

Programm der VHS Böhl-Iggelheim für das 1. Halbjahr 2012

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger von Böhl-Iggelheim,

wieder einmal geht ein Jahr zu Ende. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, Ihnen herzlich zu danken, für die rege Teilnahme an unseren Kursen und Vorträgen. Für uns ist das eine wichtige Rückmeldung, dass das Kursangebot vor Ort gut angenommen wird. Heute möchten wir Ihnen das Veranstaltungsprogramm der Volkshochschule Böhl-Iggelheim in der Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis für das erste Halbjahr 2012 vorstellen. Wie immer, haben wir uns auch dieses Mal bemüht, für Sie ein ansprechendes und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm zusammenzustellen. Dabei haben wir viele bewährte und erfolgreiche Kurse im Programm belassen, diese haben wir aber mit neuen Kursen sowie Einzelveranstaltungen ergänzen können. Für all unsere Veranstaltungen haben wir wieder kompetente Referentinnen und Referenten finden können.

Wir bieten Ihnen eine Reihe Vortragsveranstaltungen zu verschiedenen Themen wie z.B. „Künstliche Gelenke“, oder einen Vortrag über Antike Hypnose- der heilende Schlaf. Neu im Programm ist ein Tagesseminar: „Events gestalten und durchführen mit kleinem Budget“. Ebenso bieten wir einen Vortrag über das Thema: Recht und Internet: WLAN- und Homepagehaftung, Urheberrecht, an.

Im Sprachenbereich werden bereits laufende Kurse auch im ersten Semester 2012 fortgeführt. Anfängerkurse bieten wir in den Sprachen Französisch und Spanisch an.

Im Gesundheitsbereich bieten wir ein Seminar, über Mentale Heiltechniken zur Selbsthilfe an 5 Abenden an. Eine kulinarische Entdeckungsreise können Sie in den Orient wie auch in die Thailändische Küche unternehmen; verschiedene Kochabende sind z.B. den Themen „Lactosefrei kochen“ sowie „Feng Shui & Vitalernährung“ gewidmet.

Im Kinderprogramm bieten wir mit der Referentin Monika Johann, Kochkurse unter dem Thema „Was Kindern schmeckt“ an. Erstmals bieten wir auch Kochkurse für Jugendliche. Hier soll den Jugendlichen das Kochen auf einfache, gesunde und kostengünstige Weise näher gebracht werden.

Im Frühjahr 2012 werden wir auch wieder unsere, Kulinarische Stadtführung Speyer: unter dem Thema: Pilgermahl aus der mittelalterlichen Küche, anbieten.

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

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, alles Gute zum neuen Jahr und freuen uns Sie auch 2012 als Teilnehmer-/innen unserer Volkshochschule wieder begrüßen zu können.

Ihre Volkshochschule Böhl-Iggelheim

Petra Baum

Leiterin der Volkshochschule

Ursula Ohmer

Verwaltungsmitarbeiterin

VORTRÄGE

T1040441C1

Vortrag: Erben und Vererben

Der Vortrag erläutert in Grundzügen das gesetzliche Erbrecht und Pflichtteilsrecht. Als Alternative zum gesetzlichen Erbrecht werden verschiedene Möglichkeiten zur Testamentsgestaltung dargestellt. Außerdem informiert der Referent über die wesentlichen Änderungen zum Erbschaftssteuerrecht und Erbrecht.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Do, 01.03.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:00 h
Ref.: Jörg Löffler
Dauer: 1 Abend **TN:** 1 / 50
Gebühr: ab 8 TN 4 €
bei 5-7 TN 4 €

T1070511C1

Vortrag: Höflichkeit heute - was hat sich geändert?

Sie haben die Möglichkeit, sich über aktuelle Umgangsformen von A Z zu informieren und sich selbst zu testen, inwieweit Sie sich selbst mit den zeitgemäßen Verhaltensweisen auskennen. Die Dozentin gibt einen Überblick über den Wandel der Vorstellung „Höflichkeit“ was hat sich grundlegend geändert? Warum sind Höflichkeit und gute Umgangsformen auch heute noch wichtig? Teilnehmende können ihr eigenes Wissen vergleichen und aktualisieren.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Mo, 26.03.2012
Uhrzeit: 18:30 - 20:30 h
Ref.: Yvonne Zeeb
Dauer: 1 Abend **TN:** 1 / 50
Gebühr: ab 8 TN 4 €
bei 5-7 TN 4 €

T1050041C1

Vortrag: Recht und Internet: WLAN- und Homepagehaftung, Urheberrecht

Ein Auftritt im Internet ist für Unternehmer, Selbständige zur Notwendigkeit geworden und gehört bei vielen Privatleuten zum guten Ton. Man will seinen Besuchern auch etwas bieten. Also wird die Seite mit vielen Fotos angereichert, witzige Texte werden eingebaut, eine Anfahrtsskizze zum Geschäftslokal darf nicht fehlen oder der Lieblingsong des jüngsten Stammhalters soll sich der Besucher anhören können...Und schon ist eine Ansammlung beisammen, mit der auch der wohlhabendste Seitenbetreiber arm werden kann. Und auch beim Herunterladen von Musik oder Filmen drohen erhebliche Gefahren.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Mo, 14.05.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:00 h
Ref.: Frank Richter
Dauer: 1 Abend **TN:** 1 / 50
Gebühr: ab 8 TN 4 €
bei 5-7 TN 4 €

GESUNDHEITSVORTRAG

T3040311C1

Vortrag: Künstliche Gelenke

Referent: Prof. Dr.med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Do, 16.02.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h
Ref.: Prof. Dr. med. Johannes Stöve
Dauer: 1 Abend **TN:** 0 / 0
Gebühr: Gebührenfrei

T3045001C1

Vortrag: Bachblüten - unsere Hilfe in allen Lebenslagen

Die Bachblütentherapie wird als Seelentherapie bezeichnet. Blüten harmonisieren die Seele und stärken den Körper, in dem sie die Selbstheilungskräfte stimulieren. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Do, 26.04.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:00 h
Ref.: Silke Wechseler
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 7 €
bei 5-7 TN 9 €

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

T1171001C1

Events gestalten und durchführen mit kleinem Budget

Eventmanagement-das Geschäft mit dem Erlebnis! Im Zentrum des Seminars steht die Organisation von Veranstaltungen. Vom Gelingen der Veranstaltung hängt das Image des Unternehmens oder des Vereins bei Kunden oder die Zufriedenheit bei Mitarbeitern, die Außenwirkung in der Öffentlichkeit und vieles mehr ab. Sie entwerfen im Seminar eine klare Struktur bei der Planung, der Auswahl von Ort, Zeit und Inhalt. Sie kennen die wichtigen Schritte bei der Durchführung der Veranstaltung und bei der zielorientierten Nachbearbeitung.

Inhalte: - Veranstaltungsanlass - Zielgruppendefinition und Themenfindung - Budgetaufstellung, Kosten- und Zeitfaktoren - Die Erstellung des Veranstaltungsbriefings - Die Suche und Auswahl der angemessenen Location - Agenturdienstleistungen und Agenturvergütung - Erfolgreiche Gästeeinladung und -betreuung - Messe- und Bühnenbau, Gestaltung und Dekoration - Nachbetreuung von Veranstaltungen

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Sa, 03.03.2012
Uhrzeit: 09:30 - 16:00 h
Ref.: Willi Fritschi
Dauer: 1 Tag **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 38 €
bei 5-7 TN 50 €

T1111031C1

Kulinarische Stadtführung Speyer: Pilgermahl aus der mittelalterlichen Küche

Die kulinarische Führung beginnt um 18 Uhr an der Eingangshalle des Doms zu Speyer. Zunächst geht's mit allerlei Geschichten um den Dom herum und dann in das erste Restaurant zum Pilgermahl. Aufgetischt werden eine Weinsuppe in der Tonterrine, zweierlei Fleisch vom Rind und Schwein auf Wurzelgemüse mit Serviettenknödel, sowie eine Runde Wein und Wasser in Krügen. Nach dieser Stärkung geht die Pilgerreise durch den Hasepuhl, wo einst Henker, Huren und Halunken, Totengräber und vielerlei Gelichter zu Hause waren. Der Weg führt schließlich ins zweite Restaurant zum kulinarischen Dessert. Begleitet werden die Teilnehmer/-innen von Pilger Bernhard aus dem 16. Jahrhundert.

Der Pilger nimmt zu Beginn der Führung den Obolus von 31 Euro entgegen. Wer mehr trinken will, muss beim Wirt bestellen und bezahlen. **Anmeldungen für beide Führungen nimmt die vhs bis zum 19. Mai 2012 entgegen.**

Ort: Speyer, Dom
Beginn: Sa, 09.06.2012
Uhrzeit: 18:00 - 22:00 h
Ref.: Bernhard Bumb
Dauer: 1 Abend **TN:** 10 / 25
Gebühr: ab 8 TN 31 €
bei 5-7 TN 31 €

T1111031C2

Kulinarische Stadtführung Speyer: Pilgermahl aus der mittelalterlichen Küche

Ort: Speyer, Dom
Beginn: Sa, 23.06.2012
Uhrzeit: 18:00 - 22:00 h
Ref.: Bernhard Bumb
Dauer: 1 Abend **TN:** 10 / 25
Gebühr: ab 8 TN 31 €
bei 5-7 TN 31 €

Anmeldungen für beide Führungen nimmt die vhs bis zum 19. Mai 2012 entgegen.

SEMINARE

Bei allen Whisky-Tastings muss eine Absage spätestens drei Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird die Getränkeumlage in Rechnung gestellt.

T1100851C1

Whisky - Einsteigerseminar

Sie lernen alles über die Herkunft und die Herstellung des Whiskys kennen. Sie schmecken den Unterschied von Whisky und Whiskey oder von Vatted Malt oder Blend Whisky..

Ort: OT Böhl, Prot. Gemeindehaus, Schulstr. 36
Beginn: Sa, 07.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Dieter Keck
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 25
Gebühr: ab 8 TN 16 €
bei 5-7 TN 21 €
Getränkeumlage: ca. 30,00 Euro

T1100171C1

Whisky - Inselwhiskys

Es gibt nicht nur Islay! Auch andere Inseln haben vorzügliche Brennereien. Mull, Skye, Orkney und andere bieten eine enorme Vielfalt an Geschmack.

Ort: OT Böhl, Prot. Gemeindehaus, Schulstr. 36
Beginn: Sa, 28.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Dieter Keck
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 16 €
bei 5-7 TN 21 €
Getränkeumlage: ca. 30,00 Euro

T1100201C1

Whisky - Around the World

Nicht nur in Schottland wird Whisky hergestellt, Japan, Schweden, Schweiz, Deutschland usw. Wir werden aus teilweise sehr exotischen Ländern Whisky probieren.

Ort: OT Böhl, Prot. Gemeindehaus, Schulstr. 36

Beginn: Sa, 11.02.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Dieter Keck
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 16 €
bei 5-7 TN 21 €
Getränkeumlage: ca. 30,00 €

T1100211C1

Whisky - Highland-Park

Highland-Park wird von Fachleuten und Kennern zu den besten Whiskys gezählt. Warum? Wir werden dies gemeinsam herausfinden.

Ort: OT Böhl, Prot. Gemeindehaus, Schulstr. 36

Beginn: Sa, 25.02.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Dieter Keck
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 16 €
bei 5-7 TN 21 €
Getränkeumlage: ca. 30,00 €

T1100221C1

Whisky - Highlandwhiskys

Die Highlands, rau und wild, auch die daraus resultierenden Whiskys entsprechen dieser Natur. Diese Rauheit bleibt nicht ohne Wirkung. Eine unvergleichliche Schönheit und Weite, ist aus den Whiskys zu schmecken. Ein besonderes Erlebnis.

Ort: OT Böhl, Prot. Gemeindehaus, Schulstr. 36

Beginn: Sa, 12.05.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Dieter Keck
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 16 €
bei 5-7 TN 21 €
Getränkeumlage: ca. 30,00 €

T1100771C1

Whisky: Whisky und Zigarren

Zu einem edlen Whisky eine gute Zigarre. Die perfekte Ergänzung eines eleganten Lebensstils.

Ort: OT Böhl, Prot. Gemeindehaus, Schulstr. 36

Beginn: Sa, 19.05.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Dieter Keck
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 25
Gebühr: ab 8 TN 16 €
bei 5-7 TN 21 €
Getränkeumlage: ca. 30,00 €

T1100861C1

Whisky - eine Reise durch Schottland

Die Reise durch Schottland ist unterlegt mit Bildern und Musik. Die Reise beginnt in den Lowlands über die Islays und endet in den Highlands an der Speyside. Sie haben die Möglichkeit, Whiskys der entsprechenden Regionen zu probieren.

Ort: OT Böhl, Prot. Gemeindehaus, Schulstr. 36

Beginn: Sa, 28.04.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Dieter Keck
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 25
Gebühr: ab 8 TN 16 €
bei 5-7 TN 21 €
Getränkeumlage: ca. 30,00 €

KAUFMÄNNISCHER BEREICH

T8000011C1

PC-Tastaturschreiben

Heutzutage ist der Computer aus vielen Lebensbereichen nicht mehr wegzudenken. Genauso wie ein Führerschein fürs Autofahren, ist die Basisqualifikation des 10-Finger-Systems eine wichtige Voraussetzung, um einen PC effizient nutzen zu können. Die Kurse vermitteln den richtigen Gebrauch der Tastatur am Computer mit dem Ziel, die PC-Tastatur zu beherrschen. Während der Erarbeitung des 10-Finger-Tastaturschreibens werden zusätzlich Rechtschreibung, Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichensetzung geschult. Ziel ist, möglichst fehlerarm und flüssig zu tippen, so dass ein Text weitgehend ohne Korrekturhilfen am Computer geschrieben werden kann. Im Kurs wird unter Beachtung ergonomischer Gesichtspunkte (Sitzposition und Körperhaltung) überwiegend mit dem Softwareprogramm "TAST-star" gearbeitet. **Mit dem Lehrbuch "Textverarbeitung mit Word" kann zu Hause geübt werden. Dieses ist in der Kursgebühr nicht enthalten.** Jeder Kurs kann mit einer kursinternen "10-Minuten-Abschreibprobe" abgeschlossen werden (Ziel: mind. 800 Anschläge). Die Teilnehmer/-innen erhalten nach Abschluss ein Zertifikat (ab 800 Anschläge) mit Angabe der Schreibleistung oder eine Teilnahmebescheinigung.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, EDV-Raum

Beginn: Di, 28.02.2012

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 h

Ref.: Silvia Albrecht

Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 12**

Gebühr: ab 8 TN 59 €

bei 5-7 TN 78 €

+ Arbeitsmaterial

SPRACHEN

T4060141C1

Englisch - Aufbaukurs (= B2)

Kommen Sie zu diesem Kurs, wenn Sie in Wortschatz und Grammatik schon einige Grundlagen haben. Aufbauend auf diesen Grundlagen werden Sie sich im freien Sprechen und Schreiben nur bei Bedarf grammatische Kapitel. Der Unterricht läuft überwiegend in Englisch ab.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Mi, 11.01.2012

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 h

Ref.: Julian Parrett

Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 64 €

bei 5-7 TN 85 €

T4060191C1

English conversation for advanced learners (= B2)

Ort: Rathaus Böhl-Iggelheim

Beginn: Mi, 01.02.2012

Uhrzeit: 09:30 - 11:00 h

Ref.: Irma Nonnenmacher

Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 64 €

bei 5-7 TN 85 €

T4060421C1

Englisch am Vormittag - Aufbaukurs (= B2)

Wenn sie gerne leichte englische Literatur lesen, freies Reden üben, über interessante Texte sprechen, und Ihren Wortschatz beziehungsweise Ihre Grammatik auffrischen und vertiefen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.

Ort: Rathaus

Beginn: Di, 31.01.2012

Uhrzeit: 09:15 - 10:45 h

Ref.: Joachim Feldes

Dauer: 15 Vormittage **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 64 €

bei 5-7 TN 85 €

T4080011C1

Französisch für Anfänger/-innen - Bonjour Madame, bonjour Monsieur (= A1)

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Di, 31.01.2012

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 h

Ref.: Brigitte Weber

Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 64 €

bei 5-7 TN 85 €

T4080091C1

Französisch IX (=B1)

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Di, 31.01.2012

Uhrzeit: 19:30 - 21:00 h

Ref.: Brigitte Weber

Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 64 €

bei 5-7 TN 85 €

T4080281C1

Französisch am Vormittag - Konversation (= C1)

Ort: Rathaus Böhl-Iggelheim

Beginn: Fr, 10.02.2012

Uhrzeit: 09:30 - 11:00 h

Ref.: Eve Ulmer

Dauer: 12 Vormittage **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 51 €

bei 5-7 TN 68 €

T4220011C1

Spanisch für Anfänger/-innen - Hola y Buenos dias (= A1)

Sicherlich macht es mehr Spaß, wenn man die Sprache des Urlaubslandes ein wenig versteht! Durch authentische Dialoge und alltägliche Situationen (z.B. Kennenlernen, Essen und Getränke bestellen, ein Hotelzimmer buchen) werden Sie auf ihren nächsten Urlaub nach Spanien oder Südamerika besser vorbereitet. Die Vorgehensweise und das Tempo wird durch Sie mitbestimmt.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Mi, 01.02.2012

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 h

Ref.: Margrit Vogel

Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 64 €

bei 5-7 TN 85 €

T4220131C1

Spanisch - Aufbaukurs (= B1)

Kommen Sie zu diesem Kurs, wenn Sie in Wortschatz und Grammatik schon einige Grundlagen haben. Aufbauend auf diesen Grundkenntnissen üben Sie sich im freien Sprechen und wiederholen nur bei Bedarf grammatische Kapitel. Der Unterricht läuft überwiegend in Spanisch ab.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Di, 07.02.2012

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h

Ref.: Yaneth Cristina Londono Gómez

Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 16**

Gebühr: ab 8 TN 64 €

bei 5-7 TN 85 €

Ausfall

SPRACHEN - PROGRAMM 55+

T7034641C1

Englisch - Fortgeschrittene (Programm 55+)

Ort: Rathaus Böhl-Iggelheim
Beginn: Di, 31.01.2012
Uhrzeit: 11:00 - 12:30 h
Ref.: Brigitte Beutner
Dauer: 15 Abende **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 64 €
bei 5-7 TN 85 €

GESUNDHEIT

T3003781C1

Mitmach -Abend: Abnehmen mit Schüssler-Salzen

Was sind Schüssler-Salze Wie kann ich damit Abnehmen
Die Referentin ist Heilpraktikerin und informiert ausführlich
über Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung mit Hilfe von
Schüssler-Salzen.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Di, 31.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:00 h
Ref.: Silke Wechseler
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 25
Gebühr: ab 8 TN 7 €
bei 5-7 TN 9 €

T3006131C1

Antike Hypnose oder der heilende Schlaf

Schon seit alters her wurde Hypnose in Form von Tempel-
schlaf zur Stärkung der Selbstheilungskräfte eingesetzt.
Durch das Phänomen der tiefen Ruhe können Regenera-
tionsprozesse und Heilung gefördert werden. Dieser
Kursabend ist besonders empfehlenswert für Menschen,
die unter Stress und Druck stehen. Keine Vorkenntnisse
erforderlich.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Mo, 23.04.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h
Ref.: Dr. Klaudia Beck
Dauer: 1 Abend **TN:** 6 / 6
Gebühr: ab 8 TN 7 €
bei 5-7 TN 7 €

T3006111C1

Abnehmen durch Hypnose

Ein Mentaltraining zum Schlankwerden und Schlankblei-
ben! Strafen Sie sich nicht durch Diäten mit Jojo-Effekten
und „Schlankversprechungsprodukten“, sondern lernen Sie
mit Hilfe von Trance: · neues Essverhalten · neues Selbst-
bild · neues Körpergefühl · neues Selbstvertrauen · neue
innere Programme einfach eine intelligente Art Ihr früheres
Essverhalten zu kontrollieren, zu korrigieren und zu beenden.
Sie erhalten keine Ernährungsberatung, sondern lernen,
wie Sie sich auch nach dem Seminar selbst hypnotisieren
können. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in
eine effektive Methode einzusteigen: Verlieren, können Sie
dabei nur Ihre überflüssigen Pfunde! Die Dozentin ist Dipl.
Biologin und Hypnotherapeutin. Beginnen Sie jetzt!
Entscheiden Sie sich für ein neues Lebensgefühl!

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Mo, 07.05.2012
Uhrzeit: 18:30 - 21:45 h
Ref.: Dr. Klaudia Beck
Dauer: 5 Abende **TN:** 5 / 6
Gebühr: ab 8 TN 74 €
bei 5-7 TN 89 €

T3020721C1

Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger

Konzept

Das Training des Beckenbodens ist ein Anti-Stress
Programm des gesamten Unterleibs und beugt vor allem
Harninkontinenz vor. Lernen Sie richtig zu entspannen
und zu atmen, gewinnen Sie neues Vertrauen in sich und
Ihren Körper erreichen Sie, dass gesundheitsgefährdende
Anspannungen abgebaut werden. Es ist auch möglich, sich
wie in einer Selbsthilfegruppe untereinander aus-
zutauschen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Decke,
kleines Kissen, Socken, etwas zum Trinken!

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 16.01.2012
Uhrzeit: 09:00 - 10:00 h
Ref.: Hilde Renson-Zierke
Dauer: 10 Vormittage **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 29,00 €
bei 5-7 TN 38,00 €

T3020721C2

Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger

Konzept

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 16.01.2012
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 h
Ref.: Hilde Renson-Zierke
Dauer: 10 Vormittage **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 29,00 €
bei 5-7 TN 38,00 €

T3020721C3

Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger

Konzept

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 16.04.2012
Uhrzeit: 09:00 - 10:00 h
Ref.: Hilde Renson-Zierke
Dauer: 7 Vormittage **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 20,00 €
bei 5-7 TN 27,00 €

T3020721C4

Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger

Konzept

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 16.04.2012
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 h
Ref.: Hilde Renson-Zierke
Dauer: 7 Vormittage **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 20,00 €
bei 5-7 TN 27,00 €

T3010531C1

Bodyfeeling

Ein funktionelles Ganzkörpertraining aus mentaler und
körperlicher Fitness. Mit gezielten Übungen - inspiriert
durch fernöstliche Bewegungssysteme - wird die Wahrneh-
mung für den eigenen Körper verbessert sowie Haltungs-
fehlern entgegen gewirkt. Entspannungselemente runden
die Stunde ab.

Ort: GS Iggelheim, Turnhalle
Beginn: Di, 10.01.2012
Uhrzeit: 17:45 - 19:00 h
Ref.: Ute Fiederer
Dauer: 10 Abende **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 36 €
bei 5-7 TN 48 €

T3010531C2**Bodyfeeling**

Ort: GS Iggelheim, Turnhalle
Beginn: Di, 03.04.2012
Uhrzeit: 17:45 - 19:00 h
Ref.: Ute Fiederer
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 16**
Gebühr: ab 8 TN 36 €
bei 5-7 TN 48 €

T3041301C1**Feng Shui & Vitalernährung**

Du bist was Du isst: Essen nach den 5 Elementen Energie und Gesundheit durch die ideale Reihenfolge der Nahrungsmittel Energetisieren von Nahrungsmitteln und Wasser Rotwein und Schokolade - durch Genuss zu mehr Gesundheit Genuss mit allen Sinnen

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Di, 06.03.2012
Uhrzeit: 18:30 - 21:30 h
Ref.: Iris Schröter
Dauer: 1 Abend **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 11 €
bei 5-7 TN 14 €

T3040501C1**Mentale Heiltechniken zur Selbsthilfe**

Falls Sie nach Möglichkeiten suchen, selbständig ihre Gesundheit und Ihr Leben beeinflussen zu können, lassen sie sich auf die Erfahrung dieses Kurses ein. Wir werden verschiedene Techniken erlernen, die es uns ermöglichen, die kreativen Prozesse im Leben gestalten zu können. Im theoretischen Teil behandeln wir die Themen (Selbst-)Heilung, das Leben im Jetzt, die Entstehung der Realität und das Arbeiten mit Informationsfeldern. Durch die folgenden Übungen erweitern Sie Ihre Wahrnehmung und erleben die Wirkung anhand Ihrer eigenen Themen: Im Jetzt leben und die innere Ruhe erfahren, im Raum der Möglichkeiten spielen, mit unterschiedlichen Objekten aus der Natur kommunizieren, die Wirkung von Kraftorten spüren, Emotionen beobachten und Muster verändern, Informationen von geistigen Strukturen erhalten, Informationsfelder erschaffen, Schattenanteile integrieren, unbewusstes Verhalten erkennen und ausgleichen, einen Heilraum einrichten. Sie lernen sich selbst und Ihren Körper besser kennen. Danach werden Sie verstehen, warum selbst das Nachwachsen von Zähnen und Organen eine umsetzbare Möglichkeit im kreativen Spiel der Natur ist.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Di, 31.01.2012
Uhrzeit: 18:00 - 20:00 h
Ref.: Kirsten Marini
Dauer: 5 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3020101C1**Muskelschwung - Problemzonengymnastik**

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

Ort: GS Böhl, Turnhalle
Beginn: Mo, 09.01.2012
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 h
Ref.: Susanne Schewes
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 25**
Gebühr: ab 8 TN 26 €
bei 5-7 TN 35 €

T3020101C2**Muskelschwung - Problemzonengymnastik**

Ort: GS Iggelheim, Turnhalle
Beginn: Di, 10.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:15 h
Ref.: Ute Fiederer
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 20**
Gebühr: ab 8 TN 33 €
bei 5-7 TN 44 €

T3020101C4**Muskelschwung - Problemzonengymnastik**

Ort: GS Iggelheim
Beginn: Di, 03.04.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:15 h
Ref.: Ute Fiederer
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 20**
Gebühr: ab 8 TN 33 €
bei 5-7 TN 44 €

T3020101C3**Muskelschwung - Problemzonengymnastik**

Ort: GS Böhl, Turnhalle
Beginn: Mo, 16.04.2012
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 h
Ref.: Susanne Schewes
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 25**
Gebühr: ab 8 TN 26 €
bei 5-7 TN 35 €

T3021021C1**Pilates für Anfänger**

Die Basisübungen helfen die Grundprinzipien der Pilates-Methode zu verinnerlichen. Nicht um höher, schneller, weiter geht es, sondern um individuelles, dem eigenen Können angemessenes und sehr effizientes Training. Das Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 09.01.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 h
Ref.: Nicole Burmann
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021021C2**Pilates für Anfänger**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mi, 11.01.2012
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 h
Ref.: Helga Nonninger
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021021C3**Pilates für Anfänger**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 16.04.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 h
Ref.: Nicole Burmann
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021021C4**Pilates für Anfänger**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mi, 18.04.2012
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 h
Ref.: Helga Nonninger
Dauer: 9 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 30 €
bei 5-7 TN 40 €

T3021031C1**Pilates für Geübte**

Pilates ist ein individuelles Training, unabhängig vom Alter und physischer Kondition. Der Mix aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Er fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 09.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 h
Ref.: Nicole Burmann
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021031C2**Pilates für Geübte**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mi, 11.01.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 h
Ref.: Helga Nonninger
Dauer: 9 Abende **TN: 5 / 13**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021031C3**Pilates für Geübte**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mi, 11.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 h
Ref.: Helga Nonninger
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 13**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021091C1**Pilates für Geübte II**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Fr, 13.01.2012
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 h
Ref.: Bettina Söffftge
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021091C2**Pilates für Geübte II**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Fr, 13.01.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 h
Ref.: Bettina Söffftge
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021031C4**Pilates für Geübte**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mo, 16.04.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 h
Ref.: Nicole Burmann
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 34 €
bei 5-7 TN 45 €

T3021031C5**Pilates für Geübte**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mi, 18.04.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 h
Ref.: Helga Nonninger
Dauer: 9 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 30 €
bei 5-7 TN 40 €

T3021031C6**Pilates für Geübte**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Mi, 18.04.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 h
Ref.: Helga Nonninger
Dauer: 9 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 30 €
bei 5-7 TN 40 €

T3021091C3**Pilates für Geübte II**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Fr, 20.04.2012
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 h
Ref.: Bettina Söffftge
Dauer: 9 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 30 €
bei 5-7 TN 40 €

T3021091C4**Pilates für Geübte II**

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Fr, 20.04.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 h
Ref.: Bettina Söffftge
Dauer: 9 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 30 €
bei 5-7 TN 40 €

T3010721C1**Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Winter - Bewegungen im Stehen**

Winter ist die Zeit der Verhüllung und des Verborgenen. Momente der Besinnung und der Reflektion. Das empfindlichste Organ des Winters sind die Nieren - auch der Sitz der Willenskraft. Mit den Winterbewegungen harmonisieren wir die Nieren, Harnblase und die Ohren. Die Wirkung: Konzentration, Gedächtnis, Fruchtbarkeit,

Koordination, Knochenbau, Gehör, Haare und Nägel werden gestärkt.

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Di, 17.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h
Ref.: Regina Braß
Dauer: 2 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 12 €
bei 5-7 TN 16 €

T3010651C1

Qi Gong der vier Jahreszeiten - Frühling - Bewegungen im Sitzen

Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung: die richtige Zeit, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus. Leber, Gallenblase und Augen werden mit den Frühlingbewegungen in dieser Jahreszeit besonders unterstützt und bewirken dadurch eine Stärkung des Hormonhaushaltes, mehr Lebensfreude, bessere Durchblutung und Vitalität. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe, Isomatte und Decke.

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Di, 07.02.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h
Ref.: Regina Braß
Dauer: 7 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 41 €
bei 5-7 TN 54 €

T3010661C1

Qi Gong der vier Jahreszeiten - Frühling - Bewegungen im Stehen

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Di, 07.02.2012
Uhrzeit: 17:30 - 19:00 h
Ref.: Regina Braß
Dauer: 7 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 41 €
bei 5-7 TN 54 €

T3010671C1

Qi Gong der vier Jahreszeiten - Sommer - Bewegungen im Sitzen

Im Qi Gong der 4 Jahreszeiten - nach Zheng Yi Dao - Bewegungen für den Sommer können Sie mit einfachen für jede Altersstufe geeigneten Übungen die Organe Herz und Dünndarm sowie Milz und Magen unterstützen. Außerdem bewirken diese eine Stärkung des Immunsystems, der Durchblutung, Verdauung und des Stoffwechsels. und führen zu mehr Gelassenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe, Isomatte und Decke.

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Di, 08.05.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h
Ref.: Regina Braß
Dauer: 8 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 46 €
bei 5-7 TN 62 €

T3010681C1

Qi Gong der vier Jahreszeiten - Sommer - Bewegungen im Stehen

Wichtige Organe: Milz, Magen, Herz und Dünndarm. Vorbeugung gegen Magen- und Darmentzündungen, Rheuma, Arthrose, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Fibromyalgie. Stärkt das Immunsystem, fördert den Stoffwechsel. Bitte bequeme Kleidung, Schuhe, Isomatte und Decke mitbringen!

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Di, 08.05.2012
Uhrzeit: 17:30 - 19:00 h
Ref.: Regina Braß
Dauer: 8 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 46 €
bei 5-7 TN 62 €

T3020621C1

Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

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

Ort: Turnhalle, GS Böhl
Beginn: Mo, 09.01.2012
Uhrzeit: 18:30 - 19:15 h
Ref.: Susanne Schewes
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 25**
Gebühr: ab 8 TN 22 €
bei 5-7 TN 29 €

T3020621C2

Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ort: Turnhalle, GS Böhl
Beginn: Mo, 09.01.2012
Uhrzeit: 19:15 - 20:00 h
Ref.: Susanne Schewes
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 25**
Gebühr: ab 8 TN 22 €
bei 5-7 TN 29 €

T3020621C3

Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ort: Turnhalle, GS Böhl
Beginn: Mo, 16.04.2012
Uhrzeit: 18:30 - 19:15 h
Ref.: Susanne Schewes
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 25**
Gebühr: ab 8 TN 22 €
bei 5-7 TN 29 €

T3020621C4

Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ort: Turnhalle, GS Böhl
Beginn: Mo, 16.04.2012
Uhrzeit: 19:15 - 20:00 h
Ref.: Susanne Schewes
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 25**
Gebühr: ab 8 TN 22 €
bei 5-7 TN 35 €

T3010111C1

Yoga - Hatha-Yoga

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die

wohlthuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)!

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Do, 12.01.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 h
Ref.: Dorothea Schubert
Dauer: 10 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 50 €
bei 5-7 TN 67 €

T3010111C2

Yoga - Hatha-Yoga

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Do, 12.01.2012
Uhrzeit: 19:30 - 21:00 h
Ref.: Dorothea Schubert
Dauer: 10 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 50 €
bei 5-7 TN 67 €

T3010111C3

Yoga - Hatha-Yoga

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohlthuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Decke oder Isomatte)!

Ort: GS Iggelheim (hinteres Schulhaus/3. OG)
Beginn: Do, 19.04.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 h
Ref.: Dorothea Schubert
Dauer: 8 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 40 €
bei 5-7 TN 54 €

T3010111C4

Yoga - Hatha-Yoga

Ort: GS Iggelheim (hint. Schulhaus/3. OG)
Beginn: Do, 19.04.2012
Uhrzeit: 19:30 - 21:00 h
Ref.: Dorothea Schubert
Dauer: 8 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 40 €
bei 5-7 TN 54 €

HAUSWIRTSCHAFT

T3071211C1

Lactosefrei kochen

Es gibt viele Menschen, die eine Lactose-Allergie haben. Deshalb muss man nicht auf leckeres Essen verzichten. zzgl. Lebensmittelumlage.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Mo, 23.01.2012
Uhrzeit: 18:00 - 21:30 h
Ref.: Monika Johann
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 10 €
bei 5-7 TN 14 €
+ Kochumlage

T3079061C1

Thailändische Küche

Thailändisch zu kochen ist gar nicht so schwer. In diesem Kurs werden Ihnen bekannte und beliebte Thai-Gerichte vorgestellt. Sie erhalten Tipps zur Zubereitung und Dekoration, sowie zum Nachkochen nach Ihrem eigenen Geschmack.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Mi, 01.02.2012
Uhrzeit: 18:30 - 21:45 h
Ref.: Suriyawan Stadler
Dauer: 4 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 37 €
bei 5-7 TN 50 €
+ Kochumlage pro Abend

T3072231C1

home at 7 dinner at 8 - schnelle und feine Rezepte für den Feierabend

Der Arbeitstag nahm wieder kein Ende? Der Familienausflug dauerte länger als geplant? Und das Abendessen ist auch noch nicht vorbereitet? Stressfrei kochen nach Feierabend in nicht mal einer Stunde das ist mit diesen schnellen und feinen Rezepten ein Kinderspiel! Das ist auch das Credo dieses Kochkurses mit frischen und unkomplizierten Gerichten, die ruck zuck zubereitet sind. Ideal besonders nach einem anstrengenden Arbeitstag, denn nach meist 20 Minuten oder maximal einer Stunde steht das Essen auf dem Tisch und erfreut die Familie ebenso wie die Gäste. Mit wenig Aufwand raffinierte Gerichte für jeden Tag sind mit diesem Fastcook-Kochkurses kinderleicht. Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Di, 14.02.2012
Uhrzeit: 18:00 - 21:30 h
Ref.: Gerd Schulz
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 10 €
bei 5-7 TN 14 €
+ Kochumlage 14,50 Euro

T3073091C1

Männer Kochen

Vierteiliger Kochkurs für Männer, die keine Kochkenntnisse haben und dies ändern wollen. 1. Termin: Das erste Schnuppern in der Küche. 2. Termin: Das Erlernte wird eingesetzt. 3. und 4. Termin: Die vorhandenen Kochkenntnisse werden erweitert. Die Kursgebühr beinhaltet keine Kosten für die verwendeten Lebensmittel.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Mi, 29.02.2012
Uhrzeit: 18:00 - 21:30 h
Ref.: Heike Karst
Dauer: 4 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 40 €
bei 5-7 TN 53 €
+ Kochumlage pro Abend 10 Euro

T3079011C1

Orientalische Küche

Ägypten, Tunesien, Marokko - eine Fülle aromatischer Köstlichkeiten! Reisen Sie in den Orient und schauen Sie in fremde Töpfe. Neben verschiedenen Spezialitäten lernen Sie auch neue Gewürzkombinationen kennen. Die Referentin hat lange Zeit in einer marokkanischen Familie gelebt und dadurch die orientalische Küche kennen und lieben gelernt. Die Kursgebühr beinhaltet keine Kosten für die verwendeten Lebensmittel.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Mo, 05.03.2012
Uhrzeit: 18:00 - 21:30 h
Ref.: Heide Idrissi-Jazouli
Dauer: 2 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 20 €
bei 5-7 TN 28 €
+ Kochumlage pro Kursabend 10 Euro

T3076031C1

Osterbrunch und Büffet

Brunch oder wie der Tag gut beginnt und noch besser endet. Von kalt bis warm, und von süß bis herzhaft lassen sich die Rezepte bestens vorbereiten, damit Sie viel Zeit für Ihre Familie oder Gäste haben.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Do, 22.03.2012
Uhrzeit: 18:00 - 21:30 h
Ref.: Monika Johann
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 10 €
bei 5-7 TN 14 €
+ Kochumlage ca. 7 Euro

T3076221C1

Einen Sonntag im Freien - feine Rezepte für Frühling und Sommer

Was gibt es Schöneres als einen entspannten Sommertag im Freien: ohne Stress in guter Gesellschaft und vor allem mit leckerem Essen. Dieser Kochkurs möchte Sie inspirieren, wunderbare Sommernachmittage und lange, laue Abende zu genießen. Leckere Grill- und Picknickrezepte verwöhnen Ihren Gaumen ebenso wie luftige Desserts und kühle Drinks alles ist schnell gemacht und eignet sich für die Zubereitung oder das Schlemmen an der frischen Sommerluft. Lassen Sie es sich einfach gut gehen und genießen Sie ihn aus vollem Herzen- Ihren Sommertag im Freien! Die Lebensmittel für diesen Kurs stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau! In der Kursgebühr ist keine Lebensmittel-Umlage enthalten.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Di, 17.04.2012
Uhrzeit: 18:00 - 21:30 h
Ref.: Gerd Schulz
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 20 €
bei 5-7 TN 14 €
+ Kochumlage 17 Euro

ausgebucht

KREATIV

T2062031C1

Edelsteinketten - selbst gestaltet

Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen! Gestalten Sie Ihren absolut individuellen Modeschmuck aus verschiedenen Halbedelsteinen wie Lava, Koralle, Jade usw. plus Perlen, Glas, Silber-, bzw. Goldzwischensteinen selbst. Am Ende des Abends halten Sie schließlich Ihr absolutes Unikat in Händen und werden staunen, welche Künstlerin in Ihnen steckt!

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Mo, 30.01.2012
Uhrzeit: 18:00 - 21:30 h
Ref.: Marlene Schäfer
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 8
Gebühr: ab 8 TN 11 €
bei 5-7 TN 13 €
+ Materialkosten ab 20 Euro

T2110051C1

Gute Fotos: Analog oder digital - Fotokurs für Anfänger/-innen

Analoge und digitale Fotografie unterscheidet sich eigentlich nur durch das Speichermedium (Film oder Chip). Die hier vermittelten Themen wie Kameratechnik, Objektive und ihre Anwendung, die richtige Belichtung, Licht- und Filtertechnik, Blitzgeräte und ihre Anwendung, Filme schwarz-weiß und color gelten für analoge und digitale Fotografie gleichermaßen. Je nach Witterung findet eine Fotoexkursion statt. Eine eigene Kamera wird nicht vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über eine digitale Spiegelreflexkamera verfügen oder sich eine zulegen möchten.

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

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Do, 02.02.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h
Ref.: Alexander Murr
Dauer: 7 Abende **TN:** 5 / 15
Gebühr: ab 8 TN 35 €
bei 5-7 TN 47 €

T2110071C1

Bessere Fotos, gewusst wie - für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/-innen mit Erfahrungen in der Fotografie und für die ISO, Blende, Zeit oder Schärfentiefe vertraute Begriffe sind. Themen: Nachtaufnahmen, Portrait im Freien, Landschafts- und Architekturaufnahmen. Neben einem Einführungsabend und der Bildbesprechung am Ende, finden drei Exkursionen für die Nacht-, die Portrait- und die Landschaftsaufnahme statt, sie dauern jeweils ca. 4 Stunden. Die einzelnen Kurstage werden mit den Teilnehmern abgesprochen.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Mi, 23.05.2012
Uhrzeit: 18:30 - 20:30 h
Ref.: Alexander Murr
Dauer: 5 Abende **TN:** 8 / 12
Gebühr: ab 8 TN 48,5 €
bei 5-7 TN 48,5 €
Zusatzkosten: ca. 10,00 EUR.

T2123291C1

Fertigung von floralen Objekten im Frühling

Anleitung zur Fertigung von floralen Objekten für den Frühling.

Ort: GS Iggelheim (altes Schulhaus, Musiksaal)
Beginn: Di, 28.02.2012
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 h
Ref.: Gerda Imo
Dauer: 2 Abende **TN:** 5 / 16
Gebühr: ab 8 TN 11 €
bei 5-7 TN 16 €

T2121201C1

Filzen für Erwachsene

Mit feiner bunter Merinowolle erkunden Sie das vielfältige Handwerk des Filzens. Sie beginnen mit kleinen Teilen und erlernen dabei die grundlegenden Techniken des Nass-, Nadel- und Schablonenfilzens. Verschiedene Gestaltungsideen können dann individuell nach eigenen Wünschen hergestellt werden. Die Teilnahme ist auch für erfahrene Filzler möglich. Bitte alte Handtücher mitbringen.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Do, 19.04.2012
Uhrzeit: 19:30 - 21:30 h
Ref.: Petra Mack
Dauer: 6 Abende **TN:** 5 / 12
Gebühr: ab 8 TN 40 €
bei 5-7 TN 54 €
+ Materialkosten

T2131011C1

Patchwork und Quilten (Wochenendseminar)

Dieser Kurs stellt Techniken vor, um verschiedene Blockmuster aus geometrischen Formen zu fertigen. Durch Quilten, d. h. Zusammensteppen von Oberseite, Vlies und Rückseite bekommt das gefertigte Teil eine besondere Optik. Unterricht ist jeweils Samstag und Sonntag von 10:00 - 15:15 Uhr. Infoabend: Di. 13.3.12, 19:30-21:00 und

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn und Sa, 24.03.2012, 10:00 - 15:15 h

Uhrzeit: So, 25.03.2012, 10:00 - 15:15 h

Ref.: Gabriele Luksch

Dauer: 2 Tage **TN:** 5 / 16

Gebühr: ab 8 TN 31 €
bei 5-7 TN 41,5 €

MALEREI

T2050011C1

Zeichnen für Einsteiger/-innen

Ein Kurs für alle, die gerne mit dem Zeichnen beginnen möchten, bislang aber keinen richtigen Anfang finden konnten. Anhand einfacher Übungen lernen Sie, ein passendes Motiv zu finden und schließlich zeichnerisch umzusetzen. Hinzu kommen unterschiedliche Techniken der Zeichnung und Hintergrundwissen zu Zeichenmaterialien und Papieren. In diesem Workshop geht es darum, in offener Atmosphäre ohne Wettbewerbsdruck eine Grundlage zu schaffen, auf der Sie selbst fähig sind, Ihre zeichnerischen Talente weiter auszuprobieren und auszubauen.

Bitte mitbringen: einen Skizzenblock (am besten mit Spiralbindung) Format ca. 30cm x 40cm oder größer, Bleistifte in den Härtegraden HB, 2B und 4B, Spitzer, Radiergummi, Transparentpapier (eine Rolle Butterbrotpapier eignet sich als günstige Alternative gut), Kugelschreiber, Filz- und Holzfarbstifte (was Sie gerade zur Hand haben!), Notizpapier, einen Bogen feste Graupappe (z. B. Rückwand eines alten Schulzeichenblocks in A3), Lineal, Schere, Malerklebeband, kleine Gegenstände zum Abzeichnen: z.B. Äpfel, Glasflaschen, kleine Kästchen, alte Schuheetc.).

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Sa, 24.03.2012

Uhrzeit: 10:00 - 17:00 h

Ref.: Dr. Karin Bury

Dauer: 1 Tag **TN:** 5 / 12

Gebühr: ab 8 TN 22 €
bei 5-7 TN 30 €

T2050021C1

Zeichnen - Aufbau

Für Absolventen des Einsteigerkurses im Herbst 2010. Während Sie im Einsteigerkurs verschiedene Übungen zur Oberflächengestaltung und Formfassung eines Gegenstandes gemacht und perspektivische Skizzen zur Raumdarstellungen angelegt haben, geht es im Aufbaukurs Zeichnen um die Vertiefung dieser Kursinhalte und um ihre freie Anwendung. In diesem Samstagworkshop soll mehr Gewicht auf die individuelle Ausarbeitung einzelner Motive gelegt werden. Bitte bringen Sie hierfür Fotos oder Schwarzweißkopien von Motiven mit, die Sie gerne einmal zeichnerisch umsetzen wollen. Wählen Sie aus, was Ihnen persönlich gut gefällt: Landschaft, Porträt, Stillleben, Interieur... . Bitte mitbringen: Individuelle Fotovorlagen, SW-Kopien Grundausrüstung: Festes Zeichenpapier auf einem Block oder in Einzelbögen, Bleistifte verschiedener Härtegrade (wie im Einsteigerkurs), Knetradiergummi, Spitzer, Transparentpapier, Malerkreppband, Küchenpapier, einen großen, weichen Pinsel als Radiergumm-

ikrümelbesen. Individuelle Ausstattung: Wollen Sie großformatig mit Zeichenkohle, Kreide oder Rötel arbeiten? Dann benötigen Sie etwas raueres Papier und zum Fixieren der Zeichnung ein Fixativ-Spray. Probieren Sie Papierwischer (im Handel auch als Estompe) aus, wenn Sie mögen, oder bringen Sie Tauchfedern und Zeichentusche mit (dann benötigen Sie glatte Papiere). Oder Sie zeichnen erneut mit Kugelschreiber oder mit Holzfarbstiften. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Sa, 02.06.2012

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 h

Ref.: Dr. Karin Bury

Dauer: 1 Tag **TN:** 5 / 12

Gebühr: ab 8 TN 17 €
bei 5-7 TN 23 €

T2050181C1

Zeichnen und Aquarellieren

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Aquarellmalblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (kein Borstenpinsel!), Wasserbehälter, Lappen, Bleistift HB, Radierer, Spitzer.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Mo, 06.02.2012

Uhrzeit: 18:30 - 20:45 h

Ref.: Brunhilde Mroszewski

Dauer: 10 Abende **TN:** 5 / 15

Gebühr: ab 8 TN 58,5 €
bei 5-7 TN 78 €

T2050211C1

Grundlagen des perspektivischen Zeichnens

In diesem Samstagkurs erlernen Sie die Grundlagen des räumlichen Zeichnens. Mit Hilfe von Lineal und Geodreieck werden Sie zunächst einfache Landschaften und geometrische Körper in Zentral- und Übereckperspektive konstruieren, um ein Gefühl für unterschiedliche Positionen im Raum zu entwickeln. Langsam werden wir immer wirkungsvollere Raumillusionen entwerfen (einen Innenraum, ein Schachbrett, Häuserschluchten oder ähnliches). Bitte mitbringen: Festes Zeichenpapier auf einem Block oder in Einzelbögen (mindestens Din A3), Bleistifte verschiedener Härtegrade, Knetradiergummi, Spitzer, Transparentpapier, Malerkreppband, Küchenpapier, einen großen, weichen Pinsel als Radiergummikrümelbesen, ein Lineal (idealerweise 40 cm oder länger), Geodreieck.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus

Beginn: Sa, 05.05.2012

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 h

Ref.: Dr. Karin Bury

Dauer: 1 Tag **TN:** 5 / 12

Gebühr: ab 8 TN 17 €
bei 5-7 TN 23 €

T2050321C1

Acrylmalerei nach Lust und Laune

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Umgang mit Acrylfarbe und möchten diese in der Gruppe vertiefen? Oder sie haben nur selten Gelegenheit zu malen? Im Samstagworkshop -Freie Malerei sollen Sie dazu Gelegenheit bekommen. Sie bestimmen, ob Sie großformatig auf Keilrahmen arbeiten wollen, ob Sie experimentell in Mischtechnik ein eigenes Kunstwerk schaffen oder sich einem konkreten, gegenständlichen Thema widmen wollen. Im Kurs erhalten Sie fachkundige Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Bildideen. Bringen Sie eigene Entwürfe oder Vorlagen mit, die Sie verwirklichen wollen. Schritt für Schritt werde ich Sie bei der Realisation ihrer Arbeit begleiten, so dass Sie am Abend ein neues Kunstwerk mit nach Hause nehmen werden. Diese Materialien brauchen

Sie: Schürze oder altes Hemd, Haushaltschwämmchen, zwei Wassergläser, Teller als Palette, Küchenkrepp, Mal-lappen, Malerkreppband, Sand oder Kaffeesatz (oder andere Materialien, die Sie zur Strukturierung einsetzen möchten), diverse Pinsel, Acrylfarben, eventuell etwas weiße Dispersionsfarbe, Malkartons oder auf Keilrahmen gespannte Leinwand, einen Fön, Skizzenpapier, Farb- und Bleistifte, Radiergummi, alte Zeitungen..

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Sa, 28.04.2012
Uhrzeit: 10:00 - 18:00 h
Ref.: Dr. Karin Bury
Dauer: 1 Tag **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 23 €
bei 5-7 TN 31 €

MUSIK

T2080051C1

Trommeln - Workshop für Anfänger/-innen

Es ist erstaunlich, welche Klangfülle auf einer Trommel erzeugt werden kann. Noch erstaunlicher ist es, wenn wir selbst die Klänge hervorrufen können. Für den Unterricht stehen Trommeln (Djemben) zur Verfügung. In diesem Workshop wird eine Einführung in afrikanisches Trommeln gegeben. Bei Interesse können auch afrikanische Lieder in Ewe gelernt werden.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn und Sa, 05.05.2012, 10.30 - 14.30 h
Uhrzeit: So, 06.05.2012, 10:30 - 13:30 h
Ref.: Kokou Dossou
Dauer: 2 Tage **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 42 €
bei 5-7 TN 42 €

5 Euro Leihgebühr sind in der Kursgebühr enthalten

T2080081C1

Didgeridoo für Fortgeschrittene

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Sa, 12.05.2012
Uhrzeit: 10:00 - 16:00 h
Ref.: Eddy Halat
Dauer: 1 Tag **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 60 €
bei 5-7 TN 80 €

T2081001C1

Gitarrekurs für Anfänger/-innen

Sie lernen, die Gitarre als Liedbegleitinstrument oder als Rhythmusinstrument zu benutzen. Anhand populärer Lieder werden Akkorde erlernt, die mit Schlagtechnik und verschiedenen Zupfmustern Anwendung finden.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Do, 23.02.2012
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 h
Ref.: Holger Ringle
Dauer: 10 Abende **TN: 5 / 13**
Gebühr: ab 8 TN 39 €
bei 5-7 TN 52 €

T2081031C1

Gitarre Fortgeschrittene II

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Do, 26.01.2012
Uhrzeit: 19:30 - 21:00 h
Ref.: Holger Ringle
Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 59 €
bei 5-7 TN 78 €

T2081051C1

Gitarre-Fortgeschrittene IV

Ort: Peter Gärtner Realschule plus
Beginn: Mo, 23.01.2012
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 h
Ref.: Holger Ringle
Dauer: 15 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 59 €
bei 5-7 TN 78 €

JUGENDKUNSTSCHULE

T7062261C1

JKS: Filz-Werkstatt (ab 7)

Mit märchenhaft bunter Filzwolle bastelt und filzt ihr die tollsten Sachen zum Spielen und Kuschneln. Ihr erkundet die besonderen Eigenschaften der Schafwolle und gestaltet sie nach jahreszeitlichen Themen.

Ort: GS Iggelheim (altes Schulhaus, Musiksaal)
Beginn: Do, 19.01.2012
Uhrzeit: 17:00 - 18:30 h
Ref.: Petra Mack
Dauer: 5 Abende **TN: 5 / 8**
Gebühr: ab 8 TN 25 €
bei 5-7 TN 34 €

T7062331C1

JKS: Frühlingsfloristik für Kinder und Jugendliche

Ort: GS Iggelheim (altes Schulhaus, Musiksaal)
Beginn: Di, 13.03.2012
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 h
Ref.: Gerda Imo
Dauer: 2 Abende **TN: 8 / 10**
Gebühr: ab 8 TN 7 €
bei 5-7 TN 7 €

T7062311C1

JKS: Florale Geschenke für Mama und Papa

Ort: GS Iggelheim (altes Schulhaus, Musiksaal)
Beginn: Di, 08.05.2012
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 h
Ref.: Gerda Imo
Dauer: 2 Abende **TN: 5 / 12**
Gebühr: ab 8 TN 7 €
bei 5-7 TN 7 €

KINDERPROGRAMM

T7063231C1

Selbstverteidigung für Schulkinder (7-13 Jahre) Grundkurs

Ruhe bewahren, Gefahren erkennen, vermeiden, bewältigen und dadurch Selbstvertrauen stärken sind die Ziele der Selbstverteidigung. In den Seminaren werden Ausweichbewegungen, Abwehr- und Kontertechniken, Befreiungsmöglichkeiten sowie Atemschulung eingeübt. Nicht Kampf oder Sport stehen im Vordergrund, sondern Intelligenz und Strategie. Die Teilnehmenden lernen, sich in der Schule oder in der Freizeit sinnvoll zu schützen. Außerdem beeinflussen die Übungen positiv das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln und Sehnen und verbessern die körpereigene Motorik und Funktionalität. Insgesamt werden Selbstbewusstsein und innere Kraft gestärkt, um so in Risikosituationen sicher auftreten zu können. Zeit: 9.30 - 12.00 Uhr und 12.30 - 15.00 Uhr Die Kinder werden in der Mittagspause betreut.

Ort: GS Iggelheim (altes Schulhaus, Musiksaal)
Beginn: Sa, 11.02.2012
Uhrzeit: 09:30 - 15:00 h
Ref.: Frank Hack
Dauer: 1 Tag **TN:** 10 / 15
Gebühr: ab 8 TN 18 €
bei 5-7 TN 24 €

T7063721C1

Kochen mit Jugendlichen (13 – 16 Jahre)

Der Kurs soll den Jugendlichen das Kochen auf einfache, gesunde und kostengünstige Weise nähergebracht werden.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Do, 10.05.2012
Uhrzeit: 17:00 - 19:00 h
Ref.: Monika Johann
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 10
Gebühr: ab 8 TN 6 €
bei 5-7 TN 8 €
+ 3 Euro Kochumlage

T7063721C2

Kochen mit Jugendlichen (13 – 16 Jahre)

Der Kurs soll den Jugendlichen das Kochen auf einfache, gesunde und kostengünstige Weise nähergebracht werden. zzgl. Lebensmittelüberlage 3,00 Euro

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Do, 24.05.2012
Uhrzeit: 17:00 - 19:00 h
Ref.: Monika Johann
Dauer: 1 Abend **TN:** 5 / 10
Gebühr: ab 8 TN 6 €
bei 5-7 TN 8 €
+ 3 Euro Kochumlage

T7063751C1

Was Kindern schmeckt Teil 1 (9 – 12 Jahre)

Einfache und schnelle Gerichte, die Kinder kinderleicht zubereiten können.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Sa, 05.05.2012
Uhrzeit: 09:30 - 11:30 h
Ref.: Monika Johann
Dauer: 1 Abende **TN:** 5 / 10
Gebühr: ab 8 TN 6 €
bei 5-7 TN 8 €
+ 3 Euro Kochumlage

T7063761C1

Was Kindern schmeckt Teil 2 (9 – 12 Jahre)

Einfache und schnelle Gerichte, die Kinder kinderleicht zubereiten können.

Ort: Peter Gärtner Realschule plus, Küche
Beginn: Sa, 12.05.2012
Uhrzeit: 09:30 - 11:30 h
Ref.: Monika Johann
Dauer: 1 Tag **TN:** 5 / 10
Gebühr: ab 8 TN 6 €
bei 5-7 TN 8 €
+ 3 Euro Kochumlage

Bei Kursanmeldungen erhalten Sie keine Bestätigung

Die Kurse finden statt

**Außer Sie erhalten zwei Tage vor Kursbeginn eine Benachrichtigung,
dass der Kurs verschoben oder abgesagt wird**

Ab 5. Dezember 2011

Anmeldung und weitere Informationen

**bei der Gemeindeverwaltung, Ursula Ohmer, Telefon 06324/963-217 vormittags
oder e-mail: ursula.ohmer@boehl-iggelheim.de**

**Informationen über die Gebührensatzung sowie An- und Abmeldemodalitäten entnehmen
Sie bitte dem Halbjahresprogramm der VHS Rhein-Pfalz-Kreis.**

**Das Programm der VHS Rhein-Pfalz-Kreis für das 1. Semester 2012
erhalten Sie ab 6. Dezember 2011 im Rathaus, bei den Postagenturen und bei den
Böhl-Iggelheimer Banken- und Sparkassenfilialen**

**Um Absagen von Vorträgen und Kursen zu vermeiden,
melden Sie sich bitte rechtzeitig an. Vielen Dank!**