ihnen telefonisch behilflich, den richtigen Kurs für Sie zu finden.

Qualifikationen und Prüfungen



Die vhs Bad Kreuznach bietet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, an anerkannten Prüfungen des Deutschen Volkshochschulverbandes teilzunehmen.

Diese vhs-Zertifikate (telc Prüfungen), die in mehr als zehn europäischen Ländern Anerkennung finden, befähigen die Teilnehmer*innen, ihre erworbene Sprachfähigkeit an einer standardisierten, zentral ge-

stellten und objektiv ausgewerteten Prüfung zu messen, die gleichzeitig als beruflicher Qualifikationsnachweis hilfreich sein kann.

Termine der einzelnen Sprachzertifikatsprüfungen jeweils auf Anfrage.

Mögliche Prüfungen:

Deutsch als Fremdsprache - A1 und A2

Deutsch als Fremdsprache - ZD und ZDE - B1

Deutsch als Fremdsprache - B2/Englisch - B1

Französisch - B1

Business English Certificate (BEC) Preliminary - B1

Business English Certificate (BEC) Vantage - B2

Zentrale Mittelstufenprüfung - C1

Zentrale Oberstufe - C2

Test DaF - C1 / C2

Die Prüfungsgebühren betragen:

110,00 € Deutshtest für Zuwanderer - DTZ - A2 / B1

130,00 € Zertifikat Deutsch und andere Fremdsprachen - skaliert A2 / B1

160,00 € Zertifikat Deutsch und andere Fremdsprachen - B1

160,00 € Zertifikat Deutsch und andere Fremdsprachen - skaliert B1 / B2

180,00 € Zertifikat Deutsch und andere Fremdsprachen B2

180,00 € Zertifikat Deutsch und andere Fremdsprachen - skaliert B2 / C1

190,00 € Zertifikat Deutsch und andere Fremdsprachen C1

190,00 € Zertifikat Deutsch und andere Fremdsprachen C2

175,00 € für Test DaF - C1 / C2

Bei Nachmeldungen zu Prüfungen wird ein Zuschlag von 25,00 € zur Prüfungsgebühr erhoben.

Bei verbindlicher Anmeldung zur Prüfung und anschließendem Rücktritt wird ein Betrag von 32,00 € (für den Prüfungssatz) fällig.

telc
LANGUAGE TESTS

Wiederholung von Prüfungen

Die Prüfungen der Europäischen Sprachenzertifikate können wiederholt werden. Bei Wiederholung der gesamten Prüfung oder einzelner Prüfungsteile ist die volle Prüfungsgebühr zu bezahlen.





Sprachenlernen mit System im Rahmen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

Unser Sprachprogramm richtet sich in den gängigsten europäischen Sprachen nach den Empfehlungen des GER, einem Stufenmodell für das Sprachenlernen in einem Raster von sechs vergleichbaren Niveaustufen:

Elementare Sprachverwendung (Stufe A1 / A2)

Selbstständige Sprachverwendung (Stufe B1 / B2)

Kompetente Sprachverwendung (Stufe C1 / C2)

Durch dieses Raster werden die Lernenden befähigt, ihren eigenen Lernfortschritt selbst verfolgen zu können, denn jede Stufe enthält Beschreibungen, die detailliert aufzeigen, was bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit in der jeweiligen Niveaustufe erreicht werden sollte. In den meisten Sprachen können die diversen Lernstufen durch international anerkannte Prüfungen abgeschlossen werden.

Beschreibung der Kompetenzstufen des GER

Elementare Sprachverwendung – Stufe A1

Die Lernenden können

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen
- sich und andere vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um notwendige Dinge und vertraute Themen handelt, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen
- ganz einfache Sätze verstehen, die ihnen durch Schilder, Plakate etc. bekannt sind
- einfache Mitteilungen verfassen und Formulare ausfüllen

Elementare Sprachverwendung – Stufe A2

Die Lernenden können

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (Informationen zur Person, Familie, Arbeit, Einkäufen, nähere Umgebung)
- das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen verstehen
- einfache Alltagstexte (Anzeigen, Fahrpläne, Wetterbericht) verstehen
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einfachen, direkten Ausdruck von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge in Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben
- einfache und kurze Notizen, Mitteilungen sowie persönliche Briefe verfassen

Selbstständige Sprachverwendung – Stufe B1

Die Lernenden können

- Radio- und Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse die wichtigsten Informationen entnehmen
- die Hauptpunkte bei Dingen aus Arbeit, Schule, Freizeit etc. verstehen bei Gebrauch einer klaren Standardsprache

- Texte aus der Alltags- und Berufssprache sowie private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Erklärungen und Begründungen geben
- einfache zusammenhängende Texte über vertraute Themen verfassen und ihre Erfahrungen und Eindrücke beschreiben

Selbstständige Sprachverwendung – Stufe B2

Die Lernenden können

- Vorträge und längere Redebeiträge zu konkreten und abstrakten Themen, Nachrichtensendungen und aktuelle Reportagen im Fernsehen sowie Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache Anwendung findet
- Artikel und Berichte über Gegenwartsprobleme sowie zeitgenössische Prosa lesen und verstehen
- sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung möglich ist
- sich aktiv an Diskussionen beteiligen
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert äußern, einen Standpunkt zu einem Problem erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben
- detaillierte Texte aus ihrem Interessengebiet erstellen, Gedankengänge ausführen und dabei Argumente darlegen
- in Briefen die persönliche Bedeutung von Erfahrungen und Ereignissen verdeutlichen

Kompetente Sprachverwendung – Stufe C1

Die Lernenden können

- ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Wörtern suchen zu müssen
- die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen
- komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und erörtern, dabei Themenschwerpunkte miteinander verbinden und einen Beitrag angemessen abschließen
- die verschiedenen Sachverhalte und Aspekte in passendem Schreibstil darstellen

Kompetente Sprachverwendung – Stufe C2

Die Lernenden können

- praktisch alles, was sie hören oder lesen, mühelos verstehen
- Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Erklärungen und Begründungen im Zusammenhang wiedergeben

- sich spontan sehr flüssig und genau ausdrücken und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Redewendungen vertraut
- sich in gleicher Weise auch schriftlich klar, flüssig und stilistisch einwandfrei dem jeweiligen Zweck entsprechend ausdrücken

Größe der Gruppen:

Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben. Soweit nichts anderes angegeben ist, beträgt die Mindestteilnehmerzahl 12 Personen. Die Kursbeiträge werden nach der jeweiligen Mindestteilnehmerzahl festgesetzt.

Kleingruppen:

Kurse in Kleingruppen sind für Teilnehmer*innen gedacht, die in kleinen Gruppen in intensiver Unterrichtsarbeit lernen möchten.

Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache

Kurse verschiedener Niveaustufen

S100221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - Anfänger*innen

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Tage, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 11:30 – 13:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,
Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 110,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S102221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - Anfänger*innen

Kleingruppe

Eva Lukas M.A.

12 Abende, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 18:00 – 20:15 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

2. OG, Raum 201

Kursgebühr: 124,00 €

Lehrbuch:

wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

S108221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - A2 ab Lekt. 1

Kleingruppe

Michael Schunck

11 Tage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

2. OG, Raum 213

Kursgebühr: 202,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S110221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - B1 ab Lekt. 1

Kleingruppe

Heike Samosny

20 Abende, 07.09.2021 – 25.11.2021

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 214

Kursgebühr: 138,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

S112221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - B2.1 ab Lekt. 1

Kleingruppe

Hans-Günter Dehmel

11 Tage, 08.09.2021 – 01.12.2021

Mittwoch, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

2. OG, Raum 213

Kursgebühr: 202,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S114221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache am Morgen - B2 ab Lekt. 1

Kleingruppe

Audrey Marks

24 Vormittage, 07.09.2021 – 09.12.2021

Dienstag, 07:00 – 08:30 Uhr

Donnerstag, 07:00 – 08:30 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,

Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 221,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen





Prüfungsvorbereitungskurse

S130221 Überprüfung und Einstufung zum Thema Prüfungen Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache

Martin Springorum

1 Tag, 31.08.2021

Dienstag, 17:30 – 20:30 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, Raum 110, KSI, 1. OG,

Nebeneingang Traubenstraße,

55543 Bad Kreuznach

Teilnahme kostenfrei

An diesem Abend werden durch einen Test die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen überprüft, um eine Einstufung in die jeweiligen Vorbereitungskurse vorzunehmen.

Zertifikat Deutsch (B1), Zertifikat Deutsch (B2), Zentrale Mittelstufe (C1), Zentrale Oberstufe (C2).

Die Teilnahme an der Überprüfung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist jedoch zwingend erforderlich.

S132221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - Vorbereitungskurs für das Zertifikat B1

Audrey Marks

8 Tage, 09.09.2021 – 11.11.2021

Donnerstag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 110,00 €

Dieser Kurs bereitet auf die Zertifikatsprüfung Deutsch (B1) nach dem GER vor. Gezielt werden die Aufgabenformen der Prüfung wie Leseverstehen, Hörverstehen, Sprachbausteine, Brief und die mündliche Kommunikation geübt. Durch ständige Leistungskontrollen wird der Fortschritt festgestellt, damit ein erfolgreicher Abschluss gewährleistet ist.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Die Prüfungsgebühr für das Zertifikat Deutsch (B1) beträgt 160,00 €.

Prüfungstermin B1: Samstag, 13. November 2021

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

S134221 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache - Vorbereitungskurs für TestDaF - (C1/C2)

Kleingruppe

Axel Reidenbach

11 Abende, 09.09.2021 – 02.12.2021

Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 310

Kursgebühr: 202,00 €

Sind Sie daran interessiert, Ihre Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau auszubauen? Möchten Sie an einer Universität oder Fachhochschule studieren? Dann sind Sie richtig in diesem Intensivkurs zur Vorbereitung auf die TestDaF-Prüfung.

Wer in Deutschland studieren möchte, muss ausreichende Sprachkenntnisse nachweisen.

Dieser Nachweis kann durch die Prüfung TestDaF erbracht werden und ist die Voraussetzung für die Zulassung zu einem Studium an einer deutschen Hoch-

schule. Sie kann im Gegensatz zu anderen Sprachprüfungen beliebig oft wiederholt werden. In diesem Intensivkurs erhalten Sie den „Feinschliff“ in den Fertigkeiten Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck.

Prüfungsgebühr und -termine für TestDaF auf Anfrage

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Landesgeförderte Sprachkurse

S160121 START-Kurs A1 Sprachziel: Deutsch (Anfänger*innen) Fortsetzungskurs aus dem 1. Semester 2021

Alev Nur Sula

84 Tage, 23.03.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Montag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Mittwoch, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 150,00 €

Der vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz (MWWK) finanziell geförderte Kurs richtet sich in erster Linie an Erwachsene, die keinen Zugang zum Integrationskurs des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben und die über keine oder nur geringe Deutschkenntnisse verfügen.

Er beinhaltet folgende sieben Module mit jeweils 50 Unterrichtseinheiten: Alltag und Mobilität, soziale Kontakte, Einkaufen, Wohnen, Gesundheit, Arbeit und Wertediskurs.

Am Ende des Kurses sollen alle Teilnehmenden das GER-Niveau A1 erreicht haben.

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter 0671/800-743.

S160221 START-Kurs A1 Sprachziel: Deutsch (Anfänger*innen)

Hans-Günter Dehmel

100 Tage, 06.09.2021 – 12.07.2022

Montag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Dienstag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Donnerstag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 203

Der vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz finanziell geförderte Kurs richtet sich in erster Linie an Erwachsene, die keinen Zugang zum Integrationskurs des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben und die über keine oder nur geringe Deutschkenntnisse verfügen.

Er beinhaltet folgende acht Module mit jeweils 50 Unterrichtseinheiten: Alltag und Mobilität, soziale Kontakte, Einkaufen, Wohnen, Gesundheit, Schule und Kita, Arbeit und Wertediskurs. Am Ende des Kurses sollen alle Teilnehmenden das GER-Niveau A1 erreicht haben.

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter 0671/800-743.

Englisch

English for Tourists

S200221 English for Tourists – Anfänger*innen

Kleingruppe

Rainer Seil

12 Abende, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 110,00 €

Wie oft standen Sie als Tourist*in bei Alltagssituationen im englischsprachigen Ausland sprachlos da, sei es im Hotel, im Restaurant, am Flughafen oder in der Freizeit?

Dieser Kurs soll Abhilfe schaffen.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S202221 English for Tourists am Vormittag

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Vormittage, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111, Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 110,00 €

Wie oft standen Sie als Tourist*in bei Alltagssituationen im englischsprachigen Ausland sprachlos da, sei es im Hotel, im Restaurant, am Flughafen oder in der Freizeit? Dieser Kurs soll Abhilfe schaffen.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Kurse verschiedener Niveaustufen

S204221 Englisch für Anfänger*innen

Kleingruppe

Rainer Seil

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 101,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S206221 Englisch – A1 ab Lekt. 5

Kleingruppe

Rainer Seil

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 101,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

S208221 Englisch am Vormittag für Senior*innen – A1 ab Lekt. 7

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

11 Vormittage, 06.09.2021 – 06.12.2021, Montag, 08:30 – 10:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,

Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 101,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S210221 Englisch – A1 ab Lekt. 9

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Nachmittage, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 202

Kursgebühr: 110,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S212221 Englisch am Vormittag – B1 ab Lekt. 2

Kleingruppe

Inge Hagedorn-Fetzer

11 Vormittage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 09:30 – 11:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, EG, Seminarraum 001,

Wilhelmstraße 7-11, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 101,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

S214221 Englisch am Vormittag – B1 ab Lekt. 4

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

11 Vormittage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 10:00 – 11:30 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,



Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 101,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S216221 Englisch am Vormittag - B1 ab Lekt. 4

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

11 Tage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 11:30 – 13:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,

Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursbeitrag: 101,00 €

Refresh and build up your English! Let's practice and exercise together.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S218221 Englisch - B1 ab Lekt. 6 b

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Abende, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 202

Kursgebühr: 110,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Vokabel- und Grammatiktraining

S232221 Intensivkurs - lebendige englische Grammatik

Kleingruppe

Axel Reidenbach

11 Abende, 07.09.2021 – 30.11.2021

Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 310

Kursgebühr: 101,00 €

Für den sicheren Umgang mit der englischen Sprache sind grundlegende Kenntnisse der englischen Grammatik unabdingbar. Somit ist dieser Kurs insbesondere für Schüler*innen, Studierende und Erwachsene geeignet, die ihre Grammatikkenntnisse in der englischen Sprache auffrischen bzw. festigen wollen. Anhand von Übungen mit aktuellen Themen werden die unterschiedlichsten Strukturen der Grammatik wiederholt und gefestigt.

Lehrbuch: ist nicht erforderlich, es wird mit Kopien gearbeitet

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Englisch für Wiedereinsteiger*innen

S250221 Aufbau- und Kommunikationskurs - Englisch B1 / B2

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Abende, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

2. OG, Raum 202

Kursgebühr: 110,00 €

Refresh and build up your English! Let's practice and exercise together.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S252221 Aufbau- und Kommunikationskurs - Englisch A2 ab Lekt. 3

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Nachmittage, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 202

Kursgebühr: 110,00 €

Do you want to improve your English skills and learn more? Welcome on board.

An all inclusive package is waiting for you.

Schüler*innen sind (auch) willkommen!

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



Die vhs Bad Kreuznach ist seit 2019 zertifiziert nach der Lernerorientierten Qualität in der Weiterbildung (LQW). Dies ist ein anerkanntes Qualitätsmanagementsystem mit externer Testierung. Die Qualität der Organisation wird in einem anerkannten Verfahren geprüft und neutral bestätigt.

LQW ist ein für die Weiterbildung entwickeltes Qualitätsentwicklungsverfahren bei dem die Lernenden im Mittelpunkt stehen. Das bedeutet, dass die gesamte Qualität der Organisation auf die Lernenden ausgerichtet wird.

S254221 English - Refresh now - B1 ab Lekt. 1

Kleingruppe

Rainer Seil

12 Abende, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 110,00 €

Activate and pep up your English

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen.

S256221 Englisch Wiedereinsteiger*innen - B1 ab Lekt. 2

Kleingruppe

Inge Hagedorn-Fetzer

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 310

Kursgebühr: 101,00 €

Arbeiten nach dem Kursbuch, aber auch mit diversen Texten und Übungen auf der entsprechenden Niveaustufe.

Voraussetzung: ca. 3 Jahre Englischunterricht oder vergleichbare Kenntnisse

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S258221 Aufbau- und Kommunikationskurs - Englisch C1

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Vormittage, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 08:30 – 10:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs,

1. OG, Seminarraum 111,

Nebeneingang Traubenstraße

Kursgebühr: 110,00 €

Learn to speak fluently and spontaneously!

You will build your vocabulary with stimulating readings, practice with dozens of engaging exercises and develop comprehension skills at the advanced level.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Kommunikation

S260221 Reading and discussing of simplified stories - B1 / B2

Kleingruppe

Axel Reidenbach

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 310

Kursgebühr: 101,00 €

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die in einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen in intensiver Unterrichtsarbeit bekannte englische Geschichten lesen und verstehen möchten.

Es sind hier insbesondere Geschichten von Charles Dickens vorgesehen, die in vereinfachter Art und Weise für Sprachenlernende umgearbeitet worden sind. Es ist geplant, während des Kurses den entsprechenden Film anzuschauen und durch Verständnisaufgaben hierzu das Hörverstehen und den Wortschatz zu üben.

In Absprache mit den Teilnehmer*innen sind auch andere Geschichten möglich.

Themen: Charles Dickens, Oliver Twist, Crime Stories etc.

Literatur: wird am ersten Kurstag mitgeteilt

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S264221 Kommunikationskurs - Englisch B2 / C1

Kleingruppe

Ina Metzen-Musteata

12 Abende, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 202

Kursgebühr: 110,00 €

Learn to speak fluently and spontaneously! You will build your vocabulary with stimulating readings, practice with dozens of engaging exercises and develop comprehension skills at the advanced level.

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Business English / Wirtschaftsentenglisch

S280221 Business English / Wirtschaftsentenglisch I - B2

Kleingruppe

Axel Reidenbach

11 Abende, 08.09.2021 – 01.12.2021

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 310

Kursgebühr: 101,00 €

Sie müssen im Geschäftsleben zunehmend Englisch sprechen und wollen dabei sicher auftreten und typische Fehler vermeiden?



© Frankhh - shutterstock.com



Sie möchten sich mit den wichtigsten Redewendungen für Besprechungen oder Präsentationen vertraut machen?

Sie wollen den Small Talk mit englischsprachigen Geschäftspartnern besser meistern oder einfach Ihre Englischkenntnisse für berufliche oder schulische Zwecke verbessern?

Dann ist dieser Basiskurs als Einstieg genau richtig für Sie.

Themen: Social English (Business Conversation) / Company Profiles / Basic skills for using the telephone in business

Lehrbuch: nicht erforderlich - es wird mit Kopien gearbeitet

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Französisch

Kurse verschiedener Niveaustufen

S300221 Französisch - A2 ab Lekt. 4

Kleingruppe

Dr. Barbara Himmelsbach

11 Tage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 17:15 – 18:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 214

Kursgebühr: 101,00 €

Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Falls der Kurs aufgrund von Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, wird der Unterricht online in der vhs.cloud durchgeführt.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529422-6

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S302221 Französisch am Vormittag - A2 ab Lekt. 10

Kleingruppe

Hannelore Möller

12 Vormittage, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 09:30 – 11:00 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit,

Bildung und Beratung, 2. Etage, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 110,00 €

Mit dem Lehrwerk „Voyages neu A2“ werden die Französischkenntnisse behutsam und kontinuierlich gesteigert.

Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer/-innen in jedem Kapitel Wissenswertes über eine „Reise“ durch eine bestimmte französische Region, die französische Kultur und Alltagssituationen.

Die erworbenen Kenntnisse werden „wie im richtigen Leben“ in die Praxis umgesetzt. Sehr willkommen sind jederzeit freiwillige Beiträge und Texte von Kursteilnehmenden, durch die sich immer wieder ein angeregter Gedanken- und Meinungsaustausch ergibt.

Der Kurs versteht sich als eine Mischung aus dem Erlernen von Wortschatz und Grammatik einerseits und einer Konversationsrunde andererseits.

Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-529422-6

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Lektüre und Grammatik

S306221 Französisch - Lektüre und Grammatik - A2

Kleingruppe

Claire Kaiser

10 Abende, 07.09.2021 – 23.11.2021, Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 92,00 €

Wir lesen kleine Texte und auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Französisch für Wiedereinsteiger*innen

S320221 Französisch für Wiedereinsteiger*innen - B1

Malika-Elise Goldt

12 Abende, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 410

Kursgebühr: 55,00 €

Zur Auffrischung von aktivem Wortschatz und Grammatik werden Artikel zu vorwiegend landeskundlichen Themen aus der französischen Presse gelesen und besprochen.

Unterrichtsmaterial: Texte aus der Zeitschrift „Écoute“

Conversation

S330221 Französisch am Vormittag - Conversation - B1

Kleingruppe

Claire Kaiser

10 Vormittage, 07.09.2021 – 23.11.2021

Dienstag, 09:00 – 10:30 Uhr

Haus der SeniorInnen, Zentrum für Freizeit,

Bildung und Beratung,

4. Etage, Bibliothek

Kursgebühr: 55,00 €

Es werden Artikel aus der Zeitschrift „Écoute“ sowie Lektüren gelesen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Unterrichtsmaterial: Texte aus der Zeitschrift „Écoute“

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen



S332221 Bonbons Culturels**Kleingruppe****Pitt Elben****6 Tage, 28.10.2021 – 02.12.2021, Donnerstag, wöchentlich, 17:30 – 19:00 Uhr****Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111, Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach****Kursbeitrag: 55,00 €**

Gedichte, Chansons, Bilder und kurze Filmszenen aus der frankophonen Kultur bieten uns als Kulturhappchen Gesprächsstoff. Solide Französischkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.

Lehrbuch: ist nicht erforderlich**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 8 Personen**Italienisch****Italienisch Intensiv****S422221 Wochenendkurs Italienisch Intensiv – Anfänger*innen****Kleingruppe****Ilenia Nastri****3 Tage, 29.10.2021 – 31.10.2021****Freitag, 29.10.2021, 17:15 – 20:15 Uhr, 15 Min. Pause****Samstag, 30.10.2021, 09:15 – 17:00 Uhr, 45 Min. Pause****Sonntag, 31.10.2021, 10:00 – 14:45 Uhr, 30 Min. Pause****Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111, Nebeneingang Traubenstraße****Kursgebühr: 103,00 €**

Italienischlernen ist Ihr Traum, aber Sie haben unter der Woche wenig Zeit, an einem Kurs teilzunehmen?

Dann ist vielleicht der Wochenendkurs Italienisch Intensiv das Richtige für Sie. Sie erhalten einen ersten Einblick in die italienische Sprache, damit Sie für Ihre nächste Reise nach Italien gerüstet sind. Zusätzlich erfahren Sie einiges über Kuriositäten des Lebens in Italien! Pausenzeiten werden im Kurs vereinbart.

Lehrbuch: Titel wird eine Woche vor dem Termin an die Teilnehmenden verschickt.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 6 Personen**Kurse verschiedener Niveaustufen****S404221 Online-Kurs: Italienisch – Anfänger*innen****Kleingruppe****Valeria Scola****12 Abende, 07.09.2021 – 07.12.2021****Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr****vhs.cloud****Kursgebühr: 110,00 €**

Sie möchten die italienische Sprache lernen und sehen die Vorteile des Online-Unterrichts wie Flexibilität und Unabhängigkeit sowie Sicherheit in diesen un-

Neu!

sicheren Zeiten? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs! Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter **www.vhs.cloud** kostenlos registrieren.

Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind: ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) – Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon (evtl. Headset)

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 8 Personen**S406221 Italienisch – A1 ab Lekt. 8****Kleingruppe****Valeria Scola****11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021****Montag, 18:00 – 19:30 Uhr****Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209****Kursgebühr: 101,00 €**

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 8 Personen#**S408221 Italienisch – A2 ab Lekt. 1 und Lektüre****Kleingruppe****Valeria Scola****7 Abende, 28.10.2021 – 09.12.2021****Donnerstag, wöchentlich, 19:00 – 20:30 Uhr****Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209****Kursgebühr: 64,00 €**

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Falls der Kurs aufgrund von Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, wird der Unterricht online in der vhs.cloud durchgeführt.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7

Lektüre wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 8 Personen**S410221 Online-Kurs: Italienisch A2 – Der Gebrauch der Grammatik****Kleingruppe****Valeria Scola****10 Abende, 21.09.2021 – 07.12.2021****Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr****vhs.cloud****Kursgebühr: 92,00 €**

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account



haben, können Sie sich unter **www.vhs.cloud** kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind:

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s)
- Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon (evtl. Headset)

Lehrbuch: wird nicht benötigt

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

**S412221 Italienisch für Fortgeschrittene
A2 ab Lekt. 5 und Lektüre**

Kleingruppe

Valeria Scola

12 Abende, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209

Kursgebühr: 110,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Solange der Kurs aufgrund von Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, wird der Unterricht online in der vhs.cloud durchgeführt.

Lehrbuch und Lektüre: werden am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S414221 Italienisch - B1 ab Lekt. 3 und Lektüre

Kleingruppe

Valeria Scola

12 Abende, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209

Kursgebühr: 110,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Zusätzlich zum Lehrbuch werden noch kleine Lektüren gelesen.

Solange der Kurs aufgrund von Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, wird der Unterricht online in der vhs.cloud durchgeführt.

Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-525584-5

Lektüre wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Conversazione e lettura

S420221 Conversazione e lettura difficile - B1

Kleingruppe

Valeria Scola

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 209

Kursgebühr: 101,00 €

Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Es werden schwere Lektüren gelesen, viel gesprochen und wiederholt. Solange der Kurs aufgrund von Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, wird der Unterricht online in der vhs.cloud durchgeführt.

Lektüre: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Spanisch

Spanisch für Touristen

S500221 Spanisch für Tourist*innen - A1 ab Lekt. 7

Kleingruppe

Jacqueline Diaz de Rausch

12 Abende, 08.09.2021 – 08.12.2021,

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303a

Kursgebühr: 110,00 €

Lehrbuch: Endlich Zeit für Spanisch, Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-009589-6

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



**Volkshochschule
der Stadt Bad Kreuznach**

Geschäftsstelle Wilhelmstraße 7-11

Info-Telefon 0671 / 800-723 und 800-743



Kurse verschiedener Niveaustufen

S502221 Spanisch am Vormittag - Anfänger*innen

Kleingruppe

Audrey Marks

12 Vormittage, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 09:00 – 10:30 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, EG, Seminarraum 001,
Wilhelmstraße 7–11, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 110,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S504221 Spanisch - Anfänger*innen

Marisol Woytal, Phil. M.A., Dipl.-Bw.

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 51,00 €

Lehrbuch: Caminos Hoy A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515770-5

S508221 Spanisch - A2 ab Lekt. 1

Kleingruppe

Audrey Marks

11 Tage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 17:50 – 19:20 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 201

Kursgebühr: 101,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S510221 Spanisch - A2 ab Lekt. 1

Kleingruppe

Audrey Marks

12 Nachmittage, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 16:30 – 17:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 212

Kursgebühr: 92,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Fortgeschrittene

S544221 Spanisch für Fortgeschrittene - B2 ab Lekt. 6

Kleingruppe

Marisol Woytal, Phil. M.A., Dipl.-Bw.

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 101,00 €

Lehrbuch: Aula internacional 4, B2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515745-3

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Polnisch

S650221 Polnisch für Anfänger*innen

Kleingruppe

Regina Matczak

12 Abende, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 110,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S652221 Polnisch für Fortgeschrittene ab Lekt. 12

Kleingruppe

Regina Matczak

12 Abende, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 302

Kursgebühr: 110,00 €

Fortsetzung des Kurses aus dem 2. Halbjahr 2020.

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch:

Witam - Der Polnischkurs, Hueber Verlag

Lehrbuch, ISBN 978-3-19-005369-8

Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-075369-7

sowie Zusatzmaterialien

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen





Türkisch

S800221 Türkisch für Anfänger*innen

Kleingruppe

Bettina Semus-Kizil

6 Abende, 06.10.2021 – 24.11.2021

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 214

Kursgebühr: 55,00 €

Dieser Türkisch-Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die in einer Kleingruppe von maximal 8 Personen die Sprache erlernen möchten.

Das Unterrichtskonzept wurde von Mehmet Kılıç erstellt und gibt in leicht verständlichen Lektionen erste Einblicke in die türkische Sprache und deren Grammatik. In kleinen Rollenspielen werden Situationen aus dem Alltag geübt, wobei die Teilnehmer/-innen auch etwas über die türkische Kultur erfahren.

Lehrbuch:

wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Russisch

S900221 Russisch im Alltag - Anfänger*innen

Kleingruppe

Svetlana Gringer

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303a

Kursgebühr: 101,00 €

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Niederländisch

S920221 Blended Learning-Kurs Niederländisch - A1/A2 ab Lekt. 8

Kleingruppe

Paulien Megens, Logopädin

11 Nachmittage, 09.09.2021 – 02.12.2021

Donnerstag, 15:30 – 17:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, Raum 110, KSI, 1. OG,

Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 76,00 €

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen.

Dieser Kurs findet im **Blended Learning Format** mit Zusatzmaterial und Aufgaben in der vhs.cloud statt.

Falls der Kurs aufgrund von Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, wird der Unterricht online in der vhs.cloud durchgeführt.

Lehrbuch:

Welkom! Neu A1 – A2, Klett Verlag

Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-528990-1

Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528991-8

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Thailändisch

S940221 Thailändisch für Anfänger*innen

Kleingruppe

Chulee Ketsuriyong

12 Abende, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 202

Kursgebühr: 110,00 €

Sie möchten in Thailand Ihren Urlaub verbringen, wollen in Thailand arbeiten oder aus sonst einem Grund die thailändische Sprache erlernen? Dann sind Sie hier richtig! Wir bieten Ihnen professionellen Sprachunterricht, der jedoch trotzdem Spaß macht.

Neben der Sprache werden Ihnen viele Dinge der Kultur und der Tradition des Landes vermittelt und Sie so auf Ihren Aufenthalt im Land des Lächelns vorbereitet.

Sie lernen:

Einführung in den täglichen Sprachgebrauch / Konventionen für Thailand-Reisende / das grammatikalische System dargestellt / Vokabeln und Sätze / Spaß und echte Übungen

Lehrbuch:

wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Portugiesisch

S960221 Portugiesisch - Anfänger*innen

Kleingruppe

Cristina Nogueira Borges

12 Abende, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303a

Kursgebühr: 110,00 €

Ziel des Kurses ist es, einen ersten Kontakt mit der portugiesischen Sprache herzustellen und die Möglichkeit zur Kommunikation in verschiedenen Situationen zu erhalten.

Die Dozentin kommt aus Brasilien.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



Arabisch

S980221 Arabisch - Fortsetzungskurs - A2

Kleingruppe

Ibtessam Beidoun

12 Tage, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 201

Kursgebühr: 110,00 €

Quereinsteiger*innen sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen.

Lehrbuch: Usrati - Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105243-0

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

S982221 Arabisch - Fortgeschrittene - B2

Kleingruppe

Ibtessam Beidoun

12 Tage, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 213

Kursgebühr: 110,00 €

Fortsetzungskurs

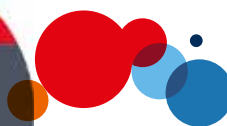
Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Kenntnissen sind willkommen.

Anhand des Lehrbuches und eigener Textmaterialien werden die bereits erworbenen Kenntnisse ergänzt und vertieft.

Lehrbuch: Usrati - Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 2
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105244-7

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



Erweitere deine digitale Kompetenz.

vhs



Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de



Politik, Gesellschaft und Umwelt



© Redpixel.pl – shutterstock.com

Vortragsreihe der Stiftung Haus der Stadtgeschichte

E032221 Vortrag

Ein origineller Zeitgenosse: Moses Mauser (1852-1913)

Dr. Martin Senner

1 Abend, 14.10.2021

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Haus der Stadtgeschichte – Stadtarchiv

Moses Mauser (1852-1913) war ein origineller Zeitgenosse.

Ein echter Kreuznacher aus der Geisberggasse, aktiver Karnevalist und in der Lokalpresse zeitweise fast so präsent wie sein Antipode, der Antisemit Dr. Heinrich Prieger.

Als Inhaber eines Textilgeschäfts verfiel Mauser auf die Idee, seine Inserate in Versform zu setzen.

Seine Reime kommentierten die Große Politik oder das Kreuznacher Lokalgeschehen, um dann den Bogen zum Warenangebot seines Ladens zu schlagen. Dank dieser Werbegedichte läßt sich ein Stück weit nachvollziehen, wie ein kleiner Ladenbesitzer der Gründerzeit gelebt hat und wie er die Welt sah.

Eintritt frei

Anmeldung unbedingt erforderlich

Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen

Zusammenarbeit mit dem Verein für Heimatkunde für Stadt und Landkreis Bad Kreuznach e.V.

Wir wollen durch die Vermittlung grundlegender Kenntnisse auf wissenschaftlichem, aber allgemein verständlichem Niveau das Leben in der Heimat in Vergangenheit und Gegenwart näher bringen und möglichst vielen Menschen eine fundierte heimatkundliche Weiterbildung vermitteln.

E040221 Herbsttagung des Vereins für Heimatkunde in Stadt und Landkreis Bad Kreuznach

Verein für Heimatkunde in Stadt und Landkreis Bad Kreuznach

1 Nachmittag, 13.11.2021

Samstag, 14:30 – 16:30 Uhr

Haus des Gastes, EG, Seminarraum

Vortrag im Rahmen der Herbsttagung

Bad Kreuznach unter französischer Besatzung von 1918 bis 1930

Referentin: Franziska Blum-Gabelmann

Eintritt frei



Zusammenarbeit mit der Sternwarte Bad Kreuznach e. V.

Angebote in Zusammenarbeit mit der Sternwarte sind derzeit nicht möglich.

Wir hoffen, dass in diesem Bereich im Jahr 2022 wieder Angebote für Vorträge möglich sind.

Finanzen

E050221 Indexfond (ETF) vs. (klassischer) Investmentfond

Roland Lehmann

1 Tag, 13.11.2021

Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111, Nebeneingang Traubenstraße

Kursgebühr: 26,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Dieses Seminar eignet sich insbesondere für interessierte Anleger*innen, die bisher mit der Thematik ETF/Indexfond noch keinerlei Berührung hatten oder nur sehr wenig Erfahrung haben.

Im ersten Schritt werden deshalb zunächst einmal die spezifischen Begrifflichkeiten geklärt und erläutert, was jeweils inhaltlich hinter den Begriffen steckt, sowie welche Unterschiede zwischen Indexfonds als ETF und den klassischen Investmentfonds existieren. Danach soll anhand von ganz konkreten Kriterien die Frage beantwortet werden, welche Anlageform sich für welchen Anlegertyp eignet. Im letzten Teil der Veranstaltung wird dann an mehreren Beispielen aufgezeigt, wie man sich ein individuelles und kostengünstiges Portfolio selbst zusammenstellt – und zwar zusätzlich mit der Maßgabe, dass sowohl die Kaufnebenkosten als auch die laufenden Kosten der Anlage so gering wie möglich gehalten werden sollen. Begleitend und ergänzend werden eine ganze Reihe von sehr informativen Links im Internet sowie weitere Verweise genannt, die für eine weitergehende Beschäftigung mit diesem Thema sehr wichtig und hilfreich sein können.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Finanzen

E082221 Webinar für Frauen:

Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist

Helma Sick, Buchautorin, Kolumnistin und Finanzexpertin

1 Abend, 06.10.2021

Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr

Online

Viele Frauen stehen finanziell auf eigenen Beinen. Aber immer noch – oder auch wieder – gibt es Frauen, die sich in einer Partnerschaft beruflich einschränken und darauf vertrauen, dass sie durch ihre Ehe abgesichert sind. Die Realität sieht oft anders aus und nach einer Trennung verlieren Frauen häufig ihre finanzielle Basis, auf lange Sicht droht Altersarmut. Helma Sick räumt mit Illusionen auf und zeigt an konkreten Beispielen, was Politik, Wirtschaft und Frauen selbst, auch zusammen mit ihren Partner*innen, dagegen tun können. Helma Sick hat gemeinsam mit der ehemaligen Bundesministerin Renate Schmid das Buch „Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist“ herausgebracht. Das Webinar findet online statt. Sie erhalten die Zugangsdaten ca. eine Woche vor dem Termin von unserer Geschäftsstelle. Geben Sie bitte deshalb bei Ihrer Anmeldung **unbedingt** eine E-Mail-Adresse an.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Natur und Garten

E702221 Gemeinsam den Wald entdecken **Neu!**

Janine Urbat-Kesper, Zertifizierte Waldführerin (Wohllebens Waldakademie)

1 Tag, 18.09.2021

Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus Spreitel

Kursgebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Erlebe den Wald vor Deiner Haustür einmal anders – bewusst und neugierig. Ich lade Dich ein, gemeinsam den Wald zu entdecken: als Lebensraum, CO₂-Speicher, Familienverbund, Wasserspeicher, Erholungsraum, Sauerstofflieferant und vieles mehr – Wald ist nie langweilig.

Die Dozentin ist zertifizierte Waldführerin durch „Wohllebens Waldakademie“.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

Erforderliche Kondition: befestigte Wege, die nur selten verlassen werden; langsames Tempo; viele Pausen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

E704221 Gemeinsam den Wald entdecken **Neu!**

Janine Urbat-Kesper, Zertifizierte Waldführerin (Wohllebens Waldakademie)

1 Tag, 09.10.2021

Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus Spreitel

Kursgebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Text: siehe Kurs E702221

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

Erforderliche Kondition: befestigte Wege, die nur selten verlassen werden; langsames Tempo; viele Pausen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

E700221 Jetzt ist der Garten dran – pflegeleicht, schön, nachhaltig! Wie vorgehen?

Achim Brendes, Dipl.-Ing., Garten- und Landschaftsplaner

2 Abende, 26.10.2021, 28.10.2021

Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 315

Kursgebühr: 40,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Dieser Kurs ist gedacht für all diejenigen, die einen Garten neu anlegen wollen oder einen bestehenden Garten umbauen bzw. renovieren wollen. Gemeinsam wird überlegt, wie sinnvoll vorzugehen ist. **1. Tag:** Wünsche und Machbarkeit sowie Kosten und Nutzen sind abzuwägen / Wie vermeidet man Fehler (unnötige Kosten)? / Wie erstellt man planvoll ein Kosten- und Entwicklungskonzept?

2. Tag: Einstieg in das eigene Projekt

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Farb- und Stilberatung

E070221 Farbberatung – Welche Farben passen zu mir?

Jasmin Link

1 Abend, 27.09.2021

Montag, 18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 404

Kursgebühr: 30,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Kennen Sie das? Ihr Kleiderschrank ist voll und Sie haben trotzdem nicht das Passende zum Anziehen? Sie sind sich unsicher, welche Farben gut zu Ihnen passen? Ich bestimme mit Ihnen Farben, die besonders „harmonisch“ an Ihnen aussehen und erkläre Ihnen die Wirkung der Farbe. Sie bekommen KEINE Farbverbote(!), sondern Tipps, wie man weniger vorteilhafte Kleidungsstücke noch tragen kann.

Außerdem kaufen Sie gezielter für sich ein und sparen Zeit und Geld. Neben



den Farben der Kleidung werden auch die Farbe der Haare, der Brillen und des Schmucks mit einbezogen. **In der Kursgebühr ist der Betrag von 5,00 € für einen Farbfächer enthalten.**

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

E072221 Online-Kurs: Minimalismus im Kleiderschrank - nachhaltig mit Stil

Jasmin Link

1 Abend, 06.10.2021, Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr, vhs.cloud

Kursgebühr: 18,00 €

Möchten Sie mehr Platz im Kleiderschrank?

Ein nur leicht befüllter Kleiderschrank mit Lieblingsteilen, die alle kombinierbar sind und trotz ihrer überschaubaren Menge ein Outfit für jede Gelegenheit bieten: Klingt toll? Schritt für Schritt erklärt Ihnen die Outfitexpertin Jasmin Link, wie Sie Ordnung und System in Ihren Kleiderschrank bringen.

Enthalten ist außerdem: Bestimmung des eigenen Figurtyps (für die passenden Kleidungsstücke), der Gesichtsform (interessant für Brillenformen) / Tipps für Kleidungsstücke, Längen, Materialien und dazu passende Accessoires wie Schuhe, Gürtel, Tasche, Kette

Wie das Online-Seminar abläuft? In der Präsentation werden die Themen anschaulich durch Graphiken sowie mündlich erklärt, Erklär-Videos ergänzen. Über eine Chat-Funktion können Sie Fragen stellen.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind: ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) – Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon (evtl. Headset)

Bitte bereithalten:

einen langen Schal

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Hund und Katz



© Susan Schmitz – shutterstock.com

E090221 Erste Hilfe für Hund und Katze Teil I

Dr. Dorothee Deppe, Fachtierärztin für Kleintiere

1 Abend, 05.10.2021

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 404

Kursgebühr: 18,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Klassische Erste Hilfe bei Unfällen, Bissverletzungen und akuten Erkrankungen – erlernt werden Notversorgung, Stabilisierung, Transport, Verbandstechniken. In welchen Fällen muss tierärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden?

Wichtige Hinweise

Es dürfen keine Tiere zu den Veranstaltungen mitgebracht werden. Demonstrationen erfolgen an Stofftieren.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

E092221 Erste Hilfe für Hund und Katze Teil II

Dr. Dorothee Deppe, Fachtierärztin für Kleintiere

1 Abend, 26.10.2021,

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 404

Kursgebühr: 18,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Klassische Erste Hilfe bei Unfällen, Bissverletzungen und akuten Erkrankungen – erlernt werden Notversorgungen Schritt für Schritt bezogen auf die verschiedenen Körperregionen. In welchen Fällen muss tierärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden? Teilnahme an Teil 1 sinnvoll, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Wichtige Hinweise Es dürfen keine Tiere zu den Veranstaltungen mitgebracht werden. Demonstrationen erfolgen an Stofftieren.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

E094221 Notfall ... muss ich mit meinem Tier zum Notdienst?

Dr. Dorothee Deppe, Fachtierärztin für Kleintiere

1 Abend, 09.11.2021

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 404

Kursgebühr: 18,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Es ist spät am Abend – Wochenende ... mein Tier humpelt, hat Durchfall oder Husten. Wie kann ich selbst die Situation einschätzen? / Was kann ich selbst tun? / Wann muss ich zum Tierarzt? Der Kurs soll ihnen Entscheidungshilfen zu diesen Fragen an die Hand geben.

Wichtige Hinweise: Es dürfen keine Tiere zu den Veranstaltungen mitgebracht werden. Demonstrationen erfolgen an Stofftieren.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

E096221 Welches Haustier passt zu mir?

Dr. Dorothee Deppe, Fachtierärztin für Kleintiere

1 Abend, 23.11.2021

Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 404

Kursgebühr: 18,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Sie oder Ihre Familie wünschen sich ein Haustier? / Welches Tier passt zu mir/uns? / Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden für eine artgerechte Tierhaltung? / Kurzer Wegweiser und Denkanstoß aus tierärztlicher Sicht. Erarbeitet werden Entscheidungshilfen.

Wichtige Hinweise

Es dürfen keine Tiere zu den Veranstaltungen mitgebracht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Selbstverteidigung

E400221 Selbstverteidigung gegen Überraschungsangriffe

Rolf Schoffers, Lehrer für asiatische Kampf- u. Bewegungskünste

1 Tag, 18.09.2021

Samstag, 15:00 – 18:15 Uhr

Turnhalle der Grundschule Hofgartenstraße, Hofgartenstraße 70, 55545 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 42,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Einen überraschenden Angriff abzuwehren oder gar zu kontern erfordert viel Übung. Dieser Kurs soll aufzeigen, wie man am besten auf solche Überraschungen reagiert. Neben einer allgemeinen Einführung werden verschiedene Situationen nachgestellt und der sinnvolle Einsatz aller Körperwaffen wie Finger, Hände, Fäuste, Ellenbogen, Knie usw. geübt. Die praktischen Übungen erfordern eine normale körperliche Belastbarkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Gesprächskreis

E500221 Gesprächskreis „Klartext“

Hans Marx, Diplom-Sozialarbeiter

9 Tage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 303b

Kursgebühr: 32,00 € (keine Ermäßigung möglich)

In diesem moderierten Gesprächskreis mit Teilnehmer*innen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren befassen wir uns seit 2018 mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Themen wie zum Beispiel: Freundschaft / Auf einmal in Rente – und dann? / Digitalisierung und künstliche Intelligenz / Mobilität der Zukunft / Älter werden und Hilfe / Ehrenamt und Wertschätzung / Wohnen im Alter / Familie früher und heute / Streit- und Gesprächskultur: Wie gelingen gute Gespräche?

Aufgrund der Herausforderungen in Zeiten der Pandemie werden wir gemeinsam sicherlich neuen und interessanten Gesprächsstoff finden. Die gemeinsame Diskussion zu den unterschiedlichen Themen wird angeregt. Wir hören einander zu und sind offen für Neues.

Sprache, Gedächtnis sowie die geistige Beweglichkeit werden trainiert. Außerdem bietet dieser Kreis die Chance, andere Menschen kennen zu lernen und ohne Leistungsdruck neuen Schwung in den Alltag zu bringen.

Auch Diskussionsrunden mit anderen gesellschaftlichen Gruppen, sozialen Einrichtungen und Schulen werden gemeinsam geplant und durchgeführt. Gerade nach den hinter uns liegenden schwierigen Monaten sind alle, die sich gern in gesellschaftliche Themen einbringen wollen und Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, herzlich eingeladen.

Kurstermine:

Montag, 06. September 2021, Montag, 27. September 2021

Montag, 04. Oktober 2021, Montag, 25. Oktober 2021

Montag, 08. November 2021, Montag, 15. November 2021

Montag, 22. November 2021, Montag, 29. November 2021

Montag, 06. Dezember 2021, jeweils von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Theologisches Gespräch

E600221 Märchenwelten – Quellen der Lebensweisheit – Die religiöse Botschaft der Märchen

Wolfgang Piechota, Pfarrer i. R.

5 Nachmittage, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 15:30 – 17:30 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, Raum 110, KSI, 1. OG,

Nebeneingang Traubenstraße

Kursgebühr: 28,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

Von religiösen (auch biblischen) Bruchstücken und Erzählungen aus aller Welt bis zu den Brüdern Grimm schauen wir uns Märchentexte an und entdecken ihre oft symbolisch verschlüsselten, aber nie lebensfremden Botschaften.

Neueinsteiger*innen in die Gesprächsrunde sind jederzeit willkommen!

Gesprächstermine:

Mittwoch, 08. September 2021, Mittwoch, 22. September 2021

Mittwoch, 13. Oktober 2021, Mittwoch, 10. November 2021

Mittwoch, 08. Dezember 2021, jeweils von 15:30 bis 17:30 Uhr

Die Teilnahme an Einzelterminen ist auch möglich!

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Tauschring

E610221 Tauschring Bad Kreuznach – Was ist das?

Anna hat kein Talent zum Bügeln und holt sich Jan für diese Arbeit, Jan benötigt Computerhilfe, die er von Volker bekommt.

Und da Volker kein Auto hat, lässt er sich von Anna zum Einkaufen fahren.

So schließt sich der Kreis wieder.

Was in früheren Jahren als Nachbarschaftshilfe galt, wird heute in Tauschringen oder Talentbörsen angeboten.

Anstatt die Arbeit des Helfers mit Geld zu bezahlen, wird dem Helfer die Leistung in Talenten entlohnt. Angeboten werden Tätigkeiten, die einem selbst Spaß machen, die man gerne macht und die man gut kann. Nicht zu unterschätzen sind dabei vor allem auch die sozialen Aspekte. Die Teilnahme bietet für viele die Möglichkeit, sich Dinge zu leisten, die bisher nicht möglich waren oder die es auf dem „Markt“ so nicht gibt.

Nach diesem Prinzip funktioniert der Tauschring.

Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten am Tauschring teilnehmen, dann melden Sie sich bitte per Telefon oder E-Mail.

Ansprechpartnerin:

Sara Butterweck,

Telefon: 0671-48320896

E-Mail: kontakt@tauschring-badkreuznach.de

Homepage: www.tauschring-badkreuznach.de

Beruf und EDV



© mirtmirt - shutterstock.com

Rhetorik und Kommunikation

B110221 Kompaktseminar Rhetorik - professionell und erfolgreich kommunizieren

Daria Schmitt, Diplom-Dolmetscherin

Samstag, 11.09.2021, 10:00 – 16:00 Uhr

**Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,
Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach**

Kursgebühr: 97,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Spätestens seit Corona wissen wir alle um die Bedeutung von Sprache und Kommunikation: Homeoffice, Video- und Telefonkonferenzen sind nicht nur eine technische, sondern gerade auch eine kommunikative Herausforderung. Unsere Sprach- und Ausdrucksfähigkeiten sind mehr denn je gefordert. Der Kurs soll Interessierten die notwendigen Grundkenntnisse einer erfolgreichen Kommunikation vermitteln. Sprechtechnik, Grundregeln zu Aufbau und Präsentation eines Redebeitrags sowie Feedback und Fragetechniken stehen im Mittelpunkt. Arbeitsgrundlage sind eigene Redebeiträge ebenso wie Stegreifübungen und Diskussionsrunden.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

EDV

Grundlagen

B200221 Computer lernen - leicht gemacht

Einsteigerkurs

Marita Kolling

10 Nachmittage, 15.09.2021 – 01.12.2021

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 111,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Dieser Computer-Einführungskurs richtet sich an alle Einsteiger*innen, die in lockerer Atmosphäre die Grundkenntnisse in der PC-Anwendung erlernen möchten.

Voraussetzungen: keine

Inhalte: Überblick über die Funktionsweise eines PCs / Einführung in Windows / Funktions- und Sondertasten / gezieltes Arbeiten mit der Maus / Überblick über typische Windows-Anwendungen / praktische Anwendung der Textverarbeitung / Erstellen erster Texte und Grafiken am Computer

Bitte beachten: Auf Wunsch kann auch das eigene Notebook mitgebracht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

B202221 Computer lernen - leicht gemacht

Aufbaukurs

Marita Kolling

10 Nachmittage, 14.09.2021 – 30.11.2021, Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 110,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Sie wollen systematisch und in verständlicher Sprache ein solides Grundwissen erwerben, aber auch in der Praxis erfahren, wie Sie Ihren PC einsetzen können? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

Voraussetzungen: geringe Grundkenntnisse

Inhalte: Umgang mit Dateien, Ordnern und Programmen / praktische Anwendung der Textverarbeitung / Datenaustausch mittels Zwischenablage / Erstellen von Adress- bzw. Telefonlisten / Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel

Bitte beachten: Auf Wunsch kann auch das eigene Notebook mitgebracht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

B204221 Das Tablet – der kleine Alleskönner

Marita Kolling

2 Vormittage, 21.09.2021, 28.09.2021

Dienstag, wöchentlich, 10:00 – 13:00 Uhr

Stadtbibliothek, Kreuzstraße 69, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 55,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Die Minicomputer für die Hand- oder Jackentasche erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, weil sie chic, handlich und eigentlich ganz einfach zu bedienen sind. Mobile Freiheit genießen heißt: auch unterwegs

E-Books lesen, E-Mails checken, kurz die aktuellen Heizölpreise abfragen oder im Internet surfen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in lockerer Atmosphäre die Grundkenntnisse der Tablet-Welt erfahren möchten.

Sie lernen das Arbeiten mit dem Gerät in kleinen, einfachen Schritten anhand vieler praktischer Übungen, Tipps und Tricks und einem Minimum an Theorie.

Inhalte: das Tablet über das Display mit Gesten steuern / erste Apps starten und damit arbeiten / weitere Apps über den Play-Store laden / Informationen zum Schutz Ihres Tablets und Ihrer Daten

Bitte mitbringen: das eigene Tablet (Betriebssystem Android)

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

B206221 Das Smartphone richtig nutzen für Einsteiger*innen

Marita Kolling

4 Vormittage, 28.10.2021 – 18.11.2021

Donnerstag, wöchentlich, 10:00 – 12:00 Uhr

Stadtbibliothek, Kreuzstraße 69, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 74,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Natürlich kann man mit dem Smartphone auch telefonieren, aber es bietet darüber hinaus eine Vielzahl weiterer Nutzungsmöglichkeiten.

Inhalte:

das Smartphone auf Ihre Bedürfnisse einstellen / den Zugriff auf ein E-Mail-Konto einrichten / das Smartphone als Digitalkamera nutzen

Der Play-Store:

Welche Arten von Apps gibt es und wie kommen diese auf Ihr Gerät? / Arbeiten mit Apps an verschiedenen Beispielen / Apps wieder vom Gerät löschen

Bitte mitbringen: das eigene Smartphone (Betriebssystem Android)

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

B208221 Ihr I-Phone richtig nutzen für Einsteiger*innen

Marita Kolling

3 Vormittage, 10.11.2021 – 24.11.2021

Mittwoch, wöchentlich, 10:00 – 12:00 Uhr

Stadtbibliothek, Kreuzstraße 69, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 55,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Natürlich kann man mit dem I-Phone auch telefonieren, aber es bietet darüber hinaus eine Vielzahl weiterer Nutzungsmöglichkeiten und vielleicht kennen Sie nur einen ganz kleinen Teil davon?

In diesem Kurs lernen Sie:

das I-Phone auf Ihre Bedürfnisse einzustellen / den Zugriff auf ein E-Mail-Konto

einzurichten / das I-Phone als Digitalkamera zu nutzen / Apps aus dem „App-Store“ zu laden

Bitte mitbringen: das eigene I-Phone (Betriebssystem iOS)

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Schreiben lernen am PC

B210221 Computerschreiben im 10-Fingersystem

Marita Kolling

10 Abende, 13.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 110,00 €

Schnell und sicher tippen lernen mit zehn Fingern. In vielen Bereichen ist die Beherrschung des PCs und somit auch der Tastatur unerlässlich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse des 10-Finger-Schreibsystems erlernen möchten.

Voraussetzung: Mindestalter: 11 Jahre

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Textverarbeitung

B220221 Word 2016

Marita Kolling

5 Abende, 28.10.2021 – 25.11.2021

Donnerstag, wöchentlich, 18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 80,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Texte am PC schreiben kann jeder, ein wenig formatieren auch. Wenn die Ansprüche steigen, wird es knifflig? Dann sind Sie hier richtig!

Inhalte: die Autokorrektur sinnvoll nutzen / Kopf- und Fußzeilen einfügen / Inhaltsverzeichnisse und Deckblätter erstellen / Suchen und Ersetzen von Textteilen / Dokumente gestalten mit Tabellen und Tabulatoren / Bilder und Grafiken einfügen / Grundlagen der Serienbriefherstellung / Tipps und Tricks aus der Praxis

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Tabellenkalkulation

B230221 Excel – Tabellenkalkulation privat und beruflich anwenden mit Excel 2016

Marita Kolling

10 Abende, 14.09.2021 – 30.11.2021

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 120,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Viele meinen, Excel sei nur etwas für Zahlenmenschen und Statistiker und außerdem auch nur etwas für Berufstätige. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit des Programms überzeugen und nutzen es einmal zur Berechnung oder zum



Vergleich privater Kosten.

Wir wollen jedoch auch diejenigen ansprechen, die ein Programm zur Tabellenkalkulation beruflich nutzen wollen oder müssen.

Inhalte: Daten erfassen / Bewegen im Tabellenblatt / Zellen formatieren / Zelleninhalte mit Formeln und Funktionen berechnen / Rechnen mit Datum und Uhrzeit / Diagramme erstellen / Listen erstellen und Zwischensummen berechnen / einen Haushaltsplan erstellen / ein Fahrtenbuch führen / Aufschlüsselung verschiedener Kosten auf mehrere Personen / Arbeitszeiten berechnen / Tipps und Tricks aus der Praxis

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

B232221 Excel - Aufbaukurs mit Excel 2016

Marita Kolling

10 Abende, 15.09.2021 – 01.12.2021

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 120,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation, Zellenberechnung mit Formeln, einfache Formatierung

Inhalte: Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern / Haushaltsplan und Kassenbuch erstellen / Kosten vergleichen / Bereichsnamen vergeben und in Formeln verwenden / bedingte Formatierung / große Tabellen analysieren / Daten sortieren und filtern / Teilergebnisse erstellen / verschachtelte Funktionen / SVERWEIS / Daten aus mehreren Tabellen auswerten / konsolidieren / PIVOT-Tabellen

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Social-Media

B240221 Grundlagen der Kommunikation in Social-Media

Neu!

Kleingruppe

Bernd Braun, Experte Digitale Etikette & Competence

2 Tage, 17.09.2021, 24.09.2021

Freitag, wöchentlich, 17:30 – 19:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,

Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 28,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Die grundlegenden Benutzungsregeln von Social-Media-Plattformen sind vielen nicht geläufig, um damit nachhaltig erfolgreich für den Beruf, das Privatleben und im Allgemeinen zu sein.

Wie stellt man sich dar, wenn man rein privat aktiv sein will oder wenn man Social Media auch als Bewerbungsplattform nutzen möchte. Was bedeutet es zu posten, liken, Kommentare abzugeben, Stories zu veröffentlichen oder zu teilen? Welche Veröffentlichungen sind wann und wie sinnvoll und wie sollte der Inhalt erstellt werden? Diese Themen sollen im Kurs erarbeitet werden.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Voraussetzung: Aktive Mitgliedschaft in einem oder besser mehreren Netzwerken. Bitte bringen Sie ein eigenes Endgerät mit, z. B. ein Laptop oder ein Tablet.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

B242221 Sicherheitseinstellungen in Social-Media - XING und LinkedIn

Neu!

Kleingruppe

Bernd Braun, Experte Digitale Etikette & Competence

1 Tag, 05.11.2021, Freitag, 17:30 – 19:45 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,

Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Wenn man die richtigen Schalter und Buttons an der richtigen Stelle klickt, dann sind alle Social-Media-Netzwerke für Nutzende sicher. Je nachdem, wie das eigene persönliche Sicherheitsempfinden ist. Will man mehr öffentlich sein, um sich zum Beispiel um einen neuen Job zu bemühen oder will man lieber ganz privat mit seiner Familie und seinen engsten Freunden chatten? Beides wird ausführlich für die Netzwerke XING und LinkedIn besprochen. Im Kurs wird direkt an den eigenen Einstellungen gearbeitet und diese so eingestellt, wie die Teilnehmenden es für sinnvoll erachten. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Voraussetzung: Aktive Mitgliedschaft in einem oder beiden Netzwerken. Bitte bringen Sie ein eigenes Endgerät mit, z. B. ein Laptop oder ein Tablet.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

B244221 Sicherheitseinstellungen in Social-Media - Facebook und Instagram

Neu!

Kleingruppe

Bernd Braun, Experte Digitale Etikette & Competence

1 Tag, 12.11.2021

Freitag, 17:30 – 19:45 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,

Nebeneingang Traubenstraße, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Wenn man die richtigen Schalter und Buttons an der richtigen Stelle klickt, dann sind alle Social-Media-Netzwerke für Nutzende sicher. Je nachdem, wie das eigene persönliche Sicherheitsempfinden ist. Will man mehr öffentlich sein, um sich zum Beispiel um einen neuen Job zu bemühen oder will man lieber ganz privat mit seiner Familie und seinen engsten Freunden chatten. Beides wird ausführlich für die Netzwerke Facebook und Instagram besprochen. Im Kurs wird direkt an den eigenen Einstellungen gearbeitet und diese so eingestellt, wie die Teilnehmenden es für sinnvoll erachten. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Voraussetzung: Aktive Mitgliedschaft in einem oder beiden Netzwerken. Bitte bringen Sie ein eigenes Endgerät mit, z. B. ein Laptop oder ein Tablet.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Präsentieren mit PowerPoint

B250221 Referat, Firmenpräsentation oder ganz privates Fotoalbum - Meine Präsentation soll überzeugen

Marita Kolling

2 Abende, 08.11.2021, 15.11.2021

Montag, wöchentlich, 19:30 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung möglich)

PowerPoint sowohl klassisch als auch unkonventionell

Inhalte: Erstellen einzelner Folien / Arbeiten mit Design / Animationen und Folienübergänge / Notizen und Handzettel / Collagen erstellen / den Schwerpunkt auf grafische Gestaltung legen und anschließend als gedrucktes Werk verteilen / weitere Möglichkeiten des Einsatzes

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bildbearbeitung

B260221 Digitale Bildbearbeitung

Marita Kolling

4 Abende, 17.09.2021 – 08.10.2021

Freitag, wöchentlich, 18:00 – 20:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 301

Kursgebühr: 64,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und ein sicherer Umgang mit der Maus.

Inhalte: Bildteile auswählen / störende Teile entfernen / Helligkeit und Kontrast korrigieren / Texte in Fotos einbinden / Fotomontage / spezielle Effekte

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Qualifizierung

B600221 Einführungsgespräch zur Ausbildung zur Betreuungskraft nach §43b SGB XI

Martin Rector

Donnerstag, 26.08.2021, 18:15 – 19:15 Uhr

Ratssaal (ehem. Telekomgebäude), Brückes 2 – 8, 55545 Bad Kreuznach

Ende 2016 genehmigte das Bundesgesundheitsministerium die neuen Richtlinien, nach denen „zusätzliche Betreuungskräfte“ in Alten- und Pflegeheimen, aber auch in Demenz-WGs und Altagestätten, zum Einsatz kommen.

In diesem vhs-Kurs, der im 2. Halbjahr 2021 wieder angeboten wird, kann man die grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten erlangen, um in Pflegeeinrichtungen als zusätzliche Betreuungskraft tätig zu werden.

Der Kurs schließt mit dem Zertifikat „Betreuungskraft gemäß §§ 43b und 53c SGB XI“ ab. Die Ausbildung verbindet Praktika, Präsenztage und eigenständiges Lernen mit Studienbriefen von Zuhause aus.

Das bedeutet, der Kurs kann auch berufsbegleitend durchgeführt werden.

Der Präsenzunterricht wird an 10 Samstagen stattfinden.

Die Zugangsvoraussetzungen sind niedrigschwellig: kein Schul- oder sonstiger Bildungsabschluss notwendig, auch für Migranten geeignet mit abgeschlossenem Integrationskurs und Deutschkenntnissen auf Level B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER)

Persönliche Voraussetzungen sind: eine positive Haltung gegenüber kranken, behinderten und alten Menschen, Beobachtungsgabe und Wahrnehmungsfähigkeit sowie Phantasie, Kreativität, Flexibilität, Teamfähigkeit und Zuverlässigkeit!

Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist kostenfrei und unverbindlich.

B602221 Ausbildung zur Betreuungskraft nach §43b SGB XI

Martin Rector

10 Tage, 04.09.2021 – 13.11.2021

Samstag, 08:30 – 15:00 Uhr, 30 Min. Pause

Ratssaal (ehem. Telekomgebäude), Brückes 2 – 8, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 405,00 €, ermäßigt 355,00 €

Ende 2016 genehmigte das Bundesgesundheitsministerium die neuen Richtlinien, nach denen „zusätzliche Betreuungskräfte“ in Alten- und Pflegeheimen, aber auch in Demenz-WGs und Altagestätten, zum Einsatz kommen.

In diesem vhs-Kurs kann man die grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten erlangen, um in Pflegeeinrichtungen als zusätzliche Betreuungskraft tätig zu werden.

Der Kurs schließt ab mit dem Zertifikat „Betreuungskraft gemäß §§ 43b und 53c SGB XI“.

Die Ausbildung verbindet Praktika, Präsenztage und eigenständiges Lernen mit Studienbriefen von zuhause aus. Das bedeutet, der Kurs kann auch berufsbegleitend durchgeführt werden.

Der Unterricht findet an 10 Samstagen im Ratssaal (ehem. Telekomgebäude) Brückes 2 – 8 in Bad Kreuznach statt.

Weitere Lerninhalte werden durch die Studienbriefe erworben.

Die Kosten des Kurses sind kundenfreundlich und prinzipiell bezuschussungsfähig. Die Lehrgangsgebühr für 10 Präsenztage, Studienbriefe und Betreuung während der Selbstlernphase beträgt 405,00 € / ermäßigt 355,00 €

Die Zugangsvoraussetzungen sind niedrigschwellig: Kein Schul- oder sonstiger Bildungsabschluss notwendig, auch für Migranten geeignet mit abgeschlossenem Integrationskurs und Deutschkenntnissen auf Level B2.

Persönliche Voraussetzungen sind: eine positive Haltung gegenüber kranken, behinderten und alten Menschen, Beobachtungsgabe und Wahrnehmungsfähigkeit sowie Phantasie, Kreativität, Flexibilität, Teamfähigkeit und Zuverlässigkeit!





Gesundheit



© Julia Ardaran – shutterstock.com

Bad Kreuznacher Gesundheitsforum

Veranstaltungen in Kooperation der Volkshochschule der Stadt Bad Kreuznach, dem Krankenhaus St. Marienwörth und der Gesundheit und Tourismus für Bad Kreuznach GmbH (GuT).

Wir preisen Gesundheit als „unser höchstes Gut“. Gesund sein, gesund bleiben und gesund werden fällt aber den wenigsten einfach zu. Die meisten müssen an ihrer Gesundheit arbeiten.

Ein fundiertes Gesundheitswissen sollte Teil der Allgemeinbildung sein. Das „Bad Kreuznacher Gesundheitsforum“ bietet die Möglichkeit, von namhaften und erfahrenen Mediziner*innen und anderen Gesundheitsfachleuten qualifizierte Informationen in Verbindung mit Empfehlungen für gesundheitsförderndes Verhalten im eigenen Alltag zu erhalten. Ob gesunder Mensch, Patient oder Kurgast: Lassen Sie sich informieren, aufklären, sensibilisieren und motivieren.

G001221 Vortrag: Darmerkrankungen im Fokus

Prof. Dr. med. Volker Schmitz

1 Abend, 25.08.2021

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

Haus des Gastes, EG, Seminarraum

Prof. Dr. med. Volker Schmitz, Ärztlicher Direktor des Krankenhauses St. Marienwörth und Leiter des Darmzentrums Nahe, geht in seinem Vortrag auf die verschiedenen Erkrankungen des Darms ein.

Symptome und Behandlung des Reizdarms, chronisch entzündliche Erkrankungen und Darmkrebs sowie die Vorsorgemöglichkeiten erläutert er patientenverständlich und steht für anschließende Fragen gerne zur Verfügung.

Vertreter der Dt. ILCO (Selbsthilfeverband von Menschen mit einem Stoma) stellen sich und ihre Angebote vor.

Referent:

Prof. Dr. med. Volker Schmitz, Ärztlicher Direktor des Krankenhauses St. Marienwörth und Leiter des Darmzentrums Nahe

Eintritt frei

G002221 Vortrag: Neue Erkenntnisse in der Brustkrebsbehandlung und Strahlen - Helfen - Heilen - Strahlentherapie bei Brustkrebs

Dr. med. Gabor Heim

PD Dr. Ralph Mücke

1 Abend, 08.09.2021

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

Haus des Gastes, EG, Seminarraum

Jährlich erkranken ca. 70.000 Frauen in Deutschland an Brustkrebs. Die Sterberate ist dank moderner und individueller Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren gesunken. Dr. Gabor Heim, Leiter des Brustzentrums Nahe, informiert über die neuesten Erkenntnisse in der Brustkrebsbehandlung und Privatdozent Dr. Ralph Mücke in der Strahlentherapie. Dank besserer Planungsmöglichkeiten ist eine präzisere Bestrahlung durch die zur Verfügung stehende bessere Technik möglich, z. B. IMRT, Atemsteuerung und Stereotaxie. Umliegendes Gewebe wird weitgehend geschont, wodurch sich die Verträglichkeit der Bestrahlung weiter verbessert hat. Die Vertreterinnen der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ stellen ihre Arbeit und das Programm der Selbsthilfegruppe vor.

Referenten:

Dr. med. Gabor Heim, Leiter Brustzentrum Nahe

PD Dr. med. Ralph Mücke, Facharzt für Strahlentherapie, Strahlentherapie RheinMainNahe

Eintritt frei

G003221 Vortrag: Moderne Therapieform der Hüft- und Kniegelenksarthrose

Dr. med. Peter Garay

Dr. med. Christoph Meister

1 Abend, 06.10.2021

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

Haus des Gastes, EG, Seminarraum

Ab wann ist eine Operation notwendig und welche Operationsmethode

ist für wen geeignet? Im Rahmen der Vorträge wird die Arthroseerkrankung erläutert und die verschiedenen Therapieformen, mit dem Schwerpunkt der operativen Therapie, übersichtlich und patientengerecht dargestellt. Die beiden Experten Dr. med. Peter Garay, Leitender Arzt der Sektion Unfallchirurgie/Endoprothetik am Krankenhaus St. Marienwörth und Dr. med. Christoph Meister, Sportmediziner und Konsiliararzt mit dem Spezialgebiet Endoprothetik von Knie- und Hüftgelenk am Krankenhaus St. Marienwörth in Bad Kreuznach, beantworten gerne im Anschluss die Fragen aus dem Publikum. Referenten: Dr. med. Peter Garay, Leitender Arzt der Sektion Unfallchirurgie/Endoprothetik am Krankenhaus St. Marienwörth

Dr. med. Christoph Meister, Sportmediziner und Konsiliararzt mit dem Spezialgebiet Endoprothetik von Knie- und Hüftgelenk am Krankenhaus St. Marienwörth

Eintritt frei

Diese Vortragsreihe findet statt in Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus St. Marienwörth, dem Brustzentrum Nahe, der Strahlentherapie RheinMainNahe, der KISS Mainz, Büro Bad Kreuznach, der Volkshochschule Bad Kreuznach und der Gesundheit und Tourismus für Bad Kreuznach GmbH

Kochen und Ernährung



© Andrei_R - shutterstock.com

Bitte beachten!

Die Kosten für Lebensmittel des jeweiligen Kochkurses werden mit der Kursgebühr eingezogen und sind im Text des jeweiligen Kurses ausgewiesen.

Bitte denken Sie daran, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist und Sie sich im Falle einer Verhinderung rechtzeitig bei der vhs melden.

G100221 Rezepte aus der thailändischen Küche

Jitsuda Weinmann

1 Tag, 13.09.2021

Montag, 17:45 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 33,00 €

Wir kochen Gerichte aus der thailändischen Küche wie zum Beispiel Nudelgerichte, Suppen, Curries und Gemüsepfannen mit vielen frischen Zutaten.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 13,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G102221 Bowls: Alles aus einer Schale - Der neue Trend

Angelika Wilde, Dipl.-Ing. Haushalt und Ernährung

1 Abend, 27.09.2021

Montag, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 31,00 €

Farbenfroh, gesund und zum Löffeln gut: Bowls machen einfach Spaß! Egal, ob Fleischliebhaber oder Gemüse-Junkie: Bei diesem Food-Trend kommt jeder auf seine Kosten.

Neben dem Gesundheitsaspekt stellt das Bowl-Essen auch eine schnelle und einfache Zubereitung in den Mittelpunkt, denn meist lassen sich die Gerichte innerhalb kürzester Zeit zubereiten.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 13,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G104221 Die Aromen der Sri-lankischen Küche

Chaminda Galbarachchi

Gerlinde Heep-Heins

1 Tag, 28.09.2021

Dienstag, 17:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 39,00 €

Entdecken Sie die sri-lankische Küche mitten in Deutschland. Kochen Sie mit Chaminda, Ihrem freundlichen Gastgeber, die Essenz der lokalen Küche Sri-Lankas.

Genießen Sie Ihre Mahlzeit. Mit Hilfe von Chaminda entdecken Sie die einzigartigen Aromen der sri-lankischen Küche.

Erfahren und hören Sie einiges zur traditionellen Lebensweise auf der Insel.

Es erwartet Sie eine einzigartige kulinarische Reise.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 14,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, eine Schürze, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G106221 Rezepte aus der thailändischen Küche

Jitsuda Weinmann

1 Tag, 08.11.2021

Montag, 17:45 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 33,00 €, ermäßigt 26,00 €

Wir kochen Gerichte aus der thailändischen Küche wie zum Beispiel Nudelgerichte, Suppen, Curries und Gemüsepfannen mit vielen frischen Zutaten.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 13,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



G108221 Schnelle Alltagsgerichte

Angelika Wilde, Dipl.-Ing. Haushalt und Ernährung

1 Abend, 08.11.2021

Montag, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 29,00 €

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Küche! Unkomplizierte Rezepte mit vielen frischen Zutaten bringen Sie auf neue Ideen, mit denen Sie Ihre Familie und sich selbst verwöhnen können. Pro Gericht benötigen Sie nicht mehr als 30 Minuten Vorbereitungszeit. Probieren Sie es einfach aus!

In der Kursgebühr ist der Betrag von 11,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G110221 Die Aromen der Sri-lankischen Küche

Chaminda Galbarachchi

Gerlinde Heep-Heins

1 Tag, 23.11.2021

Dienstag, 17:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 39,00 €

Text: siehe Kurs G104221.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 14,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, eine Schürze, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G112221 Suppen mit Begleitung: modern, frisch, schnell und köstlich zubereitet

Angelika Wilde, Dipl.-Ing. Haushalt und Ernährung

1 Abend, 23.11.2021

Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 29,00 €

In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen mehrere sehr leckere, moderne Suppen herstellen, die sowohl als Hauptmahlzeit als auch als Auftakt zu einem Mehrgänge- oder Festtagsmenü gegessen werden können und leicht herzustellen sind. Nach dem Motto „frisch auf den Tisch“ verarbeiten wir saisonale Gemüsesorten. Trauen Sie sich mit mir an Zutaten wie z. B. Topinambur und Pastinake, aber auch an bekannte Gemüsesorten.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 11,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G114221 Köstliche Fingerfood-Ideen zur Weihnachtszeit

Angelika Wilde, Dipl.-Ing. Haushalt und Ernährung

1 Abend, 06.12.2021

Montag, 18:00 – 21:00 Uhr

Crucenia Realschule Plus, Nebengebäude – Küche

Kursgebühr: 31,00 €

Wir bereiten Fingerfood mit WOW-Effekt zu!

Fingerfood ist bei Gästen besonders beliebt, denn die kleinen Häppchen sind leckere Begleiter zu Wein, Bier oder Cocktails. Sie sind delikate Snacks, die mit Liebe zum Detail die Aufmerksamkeit auf Partys oder Empfängen auf sich ziehen und als Auftakt sowie als Bestandteil eines Buffets serviert werden können. Spieße, Canapés oder Sandwiches werden dabei so angerichtet, dass sie praktisch mit mehr oder weniger einem Bissen und mit einer Hand verzehrt werden können – und schon hat man diese wieder frei! Fingerfood ist also ideal für verschiedene Feste.

In der Kursgebühr ist der Betrag von 13,00 € für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen:

Geschirrtücher, eine Schürze, ein scharfes Messer, Vorratsdosen für mögliche Reste sowie eigene Getränke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Naturheilkunde

G160221 Immunstärkung und natürliche Heilmittel bei Virusinfektionen

Astrid Blecken, Heilpraktikerin

1 Abend, 09.09.2021

Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 213

Kursgebühr: 17,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Jedes Jahr werden neue pathogene Viren bekannt. Zusätzlich feiern Viren, die als besiegt galten, ein Comeback.

Mit verantwortlich für diese besorgniserregende Entwicklung sind tiefgreifende globale Veränderungen, die zur Zerstörung intakter Ökosysteme führen.

Viele hoffen darauf, dass Wissenschaft und Medizin Viren unter Kontrolle bringen könnten. Dabei sind auch Bakterien und Viren eng verwoben mit den Grundlagen des Lebens auf dem Planeten.

Sie können nicht ausgelöscht werden.

Am Beispiel der Bakterien zeigt uns die rasante Zunahme von Antibiotikaresistenzen die Grenzen pharmazeutischer Arzneimittel auf.

Im Gegensatz dazu verursacht pflanzenbasierte Medizin keine Resistenzprobleme.

Immer mehr Länder außerhalb der westlichen Industrienationen setzen pflanzliche Heilmittel effektiv bei neu auftretenden Virusinfektionen ein.

Sie erhalten an diesem Abend Informationen über die wirksamsten antiviralen Kräuter und deren Zubereitungen.

Ich möchte Sie über praxistaugliche und evidenzbasierte Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems sowie über natürliche Behandlungsstrategien bei Virusinfektionen informieren.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen



Yoga

G200221 Yoga Iyengar - Aufrecht und heiter durchs Leben gehen am Vormittag

Elisabeth Lachner-Müller

11 Vormittage, 06.09.2021 – 22.11.2021

Montag, 10:15 – 11:30 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 80,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Dieser Kurs findet auch während der Herbstferien statt.

Yoga nach BKS Iyengar betont die Entwicklung von Kraft, Standfestigkeit und klarer Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung.



© Mr. iMan – shutterstock.com

Durch die korrekte Körperhaltung, ausgehend von einer stabilen Fußstellung, stärken und stabilisieren Sie nicht nur die Wirbelsäule, sondern auch den gesamten Organismus. Durch die Aufrichtung entwickeln Sie eine tiefe und entspannte Atmung. Das regelmäßige Üben von Yoga stärkt den Körper von innen und regt seine natürlichen Abwehrkräfte an.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G202221 Yoga Iyengar - Aufrecht und heiter durchs Leben gehen

Elisabeth Lachner-Müller

11 Abende, 06.09.2021 – 22.11.2021

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Kindertagesstätte Zur Klaster, 1. OG, Gymnastikraum

Kursgebühr: 96,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Text: siehe Kurs G200221

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G212221 Online-Kurs „Guten-Morgen-Yoga“

Regina Becherer, Yogalehrerin

11 Vormittage, 07.09.2021 – 30.11.2021

Dienstag, 09:00 – 09:55 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 93,00 €

Komm zum Yoga und finde dein inneres Gleichgewicht! Yoga und die gute Laune ... Kann man besser in den Tag starten?! Yoga ist nicht nur schonend für die Gelenke, sondern entspannt den gesamten Körper. Die Übungen (Asanas) mit der richtigen Atmung auszuführen stärkt die Tiefenmuskulatur, entspannt den Geist und überzeugt dich durch die neu gewonnene Energie ganz von allein. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind:

ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s)

- Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon

Bitte bereithalten: eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, etwas zu trinken für zwischendurch

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G204221 Yoga Iyengar - Aufrecht und heiter durchs Leben gehen

Elisabeth Lachner-Müller

12 Abende, 08.09.2021 – 24.11.2021

Mittwoch, wöchentlich, 18:00 – 19:30 Uhr

Kindertagesstätte Zur Klaster, 1. OG, Gymnastikraum

Kursgebühr: 105,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Text: siehe Kurs G200221

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G214221 Online-Kurs: Yin Yoga

Regina Becherer, Yogalehrerin

11 Vormittage, 09.09.2021 – 02.12.2021

Donnerstag, 09:00 – 09:55 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 93,00 €

Yin Yoga schenkt Entspannung, Ruhe, mehr Beweglichkeit und Gelassenheit. Es geht vor allem darum loszulassen, um tiefliegende muskuläre Schichten wie die Faszien und das Bindegewebe zu erreichen und das Nervensystem zu beruhigen. Nach einer Yin Yoga-Stunde fühlt man sich ruhig, ausgeglichen und entspannt. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Level geeignet.

Voraussetzungen sind: ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) - Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, evtl. Kamera, Mikrofon

Bitte bereithalten: eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, etwas zu trinken für zwischendurch

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



G206221 Vinyasa Yoga

Regina Becherer, Yogalehrerin

11 Tage, 09.09.2021 – 02.12.2021

Donnerstag, 17:55 – 19:25 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

Kursgebühr: 76,00 €

Wir wollen im Vinyasa Yoga-Positionen – sogenannte Asanas – üben und diese vor allem im mittleren Part der Stunde fließend aneinanderreihen und wichtige Asanas länger halten.

Dabei ist mir die Ausführung wichtig – diese liegt in der Kräftigung und nicht im Tempo. Diese Vinyasa Yoga-Stunde ist geeignet für all jene, die Beweglichkeit, Kräftigung und Körpergefühl gewinnen wollen.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, eine Decke, dicke Socken

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G208221 Yin Yoga

Regina Becherer, Yogalehrerin

11 Abende, 09.09.2021 – 02.12.2021

Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

Kursgebühr: 76,00 €

Yin Yoga schenkt Entspannung, Ruhe, mehr Beweglichkeit und Gelassenheit. Es geht vor allem darum loszulassen, um tiefliegende muskuläre Schichten wie die Faszien und das Bindegewebe zu erreichen und das Nervensystem zu beruhigen. Nach einer Yin Yoga-Stunde fühlt man sich ruhig, ausgeglichen und entspannt.

Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Level geeignet. Sofern der Kurs aufgrund der Corona-Beschränkungen nicht in Präsenz stattfinden kann, wird der Unterricht online in der vhs.cloud durchgeführt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns.

Bitte mitbringen: lange Sporthose, langärmeliges T-Shirt, warme Socken und eine warme Jacke oder eine wärmende Decke, Yogamatte und ein kleines Kissen

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G210221 Yoga mit Aspekten der Rückenschule

Eckart Stein, Physiotherapeut

3 Nachmittage, 18.09.2021 – 20.11.2021

Samstag, 14:30 – 16:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 28,00 €

Yoga führt zu besserer Körperwahrnehmung und kann seelische und geistige Energien verstärken. Die Rückenschule befasst sich mit den Ursachen und der Entstehung von Rückenproblemen und deren Lösungen. In diesem Kurs werden Teile aus beiden Methoden praktiziert. Dieser Kurs eignet sich für Yoga-Interessierte und für Menschen mit Rückenproblemen.

Termine:

Samstag, 18.09.2021

Samstag, 09.10.2021

Samstag, 20.11.2021, jeweils von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, evtl. ein kleines Kissen und lockere Kleidung

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Qigong



G240221 Qigong für eine gesunde Atmung

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

1 Tag, 05.09.2021

Sonntag, 09:30 – 12:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 18,00 €

Die Atmung ist grundlegender Bestandteil des menschlichen Lebens. Eine richtige und vollständige Atmung kann in vielen Aspekten unsere Gesunderhaltung unterstützen. Dieser Kurs bietet eine Einführung in grundlegende Atemübungen sowie Übungen für die Lunge. Diese Übungen kann man zu Hause fortsetzen und in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen:

eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G242221 Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Byung-Do Kwak-Trebes,

Kursleiterin für Qigong

10 Nachmittage,

10.09.2021 – 26.11.2021

Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr

KEB Bad Kreuznach,

Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 64,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Qigong ist ein chinesisches Konzept zur Lebenspflege, das Körper und Geist stärkt. Durch langsame, fließende Bewegungen und Atemübungen aktivieren Sie Ihre Qi-Energie.

Dadurch gelingt es, das alltägliche Leben und die Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Jede Übung hat einen psychologischen Wirkungsschwerpunkt, z. B. die Stärkung des Rückens, der Nervenkraft oder die Förderung des Stoffwechsels. Zusätzlich helfen Ihnen die Übungen dabei, Ihr persönliches Gleichgewicht zu finden und einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu schaffen.

Es werden verschiedene Qigong-Formen vorgestellt und geübt.

Bitte mitbringen:

eine Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe, Kissen und ein Getränk

Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G244221 Qigong bei Nacken- und Schulterverspannungen

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

1 Tag, 13.11.2021

Samstag, 09:30 – 12:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 18,00 €

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind ein grundlegendes Problem vieler Menschen. Insbesondere Büroarbeiten und einseitige Arbeitsabläufe verstärken die Beschwerden noch, mit oft weitreichenden und unangenehmen Folgeerscheinungen wie Spannungskopfschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen und sogar Spannungsbluthochdruck. Schwerpunkte dieses Kurses sind bewegte und stille Übungen, die bei regelmäßiger Ausübung die Spannungen reduzieren oder ganz beheben können.

Bitte bereithalten: eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G246221 Qigong für einen gesunden und entspannten Rücken

Reiner Britz, Qigong-Lehrer

1 Nachmittag, 16.01.2022

Sonntag, 14:00 – 17:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 18,00 €

Mit Hilfe von meditativen Bewegungen, sanften Dehnungen, Atem- und Visualisierungsübungen beheben wir die Blockaden im Bereich des Rückens und der Wirbelsäule. Die genauen Übungsinhalte werden an das Niveau der Teilnehmer*innen angepasst. Die einfachen Übungen können von jederfrau / jedemmann ausgeführt werden. Sie stärken die Muskulatur, erhöhen die Beweglichkeit und lösen Verspannungen, wodurch viele Beschwerden gemindert oder ggf. ganz behoben werden können.

Bitte mitbringen:

eine Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke und ein Kissen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Stressbewältigung und Entspannung



© Bildagentur Zoonar GmbH – shutterstock.com

G264221 Stressabbau und zurück zur inneren Kraft: Entspannung und Hilfe zur Selbsthilfe

Marina Giring, Heilpraktikerin der Psychotherapie, Körpertherapeutin

1 Tag, 25.09.2021

Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr

Casa di Vita – Marina Giring

Kursgebühr: 48,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Stress und Belastungen abbauen, die „Innere Kraft“ aktivieren

Ein bunter Strauß an Übungen zur Selbstanwendung: mentale Übungen, Körperübungen, Achtsamkeit, Atmung, Positives Klopfen („Positiv-Tapping“) und mehr

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Matten etc. sind vorhanden, Snacks und Getränke stehen zur Verfügung

Parkmöglichkeiten:

Parkplatz mit Parkscheibe gegenüber oder im Parkhaus „Badeallee“

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G266221 Alte Belastungen loswerden - und auf zu neuen Ufern! Praktische Einführung in die Energetische Klopfakupressur (EFT)

Marina Giring, Heilpraktikerin der Psychotherapie, Körpertherapeutin

1 Tag, 13.11.2021

Samstag, 11:00 – 14:30 Uhr

Casa di Vita – Marina Giring

Kursgebühr: 60,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Die Klopfakupressur ist eine effektive Methode, die auch als „Hilfe zur Selbsthilfe“ sehr gut geeignet ist bei seelischen und körperlichen Belastungen, Ängsten, innerer Unruhe, privater/beruflicher Überlastung, Überforderungsgefühlen, Schlafproblemen, Trauer, negativen Überzeugungen (Glaubenssätze) und mehr.

(Dieser Kurs dient zum Erleben und Erlernen der Übungen und stellt keine Therapie dar.)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Matten etc. sind vorhanden, Snacks und Getränke stehen zur Verfügung

Parkmöglichkeiten: Parkplatz mit Parkscheibe gegenüber oder im Parkhaus „Badeallee“

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

G268221 Entspannt und stressfrei durch den Winter

Ein kunterbunter Tag der Entspannung für Frauen und Männer

Marina Giring, Heilpraktikerin der Psychotherapie, Körpertherapeutin

1 Tag, 04.12.2021

Samstag, 11:00 – 14:30 Uhr

Casa di Vita – Marina Giring

Kursgebühr: 48,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Entspannungs- und Atemübungen, sanfte Bewegung und Dehnung, Phantasieren und Übungen zur inneren Stärkung und Stabilisierung, Chakren-Fußmassage, Anwendung von reinen ätherischen Ölen zur Entspannung und/oder Belebung, Jin Shin Jyutsu-Harmonisierungspunkte und mehr. Lasst euch überraschen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken. Matten etc. sind vorhanden. Für Snacks und Getränke ist gesorgt.

**Parkmöglichkeiten:**

Parkplatz mit Parkscheibe gegenüber oder im Parkhaus „Badeallee“.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Beckenbodengymnastik

G292221 Beckenbodenübungen für Frauen

Karin Kinast

2 Nachmittage, 04.09.2021, 11.09.2021

Samstag, wöchentlich, 14:00 – 17:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 37,00 €

Oft hören wir von Beckenbodentraining in Zusammenhang mit Inkontinenz oder Rückbildungsgymnastik. Darüber hinaus aber liegt im kräftigen weiblichen Beckenboden die Basis für weibliche Kraft, Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Außerdem entsprechen viele BB-Übungen den Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik – allerdings mit BB-Ansatz. Die Kräftigung des Beckenbodens kann auch Rückenbeschwerden und Kreuzschmerzen lindern sowie Fehlhaltungen korrigieren.



© PuXa32 - shutterstock.com

An zwei Nachmittagen wollen wir uns lustvoll unserem BB annähern. Die Übungen orientieren sich an der BB-Methodik von Cornelia Kopelsky und der Ballooning-Methode von Dieter Grabbe.

Seminarinhalte: „Beckenboden entdecken“: Bewusstseinsübungen – angewandte Anatomie / einfache BB-Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen / Arbeit mit Atem und Stimme / Übungen zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur mit Grabbe-Bällen und Luftballons / reflektorische, isolierte und komplexe BB-Übungen / eine Handvoll Übungen: mein kleines persönliches Programm für das alltägliche BB-Training

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke / Handtuch und Schreibzeug

Falls vorhanden: Sitzball

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G294221 Online-Kurs: Beckenbodenübungen für Frauen

Karin Kinast

3 Nachmittage, 18.09.2021 – 02.10.2021

Samstag, wöchentlich, 14:00 – 15:30 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 41,00 €

Oft hören wir von Beckenbodentraining in Zusammenhang mit Inkontinenz oder Rückbildungsgymnastik. Darüber hinaus aber liegt im kräftigen weiblichen Beckenboden die Basis für weibliche Kraft, Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Außerdem entsprechen viele BB-Übungen den Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik – allerdings mit BB-Ansatz. Die Kräftigung des Beckenbodens kann auch Rückenbeschwerden und Kreuzschmerzen lindern sowie Fehlhaltungen korrigieren.

An drei Nachmittagen wollen wir uns lustvoll unserem BB annähern. Die Übungen orientieren sich an der BB-Methodik von Cornelia Kopelsky und der Ballooning-Methode von Dieter Grabbe.

Seminarinhalte: „Beckenboden entdecken“: Bewusstseinsübungen – angewandte Anatomie / einfache BB-Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen / Arbeit mit Atem und Stimme / Übungen zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur mit Grabbe-Bällen und Luftballons / reflektorische, isolierte und komplexe BB-Übungen / eine Handvoll Übungen: mein kleines persönliches Programm für das alltägliche BB-Training

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind: ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) – Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, Kamera, Mikrofon

Bitte tragen Sie: bequeme Kleidung, Socken

Bitte halten Sie bereit:

Stuhl, Isomatte, Decke / Handtuch, Softball oder Luftballon

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G296221 Beckenbodenübungen für Frauen

Karin Kinast

2 Nachmittage, 06.11.2021, 13.11.2021

Samstag, wöchentlich, 14:00 – 17:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 37,00 €

Oft hören wir von Beckenbodentraining in Zusammenhang mit Inkontinenz oder Rückbildungsgymnastik. Darüber hinaus aber liegt im kräftigen weiblichen Beckenboden die Basis für weibliche Kraft, Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Außerdem entsprechen viele BB-Übungen den Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik – allerdings mit BB-Ansatz. Die Kräftigung des Beckenbodens kann auch Rückenbeschwerden und Kreuzschmerzen lindern sowie Fehlhaltungen korrigieren. An zwei Nachmittagen wollen wir uns lustvoll unserem BB annähern. Die Übungen orientieren sich an der BB-Methodik von Cornelia Kopelsky und der Ballooning-Methode von Dieter Grabbe.

Seminarinhalte: „Beckenboden entdecken“: Bewusstseinsübungen – angewandte Anatomie / einfache BB-Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen / Arbeit mit Atem und Stimme / Übungen zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur mit Grabbe-Bällen und Luftballons / reflektorische, isolierte und komplexe BB-Übungen / eine Handvoll Übungen: mein kleines persönliches Programm für das alltägliche BB-Training

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Socken, Decke / Handtuch und Schreibzeug

Falls vorhanden: Sitzball

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G298221 Online-Kurs:**Beckenbodenübungen für Frauen**

Karin Kinast

3 Nachmittage, 20.11.2021 – 04.12.2021

Samstag, wöchentlich, 14:00 – 15:30 Uhr

vhs.cloud

Kursgebühr: 41,00 €

Oft hören wir von Beckenbodentraining in Zusammenhang mit Inkontinenz oder Rückbildungsgymnastik. Darüber hinaus aber liegt im kräftigen weiblichen Beckenboden die Basis für weibliche Kraft, Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Außerdem entsprechen viele BB-Übungen den Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik – allerdings mit BB-Ansatz. Die Kräftigung des Beckenbodens kann auch Rückenbeschwerden und Kreuzschmerzen lindern sowie Fehlhaltungen korrigieren. An drei Nachmittagen wollen wir uns lustvoll unserem BB annähern. Die Übungen orientieren sich an der BB-Methodik von Cornelia Kopelsky und der Ballooning-Methode von Dieter Grabbe.

Seminarinhalte:

„Beckenboden entdecken“: Bewusstseinsübungen – angewandte Anatomie / einfache BB-Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen / Arbeit mit Atem und Stimme / Übungen zur Kraftkoordination der Tiefenmuskulatur mit Grabbe-Bällen und Luftballons / reflektorische, isolierte und komplexe BB-Übungen / eine Handvoll Übungen: mein kleines persönliches Programm für das alltägliche BB-Training Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Wenn Sie dort noch keinen Account haben, können Sie sich unter www.vhs.cloud kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten für den Kurs in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei uns.

Voraussetzungen sind: ein Computer oder Tablet (mit schneller Internetverbindung (min. 512 Kbit/s) – Google Chrome oder Firefox als empfohlener Browser, Kamera, Mikrofon

Bitte tragen Sie: bequeme Kleidung, Socken

Bitte halten Sie bereit:

Stuhl, Isomatte, Decke / Handtuch, Softball oder Luftballon

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Gymnastik**G301221 Bauch, Beine, Po – intensiv**

Annette Siebel

13 Abende, 03.09.2021 – 10.12.2021

Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr, Crucenia Realschule Plus, Turnhalle

Kursgebühr: 62,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Funktionelles Training mit Eigengewichtsübungen und Handgeräten wie Tubes, Longtubes, Hanteln, Pilatesbällen, Flexibars, Brasils, Physiobändern, Gewichtsmanschetten etc. Das Bauchmuskeltraining wird intensiv durchgeführt. Rücken, Brust, Arme, Beine und Po werden ebenfalls umfangreich trainiert. Gezielte Kräftigung und Stärkung der Muskulatur, rückengerechtes und effektives Work-out. Unterschiedliche Zeitintervalle ermöglichen ein kurzweiliges, abwechslungsreiches und effektives Training. Steigerung der allgemeinen Fitness und Leistungsfähigkeit und Verbesserung der muskulären Kapazität. Der ideale Ausgleich für den ganzen Körper und ein positiver Einstieg in das Wochenende.

Bitte mitbringen: Hanteln (1-2 kg), Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G302221 Gymnastik für Männer

Kleingruppe

Michael Pohl

11 Abende, 27.08.2021 – 03.12.2021

Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 61,00 €

Kein Unterricht am Freitag, dem 24. September 2021, am Freitag, dem 01. Oktober 2021. Unterricht auch am Freitag, dem 15. Oktober 2021, am Freitag, dem 22. Oktober 2021.

Der Kurs unterstützt durch gymnastische Übungen die Erhaltung der Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und fördert das körperliche Allgemeinbefinden. Die jeweiligen Bewegungs- und Konditionsübungen berücksichtigen vor allem das Alter und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer in angemessenem Umfang. Aktuell befindet sich die größere Anzahl der Teilnehmer im fortgeschrittenen Alter. Der gymnastische Teil wird durch anschließendes Ballspiel zu einer harmonischen Einheit sportlicher Aktivität ergänzt. Interessierte sind herzlich zu einem Schnupperabend eingeladen. Bei passender Wetterlage findet der Kurs im Freien statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G303221 Gymnastik für Frauen

Angelika Maschtowski von Kolovrat

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

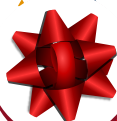
Kursgebühr: 34,00 €

Mobilisation der Wirbelsäule, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit Hanteln und Tubes.

Bitte mitbringen: Matte, Hanteln und (soweit vorhanden) Tubes

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen

Verschenken Sie Bildung!

Vom Vortrag über regelmäßige Kurse bis hin zum Wochenendseminar findet hier jeder ein maßgeschneidertes Angebot, um Neues auszuprobieren oder eine Leidenschaft zu vertiefen.

Machen Sie Ihren Lieben Freude mit Sinn und Spaß, mit neuen Eindrücken und bleibendem Wert.

Geschenkgutscheine erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.



G304221 Fit und gesund ab 50+ für Frauen

Cathleen Karallus-Eßwein

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 40,00 €

Abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining für den ganzen Körper. Mobilisation, Kräftigung und Dehnung (z. B. durch Wirbelsäulengymnastik, Pilates) mit und ohne Geräte bzw. Hilfsmittel (z. B. Theraband, Redondoball) sind Bestandteile dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G305221 Gymnastik für den ganzen Körper

Heidrun Wolpiansky

12 Abende, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 37,00 €

Der Kurs beinhaltet die Komponenten Ausdauer mit Musik, funktionelles Dehnen und Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Trainiert wird mit und ohne Handgeräte unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien. Natürlich kommt die Entspannung nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen

G306221 Gymnastik für Frauen und Männer 50+

Cathleen Karallus-Eßwein

10 Abende, 09.09.2021 – 02.12.2021

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 31,00 €

Kein Unterricht am Donnerstag, dem 28. Oktober 2021.

Ein komplettes Übungsprogramm für den ganzen Körper: Kräftigung und Dehnung der Muskeln, Übungen mit und ohne Handgeräte. Dieser Kurs beinhaltet auch die Komponenten Ausdauer und Entspannung.

Der Unterricht findet bei gutem Wetter draußen auf dem Spielplatz neben der Schule, bei schlechtem Wetter in der Halle statt.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte und Handtuch

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G307221 Gymnastik für den ganzen Körper

Heidrun Wolpiansky

12 Abende, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 37,00 €

Der Kurs beinhaltet die Komponenten Ausdauer mit Musik, funktionelles Deh-

nen, Kräftigung der gesamten Muskulatur. Trainiert wird mit und ohne Handgeräte unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien. Natürlich kommt die Entspannung nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Matte und Handtuch

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

Pilates

G320221 Pilates

Heidrun Wolpiansky

11 Nachmittage, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 34,00 €

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das durch ein Zusammenspiel von Dehnungs- und Kräftigungsübungen die Tiefenmuskulatur stärkt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht und die Körperwahrnehmung wird gefördert. Gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur fördert die Balance und Haltung.

Eine anschließende Tiefenentspannung rundet die Trainingseinheit harmonisch ab.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Socken

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G321221 Pilates

Cathleen Karallus-Eßwein

11 Abende, 06.09.2021 – 06.12.2021

Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Gymnasium am Römerkastell, Turnhalle

Kursgebühr: 34,00 €

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining, das Körper und Geist in Einklang bringt! Die Tiefenmuskulatur wird hierbei intensiv trainiert. Eine spezielle Atemtechnik sowie Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Muskulatur verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden.

Somit wird eine bessere Körperwahrnehmung und Körperhaltung erreicht. Nach jeder Trainingseinheit wird die Stunde mit Entspannungsübungen beendet. Pilates: ein Training, das Körper und Geist positiv verändert!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Socken

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen

G322221 Pilates

Heidrun Wolpiansky

12 Vormittage, 08.09.2021 – 08.12.2021

Mittwoch, 09:00 – 10:15 Uhr

KEB Bad Kreuznach, Gymnastikraum der DJK Adler

Kursgebühr: 55,00 €

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das durch ein Zusammenspiel von Dehnungs- und Kräftigungsübungen die Tiefenmuskulatur stärkt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht

und die Körperwahrnehmung wird gefördert. Gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur fördert die Balance und Haltung. Eine anschließende Tiefenentspannung rundet die Trainingseinheit harmonisch ab.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Socken

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

G323221 Ich bewege mich - Pilates Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Silvia Hönes

11 Nachmittage, 08.09.2021 – 01.12.2021

Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 39,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.

Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. **Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!**

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken und ein flaches Kissen.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

Zumba

G400221 STRONG by Zumba

Ione Goncalves-Hartnuss

11 Nachmittage, 30.08.2021 – 29.11.2021

Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, Jakob-Kiefer-Halle, Foyer

Kursgebühr: 64,00 € (keine Ermäßigung möglich)

STRONG by Zumba ist das ultimative Trainingsprogramm für alle, die Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen und sich so richtig auszupowern.

STRONG by Zumba ist ein kraftvolles Konditionstraining, das den gesamten Körper fordert. Das Besondere ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Man baut Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf. Die Übungen sind relativ simpel und leicht nachzumachen.

Außerdem gibt es keine komplizierte Tanzchoreografie.

Durch die schnell erlernten und unkomplizierten Schrittfolgen sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen:

bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, eine Gymnastikmatte für Bodenübungen, Handtücher sowie ein Getränk

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

G402221 ZUMBA®

Ione Goncalves-Hartnuss

10 Nachmittage, 03.09.2021 – 26.11.2021

Freitag, 17:00 – 17:45 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 44,00 €

(keine Ermäßigung möglich)

Kein Unterricht am 19.11.2021

Musik aus Lateinamerika und der ganzen Welt.

Einfach nachzumachende Tanz-Fitness-Bewegungen werden erlernt und steigern Beweglichkeit und Ausdauer. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen von 15 bis 68 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtücher sowie ein Getränk

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

G404221 STRONG by Zumba

Ione Goncalves-Hartnuss

10 Tage, 03.09.2021 – 26.11.2021

Freitag, 17:45 – 18:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 44,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Kein Unterricht am 19.11.2021

STRONG by Zumba ist das ultimative Trainingsprogramm für alle, die Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen und sich so richtig auszupowern. STRONG by Zumba ist ein kraftvolles Konditionstraining, das den gesamten Körper fordert. Das Besondere ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Man baut Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf. Die Übungen sind relativ simpel und leicht nachzumachen.

Außerdem gibt es keine komplizierte Tanzchoreografie. Durch die schnell erlernten und unkomplizierten Schrittfolgen sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, eine Gymnastikmatte für Bodenübungen, Handtücher sowie ein Getränk

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Tanzen

G410221 Meditatives Tanzen

Karin Kinast

12 Abende, 07.09.2021 – 07.12.2021

Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 70, Turnhalle

Kursgebühr: 37,00 €

Den Alltag und die Sorgen hinter sich lassen, im Hier und Jetzt ankommen, gemeinsam im Kreis tanzen und die eigene Mitte finden:

Wir tanzen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Ländern, überlieferte Originaltänze und neuere Choreografien, Bachblütentänze, rituelle Tänze im Jahreskreis und Tänze aus der Finnischen Messe nach alten, einfachen Tanzformen. In der stetigen Wiederholung einfacher Schrittfolgen liegt die Kraft dieser Tänze. Tänzeri-



sche Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jedoch Lust auf Bewegung, Meditation und Begegnung.

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe mit rutschfesten, hellen Sohlen für die Halle und bei gutem Wetter Schuhe für draußen

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

G412221 Tanzen für Frauen 50+

Doris Oberlinger

11 Abende, 07.09.2021 – 30.11.2021

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 51,00 €

Tanzen ist eine elementare Lebensäußerung und eine Grundform menschlicher Kommunikation. Durch harmonische Bewegung im Rhythmus der Musik wird die Beweglichkeit des Körpers trainiert und das seelische Gleichgewicht gestärkt. Tanzen wirkt sich auf den ganzen Menschen positiv aus und macht Spaß. Auf dem Programm stehen Tänze aus aller Welt, amerikanische Round Dances, Gesellschaftstänze in geselliger Form und moderne Gruppentänze.

Etwas Tanzerfahrung wäre gut.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, sauberer Sohle

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G414221 Workshop: Afrotanz



Moulaye Seck

1 Nachmittag, 31.10.2021

Sonntag, 15:00 – 17:00 Uhr

Jugendzentrum

„Die Mühle“, 1. OG,

Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 25,00 €

**(keine Ermäßigung
möglich)**

Ein Workshop für alle, die Lust haben,

sich auf die Rhythmik Afrikas einzulassen und dies beim Tanzen in Bewegung umzusetzen. Einzelne Bewegungsabläufe werden geübt und in Wiederholungen zu einer Choreographie zusammengesetzt. Afrotanz steigert mit seinen natürlichen Bewegungen die Koordination und das Körpergefühl, baut Stress ab, legt Energien frei und wirkt dadurch positiv auf Körper und Seele. Lernen Sie die Lebensfreude Afrikas kennen, lassen Sie sich von der Gruppendynamik beim Tanzen anstecken und der temperamentvollen Art von Moulaye Seck mitreißen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Wirbelsäulengymnastik

G500221 Ein Kreuz mit dem Kreuz

Marion Alt

10 Abende, 07.09.2021 – 23.11.2021

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 31,00 €

Bei Überlastung sendet der Körper Signale aus. Werden diese Signale der Überforderung missachtet, verstärken sie sich, bis sie als Schmerz wahrgenommen werden. Starke Muskeln entlasten den Körper und fördern eine gute Haltung. Muskeln müssen gefordert und gepflegt werden.

Mit Mobilisation, Stretching, gezieltem Muskeltraining, Rückengymnastik und Entspannung laufen Sie dem Schmerz davon.

Bitte mitbringen:

eine Decke oder Turnunterlage

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G502221 Ein Kreuz mit dem Kreuz

Marion Alt

10 Abende, 07.09.2021 – 23.11.2021

Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Grundschule Hofgartenstraße 14, Turnhalle

Kursgebühr: 31,00 €

Bei Überlastung sendet der Körper Signale aus, werden diese Signale der Überforderung missachtet, verstärken sie sich, bis sie als Schmerz wahrgenommen werden. Starke Muskeln entlasten den Körper und fördern eine gute Haltung. Muskeln müssen gefordert und gepflegt werden.

Mit Mobilisation, Stretching, gezieltem Muskeltraining, Rückengymnastik und Entspannung laufen Sie dem Schmerz davon.

Bitte mitbringen:

eine Decke oder Turnunterlage

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

G504221 Wirbelsäulengymnastik

Andrea Feller-Ovie

10 Abende, 16.09.2021 – 02.12.2021

Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Grundschule Kleiststraße, Turnhalle

Kursgebühr: 31,00 €

Funktionelle Gymnastik zum Aufbau und zur Erhaltung der natürlichen Stützkraft der Muskulatur rund um die Wirbelsäule ist der Schwerpunkt der Übungsstunden. Darüber hinaus sollen auch Beweglichkeit, Kondition und Gleichgewichtssinn trainiert werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

Zusammenarbeit mit den crucenia Salzgrotten

Leider ist es derzeit auf Grund der Corona-Pandemie nicht möglich hier Angebote einzustellen. Schauen Sie doch von Zeit zu Zeit auf unser Homepage, wir werden, sobald es wieder möglich ist, Angebote einstellen.

Fantasiereisen

Klangreisen

Märchenreise

Bewegen und entspannen mit Qigong

Kultur und Gestalten



© Africa Studio – shutterstock.com

Sprechstunde Medienkompetenz

K050221 Sprechstunde Medienkompetenz: Onleihe und E-Book-Reader

Michelle Körper

1 Abend, 07.09.2021

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Stadtbibliothek

Über die Onleihe Rheinland-Pfalz bietet die Stadtbibliothek Bad Kreuznach elektronische Medien zur Ausleihe an.

Auf dem Programm stehen eine allgemeine Einführung in die Onleihe, Titelrecherche, Vorführung des Ausleihvorganges, Erklärung der Begrifflichkeiten sowie eine Fragerunde.

Zielgruppe sind Personen, die das Angebot der Onleihe kennenlernen und hierzu praktische Tipps erfahren möchten. Auch die Vor- und Nachteile von E-Book-Readern oder Tablets kommen zur Sprache. Gerne dürfen Sie Ihre eigenen Geräte mitbringen und die Onleihe direkt über das hausinterne WLAN nutzen.

Anmeldungen zum Termin bitte in der Stadtbibliothek vornehmen.

Eintritt frei

K052221 Sprechstunde Medienkompetenz: Clouddienste

Paul Allmacher

1 Abend, 21.10.2021

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Stadtbibliothek

Sie sind allgegenwärtig – Clouddienste. Was macht einen guten Dienst aus? Welche Anbieter gibt es?

Wie steht es um den Datenschutz? Diese und weitere Fragen werden in der Mediensprechstunde „Clouddienste“ beantwortet. Das Thema Datensicherung kommt auch zur Sprache.

Anmeldungen zum Termin bitte in der Stadtbibliothek vornehmen.

Eintritt frei

K054221 Sprechstunde Medienkompetenz:

Sicher Bezahlen im Internet. Online-Bezahldienste

1 Abend, 25.11.2021

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Stadtbibliothek

Online-Shopping boomt. Dabei gibt es verschiedene Zahlungsmethoden, von der klassischen Rechnung über die Kreditkarte bis hin zu Zahlungsdienstleistern wie PayPal.

Was sind die Vor- und Nachteile der jeweiligen Verfahren?

Wie erkennt man seriöse Shops? Welche Sicherheitsaspekte sollte man beachten? Neben Tipps zum Einkaufen und Bezahlen können Sie persönliche Erfahrungen und Präferenzen austauschen.

Anmeldungen zum Termin bitte in der Stadtbibliothek vornehmen.

Eintritt frei

K056221 Sprechstunde Medienkompetenz:

APP-solut gut. Hilfreiche Apps für alle Lebenslagen

1 Abend, 07.12.2021

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Stadtbibliothek

Apps gibt es in Hülle und Fülle. Die Funktionen und Qualitäten sind sehr unterschiedlich.

An diesem Abend stellen wir einige Apps aus verschiedenen Kategorien vor, die im Alltag sehr nützlich sein können.

Die Themenfelder reichen dabei von Reise und Mobilität über Kreativität und Musik hin zum Finanzbereich, Gesundheit und Ernährung. Gerne können Sie Ihre eigenen Tipps mit anderen teilen.

Anmeldungen zum Termin bitte in der Stadtbibliothek vornehmen.

Eintritt frei

Kreatives Schreiben



K060221 Kreatives Schreiben

Dr. Barbara Himmelsbach

5 Nachmittage, 09.09.2021 – 07.10.2021

Donnerstag, wöchentlich, 15:30 – 17:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, EG, Seminarraum 001, Wilhelmstraße 7 – 11, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 46,00 €

Durch Anregungen zum Beispiel in der Natur, durch Fotos oder andere Schreib- anlässe werden die Teilnehmer*innen motiviert, eigene kleine Texte zu schrei- ben. Wenn man sich auf das kreative Schreiben einlässt, wird man immer mehr Spaß daran haben, Geschichten, Tagebucheinträge oder anderes zu verfassen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Neu!

Bitte mitbringen:

1 Skizzen- oder Zeichenblock **DIN A3**, Bleistifte in den Stärken HB, 2B, 4B, An- spitzer und Radiergummi (ggf. Knetgummi)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

K106221 Malkurs: Kreativ geht immer und überall

Marina Giring, Heilpraktikerin der Psychotherapie, Körpertherapeutin

1 Tag, 18.09.2021

Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kursgebühr: 42,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Nimm das, was du hast:

Buntstifte, Wasserfarben, Acryl- oder Aquarellfarben, Collagenmaterial etc. In diesem Kurs beginnen wir zur Einstimmung mit einem kleinen Mal experi- ment. Anschließend dürft ihr ganz entspannt einer Phantasie- reise zuhören, die euch inspirieren soll, ein weiteres Bild zu malen, so, wie es dir aus dir heraus in den Sinn kommt – kein Anspruch auf Professionalität. Freude am Malen und Kreativsein stehen im Vordergrund. Snacks und Getränke stehen zur Verfügung. **Bitte beachten:** Bequeme Kleidung ist gewünscht, Material steht zur Verfügung (Aquarellfarben und -papier, Aquarellstifte). Eigene Farben und Papiere können aber auch gerne mitgebracht werden. Matten, Snacks und Getränke stehen zur Verfügung.

Parkmöglichkeiten:

Parkplatz mit Parkscheibe gegenüber oder im Parkhaus „Badeallee“

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

K108221 Zeichnung und Farbe

Kleingruppe

Ilse Frenzius

2 Tage, 06.10.2021, 27.10.2021

Mittwoch, 17:45 – 20:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim,

1. OG, Raum 317

Kursgebühr: 43,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Schon mit wenigen farbigen Akzenten gewinnt eine Bleistiftzeichnung an Wir- kung. Ein Kurs für alle, die sich im Zeichnen ausprobieren wollen, aber auch für fortgeschrittene Zeichner*innen, die ihr Repertoire erweitern wollen.

Wir zeichnen mit Bleistift, Kohle, Kreiden, Buntstiften. Mit dem leichten Spiel der Farbe und dem Kolorieren setzen wir Akzente und erhöhen die plastische Wirkung im Bild. Unsere Motive sind Stillleben und Landschaften. Für das Stillleben werden wir Gegenstände aufbauen. Für die Landschaften nehmen wir Fotovorlagen oder Kalenderblätter, die auch gerne von den Kursteilnehmern mitge- bracht werden können.

Bitte mitbringen:

1 Skizzen- oder Zeichenblock **DIN A3**, Bleistifte in den Stärken HB, 2B, 4B, Anspitzer, Radiergummi (ggf. Knetgummi), Buntstifte und Zeichenkohle

Pastellkreiden stellt die Kursleiterin zur Verfügung

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Buchvorstellung – Buchbesprechung

K080221 Berühmte Romananfänge

Wer kennt sie nicht – die berühmten Romananfänge von „Anna Karenina“, „Stolz und Vorurteil“ usw.

Dr. Barbara Himmelsbach

5 Nachmittage, 28.10.2021 – 25.11.2021

Donnerstag, wöchentlich, 15:30 – 17:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, EG, Seminarraum 001, Wilhelmstraße 7 – 11, 55543 Bad Kreuznach

Kursgebühr: 46,00 €

In Vorbereitung auf den Winter mit gemütlichen Leseabenden sollen berüh- mte erste Sätze zum weiteren Lesen anregen. Wenn es gewünscht wird, können einige der Werke danach gemeinsam gelesen oder zumindest in Auszügen be- trachtet werden.

Auch Buchvorstellungen durch die Teilnehmer*innen sind möglich.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Neu!

Mal- und Zeichenkurse

K104221 Die Zeichnung – Kunst des Augenblicks

Kleingruppe

Ilse Frenzius

2 Tage, 15.09.2021, 22.09.2021

Mittwoch, wöchentlich, 17:45 – 20:45 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 317

Kursgebühr: 43,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Zeichnend tätig zu sein, heißt wahrnehmen lernen und Wahrgenommenes wie- dergeben.

Zeichnen ist ein (künstlerisches) Handwerk, das erlernbar ist.

Durch Experimentieren und bewussten Einsatz von Linien, Texturen und Schat- tierungen aus der gegenständlichen Welt lernen Sie, eine plastische Darstellung zu erzeugen. Aus einer Mischung von klassischer Zeichenschule und intuitiven Zeichenübungen werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt. Dazu gehören Linie, Struktur, Hell-Dunkel, Tonwerte, Komposition sowie Perspektive. Freie und gegenständliche Übungen wie beispielsweise Stillleben ergänzen einander, um eine solide Grundlage für eigene Zeichenversuche zu schaffen.

K110221 Lust zum Zeichnen**Kleingruppe****Ilse Frenzius****2 Tage, 10.11.2021, 17.11.2021****Mittwoch, wöchentlich, 17:45 – 20:45 Uhr****Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 317****Kursgebühr: 43,00 € (keine Ermäßigung möglich)**

Beobachten, Sehen lernen, das Wesentliche erkennen und festhalten: All das wird geübt bei der Vermittlung von zeichnerischen Grundlagen. Wir zeichnen mit Blei- und Buntstiften, Zeichenkohle und Pastellkreiden. Wir üben, experimentieren und spielen mit lockeren Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-/Dunkelwerten. Gerne gemeinsames Zeichnen in der Gruppe mit erfahrenen Zeichner/innen und frischen Ideen und Sichtweisen neuer Teilnehmenden, individuelle Betreuung durch die Kursleiterin, gemeinsame Bildbesprechung am Ende eines Kursabends.

Bitte mitbringen: 1 Skizzen- oder Zeichenblock **DIN A3**, Bleistifte in den Stärken HB, 2B, 4B, Anspitzer, Radiergummi (ggf. Knetgummi), Buntstifte und Radiergummi. Pastellkreiden stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 8 Personen**Goldschmieden****K240221 Goldschmieden****Ludmilla Herrmann, Goldschmiedin und Schmuckdesignerin****Jonas Herrmann, Goldschmied und Schmuckdesigner****1 Tag, 16.10.2021****Samstag, 10:00 – 18:00 Uhr****Netzwerk am Turm, Raum 1****Kursgebühr: 43,00 € (keine Ermäßigung möglich)**

Hier erlernen Sie unter fachlicher Anleitung die Grundfertigkeiten des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden, Löten, Polieren und fertigen ein edles Schmuckstück Ihrer Wahl (Ring, Anhänger, Brosche, Ohrring) nach eigenem Design an, in das Sie auf Wunsch auch Edelsteine einarbeiten können. Das Dozententeam bringt zur kreativen Anregung eine gute Auswahl von Anschauungsbeispielen mit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt bei optimaler Betreuung durch zwei Dozenten.

Folgende Zusatzkosten sind beim Dozententeam zu entrichten: Werkzeug- und Maschinenbenutzung 15,00 € plus Materialkosten nach Verbrauch (925er Silber auf Anfrage, Gold auf Anfrage, Edelsteine nach Wert). Es ist keine Mittagspause vorgesehen, bitte bringen Sie sich daher für den Tag Verpflegung mit.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 6 Personen**Fotografie****K252221 Fotografie - Grundkurs****Hans-Wendel Thul****2 Nachmittage, 25.09.2021, 02.10.2021****Samstag, wöchentlich, 14:00 – 17:00 Uhr****Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111, Nebeneingang Traubenstraße****Kursgebühr: 55,00 €**

Dieser Kurs wendet sich an Benutzer*innen einer digitalen DSLR / DSLM-Kamera, die die wichtigen Zusammenhänge von Belichtungszeit, Blende und ISO-Wert erlernen und anwenden möchten. Weiterhin werden die verschiedenen Wahlprogramme, die digitale Kameras anbieten, sowie deren Einsatzmöglichkeiten besprochen. Auch das Fokussieren und die Fokus-Modi werden besprochen und geübt. Am zweiten Kurstag wiederholen wir die erworbenen Grundkenntnisse des ersten Kurstages und die Teilnehmenden haben Gelegenheit, ihre Erfahrungen auszutauschen. Anschließend werden Kenntnisse über Weißabgleich, Belichtungskorrektur, Objektive und deren Verwendungsmöglichkeiten sowie der Einsatz von Filtern sowohl theoretisch vermittelt als auch praktisch geübt. Tipps zur Komposition eines Bildes runden diesen Kurstag ab.

Dieser Kurs beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Teile. Die praktischen Übungen werden teilweise im Freien absolviert.

Bitte mitbringen:

die eigene Kamera mit dem/den vorhandenen Wechselobjektiv/-en, das Bedienungshandbuch, den Witterungsverhältnissen angepasste Kleidung

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen**Höchstteilnehmerzahl:** 6 Personen**K254221 Fotografie - Aufbaukurs****Hans-Wendel Thul****1 Nachmittag, 06.11.2021****Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr****Verwaltungsgebäude, vhs, 1. OG, Seminarraum 111,****Nebeneingang Traubenstraße****Kursgebühr: 28,00 €**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die mit einer digitalen DSLR / DSLM-Kamera ihre Bilder erzeugen und die grundlegenden Regeln der Belichtung wie Blende, Verschlusszeit und ISO-Wert bereits beherrschen. Der Kurs gliedert sich in zwei Teile: feste Bestandteile und solche, die sich nach den Interessen der Teilnehmenden richten.

Feste Bestandteile dieses Kurses sind:

Dateiformate der Kamera oder JPEG vs. RAW: Vor- und Nachteile des jeweiligen Formates / Post processing oder Bildnachbearbeitung, was kommt nach dem Bild? / Komposition, Regeln oder Unsinn / die Tricks der Profis und warum sehen meine Bilder nicht so aus?

Mögliche weitere Bestandteile, die sich nach den Interessen der Teilnehmenden richten:



Panoramas / Nachtfotografie / Langzeitbelichtung / HDR-Fotos, Belichtungsreihe / Focus stacking / Panning, Motion Blur, ICM / Genres der Fotografie und deren Rahmenbedingungen

Bitte mitbringen:

die eigene Kamera und das Bedienungshandbuch, bei Fragen zu den eigenen Bildern einen USB-Stick oder eine SD-Karte mit den Bildern

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Nähen

K270221 Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Katharina Scheer-Hoppen, Schneidermeisterin

12 Abende, 09.09.2021 – 09.12.2021

Donnerstag, 18:00 – 20:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 411

Kursgebühr: 138,00 €

Lust auf Nähen?

Egal, ob Einsteiger*innen oder Fortgeschrittene:

Haben Sie eine neue Nähmaschine oder Ihre ältere lange nicht benutzt? Wollen Sie Grundkenntnisse erwerben oder haben Sie schon Vorkenntnisse, brauchen aber bei schwierigen Arbeiten Hilfe? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir wollen je nach Kenntnisstand einfache bis etwas schwierigere Näharbeiten vom Schnitt bis zum fertigen Teil ausführen. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin wird individuell beraten. Wenn Sie Lust bekommen haben, dann melden Sie sich an.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt, Seidenpapier, Näh- und Reihgarn, Metermaß, Handmaß, Steck- und Nähadeln, Schere, Schneiderkreide, Stoffreste

Hinweis: Wer gerne mit seiner eigenen Nähmaschine arbeitet und eine transportable hat, kann diese mitbringen.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Trommeln



K300221 Workshop: Afrikanisches Trommeln - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Moulaye Seck

1 Nachmittag, 03.10.2021

Sonntag, 15:00 – 18:00 Uhr

Jugendzentrum „Die Mühle“, 1. OG, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 31,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Der Workshop ist für alle, die Lust haben, sich auf die Rhythmik Afrikas und seiner Trommeln einzulassen. Die Grundschnitte auf der Djembe werden erklärt, einfache afrikanische Rhythmen werden Schritt für Schritt erlernt und beim gemeinsamen Trommeln vertieft. Durch das Achten auf die Bewegungen der Hände beim Trommeln und das aktive Erleben der Rhythmen bekommt der Kopf mal eine Pause von anderen Dingen. Lernen Sie die Lebensfreude Afrikas kennen, lassen Sie sich von dem schwungvollen und dynamischen Erlebnis in der Grup-

pe, den ansteckenden Rhythmen und der temperamentvollen Art von Moulaye Seck mitreißen. Trommeln werden gestellt, eigene Djembes können mitgebracht werden

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen,

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

K302221 Workshop: Afrikanisches Trommeln - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Moulaye Seck

1 Nachmittag, 05.12.2021

Sonntag, 15:00 – 18:00 Uhr

Jugendzentrum „Die Mühle“, 1. OG, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 31,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Text: siehe Kurs K300221

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Mundharmonika



K320221 Workshop: Mundharmonika - Folk- und Countryharp 1

Didi Neumann

1 Tag, 20.11.2021

Samstag, 11:00 – 18:00 Uhr, 60 Min. Pause

Jugendzentrum „Die Mühle“, 1. OG, Veranstaltungsraum

Kursgebühr: 38,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Der ideale Einstieg für Anfänger*innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltönenspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger*innen, vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,00 €). Diese kann im Kurs ab 30,00 € erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Singen

Leider ist es derzeit auf Grund der Corona-Pandemie nicht möglich, hier Angebote einzustellen. Schauen Sie doch von Zeit zu Zeit auf unsere Homepage, wir werden, sobald es wieder möglich ist, Angebote einstellen.

Reisen

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen! Auf Grund der aktuell gültigen anhaltenden Hygieneauflagen können wir derzeit keine Reisen anbieten. Schauen Sie doch von Zeit zu Zeit auf unsere Homepage, wir werden, sobald es wieder möglich ist Angebote einstellen.

Grundbildung



© Indypendenz - shutterstock.com

Alphabetisierung

A050221 Alphabetisierung - Kurs 1 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Stephan Kumpf

38 Tage, 03.08.2021 – 09.12.2021

Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, EG, Zimmer 010, Wilhelmstraße 7-11, 55543 Bad Kreuznach

In kleinen Gruppen werden die Teilnehmer*innen gefördert und individuell betreut. Sie lernen die Grundlagen des Schreibens und Lesens, angefangen beim Alphabet über das Schreiben einfacher Wörter bis hin zu kurzen Sätzen. Darauf kann später aufgebaut werden. Interessent*innen können sich vertraulich bei der vhs-Geschäftsstelle, Tel. 0671 800 -723, -743 bzw. -766, oder bei Herrn Stephan Kumpf, Tel. 06703 303130, beraten lassen.

Die Beratung und die Teilnahme an den Kursen sind kostenfrei.



A055221 Alphabetisierung - Kurs 2 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Stephan Kumpf

38 Abende, 03.08.2021 – 09.12.2021

Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Verwaltungsgebäude, vhs, EG, Zimmer 010, Wilhelmstraße 7-11, 55543 Bad Kreuznach

In kleinen Gruppen werden die Teilnehmer*innen gefördert und individuell betreut. Sie lernen die Grundlagen des Schreibens und Lesens, angefangen beim Alphabet über das Schreiben einfacher Wörter bis hin zu kurzen Sätzen. Darauf kann später aufgebaut werden. Interessent*innen können sich vertraulich bei der vhs-Geschäftsstelle, Tel. 0671 800 -723, -743 bzw. -766, oder bei Herrn Stephan Kumpf, Tel. 06703 303130, beraten lassen.

Die Beratung und die Teilnahme an den Kursen sind kostenfrei.



Nachholen von Schulabschlüssen

A100221 Informationsveranstaltung zum Vorbereitungskurs auf die Prüfung zum Erwerb der Qualifikation der Berufsreife

Wolfgang Stoodt

Montag, 04.10.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 1. OG, Raum 315

Informationen rund um das Thema „Erwerb der Qualifikation der Berufsreife“.

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenfrei, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.



A102221 Vorbereitungskurs auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb der Qualifikation der Berufsreife

Wolfgang Stoodt

Othmar Heim

Helmut Wolf

Martin Springorum

73 Tage, 02.11.2021 – voraussichtlich 12.05.2022

Dienstag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Mittwoch, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Donnerstag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Montag, 17:45 – 19:15 Uhr

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 3. OG, Raum 401

Kursgebühr: 180,00 €

Der Vorbereitungslehrgang für den nachträglichen Erwerb der Qualifikation der Berufsreife umfasst ca. 280 Unterrichtseinheiten. Unterricht ist montags bis donnerstags in der Zeit von 17:45 Uhr bis 21:00 Uhr in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sozialkunde, Erdkunde und Geschichte. Im 1. Semester 2022 findet voraussichtlich an Samstagen (14-tägig) in der Zeit von 9:00 Uhr bis 12:15 Uhr zusätzlicher Unterricht statt. Die Prüfung wird voraussichtlich im Juni 2022 sein. Zur Prüfung wird zugelassen, wer

- das 16. Lebensjahr vollendet hat,

- die Qualifikation der Berufsreife oder eine gleichwertige Qualifikation nicht erlangt hat, seinen ersten Wohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Rheinland-Pfalz hat bzw. zur Vorbereitung auf die Prüfung an einem anerkannten Vorbereitungskurs in Rheinland-Pfalz teilgenommen hat,
- nicht mehr als einmal eine Prüfung für Nichtschüler*innen zum Erwerb der Qualifikation der Berufsreife in Rheinland-Pfalz oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland erfolglos abgelegt hat,
- mindestens an zwei Dritteln der vorbereitenden Unterrichtszeit teilgenommen hat.

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter der Rufnummer 0671/800-743.



A20221 Vorbereitungslehrgang zum nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses

Martin Springorum, Daniel Hofmann, Dr. Barbara Himmelsbach

46 Tage, 06.09.2021 – 08.12.2021

Montag, 17:15 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Dienstag, 17:45 – 20:15 Uhr, 15 Min. Pause

Mittwoch, 17:00 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Donnerstag, 17:45 – 21:00 Uhr, 15 Min. Pause

Integrierte Gesamtschule Sophie Sondheim, 2. OG, Raum 208

Kursgebühr: 600,00 €

Kurs zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses in Teilzeit am Abend. Er umfasst ca. 1.600 Unterrichtseinheiten, die verteilt auf zwei Jahre angeboten werden. Unterricht ist montags bis donnerstags in der Zeit von 16:15 Uhr bis 21:00 Uhr in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Sozialkunde, Erdkunde, Geschichte, Biologie, Physik und Chemie.

A30021 Abitur für Erwachsene – Der Zweite Bildungsweg

Ketteler-Kolleg und-Abendgymnasium

Das staatlich anerkannte Ketteler-Kolleg und -Abendgymnasium des Bistums Mainz bietet für Erwachsene nach mindestens zweijähriger abgeschlossener Berufsausbildung bzw. -tätigkeit oder entsprechender Elternzeit die Möglichkeit, kostenlos nach zwei Jahren die Fachhochschulreife und nach drei Jahren die allgemeine Hochschulreife zu erwerben. In einem besonderen Vorbereitungskurs werden Interessenten, die über einen Hauptschulabschluss verfügen, intensiv auf die weitere Schullaufbahn vorbereitet. Das Kolleg bietet neben dem Tageskolleg und dem berufsbegleitenden Abendgymnasium auch Abitur-online an. Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Präsenzunterricht und betreutem Lernen auf einer Internetplattform. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin mit der Schulleitung. Gemeinsam finden wir Ihren Weg zum Abitur.

Ketteler-Kolleg und -Abendgymnasium

Rektor-Plum-Weg 10, 55122 Mainz

Tel. 06131-588920, Fax: 06131-5889217

info@ketteler-kolleg.de

www.kettelerkolleg.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Bad Kreuznach

Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande.

Platzreservierungen

Platzreservierungen nehmen wir gerne entgegen. Sollte keine verbindliche Anmeldung erfolgen, wird die Platzreservierung nach einer Woche gelöscht und der Platz weitergegeben.

Durchführung von Kursen:

Kurse, bei denen die angegebene Mindestanzahl an Teilnehmenden nicht erreicht wird, können nur durchgeführt werden, wenn

- die Teilnehmenden bereit sind, den Teilnahmebeitrag für die fehlenden Personen bis zur Mindestteilnehmerzahl auszugleichen
- die Kurseinheiten entsprechend der fehlenden Teilnehmer*innen bis zur Mindestteilnehmerzahl gekürzt werden.

Größe der Gruppen:

Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben. Soweit nicht anders angegeben, beträgt die Mindestteilnehmerzahl 12 Personen.

Kleingruppen:

Kurse in Kleingruppen sind für Teilnehmer*innen gedacht, die in kleinen Gruppen in intensiver Unterrichtsarbeit lernen möchten.

Wechsel eines Kurses:

Nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle der vhs besteht die Möglichkeit, während des ersten Unterrichtsdrittels innerhalb der angebotenen Kurse zu wechseln.

Bezahlung

Die im Programm ausgewiesene Kursgebühr kann per Einzugsermächtigung beglichen werden, soweit der Volkshochschule Bad Kreuznach **ein gültiges SEPA-Mandat vorliegt**, oder bei der Anmeldung bar bezahlt werden. Barzahlung ist nur in der Geschäftsstelle der Volkshochschule in der Wilhelmstraße 7-11, 55543 Bad Kreuznach, zu den Öffnungszeiten möglich. Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben u. ä. entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Fälligkeiten der Kursgebühren:

Bei laufenden Kursen werden die Kursgebühren spätestens 14 Tage nach Kursbeginn fällig. Kursgebühren für Kochkurse, einmalige Abendkurse und Tagesseminare sind eine Woche vor Kursbeginn fällig. Bei Fahrten und Reisen ist die Gebühr vollständig zum im Programm angegebenen Anmeldeschluss fällig. Dieser Termin ist bei der jeweiligen Fahrt im Programmheft ausgewiesen oder wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Grundsätzlich wird empfohlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Die Volkshochschule gewährt Ermäßigungen:

1. in Höhe von 30% bei Kursen, wenn ein entsprechender Nachweis vorgelegt wird, für:

- Schüler*innen
- Studierende
- Auszubildende
- Au-pair
- Schwerbehinderte
- Empfänger*innen von ALG I, ALG II und Sozialhilfe
- Personen, die Bundesfreiwilligendienst oder ein Freiwilliges

Soziales Jahr ableisten.

2. in Höhe von 30% bei Kursen, wenn ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin mehrere Kurse belegt, für die dritte und die weiteren Belegungen. Als dritte und weitere Belegung gelten die Veranstaltungen mit dem jeweils niedrigsten Teilnahmebeitrag.

Keine Ermäßigung wird bei Kursen gewährt, bei denen ein entsprechender Hinweis im Kurstext hinterlegt ist.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, bei Ausfall eines Dozenten / einer Dozentin oder aus anderen Gründen. In diesen Fällen werden die angemeldeten Teilnehmer*innen davon in Kenntnis gesetzt. Gezahlte Teilnahmebeiträge werden in diesen Fällen durch die vhs erstattet. Eine anteilige Erstattung der Kursgebühr erfolgt, wenn mindestens ein Viertel der vorgesehenen Veranstaltungstermine ausfällt. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Abmeldungen

Eine Abmeldung ist bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn telefonisch oder schriftlich gegenüber der vhs ohne Angabe von Gründen möglich. Nach dieser Frist ist nur noch eine schriftliche Abmeldung (Brief, Fax, E-Mail) bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Später eingehende Abmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden, so dass die Kursgebühr gezahlt werden muss. Sollte ein Kurs aus persönlichen Gründen abgebrochen bzw. an einzelnen Kursabenden nicht besucht werden, ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen. Ein Anspruch auf Rückerstattung besteht nicht.

Abmeldungen bei den Kursleiter*innen sind unwirksam.

Bei Rücktritt von einer Fahrt wird ein Betrag in der Höhe erhoben, in der der vhs Kosten entstanden sind bzw. entstehen. Bei Rücküberweisung von bereits gezahlten Beträgen wird eine Verwaltungsgebühr von 5,50 € zusätzlich einbehalten.

Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Die Bescheinigungen können gegen eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 € bei der Geschäftsstelle der vhs angefordert werden.

Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach vorheriger Genehmigung durch die vhs Bad Kreuznach gestattet. Eventuell ausgeleitetes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs Bad Kreuznach auf keine Weise vervielfältigt werden.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt gegenüber den Teilnehmer*innen aller Veranstaltungen keine Haftung (z. B. bei Unfällen, Diebstahl, Verlust von Kleidungsstücken, Verspätungen oder sonstigen Terminänderungen). Auch die Teilnahme an Fahrten, Führungen und Besichtigungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Stand: Juli 2021

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bad Kreuznach, vertreten durch die Stadt Bad Kreuznach (nachstehend „vhs“ oder „wir“ genannt), ist Verantwortliche im Sinne Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname, Adresse, E-Mail-Adresse, Geburtsjahr und Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter*in, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen, Einbürgerungstests und Kursen nach der DeuFöV müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug,

behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme: Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegen. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren:

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz

Hintere Bleiche 34

55116 Mainz

Telefon: +49 (0) 6131 208-2449

Telefax: +49 (0) 6131 208-2497

Webseite: <https://www.datenschutz.rlp.de/>

E-Mail: poststelle@datenschutz.rlp.de

Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Stadtverwaltung Bad Kreuznach

Datenschutzbeauftragte

Hochstraße 48, 55545 Bad Kreuznach

Telefon: +49 (0) 671 800-150, Telefax: +49 (0) 671 800-345

E-Mail: datenschutz@bad-kreuznach.de

Volkshochschulen in der Region

kvhs Mainz Bingen
Konrad-Adenauer-Straße 3
55218 Ingelheim
06132 / 787-7102
info@kvhs-mainz-bingen.de

vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
06131 / 26250
vhs@vhs-mainz.de

vhs Rheingau-Taunus
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Traunstein
06128 / 9277
tsst@vhs-rtk.de

vhs Koblenz
Hoevelstraße 6
56073 Koblenz-Rauental
0261 / 1293740
info@vhs.koblenz.de

kvhs Alzey-Worms
Theodor-Heuss-Ring 2
55232 Alzey
06731 / 494740
kvhs@kreis-alzey-worms.de

kvhs Birkenfeld
Friedrich-August-Straße 15
55765 Birkenfeld, 06782 / 15172
vhs@landkreis-birkenfeld.de

vhs Ingelheim
Fridtjof-Nansen-Platz 3
55218 Ingelheim
06132 / 7900310
vhs@wbz-ingelheim.de

vhs Wiesbaden
Alcide-de-Gasperi-Straße 4-5
65197 Wiesbaden, 0611 / 98890
kontakt@vhs-wiesbaden.de

vhs Boppard
Oberstraße 141 (Stadthalle)
56154 Boppard, 06724 / 898866
info@vhs-boppard.de

vhs Bingen
Freidhof 11
55411 Bingen
06721 / 30885-0
service@vhs-bingen.de

vhs Hunsrück
Marktplatz 5
55481 Kirchberg
06763 / 910152
vhs@kirchberg-hunsrueck.de

kvhs Bad Kreuznach
c/o Sylvia Vollmer
Graußengarten 30
55452 Windesheim
06707 / 9699044
vollmer@kvhs-kh.de

vhs Kirn
im Gesellschaftshaus
Neue Straße 13
55606 Kirn
06752 1356100
vhs@kirn.de

Anmeldung (Bitte in Druckschrift ausfüllen)

_____ Halbjahr _____



☐ Ich beantrage Ermäßigung. Entsprechender Nachweis wird vorgelegt (siehe unten).

Kursnummer ^{*)}	Kursbezeichnung	Beitrag/€	Internes (nicht beschriften)

Name, Vorname: ^{*)}		
Straße, Postleitzahl, Wohnort: ^{*)}		
Telefon privat:	Telefon beruflich:	E-Mail:

Ich bezahle obige Teilnahmegebühr^{*)}

☐ per Lastschrift ☐ in bar

IBAN:	
Bankinstitut:	Kontoinhaber*in bzw. Zeichnungsberechtigte*r:

Bitte nachstehende Angaben vollständig eintragen. Sie werden für eine personenanonyme Statistik verwendet.	
Geschlecht:	
<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> weiblich
<input type="checkbox"/> divers	Geburtsjahr: _____

^{*)} Pflichtangaben

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung der vhs Bad Kreuznach erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Das SEPA-Mandat, das mir bei Zahlung per Lastschrift zugestellt wird, gebe ich umgehend an die vhs zurück, damit die Abbuchung des Kursbeitrages erfolgen kann.

^{*)} _____ ^{*)} _____
(Datum) (Unterschrift)

Die richtige Kursnummer ist der „Schlüssel“ zum Kurs: Sie ersparen sich Missverständnisse und Rückfragen, wenn Sie bei der Anmeldung die Kursnummer korrekt angeben!

So melden Sie sich an:

- Eine **schriftliche Anmeldung** ist in jedem Fall erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten der Anmeldung:
- persönlich bei der Geschäftsstelle der vhs**, Wilhelmstraße 7 - 11, 55543 Bad Kreuznach
 - per Post an die Geschäftsstelle der vhs**, Postfach 5 63, 55529 Bad Kreuznach
 - per Fax** an die Nr. 0671 800-763
 - per E-Mail** an vhs@bad-kreuznach.de
 - mit Benutzerkonto** über die Webseite www.vhs-bad-kreuznach.de

Die Teilnahmegebühr kann bei **persönlicher Anmeldung bar entrichtet werden, ansonsten nur per Abbuchung.** Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben u. Ä. entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin.

Ihre Anmeldung ist verbindlich, auch wenn die Teilnahmegebühr bis zum Kursbeginn noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist.

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Eine Benachrichtigung erhalten Sie lediglich, wenn der Kurs abgesagt werden muss oder bereits belegt ist.

Wenn Sie von einem Kurs zurücktreten, gelten die in unserem Programm abgedruckten Rücktrittsbedingungen, die Bestandteil unserer AGB sind.

Ermäßigung

Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises gewährt. Ohne Nachweis wird der volle Beitrag berechnet bzw. abgebucht.

Keine Ermäßigung wird bei Kursen gewährt, bei denen ein entsprechender Hinweis im Kurstext hinterlegt ist.

Ermäßigungsgrund bitte ankreuzen:

- ☐ Schüler*in
- ☐ Student*in
- ☐ Auszubildende*r
- ☐ Au-pair
- ☐ Schwerbehinderte*r
- ☐ Empfänger*in von ALG I oder ALG III
- ☐ Sozialhilfeempfänger*in
- ☐ Bundesfreiwilligendienst
- ☐ Freiwilliges Soziales Jahr
- ☐ 3. und weitere Belegung

Volkshochschule Bad Kreuznach
Wilhelmstraße 7 - 11, 55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671 800-723 und 800-743
Fax 0671 800-763
E-Mail: vhs@bad-kreuznach.de

Öffnungszeiten:
montags bis freitags von 08:00 bis 12:00 Uhr
donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr