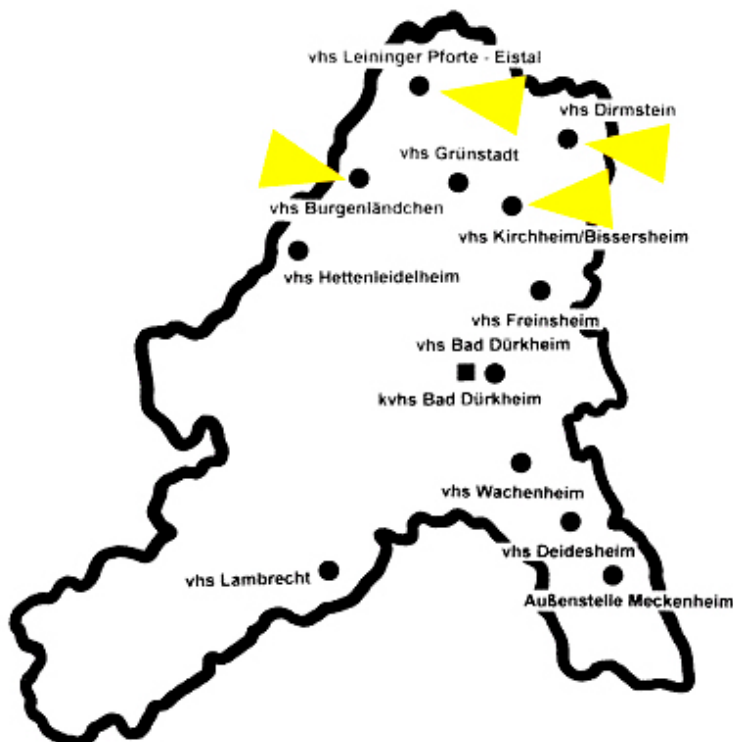


Volkshochschulen

der Verbandsgemeinde Grünstadt-Land
in der Kreisvolkshochschule
Bad Dürkheim

Programm 1/2010 Januar bis Juni

- vhs Burgenländchen
- vhs Dirmstein
- vhs Kirchheim-Bissersheim
- vhs Leininger Pforte-Eistal



Waßner, Kurt, Hauptstrasse 21, 67271 Mertenheim
Tel: 06359/83111 (auch am Wochenende), Fax: 06359/840646
Tel: 06359/8001141 (d), Email: kurt.wassner@t-online.de



Malen / Zeichnen / Drucktechniken

Vhs
Burgenländchen

Acrylmalerei und Mischtechnik

In diesem Kurs werden Anfänger und Fortgeschrittene zum Malen mit „allen Mitteln“ eingeführt! Ob Sie nun schöne Acrylfarben, Öl, Aquarell, Pastellstifte, Ölmalkreide oder Acrylstrukturpaste bevorzugen, es erwartet Sie Donnerstagabends eine Fülle von Motiven, wie z.B. Landschaft, Stilleben, Figur und freie Kompositionen. Gezeigt wird das Malen und Übermalen auf Papier und Leinwand, dazu die entsprechenden Grundierungen. Hinzu kommen Übungen im Farbenmischen, Bildaufbau sowie die verschiedenen Maltechniken. Um ihr schönes Bild zu gestalten bringen Sie Ihre Acryl/Ölflachpinsel in verschiedenen Größen bis Nr. 25 mit. Materialien wie o.g. Leinwände, Papier, Bleistift, 2 Marmeladegläser mit Deckel, Lappen, Zeitungen, Arbeitskleidung, eine Palette. Weiteres Material wird gegen Gebühr gestellt.

Dozentin

Annemarie Obst

Kurs 1:

Montag, 11.01.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

5 Abende/15 UE/33,- €

Kurs 2

Montag, 15.02.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

6 Abende/18 UE/39,60 €

Kurs 3

Montag, 12.04.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

6 Abende/18 UE/39,60 €

Kurs 4

Montag, 31.05.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

5 Abende/15 UE/33,- €

Kurs 5

Montag, 16.08.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

8 Abende/24 UE/52,80 €

Kurs 6

Montag, 25.10.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

7 Abende/21 UE/46,20 €

Kurs 1

Donnerstag, 07.01.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

5 Abende/15 UE/33,- €

Kurs 2

Donnerstag, 18.02.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

6 Abende/18 UE/39,60 €

Kurs 3

Donnerstag, 15.04.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

5 Abende/15 UE/33,- €

Kurs 4

Donnerstag, 10.06.2010, 18.30 - 21.30 Uhr

Dauer/Gebühr

Nur hier: 4 Abende/16 UE/35,20 €

Kurs 5

Donnerstag, 19.08.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

8 Abende/24 UE/52,80 €

Kurs 6

Donnerstag, 28.10.2010, 18:30 – 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr

8 Abende/24 UE/52,80 €

Ort

Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs
Burgenländchen

In der freien Natur Malen und Zeichnen im Leiningerland

Malen nach Herzenslust – von morgens bis abends ohne unliebsame Unterbrechungen! Ungestört die eigene Bildidee verwirklichen und sofort die Expertin bei der Hand haben – ein Traum? Der Leininger Maltag macht's möglich. An diesem Samstag heben Öl- und Acrylmaler/-innen, Zeichner, aber auch Aquarellisten die Gelegenheit, sich in der entspannten Atmosphäre einer Kleingruppe ganz auf ihr Sujet und dessen bildliche Umsetzung zu konzentrieren

und sich gegenseitig zu inspirieren. Sollten Sie noch unschlüssig sein, was Sie malen wollen, kann Ihnen auch die Kursleiterin weiter helfen. Staffelein sind einige vorhandenen. Klappstuhl, evtl. Klappstisch mitbringen und auch das Material. Verpflegung (nach Bedarf) bitte mitbringen.

Dozentin Annemarie Obst
Kurs 1 Samstag, 20.03.2010, 10 – 17 Uhr
Dauer/Gebühr 1 Samstag/10 UE/20,60 €
Kurs 2 Samstag, 10.04.2010, 10 – 17 Uhr
Dauer/Gebühr 1 Samstag/10 UE/20,60 €
Kurs 3 Samstag, 08.05.2010, 10 – 17 Uhr
Dauer/Gebühr 1 Samstag/10 UE/20,60 €
Kurs 4, Samstag, 04.09.2010, 10 – 17 Uhr
Dauer/Gebühr 1 Samstag/10 UE/20,60 €
Ort Treffpunkt, Burg Neuleiningen Parkplatz

Vhs **Instrument spielen lernen**
Burgenländchen Sie wollten schon immer mal ein Instrument spielen, trauten sich aber wegen der Kosten nicht ? Dann sind Sie hier richtig. Nach dem Kurs sollten Sie kleinere Musikstücke spielen können. Die Instrumente werden von der Neuleiningener Blaskapelle kostenlos gestellt.

Dozentin/innen Die Musikdozenten (von der Pfälzischen Musikschule bzw. langjährige Musiker) bieten in Zusammenarbeit mit Vhs Burgenländchen bei der Neuleiningener Blaskapelle Kurse für Erwachsene an:

Kursangebote: Trompete und Flügelhorn, Dienstag, 23.03.2010, 19:30 Uhr bis 20:15 Uhr
Klarinette, Mittwoch den 24.03.2010, 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr
Tenorhorn, Posaune und Tuba, Freitag ab 26.03.2010, 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Dauer/Gebühr: jeweils 45 Minuten, 8 Abende, 40 €
Zielgruppe wären pro Gruppe ca. 4 Teilnehmer pro Kursangebot.

Ort Neuleiningen in den unteren Übungsräumen des Dorfgemeinschaftshauses



Gesundheit / Bewegung / Körpererfahrung

Vhs **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**
Burgenländchen Wir werden uns in diesem Kurs Übungsreihen aus dem Yoga der Energie widmen. Der Schwerpunkt liegt im Yoga der Energie auf dem energetischen Aspekt. Der Schulung der Achtsamkeit wird besondere Bedeutung beigemessen, in dem der „Zustand des Beobachters“ entwickelt und geschult wird. Ein Zustand indem wir betrachten ohne zu werten. Dies lässt uns innerlich sein und überträgt sich auf Körper, den Atem und den Geist.

Dozentin Jutta Neufeld
Kurs 1: Dienstag, 26.01.10, 18.30 - 20.00 Uhr
Kurs 2: Dienstag, 26.01.10, 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer / Gebühr jeweils 11 Abende / 22 UE / € 55,00
Dauer / Gebühr 10 Abende / 20 UE / € 50,-
Ort Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Yoga für Fortgeschrittene**
Burgenländchen In diesem Kurs werden wir unsere Übungsweise (Yoga der Energie) vertiefen. Ziel wird es sein, zu erleben, dass jede Haltung Ihre spezifische Auswirkung auf den Atem hat. Energielenkungen in den Übungen werden unsere Konzentrationsfähigkeit steigern und eine wachsende Achtsamkeit entwickeln.

Dozentin Jutta Neufeld
Kurs 1: Dienstag, 07.09.10, 18.30 - 20.00 Uhr
Kurs 2: Dienstag, 07.09.10, 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer / Gebühr jeweils 11 Abende / 22 UE / € 55,-
Ort Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Qi Gong – Die Kraft des „Inneren Lächelns,,**
Burgenländchen Das „Innere Lächeln,, ist eine der grundlegendsten Übungen des Stillen QiGong. Sie dient dazu den Körper vorzubereiten. Wir treten aus dem Alltag heraus die

Gedanken kommen zur Ruhe. Wir entspannen uns auf wohltuende Weise und schulen die Körperwahrnehmung. Die Taoisten sehen in Ärger, Trauer, Depressionen, Furcht u. Sorgen negative Emotionen. Sie rauben die Lebenskraft u. führen zu chronischen Krankheiten. Das „Innere Lächeln„ wirkt dem entgegen und weckt die heilkräftige positive Qi-Energie. Lächeln ist der stärkste Ausdruck persönlicher Kraft. In diesem Kurs erlernen Sie die Entspannungsmethode des „Innere Lächeln„ und einfache Qi Gong Übungen.

Dozent Ralf Kaufmair
Beginn Mittwoch, 27.01.10, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Dauer/Gebühr 8 Abende/ 16 UE / € 40.-
Ort Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Entspannung und Freude durch Qi Gong**

Burgenländchen

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst und einer der schönsten Wege seine Gesundheit zu erhalten und die eigene Kraft zu entwickeln. In diesem Kurs werden wir uns mit Übungen beschäftigen, die aus kleinen harmonischen Bewegungen, aus Standübungen und aus meditativen Entspannungsübungen im Sitzen bestehen. Die einfach zu erlernenden Qi Gongübungen verbessern die Atmung und die Körperhaltung.

Dozent Ralf Kaufmair
Beginn Kurs Mittwoch, 28.04.10, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Dauer/Gebühr 6 Abende/12 UE/€ 30,-
Ort Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Wu Hsing Qi gong – Taotanz der 5 Elemente**

Burgenländchen

Spüren Sie neu Ihren Körper und entdecken Sie die Freude an den Bewegungen. Die Wu-Hsing Qi Gong-Form spiegelt das taoistische Verständnis der 5 Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall) wider. Wir werden in diesem Kurs die einfachen zu erlernenden Qi Gong-Übungen ausführen und mit unseren eigenen Erfahrungen verbinden. Der Taotanz schafft ein grundlegendes Verständnis des Qi Gong und des Tai Chi. Wir üben eine sehr freie Form, die es uns erleichtert, mit dem Denken der alten Chinesen und ihren Körperübungen in Verbindung zu kommen. Die Schwerpunkte liegen beim Erlernen der Form, der Meditation und der Entspannung.

Dozent Ralf Kaufmair
Beginn Kurs Mittwoch, 01.09.10 20.00 - 21.30 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 20 UE / € 50.-
Ort Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Bodyfit**

Burgenländchen

Ein Mix aus Konditionstraining, funktionellem Muskeltraining, Pilates, Yoga und Stretching

Dozentin Inga Mahling
Kurs 1 Dienstag, 12.01.10, 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer / Gebühr 11 Abende / 22 UE / € 48,40
Kurs 2 Dienstag, 24.08.10, 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer / Gebühr 7 Abende / 14 UE / € 30,80
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

VHs **Bodyfit**

Burgenländchen

Kursinhalt: Ziel des Kurses ist es, durch funktionelle Übungen den Körper zu kräftigen und Muskeln zu dehnen, sowie die Kondition zu verbessern. Hierzu werden Übungen aus dem funktionellen Muskeltraining, Pilates und Yoga ohne und mit Geräte (Pezzi- Ball, Theraband, Hanteln, DynAir, etc.) ausgeführt.

Dozentin Inga Mahling
Kurs 1 Dienstag, 13.04.10, 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Abende / 24 UE / € 52,80
Kurs 2 Dienstag, 26.10.10, 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer / Gebühr 8 Abende / 16 UE / € 35,20
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Gymnastik für die Wirbelsäule: Physiogymnastik –
Powergymnastik**

Burgenländchen

Einführungskurs unter Berücksichtigung der krankengymnastischen Erkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, durch entsprechende Übungen die Rückenmuskulatur zu kräftigen und vor allem weiteren Beschwerden entgegenzuwirken.

Dozentin Daniela Meng
Kurs 1 Beginn: Donnerstag, 14.01.10, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 13,33 UE / €29,35
Kurs 2 Beginn: Donnerstag, 19.08.10, 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 13,33UE / €29,35
Ort Kleinkarlbach, Schulsporthalle

Vhs
Burgenländchen

Gymnastik für die Wirbelsäule: Physiogymnastik – Powergymnastik

Weiterführender Kurs unter Berücksichtigung krankengymnastischer Erkenntnissen. Ziel des Kurses ist es durch entsprechende Übungen eine Kräftigung der gesamten Muskulatur zu erreichen und somit die Voraussetzung rückengerechter Belastbarkeit für den Alltag zu schaffen. Hierdurch wird weiteren Rückenbeschwerden entgegen gewirkt.

Dozentin Daniela Meng
Beginn Kurs 1 Donnerstag, 15.04.10, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer/Gebühr 10 Abende / 13,33 UE / €29,35
Beginn Kurs 2 Donnerstag, 11.11.10, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer/Gebühr 6 Abende/8 UE/ €17,60
Ort Kleinkarlbach, Schulsporthalle

Vhs
Burgenländchen

Fit in den Tag

Konditionstraining, funktionelles Muskeltraining, Stretching, Elemente aus Yoga und Pilates: Ein perfektes Training für Körper, Geist und Seele.

Dozentin Inga Mahling,
Kurs 1: Donnerstag, 07.01.10, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Vormittage / 16 UE / €35,20
Kurs 1: Donnerstag, 26.08.10, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Dauer / Gebühr 7 Vormittage / 10 UE / €20,60
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs
Burgenländchen

Fit in den Tag

Konditionstraining, funktionelles Muskeltraining, Stretching, Elemente aus Yoga und Pilates: Ein perfektes Training für Körper, Geist und Seele.

Dozentin Inga Mahling,
Kurs 1: Donnerstag, 15.04.10, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Vormittage / 16 UE / €35,20
Kurs 1: Donnerstag, 28.10.10, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Dauer / Gebühr 8 Vormittage / 11 UE / €23,50
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs
Burgenländchen

Gymnastik für die Wirbelsäule / Rückenschule

Einführungskurs

Durch gezielte Übungen von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Dadurch können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und lernen „rückengerechtes“ Verhalten. Bei bereits vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich ist das Einverständnis des behandelten Arztes vor Kursbeginn einzuholen.

Dozentin Angelika Wößner
Kurs 1: Montag, 18.01.10, 8.30 - 9.30 Uhr
Dauer / Gebühr 16 Vormittage / 21,33 UE / €46,95
Kurs 1: Mittwoch, 20.01.10, 8.30 - 9.30 Uhr
Dauer / Gebühr 16 Vormittage / 21,33 UE / €46,95
Ort Kleinkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs
Burgenländchen

Powerwirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn Einführungskurs

Ziel dieses Kurses ist es, durch entsprechende Übungen (Lockerung, Dehnung, Stärkung der Muskulatur) die Rückenmuskulatur zu kräftigen und vor allem weiteren Beschwerden entgegenzuwirken.

Dozentin Inga Mahling
Kurs 1 Dienstag, 12.01.10, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer / Gebühr 11 Abende / 15 UE / € 32,30
Kurs 2 Dienstag, 24.08.10, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer / Gebühr 7 Abende / 10 UE / € 20,60
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs
Burgenländchen

Powerwirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn

Kursinhalt: Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper verhindert Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Ziel ist, mit funktionellem Stretching und Kraftübungen Haltungsschäden vorzubeugen oder zu beseitigen. Die Kondition wird zu Beginn der Stunde mit leichten Schrittkombinationen und Koordinationsübungen verbessert. Im mittleren Teil werden Kräftigungsübungen ohne und mit Geräte (Pezzi- Ball, Theraband, Hanteln, DynAir, etc.) ausgeführt. Zu Ende der Stunde erfolgt ein Dehn- und Stretchingprogramm auf der Matte

Dozentin Inga Mahling
Kurs 1 Dienstag, 13.04.10, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Abende / 16 UE / € 35,20
Kurs 2 Dienstag, 26.10.10, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer / Gebühr 8 Abende / 11 UE / € 23,50
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs
Burgenländchen

Gymnastik für die Wirbelsäule / Funktionsgymnastik

Einführungskurs

Funktionelles Training mit Schwerpunkt Rücken, Bauch, Beine, Po als Ausgleich zur Alltagsbelastung. Bei bereits vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich ist das Einverständnis des behandelten Arztes vor Kursbeginn einzuholen.

Dozentin Angelika Wößner
Kurs 2: Montag 06.09.10, 8.30 - 9.30 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Vormittage / 16 UE / € 35,20
Kurs 2: Mittwoch, 08.09.10, 8.30 - 9.30 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Vormittage / 16 UE / € 35,20
Ort Kleinkarlbach, Schulsporthalle

Vhs
Burgenländchen

Seniorengymnastik für Sie und Ihn (ab ca. 60 Jahre)

Sanfte Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit, Koordination und Reaktion. Ausdauertraining und Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Dozentin Inga Mahling,
Kurs 1: Donnerstag, 07.01.10, 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Vormittage / 16 UE / € 35,20
Kurs 2: Dienstag, 12.01.10, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dauer / Gebühr 11 Abende / 15 UE / € 32,30
Kurs 3: Dienstag, 24.08.10, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dauer / Gebühr 7 Abende / 10 UE / € 20,60
Kurs 4: Donnerstag, 26.08.10, 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Dauer / Gebühr 7 Vormittage / 10 UE / € 20,60
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs
Burgenländchen

Seniorengymnastik für Sie und Ihn (ab ca. 60 Jahre)

Kursinhalt: Eine Rundum- Gymnastik ohne und mit Geräte (Pezzi- Ball, Tennisball, Hanteln, DynAir, etc.) verbessert Ihre Ausdauer und Beweglichkeit. Zur Sturzprophylaxe werden Reaktions- und Gleichgewichtsübungen ausgeführt. Ebenso wird durch Koordinationsübungen die Konzentration gesteigert.

Dozentin Inga Mahling,
Kurs 1: Dienstag, 13.04.10, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Abende / 16 UE / € 35,20
Kurs 2: Donnerstag, 15.04.10, 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Dauer / Gebühr 12 Vormittage / 16 UE / € 35,20
Kurs 3: Dienstag, 26.10.10, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dauer / Gebühr 8 Abende / 11 UE / € 23,50
Kurs 4: Donnerstag, 28.10.10, 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Dauer / Gebühr 8 Vormittage/ 11 UE / € 23.50
Ort Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Nordic Walking für Fortgeschrittene**
Burgenländchen Kursinhalte: Optimierung und Korrektur der Soft-Technik (aus Grundkurs)
Erlernen der Sport- und Fitnessstechnik, Intervall- und Ausdauertraining.

Dozentin Inga Mahling,
Beginn Kurs Freitag, 16.04.10, 18:00 Uhr bis 20.00 Uhr
Dauer / Gebühr 6 Abende / 16 UE / € 35,20
Ort Treffpunkt: Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Nordic Walking**
Burgenländchen „Nordic Walking ist mehr, als nur mit Stöcken laufen“
In diesem Kurs werden die verschiedenen Varianten des Nordic Walking erklärt und geübt, sowie die Technik optimiert und korrigiert.
So entsteht ein ideales Kraft- und Ausdauertraining für den gesamten Körper mit viel Spaß in der freien Natur. Voraussetzung: Besuch eines Grundkurses

Dozentin Inga Mahling,
Beginn Kurs Samstag, 21.08.10, 09:00 Uhr bis 11.00 Uhr
Dauer / Gebühr 6 Vormittage/ 16 UE / € 35,20
Ort Treffpunkt: Neuleiningen, Dorfgemeinschaftshaus

Vhs **Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)**
Burgenländchen Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die über einfache Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese nun strukturiert ausbauen oder wieder auffrischen möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem gesprochenen Englisch, d.h. Sie lernen, sich über gängige Themen des täglichen Lebens (Familie, Essen und Trinken, Arbeit, Freizeit, Hobbys, Reisen) zu unterhalten. Wir arbeiten in einem sehr ruhigen Tempo in freundlicher Atmosphäre, hier werden sich also auch ältere Teilnehmer wohl fühlen.

Dozentin: Annette Zisterer
Beginn Kurs 1: Dienstag, 02.02.2010, 8.30 – 10.00 Uhr
Dauer/Gebühr 15 Vormittage/30 UE/66,00 €
Beginn Kurs 2: Dienstag, 31.08. 2010, 8.30 – 10.00 Uhr
Dauer/Gebühr 12 Vormittage/24 UE/52,80 €
Ort Dorfgemeinschaftshaus Battenberg

Leiterin: E. Poll-Trinkel
Telefon und Fax 06359-92252
E-mail: vhs-dirmstein@gmx.de



Malen / Zeichnen / Drucktechniken

Vhs Dirmstein	Aquarell-Acrylmalkurs für Fortgeschrittene Sie erlernen Grundsätzliches wie Aufbau - Komposition - Farblehre und vertiefen Ihre Kenntnisse aus dem letzten Semester. Es kann in Acryl, Aquarell, Mischtechnik, Tusche oder Offsetdruckfarbe gearbeitet werden. Motive werden Landschaften, Stilleben, Figuren und abstrakte Kompositionen sein.
Dozent	Helmut Ried
Dauer / Gebühr	Beginn: Donnerstag, 14.01.10, 18.00 - 20.15 Uhr 10 Abende / 30 UE / € 66,-
Ort	Dirmstein, Unterhaardter Festhalle

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Vhs Dirmstein	Hilfe durch Yoga im täglichen Leben für Anfänger und Fortgeschrittene Ein gesundes Herz - mit „Yoga im täglichen Leben“ Im Yoga wird die Herzkrankheit als ein Problem von Körper, Geist und Seele betrachtet. Ziel der Yogaübungen ist es, diesen Zusammenhang erfahrbar zu machen, selber persönliche Risikofaktoren zu erkennen und entsprechend hilfreiche Übungen und Verhaltensweisen kennen zu lernen. Drei aufeinander aufbauende Übungsprogramme nach dem System „Yoga im täglichen Leben“ von Paramhans Swami Maheshwarananda werden in diesem Jahr angeboten. Sie entsprechen den drei Trainingsphasen in der Herz-Rehabilitation. Jedes Programm beinhaltet Entspannungsübungen, Atemübungen, Asanas (Körperübungen), Pranayamas (spezielle Atemtechniken zur Harmonisierung des Vegetativen Nervensystems und der Herzaktivität) und Meditation (Umgang mit Gedanken und Gefühlen). *Bitte mitbringen: rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken und Kissen.
Dozentin	Brigitte Schier
Kurs 1	Beginn: Mittwoch, 24.02.10, 8.15 - 09.45 Uhr
Kurs 2	Beginn: Mittwoch, 24.02.10, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer / Gebühr	10 Vormittage / 20 UE / € 50,-
Ort	Dirmstein, Sturmfedersches Schloss, 2. OG

Vhs Dirmstein	Yoga für Fortgeschrittene Yoga ist ein System körperlicher, seelischer und geistiger Entwicklung, das vor mehr als 3000 Jahren in Indien seinen Ursprung nahm. Die Techniken des Yoga verfolgen alle ein Ziel: die Entfaltung und Entwicklung des Menschen in seiner Gesamtheit. Ziel ist es, über Körperübungen die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern und die Muskulatur zu kräftigen. Sie lernen durch bewusstes Atmen, die Qualität des Atems zu erfahren und mit meditativen Übungen und Entspannungstechniken Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern. *Bitte mitbringen: rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken und Kissen.
Dozentin	Susanne Kreuzig
Kurs 1	Beginn: Donnerstag, 21.01.10, 18.30 - 20.00 Uhr
Kurs 2	Beginn: Donnerstag, 15.04.10, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer / Gebühr	10 Abende / 20 UE / € 50,-
Ort	Gerolsheim, Rathaus



Gymnastik / Bewegung / Körpererfahrung

- Vhs Dirmstein **Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule**
Ziel ist es, durch entsprechende Übungen (Lockerung, Dehnung, Stärkung der Muskulatur) die Rückenmuskulatur zu kräftigen und vor allem, weiteren Beschwerden entgegen zu wirken.
- Dozent Theo Halama
Kurs 1 Beginn: Montag, 11.01.10, 19.15 - 20.15 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 14 UE / € 29,35
Ort Dirmstein, Unterhaardter Festhalle
- Vhs Dirmstein **Bodyforming, Stretching und Entspannung - Einführungskurs**
Ziel ist es, die Ausdauer zu schulen, das Wiederherstellen der Beweglichkeit, das Dehnen und Kräftigen von Muskulatur und Sehnen. Aufwärmphase - Muskelkräftigung - Gleichgewichtsschulung - Stretching - Entspannungsphase: durch ausgewählte Übungen erreichen Sie körperliches Wohlbefinden und betreiben gleichzeitig Gesundheitsvorsorge.
- Dozentin Gudrun Rosenbach
Kurs 1 Beginn: Donnerstag, 14.01.10, 9.00 - 10.00 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Vormittage / 14 UE / € 29,35
Kurs 2 Beginn: Donnerstag, 22.04.10, 9.00 - 10.00 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Vormittage / 14 UE / € 29,35
Ort Dirmstein, Unterhaardter Festhalle



Programmbereich Sprachen

Englisch

- Vhs Dirmstein **Englisch für Anfänger (A1)**
Fortsetzung des Kurses Englisch I aus dem letzten Semester. Für alle, die Englisch von Grund auf lernen möchten, geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.
Lehrbuch: English Elements - Basic Course, Unit 4, Hueber-Verlag.
- Dozentin Erika Poll-Trinkel
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 19.01.10, 18.00 - 19.30 Uhr
Kurs 2 Beginn: Dienstag, 20.04.10, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 20 UE / € 44,-
Ort Dirmstein, Sturmfedersches Schloss, 1. OG
- Vhs Dirmstein **Englisch für Fortgeschrittene – Fortführungskurs (A2)**
Geeignet für Teilnehmer/innen mit mittleren bis guten Grundkenntnissen. Wir wollen diese Kenntnisse festigen, vertiefen und erweitern. Neben dem Lehrbuch kommen auch andere Texte zum Einsatz. Wir üben in einer lockeren Unterrichtsatmosphäre: Sprechen, Verstehen und Lesen stehen im Vordergrund. NeusteigerInnen mit früher erworbenen Grundkenntnissen sind sehr willkommen.
Lehrbuch: Next A2/2 Hueber-Verlag
- Dozentin Erika Poll-Trinkel
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 19.01.10, 19.45 - 21.15 Uhr
Kurs 2 Beginn: Dienstag, 20.04.10, 19.45 - 21.15 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 20 UE / € 44,-
Ort Dirmstein, Sturmfedersches Schloss, 1. OG
- Vhs Dirmstein **English Conversation (B2)**
Brush up your English. A course for listeners who like to learn and speak English in an informal setting. We also read newspaper articles and discuss topics of general interest.
- DozentIn NN
Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 10.02.10, 18.15 - 19.45 Uhr

Dauer / Gebühr 10 Abende / 20 UE / € 44,00
Ort Dirmstein, Sturmfedersches Schloss, 1. OG

Vhs Dirmstein **Englisch für Senioren am Vormittag (A1)**
Für alle, die den Mut haben, eine Sprache neu zu erlernen. Es werden grundlegende Englischkenntnisse für Alltagssituationen und für den Urlaub vermittelt.
Lehrbuch: English Elements - Basic Course, Hueber-Verlag.

Dozentin Erika Poll-Trinkel
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 19.01.10, 10.00 - 11.30 Uhr
Kurs 2 Beginn: Dienstag, 20.04.10, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Vormittage / 20 UE / € 44,-
Ort Dirmstein, Sturmfedersches Schloss, 1. OG

Französisch

Vhs Dirmstein **Französisch für Anfänger am Vormittag (A1)**
Ziel ist es, uns in Alltagssituationen unter Verwendung vertrauter Ausdrücke zu verständigen. Leichte Texte zu lesen und zu schreiben sowie freies Sprechen für Alltagssituationen stehen im Vordergrund. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Couleurs de France 1, Langenscheidt Verlag.
Dozentin Regina Heiss
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 12.01.10, 8.30 - 9.00 Uhr
Dauer / Gebühr 16 Vormittage / 32 UE / € 70,40
Ort Dirmstein, Sturmfedersches Schloss, 1. OG

Volkshochschule Kirchheim-Bissersheim

in der Kvhs Bad Dürkheim

EDV Bildungszentrum der KVHS Bad Dürkheim in Kirchheim

Leitung : Ingrid Minuth, 67281 Kirchheim, Im Bügen 3
Tel.: 06359 81785 bis 21.00 Uhr, Fax: 06359 810 498,
Email: vhs_iminuth@gmx.de



Malen / Zeichnen / Drucktechniken

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Zeichnen und Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene**
Zum Einstieg beginnen Sie mit dem Zeichnen einzelner kleiner Objekte. In kleinen Schritten erlernen Sie die Grundlagen des Zeichnens und Malens. Das Erfassen von Formen, Proportionen, Kompositionen und Perspektiven sowie die künstlerische Umsetzung von Farben stehen im Mittelpunkt.

*Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift B 3, Radiergummi.

Dozentin Margarita Dell
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 12.01.10, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort Kirchheim, Grundschule
Kurs 2 Beginn: Mittwoch, 27.01.10, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné
Dauer / Gebühr 8 Vormittage bzw. Abende / 21,6 UE / € 49,-
Kurs 3 Beginn: Dienstag, 20.04.10, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort Kirchheim, Grundschule
Kurs 4 Beginn: Mittwoch, 21.04.10, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné
Dauer / Gebühr 10 Vormittage bzw. Abende / 27 UE / € 59,-



Autogenes Training / Yoga / Entspannung

- Vhs Kirchheim-Bissersheim **Yoga (Anfänger und Geübte)**
Durch Yogaübungen steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Muskelkraft; Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit werden erhöht. Körper, Seele und Geist werden ins Gleichgewicht gebracht, wodurch sich Ihr Allgemeinbefinden in positiver Weise entwickelt.
*Bitte mitbringen: rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken und Kissen.
- Dozentin Susanne Kreuzig
Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 20.01.10, 18.00 - 19.30 Uhr
Kurs 2 Beginn: Mittwoch, 20.01.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Vormittage bzw. Abende / 20 UE / € 50,-
Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné
- Vhs Kirchheim-Bissersheim **Yoga (Anfänger und Geübte)**
Unser Ziel ist, das Erlernte zu vertiefen und sich Schritt für Schritt auf Neues einzulassen, über Körperübungen die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern und die Muskulatur zu kräftigen. Sie lernen das fein abgestimmte Zusammenspiel der Asana (Körperhaltungen) und der Atemübungen, erfahren die Qualität des Atmens und mit meditativen Übungen und Entspannungstechniken körperliches und seelisches Wohlbefinden.
*Bitte mitbringen: rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken und Kissen.
- Dozentin Susanne Kreuzig
Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 14.04.10, 18.00 - 19.30 Uhr
Kurs 2 Beginn: Mittwoch, 14.04.09, 19.45 - 21.15 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 20 UE / € 50,-
Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné
- Vhs Kirchheim-Bissersheim **Yoga für Anfänger und Wieder-Einsteiger 1**
Yoga kann ihr Leben verändern. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und finden Ihre Mitte wieder
In diesem Anfängerkurs erlernen Sie einfache, leicht umsetzbare Übungen für Gelenke und Rücken sowie sanfte Dehn-Übungen. Außerdem werden Gleichgewicht, Konzentration, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und durch gezielte Atemübungen und Tiefenentspannung körperliche, geistige und emotionale Spannungen abgebaut. Im Kursverlauf werden erste klassische Asanas (Yoga-Stellungen) erlernt. Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, 1 bis 2 Decken, bequeme Kleidung aus natürlichem Material und warme Socken.
- Dozentin Eva Maria Radu
Beginn: Donnerstag, 21.01.10, 10.30 – 12.00 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Vormittage / 20 UE / € 50,-
Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné
- Vhs Kirchheim-Bissersheim **Yoga für Anfänger und Wieder-Einsteiger 2**
Es werden die Grundkenntnisse aus Kurs 1 vertieft und um diverse Elemente erweitert sowie einige neue Asanas erarbeitet. Auch für Anfänger ohne jede Vorkenntnisse geeignet, da alle Übungen gezeigt, sowie detailliert und präzise angesagt werden. Sie gewinnen neue Energie und Lebensfreude. Ein Kurs zum Wohlfühlen und Auftanken.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, 1 bis 2 Decken, bequeme Kleidung aus natürlichem Material und warme Socken.
- Dozentin Eva Maria Radu
Beginn: Donnerstag, 15.04.10, 10.30 – 12.00 Uhr
Dauer / Gebühr 8 Vormittage / 16 UE / € 40,-
Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné

Vhs Kirchheim-Bissersheim	<p>Yoga für Fortgeschrittene 1 Gute Grundkenntnisse und mehrmonatige konstante Yoga-Praxis sind Voraussetzung für die Teilnahme. Im Mittelpunkt steht die Beckenbodenarbeit, die kontinuierlich in Yogaübungen und –Haltungen integriert wird. Hierdurch entstehen vertieftes Erleben und ein deutliches Mehr an Körperwahrnehmung und Entspannung. Außerdem werden einige weitere Yoga-Asanas und neue Atemtechniken (mit integriertem Beckenboden-Einsatz) vermittelt. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, 1 bis 2 Decken, bequeme Kleidung aus natürlichem Material und warme Socken.</p>
Dozentin	Eva Maria Radu
Beginn:	Donnerstag, 21.01.10, 8.45 – 10.15 Uhr
Dauer / Gebühr	10 Vormittage / 20 UE / € 50,-
Ort	Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné
Vhs Kirchheim-Bissersheim	<p>Yoga für Fortgeschrittene 2 Voraussetzung ist die Teilnahme am Fortgeschrittenen Kurs 1 bzw. anderweitig erworbene Grundlagen in der Yoga- und Beckenboden-Arbeit. Teilweise Wiederholung der Techniken, Übungen und Asanas aus dem F-Kurs 1, Erarbeiten des „Sonnengrußes“ Der Sonnengruß ist eine dynamische Übungsreihe, bestehend aus mehreren Asanas (Yogastellungen), die fließend miteinander verbunden werden. Während dieser Übungen werden alle größeren Muskelgruppen des Körpers betätigt. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, 1 bis 2 Decken, bequeme Kleidung aus natürlichem Material und warme Socken.</p>
Dozentin	Eva Maria Radu
Beginn:	Donnerstag, 15.04.10, 8.45 – 10.15 Uhr
Dauer / Gebühr	8 Vormittage / 16 UE / € 40,-
Ort	Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné

Gymnastik / Bewegung / Körpererfahrung

Vhs Kirchheim-Bissersheim	<p>Gymnastik für die Wirbelsäule - Einführungskurs Durch Übungen (Lockerung, Dehnung, Stärkung der Muskulatur) wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und vor allem weiteren Beschwerden entgegen gewirkt. Im zweiten Semester werden wir – neben der Wiederholung der uns bekannten Übungen den Schwierigkeitsgrad erhöhen und vertiefen. Bei bereits vorhandenen Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich bitte das Einverständnis des behandelnden Arztes vor Kursbeginn einholen.</p>
Dozentin	Angelika Wössner
Kurs 1	Beginn: Montag, 11.01.10, 10.00 - 11.00 Uhr
Kurs 2	Beginn: Montag, 12.04.10, 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer / Gebühr	10 Vormittage / 14 UE / € 29,35
Kurs 4	Beginn: Donnerstag, 14.01.10, 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs 5	Beginn: Donnerstag, 14.01.10, 10.10 - 11.10 Uhr
Kurs 6	Beginn: Donnerstag, 15.04.10, 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs 7	Beginn: Donnerstag, 15.04.10, 10.10 - 11.10 Uhr
Dauer / Gebühr	10 Vormittage / 14 UE / 29,35
Ort	Großkarlbach, Dorfgemeinschaftshaus
Dozent	Theo Halama
Kurs 1	Beginn: Mittwoch, 20.01.10, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer / Gebühr	12 Abende/ 16 UE / € 35,40
Ort	Kirchheim, Schulsporthalle
Kurs 2	Beginn: Freitag, 22.01.10, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer / Gebühr	12 Abende/ 16 UE / € 35,20
Ort	Bissersheim, Sängershalle

Vhs Kirchheim-Bissersheim	<p>Wirbelsäulengymnastik Rückenschule für den beanspruchten Menschen Durch Stärkung der Rückenmuskulatur werden bestehende Probleme bekämpft und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Wesentlichen Inhalte sind die stufenweise Aufrichtung und Stabilisation der Wirbelsäule in Theorie (kurz und knapp) und vor allem in Praxis. Die Praxis enthält spezielle und funktionelle physiotherapeutische Übungen, um die Muskulatur des Rückens zu kräftigen und zu stabilisieren. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.</p>
---------------------------	--

Im zweiten Semester werden wir – neben der Wiederholung der uns bekannten Übungen den Schwierigkeitsgrad erhöhen und vertiefen.
Bei bereits vorhandenen Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich bitte das Einverständnis des behandelnden Arztes vor Kursbeginn einholen.

Dozent Marc Dohn
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 12.01.10, 19.45 - 20.45 Uhr
Kurs 3 Beginn: Dienstag, 13.04.10, 19.45 - 20.45 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 14 UE / € 29,35
Ort Bissersheim, Sängershalle

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Gymnastik für die Wirbelsäule: Physiogymnastik / Powergymnastik**
Weiterführender Kurs unter Berücksichtigung der krankengymnastischen Erkenntnisse - .
Ziel: durch entsprechende Übungen eine Kräftigung der gesamten Muskulatur zu erreichen und somit die Voraussetzung rückengerechter Belastbarkeit für den Alltag zu schaffen. Hierdurch wird weiteren Rückenbeschwerden entgegen gewirkt.
Semester 2: Vertiefung der Übungen, besonderer Schwerpunkt Rücken- und Bauchmuskulatur

Dozentin Daniela Meng
Kurs 1 Beginn: Montag, 11.01.10, 18.15 - 19.15 Uhr
Kurs 2 Beginn: Montag, 12.04.10, 18.15 - 19.15 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 14 UE / € 29,35
Ort Bissersheim, Sängershalle

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Problemzonengymnastik**
Sie lernen gezielte Übungen, die speziell auf die Problemzonen der Frau (Bauch, Hüfte, Oberschenkel) eingehen und die entsprechende Muskulatur kräftigen.
Im zweiten Semester werden wir – neben der Wiederholung der uns bekannten Übungen den Schwierigkeitsgrad erhöhen und vertiefen

Dozentin Angelika Wößner
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 12.01.10., 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs 2 Beginn: Dienstag, 13.04.10, 9.00 - 10.00 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Vormittage / 16 UE / € 29,35
Ort Kirchheim, Schulsporthalle

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Bodystyling – Figurtraining**
- Beginn mit einem Aufwärmtraining, danach Kräftigung der im Alltag vernachlässigten Muskulatur, abschließend Dehnung der zuvor trainierten Muskulatur und einer Entspannungseinheit. Ziel ist es, einen Bewegungsreiz zu erzielen und somit einer Degeneration entgegen zu wirken. Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates um Dysbalancen vorzubeugen. Die Beweglichkeit in den Gelenken erhalten, die körperliche Leistungsfähigkeit fördern und natürlich den Spass an der Bewegung mobilisieren.
Im zweiten Semester werden wir – neben der Wiederholung der uns bekannten Übungen den Schwierigkeitsgrad erhöhen und vertiefen
*Bitte mitbringen: Übungsmatte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch.

Dozentin Dörte Graffert
Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 13.01.10, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs 2 Beginn: Mittwoch, 21.04.10, 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Abende / 14 UE / € 29,35
Ort Kirchheim, Schulsporthalle

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Fitness-Training an Geräten für Einsteiger**
Unter physiotherapeutischer Anleitung mit Schwerpunkt Geräte-Training lernen Sie in einer kleinen Gruppe richtig zu trainieren. Durch ein Ganzkörpertraining wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit und Fitness gesteigert. Bei bereits vorhandenen Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich bitte das Einverständnis des behandelnden Arztes vor Kursbeginn einholen.

Dozent Christian Richard Sawetzki
Kurs 1 Beginn: Dienstag, 26.01.10, 18.30 – 19.30 Uhr
Kurs 2 Beginn: Montag, 08.02.10, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 3 Beginn: Dienstag, 4.05.10, 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer / Gebühr 10 Vormittage bzw. Abende / 14 UE / € 54,- (bei 6 Teilnehmern)
Ort Grünstadt, Bahnhofstraße, Praxis R. Sawetzki

Vhs Kirchheim- **Pilates - das sanfte Bodystyling**

Bissersheim Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining zu rhythmischer Musik. Gezieltes Figurtraining (Schwerpunkt Hüfte, Bauch, Po, Oberschenkel). Im zweiten Semester werden wir – neben der Wiederholung der uns bekannten Übungen den Schwierigkeitsgrad erhöhen und vertiefen

Dozentin Katja Ryzih

Kurs 1 Beginn: Dienstag, 12.01.10, 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs 2 Beginn: Dienstag, 12.01.10, 17.30 - 18.30 Uhr

Kurs 3 Beginn: Dienstag, 12.01.10, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs 4 Beginn: Freitag, 15.01.10, 8.30 - 9.30 Uhr

Kurs 5 Beginn: Dienstag, 13.04.10, 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs 6 Beginn: Dienstag, 13.04.10, 17.30 - 18.30 Uhr

Kurs 7 Beginn: Dienstag, 13.04.10, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs 8 Beginn: Freitag, 16.04.10, 8.30 - 9.30 Uhr

Dauer / Gebühr 10 Vormittage bzw. Abende/ 14 UE / € 29,35

Ort Bissersheim, Sängershalle

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Pilates das sanfte Bodystyling für Ungeübte und 50+**
 Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining zu rhythmischer Musik. Gezieltes Figurtraining (Schwerpunkt: Hüfte, Bauch, Po, Oberschenkel). Im zweiten Semester werden wir – neben der Wiederholung der uns bekannten Übungen den Schwierigkeitsgrad erhöhen und vertiefen

Dozentin Katja Ryzih

Kurs 1 Beginn: Dienstag, 12.01.10, 10.10 - 11.10 Uhr

Kurs 2 Beginn: Dienstag, 13.04.10, 10.10 - 11.10 Uhr

Dauer / Gebühr 10 Vormittage bzw. Abende / 14 UE / € 29,35

Ort Bissersheim, Sängershalle

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Nordic Walking - Einführungskurs**
 Gehen förmlich am Stock. Nicht vor Anstrengung, sondern für die Fitness. Dieser Trendsport aus Finnland ist 30 Prozent effektiver als das herkömmliche Walken. Der Kalorienverbrauch ist wesentlich höher, die Gelenke werden geschont und die Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur gestärkt. Die aerobe Fitness wird selbst bei niedrigem Tempo verbessert sowie Muskelverspannungen im Nacken und Schultern gelöst.

Dozentin Gabi Maurer-Schank

Kurs 2 Beginn: Montag, 08.03.10, 17.30 - 18.30 Uhr

Kurs 3 Beginn: Montag, 12.04.10, 18.30 - 19.30 Uhr

Dauer / Gebühr 8 Vormittage bzw. Abende / 11 UE / € 24,20 zzgl. € 5,- Leihgebühr für Walking-Stöcke

Treffpunkt Kirchheim, Parkplatz am Friedhof

Erkrankungen / Heilmethoden

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Kochen für Männer**
 Sie lernen, schnelle und dennoch raffinierte Gerichte herzustellen. Gerichte, die „Mann“ - auch zu besonderen Anlässen - immer servieren kann.

Dozentin Karola Langhauser

Kurs 1 Beginn: Montag, 25.01.10, 19.00 - 22.00 Uhr

Kurs 2 Beginn: Montag, 26.04.10, 19.00 - 22.00 Uhr

Dauer / Gebühr 3 Abende / 12 UE / € 26,40 zzgl. Umlagen für Kochzutaten

Ort Grünstadt, Küchenstudio Brigitte B

Vhs Kirchheim-Bissersheim Reizvolle Kreationen für Genießer der internationalen Küche
 Entdecken Sie eine neue Art „ausländische Gerichte mit europäischer Raffinesse“ zu vermischen (z.B. afrikanische, asiatische, europäische, südamerikanische Gerichte). Sie erlernen vitaminschonende und raffinierte Zubereitungsarten.

Dozentin Karola Langhauser

Kurs 1 Beginn: Montag, 08.03.10, 19.00 - 22.00 Uhr

Dauer / Gebühr 3 Abende / 12 UE / € 26,40 zzgl. Umlagen für Kochzutaten

Ort Grünstadt, Küchenstudio Brigitte B



Programmbereich Sprachen

Englisch

- Vhs Kirchheim-Bissersheim **English for Tourists - Intensivkurs (A1/A2)**
Für alle mit geringen Vorkenntnissen, die sich im Urlaub überall auf der Welt mit Englisch verständigen möchten. Insbesondere werden allgemein sprachliche Fertigkeiten geschult, die direkt im Reisekontext, z.B. beim Check-in am Flughafen, Anmietung eines Autos, im Restaurant, Hotel oder Reklamieren eines verlorenen Gepäckstücks auftreten.
Dozentin Doris Deil
Kurs Freitag, 19.03.10, 17.00 - 20.00 Uhr + Samstag, 20.03.10, 9.00 - 16.30 Uhr
Freitag, 16.04.10, 17.00 - 20.00 Uhr + Samstag, 17.04.10, 9.00 - 16.30 Uhr
Freitag, 07.05.10, 17.00 - 20.00 Uhr + Samstag, 08.05.10, 9.00 - 16.30 Uhr
Dauer / Gebühr 6 Abende. bzw. Tage / 36 UE / €79,20
Ort Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest
- Vhs Kirchheim Bissersheim **Englisch 3 – Sprachstufe (A 1) – Weiterführung des Anfängerkurses**
Sie können sich bereits auf Englisch vorstellen und in einfachen Sätzen über sich und ihre Familie sprechen. Ziel: einfache Gespräche über gängige Themen des Alltags und bei Reisen ins englischsprachige Ausland die wichtigsten Situationen zu meistern (nach Weg fragen, Uhrzeiten, Fahrpläne verstehen, Zimmer buchen.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Dozentin Anette Zisterer
Kurs 1 Beginn: Donnerstag, 04.02.10, 10.30 – 12.00 Uhr
Dauer / Gebühr 15 Vormittage / 30 UE / €66,-
Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné
- Vhs Kirchheim Bissersheim **Englisch für Fortgeschrittene (A 2)**
geeignet für Teilnehmer mit Englischkenntnissen, auch als Wiedereinstieg
Lehrbuch English Elements 2, Hueber Verlag
Dozentin Margaret Meijering
Kurs 1 Beginn: Freitag, 22.01.10, 9.00 – 10.30 Uhr
Kurs 2 Weiterführung - Beginn: Freitag 16.04.10, 9.00 – 10.30 Uhr
Dauer / Gebühr 8 Vormittage / 16 UE / €35,20
Ort Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest
- Vhs Kirchheim-Bissersheim **Englisch – Sprachstufe (A1/A2)**
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.
Lehrbuch: English Elements 2, Hueber-Verlag.
Dozentin Doris Deil
Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 20.01.10, 9.00 - 10.30 Uhr
Dauer / Gebühr 17 Vormittage / 34 UE / €74,80
Ort Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest
- Vhs Kirchheim-Bissersheim **Englisch – Sprachstufe (B 2)**
Geeignet für Teilnehmer/innen, die ihre über mehrere Jahre erworbenen Englischkenntnisse schnell und gezielt auffrischen bzw. erweitern möchten. Die variationsreichen Texte und Übungsmaterialien sollen auf „real-lifesituations“ vorbereiten und können zum späteren Erwerb eines Sprachzertifikates führen.
Lehrbuch: English Elements: The Refresher B 1, Hueber Verlag
English Elements Extra Course, Hueber-Verlag
Dozentin Doris Deil
Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 20.01.10, 10.30 – 12.00 Uhr
Dauer / Gebühr 17 Vormittage / 34 UE / €74,80
Ort Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest
- Vhs Kirchheim-Bissersheim **Englisch - Intensivkurs für Beruf und Alltag (A2/B1)**
Ziel ist es, dass Sie in kurzer Zeit in entspannter/ kommunikativer Weise Ihre Sprach-, Hör- und Lesekompetenz in simulierten Alltags- und Berufssituationen und durch

Rollenspiele erweitern, verbessern und festigen. Die Bedarfsschwerpunkte der Teilnehmer/innen können berücksichtigt werden.

Dozentin
Kurs 1

Doris Deil

Freitag, 29.01.10, 17.00 - 20.00 Uhr + Samstag, 30.01.10, 9.00 - 16.30 Uhr

Freitag, 26.02.10, 17.00 - 20.00 Uhr + Samstag, 27.02.10, 9.00 - 16.30 Uhr

Freitag, 19.02.10, 17.00 - 20.00 Uhr + Samstag, 10.03.10, 9.00 - 16.30 Uhr

Dauer / Gebühr
Ort

6 Abende. bzw. Tage / 36 UE / €79,20

Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Let's talk English (B1)

Für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen, die eine Gelegenheit suchen, in netter Runde regelmäßig Englisch zu sprechen und zu hören. Anhand einer Auswahl von praktischen und lebensnahen Texten werden systematisch das Vokabular, die Grammatik und die Satzstrukturen für Alltagsgespräche auf Englisch erarbeitet. Unterhaltsame Übungen geben ausreichend Gelegenheit, das Erlernete anzuwenden und zu vertiefen.

Dozentin

Annette Zisterer

Kurs 1

Beginn: Donnerstag, 04.02.10, 9.00 - 10.30 Uhr

Dauer / Gebühr

15 Vormittage / 30 UE / €66,-

Ort

Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné

Italienisch

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Italienisch (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Espresso 1. Hueber-Verlag.

Dozent

Salvatore Bonaventura

Kurs 1

Beginn: Montag, 25.01.10, 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs 2

Weiterführung Beginn: Montag, 19.04.10, 9.00 - 10.30 Uhr

Dauer / Gebühr

8 Vormittage / 16 UE / €35,20, 9.00 - 10.30 Uhr

Ort

Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Italienisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag.

Dozent

Salvatore Bonaventura

Kurs 1

Beginn: Montag, 25.01.10, 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs 2

Weiterführung Beginn: Montag, 19.04.10, 10.30 - 12.00 Uhr

Dauer / Gebühr

8 Vormittage / 16 UE / €35,20, 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs 3

Weiterführung Beginn: Montag, 06.09.10, 10.30 - 12.00 Uhr

Dauer / Gebühr

12 Vormittage / 24 UE / €52,80,-

Ort

Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest

Französisch

Vhs Kirchheim
Bissersheim

Französisch für Anfänger (Sprachstufe A 1)

für Teilnehmer ohne oder mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Couleurs de France, Langenscheidt Verlag

Dozentin:

Claudia Wetzell

Kurs 1

Beginn: Mittwoch, 21.01.10, 9.00 - 10.30 Uhr

Ort

Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné

Vhs Kirchheim
Bissersheim

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Sprachstufe (A1)

Weiterführung des Anfängerkurses

Lehrbuch: Couleurs de France, Langenscheidt Verlag

Dozentin

Claudia Wetzell

Kurs

Mittwoch, 25.08.10, 9.00 - 10.30 Uhr

Dauer / Gebühr

12 Vormittage / 24 UE / €52,80

Ort

Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné

Spanisch

Vhs Kirchheim
Bissersheim

Spanisch für Anfänger (A 1)

für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Caminos, Klett-Verlag
 Dozentin: Jutta Portek
 Kurs 1 Beginn: Montag , 25.01.10, 9.30 – 11.00 Uhr
 Kurs 2 Weiterführung des Kurses
 Beginn: Montag, 19.04.10, 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer / Gebühr 8 Vormittage / 16 UE / €35,20
 Kurs 3 Montag, 30.08.10, 9.30 – 11.00 Uhr
 Dauer / Gebühr 12 Vormittage / 24 UE / €52,80
 Ort Kirchheim, Gemeindezentrum Friederich-Diffiné

Vhs Kirchheim- **Spanisch für Anfänger (A 1)**
 Bissersheim Geeignet für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: Caminos , Klett-Verlag.
 Dozentin Jutta Portek
 Kurs 1 Beginn: Montag, 19.04.10, 19.45 – 21.15 Uhr
 Dauer / Gebühr 8 Abende / 16 UE / €35,20
 Kurs 2 Beginn: Montag, 30.08.10, 19.45 – 21.15 Uhr
 Dauer / Gebühr 12 Abende / 24 UE / €52,80
 Ort Bissersheim, Gemeindezentrum

Vhs Kirchheim- **Spanisch (A2)**
 Bissersheim Geeignet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
 Lehrbuch: Caminos 2, Lektion 7, Klett-Verlag.
 Dozentin Danitza Weichmann-Murillo
 Kurs 1 Beginn: Montag, 25.01.10, 18.15 - 19.45 Uhr
 Dauer / Gebühr 8 Abende / 16 UE / €35,20
 Ort Bissersheim, Gemeindezentrum Eulennest

Vhs Kirchheim- **Spanisch für Fortgeschrittene Sprachstufe (A2)**
 Bissersheim Geeignet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
 Lehrbuch: Caminos 2, ab Lektion 10 B. Klett-Verlag.
 Dozentin Danitza Weichmann-Murillo
 Kurs 1 Beginn: Montag , 25.01.10, 19.45 – 21.15 Uhr
 Kurs 2 Weiterführung des Kurses
 Beginn: Montag, 19.04.10, 19.45 – 21.15 Uhr
 Dauer / Gebühr 8 Abende / 16 UE / €35,20
 Ort Bissersheim, Gemeindezentrum



Informations- und Kommunikationstechnik

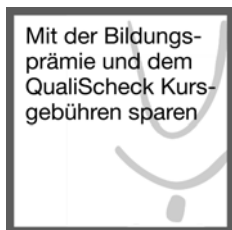
Tastaturtraining

Vhs Kirchheim- **Maschinenschreiben am PC - für alle ohne Vorkenntnisse**
 Bissersheim Wer „blind“ schreiben kann, hat die Augen frei, um laufend die Meldungen des
 Programms zu verfolgen und so Fehler sofort zu erkennen. Themen: Griffwege zu allen
 Buchstaben und den Ziffern und die grundsätzlichen Funktionen eines
 Textverarbeitungsprogramms. Es sind keine PC-Kenntnisse erforderlich.

Dozent Daniel Stellmacher
 Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 27.01.10, 19.15 - 21.30 Uhr
 Dauer / Gebühr 7 Abende / €75,60
 Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum

Vhs Kirchheim- **Maschinenschreiben am PC (9 bis 13 Jahren)**
 Bissersheim Kinder lernen den Gebrauch der Tastatur und üben das Maschinenschreiben.
 Dozent Daniel Stellmacher
 Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 27.01.10, 17.30 - 19.00 Uhr
 Dauer / Gebühr 7 Abende / €42,-
 Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus, Computerraum

Grundlagen der EDV / Betriebssysteme



Sparen Sie Kursgebühren mit der Bildungsprämie!

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen. Und mit der Bildungsprämie der Bundesregierung sichern Sie sich dabei noch Vorteile:

Der Prämiegutschein kann für Sie bis zu 154 Euro wert sein.

Voraussetzungen u.a. Ihr jährliches Einkommen darf nicht mehr als 20.000 Euro (bei Zusammenveranlagten 40.000 Euro) betragen.

Mehr Informationen erhalten Sie auf der Internetseite www.bildungspraemie.info oder bei der kostenlosen Hotline unter 0800/2623 000.

Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

initiiert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF
Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

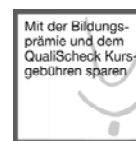
vhs
Die Volkshochschulen im Landkreis Bad Dürkheim

NEU

Vhs Kirchheim-Bissersheim

Grundlagen Windows XP, Windows Vista und Windows 7

Themen: Funktionsweise eines Computers, Aussehen des Desktop den eigenen Bedürfnissen anpassen, Texte verfassen und so speichern, dass sie später wieder gefunden werden, Ordnung auf der Festplatte, Ordner erstellen und umbenennen, Daten kopieren und verschieben, Programme und Schriften installieren und deinstallieren, Bilder in Dokumente einfügen, Einscannen von Texten und Bildern und Bearbeiten der eingescannten Texte, Datensicherung, Daten auf Diskette und USB - Stick kopieren, Daten auf CD oder DVD brennen.



Dozent

Heinz Wittmann

Kurs

Beginn: Dienstag, 12.01.10, 15.45 - 18.25 Uhr

Dauer / Gebühr

12 Nachmittage / € 155,-

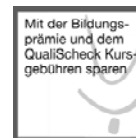
Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-Bissersheim

Grundlagen Windows XP/Windows Vista/Windows 7 und in Word

Themen: Wie arbeitet ein Computer? Was ist ein Betriebssystem? Was sind Anwenderprogramme? Welche weiteren Technologien gibt es (z.B. ISDN, Internet etc.)? Was sind Computerviren? Themen: Explorer, Desktop, Papierkorb, Hilfesystem, Zwischenablage und Kontextmenüs, Zeichenformation und Briefgestaltung. Geeignet für alle ohne Vorkenntnisse



Dozentin

Petra Metzger

Kurs 1

Beginn: Mittwoch, 27.01.10, 8.30 - 11.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Montag, 12.04.10, 19.00 - 21.30 Uhr

Dauer / Gebühr

6 Vormittage bzw. Abende / € 72,-

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-Bissersheim

Windows XP / Windows Vista / Windows 7 - Grundlagen 1 - leicht gemacht

Wie bekomme ich Programme von einer CD auf meinen Computer? Wie kann ich Briefe schreiben? Wie verfasse ich einfache Texte und speichere diese? Wie Sorge ich für Ordnung auf meinem PC? Wie kopiert und löscht man Daten? Wozu sind Ordner gut?

Dozent

Heinz Wittmann

Kurs 1

Beginn: Mittwoch, 13.01.10, 14.30 - 17.10 Uhr

Dauer / Gebühr

4 Nachmittage / € 50,40

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-Bissersheim

Windows XP / Windows Vista / Windows 7 - Grundlagen 2 - leicht gemacht

Aufbaukurs zu Grundlagen 1 sowie für alle mit PC-Kenntnissen
Kursinhalt: Grafiken/Bilder erstellen, Briefe schreiben, Bilder in Texte einbinden. Schriften und Computerprogramme installieren und deinstallieren.

Dozent

Heinz Wittmann

Kurs 1

Beginn: Dienstag, 12.01.10, 14,30 – 17.10 Uhr

Kurs 1

Beginn: Mittwoch, 17.02.10, 14.30 - 17.10 Uhr

Dauer / Gebühr 4 Nachmittage / € 50,40
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim **Windows XP / Windows Vista / Windows 7 - Grundlagen 3 - leicht gemacht**
Text ohne Tippen: wenn ein Dokument bereits vorliegt, dann bietet sich Scannen mit Texterkennung als Alternative zum Abschreiben an. Auch zum Archivieren eignen sich die eingeleseenen Texte. Mit Scanner und OCR-Software lesen Sie den Text ein und bearbeiten ihn mit einem Textverarbeitungsprogramm. Kursinhalt: Einscannen von Texten und Bildern, Bearbeiten von eingescannten Texten, Einführung in Textverarbeitungsprogramm Word, Datensicherung.

Dozent Heinz Wittmann
Kurs 1 Beginn: Donnerstag, 14.01.10, 14.30 - 17.10 Uhr
Kurs 2 Beginn: Mittwoch, 14.04.10, 14.30 - 17.10 Uhr
Dauer / Gebühr 4 Nachmittage / € 50,40
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Grundlagen- und Vertiefungskurse für Kinder

Vhs Kirchheim-
Bissersheim*** **Computer-Blockkurs 1 (10 bis 13 Jahre)**
Kursinhalt: Wie bewege ich mich schnell und sicher in Windows? Wie gehe ich effektiv mit Fenstern, Menüs und Ordnern um? Ordnung auf dem PC ist keine Zauberei, sondern Ergebnis von richtigem Dateimanagement! Wie kann ich die Computerprogramme für Textverarbeitung und Grafik noch mehr nutzen? Wie erstelle ich z.B. Stundenpläne, Einladungen und wie füge ich Grafiken ein?

Dozent Heinz Wittmann
Kurs 1 Montag, 29.03.10 bis Donnerstag, 01.04.10, 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer / Gebühr 4 Vor- bzw. Nachmittage / € 57,60
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim*** **Computer-Blockkurs 2 (10 bis 13 Jahre)**
Kursinhalt: Einstieg in das MS Office Programme Excel. Zudem wird die Informationssuche im Internet behandelt und gezeigt, wie man die gefundenen Informationen in die eigenen Texte mit Word einbauen kann. Ein weiteres Thema ist das Versenden von Post per E-Mail. Weitere Inhalte: Entwickeln einer eigenen Briefvorlage; Briefgestaltung, Rechnen mit Excel; Recherche im Internet und abspeichern der Suchergebnisse; Versenden von E-Mails.

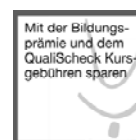
Dozent Heinz Wittmann
Kurs 1 Montag, 29.03.10 bis Donnerstag, 01.04.10, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs 2 Montag, 12.07.10 bis Donnerstag, 15.07.10, 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer / Gebühr 4 Vor- bzw. Nachmittage / € 57,60
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim **Computer-Blockkurs 3 (10 bis 13 Jahre)**
Kursinhalt: Einscannen von Texten und Bildern, Bearbeiten eingescannter Texte, Bilder von der Digitalkamera auf den Computer überspielen, Bilder in Dokumente einfügen, einfache Korrekturen mit einem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm vornehmen, einfach und schnell Bilder umbenennen, Bilder retuschieren und mit Effekten verändern, „Stürzende Linien“ von Gebäuden korrigieren. Fotomontage – aus zwei mach eins, eine Diaschau erstellen.

Dozent Heinz Wittmann
Kurs 1 Montag, 12.07.10 bis Donnerstag, 15.07.10, 14.00 - 17.00 Uhr
Dauer / Gebühr 4 Vor- bzw. Nachmittage / € 57,60
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim **Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation**
Themen: Tabellenblatt erstellen, ändern, speichern, drucken, Tabelleninhalte und Formeln kopieren bzw. verschieben, formatieren; arbeiten mit einfachen Formeln, Nutzen des Funktionsassistenten (Runden, Kürzen) und erstellen von einfachen Diagrammen. Für alle, die schon über Kenntnisse des Betriebssystems Windows verfügen.

Dozentin Petra Metzger
Kurs 1 Beginn: Donnerstag, 28.01.10, 19.00 - 21.30 Uhr



Kurs 2
Dauer / Gebühr
Ort

Beginn: Montag, 08.02.10, 8.30 - 11.00 Uhr
6 Vormittage bzw. Abende / € 72,-
Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Tabellenkalkulation mit Excel

Kursinhalt: Aufbau einer Tabelle, Eingeben von Texten, Werten, Formeln und Funktionen, Bearbeiten von Zellbereichen, Drucken von Tabellen, Bearbeiten von einfachen Formeln, Erstellen von Beispieltabellen für den beruflichen und privaten Bereich (z.B. Preisberechnung), weitere Grundlagen (z.B. S-Verweis, Wenn-Funktionen) an Hand eines Haushaltsbuches praktisch anwenden, weitere Beispieltabellen erstellen und Zahlen und Werte mit Hilfe von Diagrammen grafisch darstellen.



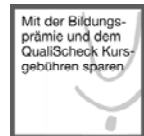
Dozent
Kurs
Dauer / Gebühr
Ort

Heinz Wittmann
Beginn: Dienstag, 04.05.10, 15.45 - 18.25 Uhr
8 Nachmittage / € 103,-
Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Word: Grundlagen der Textverarbeitung

Themen: Texte erstellen, kopieren, umstellen, speichern, wieder aufrufen, drucken, Seiten einrichten, formatieren, (Zeichen, Absatz, Rahmen ...), Aufzählung, Nummerierung, Silbentrennung. Zusätzlich werden die Funktionen: Tabellen, Tabulatoren, Rahmen und Schattierungen behandelt. Außerdem bleibt viel Möglichkeit zum Üben. Der Kurs richtet sich an alle, die schon über Kenntnisse des Betriebssystems Windows verfügen und mit der Maus umgehen können.



Dozentin
Kurs 1
Kurs 2
Dauer / Gebühr
Ort

Petra Metzger
Beginn: Freitag, 29.01.10, 8.30 - 11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 14.04.10, 8.30 - 11.00 Uhr
6 Vormittage bzw. Abende / € 72,-
Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Word - Aufbauseminar 1

Fortführung des Kurses „EDV Grundlagen 3“. Kursinhalt: Nummerierungen und Aufzählungen, Sonderzeichen, Tabulatoren, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Rahmen und Schattierungen, suchen und ersetzen von Textteilen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Word.

Dozent
Kurs
Dauer / Gebühr
Ort

Heinz Wittmann
Beginn: Donnerstag, 18.02.10, 14.30 - 17.10 Uhr
4 Nachmittage / € 50,40
Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Word - Aufbauseminar 2

Kursinhalt: Spalten und Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Etiketten, Briefumschläge, Grafiken einfügen und formatieren, Wasserzeichen, Textbox, Formatvorlagen, Briefvorlage mit eigenem Briefkopf, Symbolleisten bearbeiten und eigene Symbolleisten erstellen. Voraussetzungen: erweiterte Kenntnisse im Arbeiten mit Word.

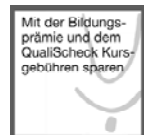
Dozent
Kurs
Dauer / Gebühr
Ort

Heinz Wittmann
Beginn: Donnerstag, 15.04.10, 14.30 - 17.10 Uhr
4 Nachmittage / € 50,40
Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Wirkungsvolle Präsentation mit PowerPoint

Sie lernen an konkreten Fallbeispielen die themenorientierte Präsentationen. Anschließend besteht die Gelegenheit, die selbst erstellten Präsentationen den übrigen Teilnehmer/-innen vorzustellen.
Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows.



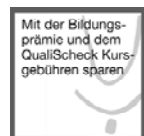
Dozent
Kurs 1
Dauer / Gebühr
Ort

Ralph Neber
Beginn: Dienstag, 12.04.09, 18.30 - 21.00 Uhr
6 Abende / € 72,-
Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

HTML: Gestalten von Webseiten

Wer ans Datennetz angeschlossen ist, möchte unter Umständen auch selbst im Internet publizieren. Hypertext Markup Language (HTML) ist eine



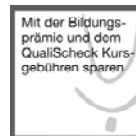
„Auszeichnungssprache“, die Informationen (z.B. „der folgende Text ist Überschrift“) durch spezielle Kodierung im Dokument selbst trägt. In diesem Kurs erlernen Sie diese Programmiersprache, das Anwenden der HTML - Software, das Gestalten von Seiten sowie Gestaltungskriterien und das Einbinden von Bildern und Tabellen.

Dozent Karlheinz Schneider
Kurs 1 Beginn: Samstag, 13.03.10, 8.30 - 13.30 Uhr
Dauer / Gebühr 3 Vormittage / € 72,-
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Internet: Grundlagenkurs

Themen: Was ist Internet? Wie komme ich rein? Wie suche ich richtig im Internet? Was ist eine E-Mail und wie geht es? Wie chatte ich? Wie benutze ich Homebanking? Wie kaufe ich im Internet ein? Für alle, die schon über Kenntnisse des Betriebssystems Windows und im Umgang mit der Maus verfügen.



Dozentin Petra Metzger
Kurs 1 Beginn: Montag, 25.01.10, 19.00 - 21.30 Uhr
Kurs Beginn: Donnerstag, 11.02.10, 8.30 - 11.00 Uhr
Dauer / Gebühr 6 Abende bzw. Vormittage / € 72,-
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Internet - leicht gemacht 1

Themen: Was ist Internet? Aufbau von Webseiten, Internet Explorer, Informationen suchen und speichern, Email, Programme „downladen“ und installieren. Voraussetzung sind grundlegende Computerkenntnisse.

Dozent Heinz Wittmann
Kurs 1 Beginn: Freitag, 15.01.10, 14.30 - 17.10 Uhr
Dauer / Gebühr 4 Nachmittage / € 50,40
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Internet - leicht gemacht 2

Themen: Homebanking, Einkaufen im Internet (z.B. bei Amazon oder e-bay), E-Mail mit Outlook Express, Dateien komprimieren, Surfspuren beseitigen, Chat, News - Groups / Foren.

Dozent Heinz Wittmann
Kurs 1 Beginn: Freitag, 19.02.10, 14.30 - 17.10 Uhr
Dauer / Gebühr 4 Nachmittage / € 50,40
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus



Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Unkompliziert ins Internet

Welche "Leitung/Geschwindigkeit" liegt bei mir zuhause vor? Welche Internetanbieter gibt es? Was kostet mich das? Welche Geräte brauche ich? Welcher "Stecker" kommt wohin? Muss ich Software installieren? Wie schütze ich meinen PC vor Viren und anderen Gefahren? Windowsgrundkenntnisse sind erforderlich inkl. CD mit kostenlosem Virensoftware

Dozent Sebastian Marschall
Kurs 1 Beginn: Mittwoch, 24.03.10, 18.30 - 21.00 Uhr
Dauer / Gebühr 1 Abend / 3,5 UE / € 12,-
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus



Vhs Kirchheim-
Bisserheim

Sicheres Einkaufen im Internet

Themen: auf was muss ich achten - Was darf ich gar nicht – Zahlen mit PayPal oder Pay-safe-card?

Dozentin Petra Metzger
Kurs 1 Beginn: Montag, 25.01.10, 8.30 - 11.00 Uhr
Dauer / Gebühr 3 Vormittage bzw. Abende / € 36,00
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

NEU 

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Urlaubsplanung via Internet

Themen: Günstigen Urlaub suchen - Infos über Urlaubsziele und Hotels, Qualitätsprüfung der Hotels.

Dozentin

Petra Metzger

Kurs 1

Beginn: Donnerstag, 22.04.10, 8.30 - 11.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Donnerstag, 15.04.10, 19.00 - 21.30 Uhr

Dauer / Gebühr

3 Vormittage bzw. Abende / € 36,-

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

NEU 



Spezialkurse Grafisches Arbeiten

Visuelle Kommunikation mit Produkten aus dem Hause Adobe



Für Hobby & Freizeit

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Elements Photoshop als Komplettlösung (Bildbearbeitung)

Das Bildbearbeitungsprogramm Elements Photoshop liegt vielen Kameras kostenlos bei. Adobe Photoshop Elements bietet eine ideale Kombination aus Leistungsfähigkeit, Preis und Benutzerfreundlichkeit. So können Photoshop-Bilder ohne großen Aufwand optimiert, bearbeitet und verwaltet werden. Themen u.a.: Bilderverwaltung, Schiefe Fotos gerade ausrichten, Fotos beschneiden, Farbstiche entfernen, Augenfarbe ändern, Gesichter lächeln lassen. Ihre bearbeiteten Bilder nehmen Sie am Kursende auf CD mit nach Hause.

*Bitte mitbringen, falls vorhanden: eigenes, digitales Bildmaterial.

Voraussetzung: geübte Computerkenntnisse.

Dozent

Raphael Dreger, Kommunikationstechnischer Assistent

Kurs

Sonntag, 21.02.2010 + 28.02.2010, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Dauer / Gebühr

2 Tage / € 66,- inkl. CD mit 30-Tage-Testversion des Programmes + Buch (17,50 €).

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Elements Premiere (Videobearbeitung)

Das Bildbearbeitungsprogramm Elements Photoshop liegt vielen Kameras kostenlos bei. DIE Komplettlösung für Hobby-Filmer, sie liegt vielen digitalen Filmkameras bei, durch die automatisierten Bearbeitungsoptionen von Adobe Premiere Elements erstellen Sie ohne großen Aufwand bestechende Videos, die Sie mit professionellen Audio und Videoeffekten aufwerten können. Dieses Ergebnis kann dann auf DVD gebrannt werden. Auch eine zentrale Verwaltung dieser Video-Clips steht mit Premiere Elements und dem Medien-Manager zur Verfügung. In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Videoschnitts vorgestellt und gezeigt, wie die Daten von der Kamera auf den Computer übertragen werden. Außerdem wird auf Effekte, Überblendungen und das Thema Titeltex te eingegangen.

*Bitte mitbringen: Eigene Kameras oder Videomaterial auf DVD (oder CD / USB-Stick).

Voraussetzung: geübte Computerkenntnisse.

Ihre bearbeiteten Filme nehmen Sie am Kursende auf DVD mit nach Hause.

Dozent

Raphael Dreger, Kommunikationstechnischer Assistent

Kurs

Sonntag, 07.03.2010 + 14.03.2010, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Dauer / Gebühr

2 Tage / € 53,- inkl. CD mit 30-Tage-Testversion des Programmes + Unterlagen

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Für Business & Power-User

Die Photoshop-Kurse werden so durchgeführt, dass Sie am Ende (wenn Sie möchten) in unserem EDV-Bildungszentrum eine Prüfung „Adobe Certified Associate (ACA) ablegen können. Hierzu müssen Sie den Grundlagenkurs und den Vertiefungskurs belegt haben. Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, anhand von hasuaufgaben zu üben. Kosten für die Prüfung: ca. 32 € Weitere Informationen erhalten Sie unter www.cer tnet.de oder Tel. 06359 81785



Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Adobe Photoshop CS4 Grundlagen

Mit diesem praxisorientierten Workshop können Sie bereits nach kurzer Zeit mit der Bildbearbeitungs-Software Adobe Photoshop CS4 sicher und erfolgreich arbeiten. Themen u.a.: Welche Dateiformate für welchen Zweck? Farbkorrekturen vornehmen, Arbeiten mit verschiedenen Filtern, Bearbeitung der Bilddateien von Digitalkameras für optimale Ergebnisse, Bild-Retusche, Werkzeuge und Paletten. Ihre bearbeiteten Bilder nehmen Sie am Kursende auf CD mit nach Hause.

Vorraussetzung: Windows-Kenntnisse.

*Bitte mitbringen, falls vorhanden: eigenes, digitales Bildmaterial.

Dozent

Raphael Dreger, Kommunikationstechnischer Assistent

Kurs 1

Samstag, 27.02.2010, 9.00 – 17.00 Uhr

Kurs 2

Samstag, 06.03.2010, 9.00 – 17.00Uhr

Dauer / Gebühr

1 Tag / € 105,- inkl. CD mit 30-Tage-Testversion + Buch (22,90 €)

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus



Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Adobe Photoshop CS4 Vertiefung

In diesem Kurs werden sie auf Ihre ACA Prüfung vorbereitet, indem Ihre Grundkenntnisse über Adobe Photoshop noch vertieft werden. Themen: Ebenen, Retusche/Korrekturen und Filter, sowie Tricks im Umgang mit Photoshop.

Vorraussetzung: Windows-Kenntnisse und Photoshop Grundlagen.

*Bitte mitbringen, falls vorhanden: eigenes, digitales Bildmaterial.

Dozent

Raphael Dreger, Kommunikationstechnischer Assistent

Kurs

Beginn: Dienstag, 09.02.2010 + 23.02.2010, jeweils 18.30 - 21.15 Uhr

Dauer / Gebühr

2 Tage / € 64,- inkl. CD mit 30-Tage-Testversion + Übungsheft (7,90€)

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus



Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Adobe Photoshop CS4 Retusche-Workshop

Es werden verschiedene Retusche und Korrekturmöglichkeiten aufgezeigt mit denen aus Bildern das Maximum herausgeholt werden kann, Unterbelichtung, verfälschte Farben und ganze Objekte werden aus Ihren Bildern heraus retuschiert.

Vorraussetzung: Windows-Kenntnisse und Photoshop Grundlagen.

*Bitte mitbringen, falls vorhanden: eigenes, digitales Bildmaterial.

Dozent

Raphael Dreger, Kommunikationstechnischer Assistent

Kurs

Beginn: Donnerstag, 18.02.2010 + 25.02.2010, jeweils 18.30 - 21.15 Uhr

Dauer / Gebühr

2 Tage, € 61,- inkl. CD mit 30-Tage-Testversion + Unterlagen?.

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Kreativ am PC 1 - Arbeiten mit Bildern von einer Digitalkamera

Themen: Bilder von einer Digitalkamera auf den Computer überspielen. Einfache Korrekturen mit einem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm vornehmen. Einfach und schnell Bilder umbenennen, Bilder retuschieren und mit Effekten verändern, Diaschau erstellen.

Dozent

Heinz Wittmann

Kurs 1

Beginn: Montag, 22.02.10, 14.30 - 17.10 Uhr

Dauer / Gebühr

4 Nachmittage / € 50,40

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bisserheim

Kreativ am PC 2 - Aufbauseminar

Themen: Erstellen einer Bildkollage mit dem freien Grafikprogramm GIMP. Ausführliche, exemplarische Anleitung, wie mit GIMP zwei Bilder zu einem neuen Bild zusammen geführt werden können. Erstellung einer Diaschau mit der Freeware IrfanView. Korrektur von "Stürzenden Linien" von Gebäuden mit der freien Software Nshift. Die weitere Themenwahl hängt von den Interessen der Teilnehmenden ab.

Dozent

Heinz Wittmann

Kurs 1

Beginn: Montag, 18.01.10, 14.30 - 17.10 Uhr

Dauer / Gebühr

4 Nachmittage / € 50,40

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

**Weitere Themen und Termine rund um Adobeprodukte
können auf Anfrage angeboten werden.**

Graphische Dokumente Mit Adobe Indesign

NEU 

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Ansprechende Drucksachen gestalten mit Indesign CS4

Adobe InDesign bietet eine Reihe von hochwertigen Design-, Typographie- und Gestaltungsfunktionen. In praktischen Übungen lernen Sie Schriften und Ebenen umzugehen, Ihnen wird zunächst der Arbeitsbereich und die vielen Funktionen näher gebracht, um somit fehlerfreie Ausgaben für die Druckvorbereitung zu erstellen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse und Photoshop Grundlagen.

*Bitte mitbringen, falls vorhanden: eigenes, digitales Bildmaterial.

Raphael Dreger, Kommunikationstechnischer Assistent

Beginn : Samstag 13.03.2010, 9 - 17 Uhr

1 Tag, € 99,- inkl. CD mit 30-Tage-Testversion + Buch (17,80€)

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Dozent

Kurs

Dauer / Gebühr

Ort

Vom Arbeitgeber freigestellt für Bildungsfreistellungsmaßnahmen!

Berufstätige in Rheinland-Pfalz haben Anspruch auf 10 Tage Bildungsurlaub innerhalb von zwei Kalenderjahren nach einem Beschäftigungsverhältnis von mindestens zwei Jahren.

Der Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Sie zahlen das Bildungsangebot selbst, werden aber für diese Zeit freigestellt.

Der Bildungsurlaub kann für berufliche oder gesellschaftspolitische Weiterbildung in Anspruch genommen werden. Der Arbeitgeber muss 6 Wochen vor Beginn darüber informiert werden.



EDV-Spezialkurse

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Datensicherung - Datenrettung

Daten sind verschwunden, versehentlich aus dem Papierkorb gelöscht, Windows startet nicht mehr, aber Sie brauchen dringend Daten von der Festplatte, ein Virus hat Ihren PC befallen. Diese und mehr Horrorszenarien müssen Sie nicht länger beunruhigen, dieser Kurs schafft Hilfe. Voraussetzung sind geringe Windows-Grundkenntnisse.

Dozent

Heinz Wittmann

Kurs

Beginn: Montag, 10.05.10, 14.30 - 17.10 Uhr

Dauer / Gebühr

2 Nachmittage / € 25,20

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Alltagsaufgaben am PC meistern

Word-Aushang mit Abreißzettel z.B. Vogel entfliegen, Text und Bild einfügen, Telefonnummern als Abreißzettel einfügen, Einladungen, Flyer etc.

Dozentin

Petra Metzger

Kurs 1

Beginn: Freitag, 16.04.10, 8.30 - 11.00 Uhr

Dauer / Gebühr

3 Vormittage bzw. Abende / € 36,-

Ort

Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-
Bissersheim

Flyer, Flugblätter, Plakate

Informationsmaterial soll informativ und ansprechend sein. Dazu gehört im Besonderen die Gestaltung eines Faltblattes (Flyer). Die Teilnehmer erfahren alles über die Vorgehensweise und die Umsetzung. Kursinhalt: Vorüberlegungen für die Gestaltung

eines Flyers, das passende Format, Scannen von Vorlagen, Bilder oder Grafiken einbinden, Vorgehensweise beim Schreiben, Effekte und Textfluss.

Voraussetzung sind geringe Windows-Grundkenntnisse.

Dozent Heinz Wittmann
Kurs Beginn: Montag, 15.03.10, 14.30 - 17.10 Uhr
Dauer / Gebühr 2 Nachmittage / € 25,20
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Vhs Kirchheim-Bissersheim **Das Fotobuch: Ein tolles Geschenk!**
Gestaltung eines eigenen Fotobuches. Es können eigene Bilder auf USB Stick mitgebracht werden. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
Dozentin Petra Metzger
Kurs Beginn: Donnerstag, 28.01.10, 8.30 - 11.00 Uhr
Dauer / Gebühr 3 Vormittage / € 36,-
Ort Kirchheim, EDV-Bildungszentrum im Friederich-Diffiné-Haus

Volkshochschule Leininger Pforte-Eistal

in der KVHS Bad Dürkheim

Leitung. Waßner, Kurt, Telefon. 06359 83111 (auch am Wochenende), Fax. 06359 840646) und 06359 8001-141 (dienstlich)
Email. kurt.wassner@t-online.de



Biologie

Vhs Leininger Pforte-Eistal **Schnitt von Obstgehölzen, Beeren- und Ziersträuchern**
Der Fachmann erklärt in diesem Seminar die Theorie des Schnittes von Kern- und Steinobst sowie von Beerensträuchern und geht auf die Fragen der Teilnehmenden ein. Am Samstagnachmittag erfolgt mit dem Gärtnermeister eine praktische Schnittdemonstration.
Dozent Lorenz Steinberger
Beginn Kurs 1: Montag, 01.03.10, 19.00 - 21.15 Uhr (Theorie), Samstag, 06.03.10 ab 14.00 Uhr (Praxis)
Beginn Kurs 2 Montag, 08.11.10, 19.00 - 21.15 Uhr (Theorie), Samstag, 13.11.10 ab 14.00 Uhr (Praxis)
Dauer / Gebühr 1 Abend und 1 Nachmittag / 5 UE / € 16,-
Ort Ebertsheim, Haus der Vereine



Malen / Zeichnen / Drucktechniken

Vhs Leininger Pforte-Eistal **Aktzeichnen und Akt-Aquarellieren**
In verschiedenen Techniken und mit verschiedenen Materialien. Die Teilnehmer/innen haben Gelegenheit, das Zeichnen und Aquarellieren zu erlernen, oder ihre Fertigkeiten zu vertiefen. Gerade beim Zeichnen direkt vor dem Modell entsteht der Anreiz, dem Werk einen persönlichen Ausdruck zu verleihen. Die Korrektur erfolgt individuell dem jeweiligen Stand, Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen.
Referent Günther Meck
Beginn Kurs 2 Samstag, 17.04.10, 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr,
Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 75,00 € einschließlich Modellgeld (ohne Arbeitsmaterialien)
Beginn Kurs 3 Samstag, 15.05.10 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr,

Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 75,00 € einschließlich Modellgeld (ohne Arbeitsmaterialien)
 Beginn Kurs 4 Samstag, 19.06.10, 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 75,00 € einschließlich Modellgeld (ohne Arbeitsmaterialien)
 Beginn Kurs 5 Samstag, 04.09.10, 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 75,00 € einschließlich Modellgeld (ohne Arbeitsmaterialien)
 Beginn Kurs 3 Samstag, 25.09.10, 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 75,00 € einschließlich Modellgeld (ohne Arbeitsmaterialien)
 Beginn Kurs 4 Samstag, 06.11.10, 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 75,00 € einschließlich Modellgeld (ohne Arbeitsmaterialien)
 Einzelne Tage pro Tag 30,00 €
 Ort Ebertsheim

Vhs Leininger
 Pforte-Eistal I

Malen in der Landschaft

In verschiedenen Techniken der Ölmalerei. Bildaufbau, Farbwertigkeiten zur Jahreszeit. Wenn das Wetter das Malen im Freien nicht zulässt, wird im Raum gemalt. Die Korrektur erfolgt individuell dem jeweiligen Stand entsprechend. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

*Bitte mitbringen: Ölfarben, Bildträger 40 x 30 cm oder 50 x 40 cm, Flachpinsel. Nr. 10, 12, 14, 16 und 18, 1 Liter Balsamterpentinöl doppelt rektifiziert und Malmittel schnell trocknend sowie eine Küche zum Reinigen von Pinseln und Malgeräten. ** Arbeitsmaterialien sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Günther Meck

Dozent
 Beginn Kurs 1 Samstag, 17.04.10, 13.30 Uhr bis 15.45 Uhr,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 65,00 €
 Beginn Kurs 2 Samstag, 15.05.10, 13.30 Uhr bis 15.45 Uhr,,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 65,00 €
 Beginn Kurs 3 Samstag, 19.06.10, 13.30 Uhr bis 15.45 Uhr,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 65,00 €
 Beginn Kurs 4 Samstag, 04.09.10, 13.30 Uhr bis 15.45 Uhr,,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 65,00 €
 Beginn Kurs 5 Samstag, 25.09.10, 13.30 Uhr bis 15.45 Uhr,,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 65,00 €
 Beginn Kurs 6 Samstag, 06.11.10, 13.30 Uhr bis 15.45 Uhr,
 Dauer/Gebühr 3 Samstage/ 65,00 €
 Einzelne Tage: pro Tag 25,00 €
 Ort Ebertsheim

Vhs Leininger
 Pforte-Eistal

Seniorenmalen am Vormittag

Es ist eine schöne Beschäftigung, die viel Freude bereitet und in diesem werden Anfänger und Fortgeschrittene zum Malen mit „allen Mitteln“ eingeführt. Ob Sie nun schöne Acrylfarben, Öl, Aquarell, Pastellstifte oder Ölmalstifte bevorzugen, es erwartet Sie vormittags eine Fülle von Motiven, wie z.B. Landschaft (auch in der freien Natur), Stilleben, Figur und andere Kompositionen in Gegenständlich und Abstrakt. Gezeigt wird das Malen und Übermalen auf Papier und Leinwand, dazu die entsprechenden Grundierungen. Hinzu kommen Farbenmischen, Bildaufbau sowie die verschiedenen Maltechniken.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Acrylfarben, Ölfarben, Öl- und Pastellstifte, Bleistift; Aquarellpapier, Acrylpapier, Leinwand, Pinsel flach und rund Größe 1,6,12,30, 2 Gläser, Palette, Maltuch, Zeitungen und Malkittel. Die Materialien können auch gerne zur Verfügung gestellt werden. Kosten nach Verbrauch.

Annemarie Obst

Dozentin
 Kurs 1 Dienstag, 02.03.2010, 10:00 – 11:30 Uhr
 Dauer/Gebühr 4 Vormittage/8 UE/17,60 €
 Kurs 2 Dienstag, 13.04.2010, 10:00 – 11:30 Uhr
 Dauer/Gebühr 6 Vormittage/12 UE/26,40 €
 Kurs 3 Dienstag, 08.06.2010, 10:00 – 11:30 Uhr
 Dauer/Gebühr 4 Vormittage/8 UE/17,60 €
 Kurs 4 Dienstag, 07.09.2010, 10:00 – 11:30 Uhr
 Dauer/Gebühr 5 Vormittage/10 UE/22,- €
 Kurs 5 Dienstag, 02.11.2010, 10:00 – 11:30 Uhr
 Dauer/Gebühr 6 Vormittage/12 UE/26,40 €
 Ort Ebertsheim, Haus der Vereine



Gesundheit Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Qi Gong belebt Körper, Geist und Seele

Mit Qi Gong wird die Lebenskraft im eigenen Körper bewusst erfüllbar und wahrnehmbar. Es ist eine alte aus China stammende Kunst, die Lebenskraft zu kultivieren und den Menschen mit der Natur zu verbinden. Durch Atemübungen und einfachen Körperbewegungen, innerer Achtsamkeit und bildhaften Vorstellungen regt diese Heilmethode das Meridiansystem des Menschen an. Es entsteht innere Ruhe, Heiterkeit und geistige Klarheit, in Verbindung mit innerer Stärke und Selbstvertrauen. Qi Gong dient der Gesunderhaltung des ganzen Menschen und ist für jedes Alter leicht erlernbar.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Dozentin
Beginn Kurs
Dauer / Gebühr
Ort

Diana Politis
Mittwoch, 03.02.10, 18.30 – 20:00 Uhr
12 Abende/ 24 UE / € 60,-
Obrigheim, Kindertagesstätte (neben der Feuerwehr, Nähe Mühlheim), Turnraum

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Qi Gong belebt Körper, Geist und Seele

Qi Gong dient der Vorbeugung und Reduzierung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten. Es ist eine alte aus China stammende Kunst, die Lebenskraft zu kultivieren und den Menschen mit der Natur zu verbinden. Durch Atemübungen und einfachen Körperbewegungen, innerer Achtsamkeit und bildhaften Vorstellungen regt diese Heilmethode das Meridiansystem des Menschen an. Es entsteht innere Ruhe, Heiterkeit und geistige Klarheit, in Verbindung mit innerer Stärke und Selbstvertrauen. Qi Gong dient der Gesunderhaltung des ganzen Menschen und ist für jedes Alter leicht erlernbar.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Dozentin
Beginn Kurs
Dauer / Gebühr
Ort

Diana Politis
Mittwoch, 08.09.10, 18.30 – 20:00 Uhr
11 Abende / 22 UE / € 55,- €
Obrigheim, Kindertagesstätte (neben der Feuerwehr, Nähe Mühlheim), Turnraum

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Yoga für Anfänger und Geübte

Durch Yogaübungen steigern Sie ihre Beweglichkeit und Muskelkraft, Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit werden erhöht. Körper, Seele und Geist werden ins Gleichgewicht gebracht, wodurch sich ihr Allgemeinbefinden in positiver Weise entwickelt.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken und Kissen.

Dozentin
Beginn
Dauer/Gebühr:
Ort

Susanne Kreuzig
Montag, 18.01.10, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
8 Abende/16 UE/40,- €
Bockenheim, Kindergarten

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Yoga für Anfänger und Geübte

Yoga ist ein System körperlicher, seelischer und geistiger Entwicklung, das vor mehr als 3000 Jahren in Indien seinen Ursprung nahm. Die Techniken des Yoga verfolgten alle ein Ziel: Die Entfaltung und Entwicklung des Menschen in seiner Gesamtheit. Ziel ist es in diesem weiterführenden Kurs das Erlernte zu vertiefen und Schritt für Schritt sich auf Neues einzulassen. Über Körperübungen die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern und die Muskulatur zu kräftigen. Sie lernen durch bewusstes Atmen, die Qualität des Atems zu erfahren und mit meditativen Übungen und Entspannungstechniken Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern. Bitte mitbringen: Rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken und Kissen.

Dozentin
Beginn:
Dauer/Gebühr:
Ort

Susanne Kreuzig
Montag, 12.04.10, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
10 Abende/20 UE/50,- €
Bockenheim, Kindergarten

<p>Vhs Leininger Pforte-Eistal</p>	<p>Yoga für Anfänger und Geübte In diesem Kurs wird das Erlernte aus den vorangegangenen Kursen vertieft. Asanas (Körperhaltungen) in kleinere und größere Sequenzen um – und abzuwandeln. Diese fließenden Übungsabfolgen zeigen Möglichkeiten auf, die Geschmeidigkeit des Körpers verbunden mit dem Atem zu erfahren, zu Kraft zu kommen und Energie aufzutanken. Bitte mitbringen: Rutschfeste Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken und Kissen.</p>
<p>Dozentin Beginn Dauer/Gebühr: Ort Ort</p>	<p>Susanne Kreuzig Montag, 06.09.10, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr 10 Abende/20 UE/50,- € Bockenheim, Kindergarten Kindergarten Bockenheim</p>
<p>Vhs Leininger Pforte-Eistal</p>	<p>Hatha-Yoga für Fortgeschrittene Wir werden uns in diesem Kurs Übungsreihen aus dem Yoga der Energie widmen. Der Schwerpunkt liegt im Yoga der Energie auf dem energetischen Aspekt. Der Schulung der Achtsamkeit wird besondere Bedeutung beigemessen, in dem der „Zustand des Beobachters“ entwickelt und geschult wird. Ein Zustand indem wir betrachten ohne zu werten. Dies lässt uns innerlich sein und überträgt sich auf Körper, den Atem und den Geist.</p>
<p>Dozentin Beginn Kurs : Dauer / Gebühr Ort</p>	<p>Jutta Neufeld Donnerstag, 28.01.10, 18.30 - 20.00 Uhr jeweils 11 Abende / 22 UE / € 55,00 Bockenheim, Kindergarten</p>
<p>Vhs Leininger Pforte-Eistal</p>	<p>Yoga für Fortgeschrittene In diesem Kurs werden wir unsere Übungsweise (Yoga der Energie) vertiefen. Ziel wird es sein, zu erleben, dass jede Haltung Ihre spezifische Auswirkung auf den Atem hat. Energielenkungen in den Übungen werden unsere Konzentrationsfähigkeit steigern und eine wachsende Achtsamkeit entwickeln.</p>
<p>Dozentin Beginn Kurs: Dauer / Gebühr Ort</p>	<p>Jutta Neufeld Donnerstag, 09.09.10, 18.30 - 20.00 Uhr jeweils 11 Abende / 22 UE / € 55,- Bockenheim, Kindergarten</p>
<p>Vhs Leininger Pforte-Eistal</p>	<p>Gymnastik für Herz-Kreislauf und Muskeltraining Funktionelle Gymnastik Für Frauen und Männer die erholsamen, gesundheitserhaltenden und gesundheitsfördernden Sport suchen und schätzen ist dieser Kurs geeignet. Es werden anatomisch-funktionelle Übungen durchgeführt. Es ist ein allgemeines Fitnessstraining zur Erhaltung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, somit zur Vorbeugung von Verletzungen. Bitte mitbringen: Unterlage (Gym-Matte, Decke) und Turnschuhe.</p>
<p>Dozentin Beginn Kurs 1: Dauer / Gebühr Beginn Kurs 2: Dauer / Gebühr Ort</p>	<p>Gisela Diemer Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.00 Uhr 12 Abende/ 16 UE / € 36,- Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 19.00 Uhr 12 Abende/ 16 UE / € 36,- TEXT 2. Halbjahr Mertesheim, Dorfgemeinschaftshaus</p>
<p>Vhs Leininger Pforte-Eistal</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik - "Rücken-Fit" Bringen Sie sich und Ihren Rücken (wieder) in Schwung! Dieser Kurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit, gezielt etwas für sich und besonders für ihren Rücken zu tun: Dehnung und Kräftigung, nicht nur die Wirbelsäulen-Muskulatur Rückenengerechtes Alltagsverhalten Gymnastik mit Musik zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Ausdauerfähigkeit Kennen lernen verschiedener Entspannungsmethoden.</p>
<p>Dozentin Beginn Kurs: Dauer / Gebühr Ort</p>	<p>Gisela Diemer Dienstag, 09.02.2010, 19.15 - 20.15 Uhr 12 Abende/ 16 UE / € 36,- Mertesheim, Dorfgemeinschaftshaus</p>

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Wirbelsäulengymnastik - "Rücken-Fit"

Ziel des Kurses soll sein, dass wir durch Erlernen von Wirbelsäulen- und gelenkfreundliche Bewegung und Förderung der körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn- und Koordinations- und Entspannungsfähigkeit dies im Alltag umsetzen können und somit Risikofaktoren und -verhalten vermeiden.

Dozentin
Beginn Kurs
Dauer / Gebühr
Ort

Gisela Diemer
Dienstag, 07.09.2010, 19.15 - 20.15 Uhr
12 Abende/ 16 UE / € 36,-
Mertesheim, Dorfgemeinschaftshaus



Programmbereich Sprachen

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Englisch für Anfänger/TN ohne Vorkenntnisse (A1)

Dieser Kurs wendet sich an TN, welche die englische Sprache von Grund auf Erlernen möchten, um in Alltagssituationen zu kommunizieren. Wir beschäftigen uns mit dem Hören kurzer Dialoge, dem Lesen und Schreiben von Mitteilungen, dem Aufbau des Wortschatzes und der Strukturen. Dazu beginnen wir mit dem Lehrbuch English Elements – Basic. Inhaltliche Themen sind: Begrüßung und Vorstellung, Einladungen, Familie und Freunde

Dozentin
Beginn Kurs
Dauer/Gebühr
Ort:

Regina Heiss
Dienstag, 19.01.2010, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
15 Abende/30 UE/66,- €
Bürgerhaus, Obrigheim

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Englisch-Grundkurs für TN mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Einstiegskurses. Quereinsteiger sind willkommen. Wir arbeiten weiterhin am elementaren Sprachgebrauch in konkreten Situationen unter Berücksichtigung des Hörverstehens vertrauter alltäglicher Ausdrücke, des Leseverstehens von Mitteilungen und des Schreibens von Notizen. Dabei üben wir den dazugehörigen Wortschatz und die erforderlichen Strukturen. Die Arbeit in unserem Lehrbuch English Elements – Basic setzen wir wahrscheinlich ab Lektion 4 fort. Dabei behandeln wir folgende Themen: Vorlieben und Abneigungen, Alltagsgegenstände, Hobbys

Dozentin
Beginn Kurs
Dauer/Gebühr
Ort:

Regina Heiss
Dienstag, 31.08.2010, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
15 Abende/30 UE/66,- €
Bürgerhaus, Obrigheim

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Englisch für TN mit Grundkenntnissen (A2)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer mit Vor- oder Grundkenntnissen. Unser Ziel ist die einfache Kommunikation in Alltagssituationen. Dabei üben wir das Hörverstehen vertrauter, alltäglicher Ausdrücke und einfacher Informationen, das Verständnis und Verfassen kurzer Texte unter Berücksichtigung der dazu notwendigen Strukturen. Wir setzen die Arbeit in unserem Lehrbuch **Englisch Elements 2, wahrscheinlich ab Unit 1 oder 2** fort. Quereinsteiger sind willkommen. Inhaltlich wird es um folgende Themen gehen: persönliche Informationen über sich und andere, Personen beschreiben und den Arbeitsplatz beschreiben, Essen und Trinken

Dozentin
Beginn Kurs
Dauer/Gebühr
Ort:

Regina Heiss
Mittwoch, 20.01.2010; 19.00 – 20.30 Uhr
15 Abende/30 UE/66,- €
Bürgerhaus, Obrigheim

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Englisch für die Grundstufe für TN mit Vorkenntnissen (A2)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des vorherigen. Wir beschäftigen uns mit der Kommunikation in vertrauten und konkreten Routinesituationen. Es geht darum, wesentliche, alltägliche gesprochene Informationen zu verstehen, kurze, einfache

Texte über Alltagsthemen zu lesen und zu schreiben. In diesem Zusammenhang erarbeiten oder wiederholen wir die dazugehörigen Strukturen und den entsprechenden Wortschatz. In unserem Lehrbuch **Englisch Elements 2** machen wir wahrscheinlich ab Lektion 3 oder 4 weiter. Inhaltlich befassen wir uns mit folgenden Themen: Einkaufen und Feste, Beschreibung unserer Umgebung, Reisen

Dozentin Regina Heiss
Beginn Kurs Mittwoch, 01.09.2010; 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer/Gebühr 12 Abende/24UE/52,80 €
Ort: Bürgerhaus, Obrigheim

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Englisch für Fortgeschrittene – Fortführungskurs (B1)

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen oder als Wiedereinstiegskurs für Lerner, die schon lange kein Englisch mehr gesprochen haben. In diesem Kurs wird die Fähigkeit vermittelt, sich über gängige Themen des täglichen Lebens zu unterhalten (z.B. Arbeit, Freizeit, Reisen, Gesundheit, Kunst und Kultur, aktuelle Ereignisse) und hierfür die korrekten grammatischen Strukturen zu verwenden. Anhand von Hörverständnisübungen werden wir erlernen, wie Hauptinformationen herausgefiltert werden können. Außerdem wird das Verfassen einfacher, schriftlicher Texte geübt. Wir arbeiten in einem sehr ruhigen Tempo in freundlicher und entspannter Atmosphäre.

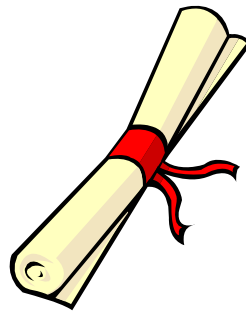
Dozentin Annette Zisterer
Beginn Kurs 1 Montag, 01.02.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer/Gebühr 15 Vormittage/30 UE/66,00 €
Beginn Kurs 2 Montag, 30.08.2010, 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer/Gebühr 12 Vormittage/24 UE/53,80 €
Ort: Bürgerhaus Obrigheim

Vhs Leininger
Pforte-Eistal

Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die über einfache Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese nun strukturiert ausbauen oder wieder auffrischen möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem gesprochenen Englisch, d.h. Sie lernen, sich über gängige Themen des täglichen Lebens (Familie, Essen und Trinken, Arbeit, Freizeit, Hobbys, Reisen) zu unterhalten. Wir arbeiten in einem sehr ruhigen Tempo in freundlicher Atmosphäre, hier werden sich also auch ältere Teilnehmer wohl fühlen.

Dozentin Annette Zisterer
Beginn Kurs 1: Dienstag, 02.02.2010, 8.30 – 10.00 Uhr
Dauer/Gebühr 15 Vormittage/30 UE/66,00 €
Beginn Kurs 2 Dienstag, 31.08. 2010, 8.30 – 10.00 Uhr
Dauer/Gebühr 12 Vormittage/24 UE/53,80 €
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Battenberg



Anmeldung

Für Frau/Herrn

zum Besuch des Kurses

.....

aus dem Programm der

Volkshochschule

Die Kursgebühr zahlt
(sofern abweichend)

Frau/Herr

Anschrift

.....

.....

Telefon:

Email:::.....

.....

Datum

.....

(Unterschrift)

**WEITERBILDUNG LOHNT SICH IMMER UND
MACHT SPASS!**