



## Das Programm für das 1. Halbjahr 2019 ist da!

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger von Böhl-Iggelheim,

wieder einmal neigt sich ein Jahr dem Ende zu. 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 2019 vorstellen. Wie immer, waren wir auch dieses Mal bemüht ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für Sie zusammenzustellen. Dabei haben wir viele bewährte und erfolgreiche Kurse im Programm belassen, diese haben wir mit neuen Kursen sowie Einzelveranstaltungen ergänzen können. Für alle unsere Veranstaltungen konnten wir wieder kompetente Referentinnen und Referenten finden.

Wir bieten Ihnen eine Reihe Vortragsveranstaltungen zu verschiedenen Themen wie z. B. Datenschutz: Wissenswertes für Kleinbetriebe und Vereine, Trotzphase - ein Infoabend für Eltern. Daneben gibt es einen Wochenendkurs unter dem Thema: Rhetorik intensiv – sicher im Wort, wirkungsvoll im Auftritt. Ein Abend entführt sie in die Natur-Attraktionen im Nordosten Indiens: Sunderbans und Orissa, diese Eindrücke werden Ihnen in Wort und Bild vermittelt.

Neu im Sprachenbereich, neben Spanisch- und Französischkursen, ist ein Anfängerkurs Englisch mit entspanntem Lerntempo. Im Kreativbereich gibt es weitere Kurse in Kalligrafie, die Unziale – eine alte Schrift modern interpretiert, sowie Jugendstil-Schrift und die Bastarda- lebendig und zeitgemäß.

Im Gesundheitsbereich bieten wir weiterhin unsere altbewährten Kurse an. Kulinarische Entdeckungsreisen können Sie z.B. nach Spanien, mit Tapas, unternehmen. Verschiedene Kochabende sind den Themen: Night Kitchen – Glanzlichter für lange Nächte, Voll fett: Kochen für die Seele, sowie Alles für alle! – Entspannt gemeinsam tafeln, gewidmet.

Wie beeinflussen CO2 Emissionen, welche Bedeutungen haben erneuerbare Energien? Unter dem Motto: Umweltbewusst leben, bieten wir erstmals in Zusammenarbeit mit der Deutschen Umwelt Aktion e.V., einen kostenfreien Umweltworkshop für Teenager im Alter von 12 -15 Jahren, an.

Nähere Einzelheiten hierzu 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 2019 als Teilnehmer-/innen unserer Volkshochschule wieder begrüßen zu können.

Ihre Volkshochschule Böhl-Iggelheim

**Petra Baum**  
Leiterin der Volkshochschule

**Selina Wiegand**  
Verwaltungsmitarbeiterin

### • **Datenschutz: Wissenswertes für Kleinbetriebe und Vereine**

Der verantwortungsvolle Umgang mit personenbezogenen Daten zum Schutz des Persönlichkeitsrechts ist eine zentrale Pflicht eines jeden Unternehmens. Das hat der Gesetzgeber bereits durch das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) von 2001 und dessen umfassende Novellierung von 2009 festgeschrieben. Am 25. Mai 2018 kam nun eine Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) hinzu, welche die Auflagen nochmals deutlich verschärft und für dringenden Handlungsbedarf gesorgt hat. Dieser Abend soll vor allem Inhaber(innen) kleiner Betriebe darüber informieren, was sie künftig zum Beispiel beim Umgang mit Kunden- und Personaldaten alles beachten müssen. Da diese Thematik auch viele Vereine betrifft, sind deren Vorstände natürlich ebenfalls willkommen.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Roger Naumer  
Gebühr: 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Di. 26.02.19, 19.00 - 21.00 Uhr

**D103011C01**

### • **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung treffen Sie Vorkehrungen, um im Falle einer Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Der Vortrag definiert die beiden Begriffe, informiert über deren Inhalte und stellt Kombinationsmöglichkeiten mit der Patientenverfügung vor.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Michael Batzler  
Gebühr: frei  
Termin(e): 1 x am Do. 07.03.19, 19.00 - 21.00 Uhr

**D103101C01**

Die Vorträge finden in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen von AWO Vorderpfalz und SKFM (Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer) Rhein-Pfalz-Kreis statt. Sie sind kostenfrei, eine Spende für Härtefälle der Betreuungsvereine ist freiwillig.

## Erziehung und Familie

### • **Hochsensibilität bei Kindern - erkennen, verstehen und begleiten**

Hochsensible Kinder erleben die Welt intensiver und detaillierter als andere Kinder, da sie ein empfindsames Nervensystem haben. Sie sind z.B. oft sehr phantasievoll und haben ein gutes Gespür für die Stimmungen anderer. Unter zu viel Hektik und der Vielfalt von Alltagsreizen leiden sie schnell. Das bedeutet für Eltern und Erzieher/innen eine größere Herausforderung im Alltag, feinfühlig die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und passende Rahmenbedingungen zu schaffen, um nicht "in Watte zu packen" aber auch nicht zu überfordern. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Hochsensibilität bei einem Kind erkennen und es in seiner Entwicklung mit dieser besonderen Begabung unterstützen können. Bitte beachten Sie, dass wegen einer begrenzten Teilnehmerzahl eine vorherige Anmeldung unbedingt nötig ist!

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Daniela Heil  
Gebühr: 10,00 €  
Termin(e): 1 x am Fr. 24.05.19, 18.30 - 20.45 Uhr

**D105001C01**

### • **Trotzphase - ein Infoabend für Eltern**

In Zusammenarbeit mit dem DKSB Rhein-Pfalz-Kreis

Trotzphase kann heißen,

- dass aus unseren geliebten Wunschkindern kleine Wutzwerge werden.
- dass sie uns Tag für Tag an unsere Grenzen bringen.
- dass Eltern ernsthaft über ihre Erziehungsprinzipien nachdenken.

Die ersten Schritte in die Autonomie sind wesentliche Erfahrungen für die Entwicklung der Kinder. Freude und Frust, Ziele und Mut sind ihre Antreiber. Sie brauchen viel Verständnis, Geduld und Anleitung, um alltägliche "Krisen" zu bewältigen. Starke Kinder brauchen starke Eltern!

Dieser Vortrag zeigt Wege, um gelassener mit Machtkämpfen und Trotzattacken umzugehen.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Anne Zwick  
Gebühr: 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Do. 14.02.19, 19.30 - 21.30 Uhr

**D105107C01**

## Region entdecken / Deutschland, Europa und ferne Länder

### • **Natur-Attraktionen im Nordosten Indiens: Sunderbans und Orissa**

An diesem Abend lernen Sie zunächst die Sunderbans kennen, die zu den größten Mangrovenwäldern der Erde zählen. Der Referent hat das etwa 10.000 Quadratkilometer große Gebiet, in dem es die größten Krokodile der Welt und riesige Bengaltiger gibt, per Boot und zu Fuß durchstreift. Er vermittelt Ihnen in Wort und Bild einen Eindruck von den dortigen Pflanzen und Tierwelt. Darüber hinaus beleuchtet er den dünn besiedelten Bundesstaat Odisha - früher Orissa - im Nordosten Indiens mit der indischen "Tempelcity" Bhubaneswar, dem Sonnentempel von Karnaka (Weltkulturerbe), dem Chilka-See und anderen Attraktionen.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Otfried Dolich  
Gebühr: 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Di. 19.03.19, 19.00 - 20.30 Uhr

**D109513C01**

## Naturwissenschaften / Wissenswertes aus der Tierwelt

### • **Rund um den Hund - "Wer ist hier der Boss?"**

Welche Bedeutung hat die Dominanz, wenn es ums Verhalten, die Erziehung und die Ausbildung von Hunden geht? Was hat es - auch im Hinblick auf das Zusammenleben von Hund und Mensch - mit den Begriffen Rudel, Rangordnung und Alphastatus auf sich? Diese Fragen und einige andere mehr werden an diesem Abend beantwortet. Außerdem gibt es Tipps für den Umgang mit unerwünschtem Verhalten des Hundes.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Anette Schneider  
Gebühr: 15,00 / 20,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 1 x am Do. 14.02.19, 19.00 - 22.00 Uhr

**D110107C01**

## Malen / Zeichnen / Drucktechnik

### • **Zeichnen und Aquarellieren**

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Brunhilde Mroszewski  
Gebühr: 90,00 / 120,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 12 x ab Mo. 07.01.19, 18.30 - 20.45 Uhr

**D207015C01**

Gebühr: 38,00 / 50,00 € (6-7 TN)

**D207015C02**

Termin(e): 5 x ab Mo. 06.05.19, 18.30 - 20.45 Uhr

### • **Freies Acrylmalen - Samstagworkshop**

Sie haben schon etwas Erfahrung im Umgang mit Acrylfarben, kommen jedoch nur selten zum Malen? Oder Sie haben Fragen zur Umsetzung eines Motivs, das einfach nicht gelingen will? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig, wo Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse erweitern und gemeinsam einen individuellen "Fahrplan" für das Gelingen Ihres persönlichen Wunschkunstwerks in Acryl entwickeln können. Sie dürfen im Kurs gerne auch begonnene Werke weiter ausarbeiten.

Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Vorlagen oder bereits begonnene Arbeiten, Acrylfarben in allen gewünschten Tönen, mit Leinwand bespannte Keilrahmen mit Keilen oder Malkartons, Abdeckmaterial für die Tische, 2 Wassergläser, Hammer, Küchenpapierrolle, Plastikteller als Palette (keine Holzpalette!), bereits vorhandene

große und kleine Rund- und Flachpinsel, Föhn, Schreibzeug, 1 Rolle Malerkrepp, kleine Plastikgefäße (z. B. Joghurtbecher), Bleistifte, Buntstifte.  
Schürze oder altes Hemd zum Schutz der Kleidung

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Karin Bury  
Gebühr: 22,00 / 29,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 1 x am Sa. 13.04.19, 10.00 - 17.00 Uhr

**D207320C01**

### • **Kalligrafie: Die Unziale - eine alte Schrift modern interpretiert**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundformen einer großzügigen Schrift aus dem 4. Jahrhundert kennen. Auch einzelne Buchstaben werden in den Mittelpunkt der Kreativität gerückt, außerdem die Grenzen von Kontrast und Harmonie erkundet. Zum Abschluss entsteht eine kalligrafische Schriftrolle.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (DIN A 4), Federhalter, Bandzugfedern (ab 2,5 mm Breite), Tinte, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Fineliner, Aquarellfarben, Pinsel  
Schreibutensilien können bei Bedarf auch bei der Dozentin erworben werden.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Gudrun Gratz-Fister  
Gebühr: 35,00 / 47,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 7 x ab Mi. 09.01.19, 18.00 - 19.30 Uhr

**D207708C01**

### • **Kalligrafie: Jugendstil-Schrift - Eleganz und Herausforderung**

Ab etwa 1890 entstanden Schriften, deren grafisch betonte Ausführung zum Teil wunderschöne florale Zierelemente umfasste. In diesem Kurs lernen Sie eine Variante dieser stilvollen Schrift kennen. Einzelne Buchstaben werden zu Schriftbildern ausgearbeitet, und Sie können in eine Epoche von Eleganz und Anmut eintauchen. Zum Schluss werden die Arbeitsblätter in einer ebenso ungewöhnlichen wie einfachen Buchform zusammengefügt.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (DIN A 3!), Federhalter, Redis- und Bandzugfeder (2 bis 3 mm breit), Tinte, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Fineliner, Aquarellfarben, feine Pinsel oder farbige Pinselstifte  
Schreibutensilien können bei Bedarf auch bei der Dozentin erworben werden.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Gudrun Gratz-Fister  
Gebühr: 35,00 / 47,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 7 x ab Mi. 06.03.19, 18.00 - 19.30 Uhr

**D207709C01**

### • **Kalligrafie: Die Bastarda - lebendig und zeitgemäß**

Im Spätmittelalter entstand im Gegensatz zu den formellen Buchschriften auch eine sehr ästhetische Schrift, die flüssig zu schreiben ist, die "Bastarda". Ihre Grundformen lernen Sie in diesem Kurs kennen. Außerdem werden einzelne Buchstaben mit unterschiedlichen Schreibwerkzeugen gestaltet, so dass ausdrucksstarke Schriftbilder entstehen. Dadurch lässt sich diese elegante Schrift im kreativen Alltag vielseitig verwenden. Aus Ihren Arbeitsblättern und Schriftbildern fügen Sie zum Schluss ein Arbeitsbuch zusammen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (DIN A 4), Federhalter, Bandzugfeder (2,5 bis 3 mm breit), Tinte, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Fineliner  
Schreibutensilien können bei Bedarf auch bei der Dozentin erworben werden.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Gudrun Gratz-Fister  
Gebühr: 60,00 / 80,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 12 x ab Mi. 15.05.19, 18.00 - 19.30 Uhr

**D207710C01**

## Textiles Gestalten

### • **Nähen von A - Z**

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

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Gabriele Diehl  
Gebühr: 37,00 / 49,00 € (5-7 TN)  
Termin(e): 2 x ab Sa. 23.03.19, 10.00 - 16.00 Uhr

**D209120C01**

## Fotografieren / Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

### • **Einführung in die Fotografie**

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

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

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Wolfgang Ritter  
Gebühr: 42,00 / 56,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 5 x ab Mi. 30.01.19, 19.00 - 21.30 Uhr

**D211002C01**

## Musik

### • **Gitarrenkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

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

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

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

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Stift

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Holger Ringle  
Gebühr: 50,00 / 67,00 € (6-7 TN)  
zzgl. 5,00 € für Unterrichtsmaterial

**D213200C01**

Termin(e): 10 x ab Do. 07.03.19, 19.30 - 21.00 Uhr

### • **Gitarrenkurs für Fortgeschrittene II**

Dieser Kurs spricht alle diejenigen an, die das Gitarrenspiel zur Liedbegleitung einsetzen wollen. Sie können Ihr Wissen zur Akkordbegleitung, Fingerpicking und Rhythmusgitarre und Ihre Fingerfertigkeiten auf dem Instrument ausbauen. Nach dem Kurs dürften Sie in der Lage sein, noch besser eigenständig zu musizieren. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

funktionsfähige Gitarre

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Holger Ringle  
Gebühr: 50,00 / 67,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 10 x ab Mo. 11.03.19, 19.30 - 21.00 Uhr

**D213202C01**

## Entspannung

### • **Achtsames Yoga**

In diesem Kurs geht es um ein körperorientiertes Yoga. Der Körper wird ausreichend auf die Asanas (Körperhaltungen) vorbereitet, und Sie lernen, langsam, aufmerksam sowie achtsam zu üben. Während des Übens ist die Aufmerksamkeit zu hundert Prozent dem Atem und der Körperbewegung gewidmet. Das Üben selbst steigert die Achtsamkeit und Konzentration. Hinzu kommt das Lockern, Dehnen und Stärken des

Körpers. Durch Atem, Achtsamkeit und Körperübungen werden die drei Ebenen, die Yoga anspricht, verbunden: Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen (empfohlen), Decke (empfohlen)*

Ort: Böhl-Iggelheim, Ev. Gemeindezentrum  
Referent/in: Claudia Becker  
Gebühr: 38,00 / 50,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 9 x ab Do. 24.01.19, 9.30 - 10.45 Uhr  
Termin(e): 9 x ab Do. 04.04.19, 9.30 - 10.45 Uhr

D301109C01

D301109C02

### • Faszientraining mit Yoga

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

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“  
Referent/in: Kerstin Szimnau  
Gebühr: 39,00 / 52,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 7 x ab Do. 10.01.19, 18.00 - 19.30 Uhr  
Termin(e): 7 x ab Do. 10.01.19, 19.45 - 21.15 Uhr  
Termin(e): 7 x ab Do. 07.03.19, 18.00 - 19.30 Uhr  
Termin(e): 7 x ab Do. 07.03.19, 19.45 - 21.15 Uhr  
Termin(e): 7 x ab Do. 02.05.19, 18.00 - 19.30 Uhr  
Termin(e): 7 x ab Do. 02.05.19, 19.45 - 21.15 Uhr

D301136C01

D301136C02

D301136C03

D301136C04

D301136C05

D301136C06

### • Acht-Brokat-Qi-Gong - Ba duan jin

In diesem Kurs erlernen Sie medizinische Standardübungen des Qi Gong, die mit als erste in Europa unterrichtet wurden und sowohl in China als auch bei uns weit verbreitet und geschätzt sind.

Durch die Übungen werden Rumpf und Beine gedehnt bzw. gestreckt. Jede einzelne Übung (insgesamt 8) kann isoliert für sich praktiziert werden. Die Bewegungen fördern zudem die Konzentration, Bewegungs-Koordination und die Achtsamkeit. Die Übungen wirken auf die Muskulatur, das Skelett und Wirbelsäule und fördern so die Stabilität.

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“  
Referent/in: Regina Brass  
Gebühr: 42,00 / 56,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 7 x ab Mo. 06.05.19, 18.00 - 19.30 Uhr

D301152C01

### • Muskel-Knochen-Qi-Gong

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

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk*

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“  
Referent/in: Regina Brass  
Gebühr: 52,00 / 69,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 9 x ab Mo. 28.01.19, 18.00 - 19.30 Uhr

D301154C01

### • Qi Gong der Jahreszeiten - Frühling - stehende Bewegungen

Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der vier Jahreszeiten. Sie lernen in diesem Kurs einfache, wirkungsvolle Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillauten, Organübungen und der Akupressur kennen.

Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung und geeignet, Kreativität wieder aufleben zu lassen oder schlummernde Potentiale zu wecken. Frühlingsübungen

stärken inneres Gleichgewicht, Vitalität, Immunsystem, Hormonhaushalt, Durchblutung und Sehkraft. Sie wirken sich auf Leber, Gallenblase und Augen aus

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“  
Referent/in: Regina Brass  
Gebühr: 46,00 / 62,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 8 x ab Di. 12.02.19, 17.30 - 19.00 Uhr

D301155C01

### • Qi Gong der vier Jahreszeiten: Sommer - stehende Bewegungen

Eine Methode, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und die Kräfte zu nutzen, ist Qi Gong der vier Jahreszeiten. Sie lernen in diesem Kurs einfache, wirkungsvolle Bewegungsübungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillauten, Organübungen und der Akupressur kennen.

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppigkeit der Natur. Trotzdem gilt es, Geistesruhe zu bewahren. Im Sommer bietet es sich an, Bewusstsein, Denken und Persönlichkeit auszubilden. Sommerübungen stärken: Immunsystem, Gelassenheit, Persönlichkeit, Stoffwechsel, Verdauung, Durchblutung. Sie wirken sich insbesondere auf Milz, Magen, Herz und Dünndarm aus.

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“  
Referent/in: Regina Brass  
Gebühr: 46,00 / 62,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 8 x ab Di. 07.05.19, 17.30 - 19.00 Uhr

D301156C01

### • Bewegt entspannen - entspannt bewegen

In diesem Kurs lernen Sie ZENbo® Balance kennen, eine Kombination aus klassischen westlichen Entspannungsverfahren, Meditation und ZEN mit Bewegungseinheiten aus Yoga, den Asanas und Qi Gong. Die Übungen sind körperlich mäßig anstrengend. Das "bo" im Namen ist übrigens die Abkürzung von "body".

Eine ZENbo® Einheit, die Sie auch jederzeit zuhause ausführen können, setzt sich aus drei Teilen zusammen:

1. SILENCE: Eine kurze Eingangsmeditation, um ins Hier und Jetzt zu kommen
2. MOVE: Übungen im Stehen, sitzen und liegen, die flexibler machen und das natürliche Gleichgewicht fördern. Viele davon sind Pilates- und Yoga-Erfahrenen sicherlich bekannt. Bei ZENbo® geht es aber nicht darum, sich sportlich zu betätigen. Es wird vielmehr auf die Atmung geachtet und darauf, ganz bei sich zu sein. Es ist keine körperliche Fitness erforderlich.
3. RELAX & go: Zum Abschluss noch einmal richtig entspannen - mit Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation, Fantasiereisen...

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“  
Referent/in: Julia Renner  
Gebühr: 50,00 / 67,00 € (6-7 TN)

D301228C01

D301228C02

Termin(e): 10 x ab Fr. 11.01.19, 17.00 - 18.30 Uhr  
Termin(e): 10 x ab Fr. 29.03.19, 17.00 - 18.30 Uhr

## Bewegung

### • Muskelschwung - Problemzonengymnastik

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

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl (Turnhalle)  
Referent/in: Susanne Schewes  
Gebühr: 40,00 / 54,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 12 x ab Mo. 07.01.19, 17.30 - 18.30 Uhr

D302110C01



	Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl (Turnhalle)
	Referent/in: Susanne Schewes
	Gebühr: 24,00 / 32,00 € (6-7 TN)
<b>D302110C02</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 06.05.19, 17.30 - 18.30 Uhr
	Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in: Ute Fiederer
	Gebühr: 40,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>D302110C04</b>	Termin(e): 12 x ab Di. 08.01.19, 19.00 - 20.00 Uhr
	Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in: Ute Fiederer
	Gebühr: 40,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>D302110C05</b>	Termin(e): 7 x ab Di. 07.05.19, 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Unterbrechung vom 11.09. bis 09.10.

## • Rücksicht auf den Rücken! Übungen zum Wohl der Wirbelsäule

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie auf schonende Weise effizient ihren Rücken stärken können. Sie lernen, mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu schaffen. Praxisnahe Tipps werden durch Informationen über die Zusammenhänge ergänzt. Ziel ist die Förderung Ihrer Gesundheit und die Vermeidung von Rückenbeschwerden. Um eine Therapie handelt es sich nicht. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

	Ort: Böhl-Iggelheim, GS Böhl (Turnhalle)
	Referent/in: Susanne Schewes
	Gebühr: 30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>D302120C01</b>	Termin(e): 12 x ab Mo. 07.01.19, 18.30 - 19.15 Uhr
	Gebühr: 30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>D302120C02</b>	Termin(e): 12 x ab Mo. 07.01.19, 19.15 - 20.00 Uhr
	Gebühr: 24,00 / 36,00 € (6-7 TN)
<b>D302120C03</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 06.05.19, 18.30 - 19.15 Uhr
	Gebühr: 24,00 / 36,00 € (6-7 TN)
<b>D302120C04</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 06.05.19, 19.15 - 20.00 Uhr

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

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

	Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“
	Referent/in: Helga Nonninger
	Gebühr: 24,00 / 32,00 € (6-7 TN)
<b>D302143C01</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 09.01.19, 20.00 - 21.00 Uhr
<b>D302143C02</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 06.03.19, 20.00 - 21.00 Uhr
<b>D302143C03</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 08.05.19, 20.00 - 21.00 Uhr

## • Pilates für Geübte Basic

	Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“
	Referent/in: Helga Nonninger
	Gebühr: 24,00 / 32,00 € (6-7 TN)
<b>D302144C01</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 09.01.19, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>D302144C02</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 09.01.19, 19.00 - 20.00 Uhr
<b>D302144C03</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 06.03.19, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>D302144C04</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 06.03.19, 19.00 - 20.00 Uhr
<b>D302144C05</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 08.05.19, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>D302144C06</b>	Termin(e): 7 x ab Mi. 08.05.19, 19.00 - 20.00 Uhr

## • Pilates- und Stretching-Übungen

In diesem Kurs lernen Sie klassische Pilates-Übungen im Schwierigkeitsbereich Basics bis Mittelstufe kennen.

Ergänzend erfahren Sie, wie Sie sich entspannen und Ihrem Körper durch intensives Stretching etwas Gutes tun können. Durch die Kombination der Methoden werden Atmung, Körper und Geist in Einklang gebracht. Geeignet ist die Teilnahme für alle, die ihre Haltung verbessern, ihre Körpermitte stärken und ihre Muskulatur kräftigen sowie straffen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

	Ort: Böhl-Iggelheim, Kita „Römerstraße“
	Referent/in: Helga Nonninger
	Gebühr: 35,00 / 47,00 € (6-7 TN)
<b>D302147C01</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 07.01.19, 19.30 - 21.00 Uhr
<b>D302147C02</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 04.03.19, 19.30 - 21.00 Uhr
<b>D302147C03</b>	Termin(e): 7 x ab Mo. 06.05.19, 19.30 - 21.00 Uhr

## Entspannung

### • Bodyfeeling - Bewegung mit Entspannung

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

	Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle)
	Referent/in: Ute Fiederer
	Gebühr: 40,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>D302184C01</b>	Termin(e): 12 x ab Di. 08.01.19, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr: 24,00 / 32,00 € (6-7 TN)
<b>D302184C02</b>	Termin(e): 7 x ab Di. 07.05.19, 18.00 - 19.00 Uhr

Kurs-Unterbrechung vom 11.09. bis 09.10.

## Wissenswertes rund um die Gesundheit

### • Probleme mit Hüften oder Knien? Lebensqualität für Arthrosepatienten

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die Arthrose der Hüfte und des Kniegelenkes, die aufgrund von Schmerzen und Bewegungseinschränkung die Lebensqualität der Betroffenen deutlich beeinträchtigen kann.

Wenn die konservativen Maßnahmen nicht mehr ausreichend die Schmerzen lindern können, ist die letzte Möglichkeit ein Kunstgelenk. Aktuell erfolgen in Deutschland 400.000 Operationen an Hüft- und Kniegelenk pro Jahr. Zunehmend wächst auch die Zahl der jüngeren Patienten, weshalb möglichst viel Knochensubstanz für spätere Wechseloperationen erhalten werden sollte. Der medizinische Fortschritt macht eine differenzierte Auswahl des Prothesentyps möglich. Deshalb ist die gründliche Information und Besprechung notwendig.

	Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule <sup>plus</sup>
	Referent/in: Johannes Stöve
	Gebühr: frei
<b>D303230C01</b>	Termin(e): 1 x am Mi. 13.03.19, 19.30 - 21.00 Uhr

## Ernährung / Küchen-Wissen / Trinkgenuss

### • Herzhafte Minis aus dem Muffinblech

In einem Muffinblech kann man nicht nur Süßes backen! Rezepte, um mit dieser verbreiteten Backform ebenso handliche wie herzhafte Leckerbissen herzustellen, können Sie an diesem Abend kennenlernen und natürlich auch gleich ausprobieren.

	Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realsch. (Küche)
	Referent/in: Monika Johann
	Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)

**D305119C01** Termin(e): zzgl. Lebensmittelumlage von 12,00 €  
1 x am Mo. 13.05.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### • Partyfood aus dem Ofen: Von Pizzazopf bis Zupfbrot

Aus einem Hefeteig lässt sich Pizza machen - klar! Aber auch leckeres Partyfood, das sich bequem als Snack aus der Hand essen lässt. Pizzasonnen, Pull-Apart-Bread, Rosenkuchen und Nutellablumen sind der neueste Trend in Kochblogs und sozialen Netzwerken. Der Teig wird schnell und einfach zu tollen Formen gedreht oder geflochten, die auf dem Tisch super aussehen und sich leicht mit den Fingern teilen lassen - ideale Snacks beim Picknick oder beim Spieleabend und eine köstliche Vorspeise sowie ein Hingucker auf dem Buffet. Die verschiedenen Techniken, um den Hefeteig zu formen, lernen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt. Darüber hinaus bekommen Sie neue Ideen serviert - beispielsweise wie Pinienkerne, Kürbis, Trüffel, Minze oder andere Zutaten für einen neuen "Dreh" beim Geschmack sorgen können. Auch die Pizzasonne mit Bienen, roten Zwiebeln und Gorgonzola oder der Pizzazopf mit Feta, Honig, Feigen und Zucchini gehören dazu, nicht zu vergessen "yummyleckere" Zupfbrote.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realsch. (Küche)  
Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
zzgl. Umlage von 17,00 € für Lebensmittel  
(überwiegend aus biologischem oder  
regionalem Anbau!)

**D305233C01** Termin(e): 1 x am Di. 21.05.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### • Alles für alle! - Entspannt gemeinsam tafeln

Sechs Freunde entspannt an einem Tisch, ohne dass ständig jemand in die Küche laufen und am Herd stehen muss? Das klappt durchaus und wunderbar, wenn man auf gängige Menüfolgen pfeift! Stattdessen kommt alles für den Dinner-Abend gleichzeitig auf den Tisch: Suppe und Salat, Dips und Brot, Fleisch, Fisch und selbstverständlich auch das Dessert - unkompliziert und relaxed im Topf oder in der Pfanne, auf Platten, Tellern oder in Gläsern zum Zugreifen bereitgestellt, komplett ohne Deko-Chichi und Teller-hin-und-her-Tragen. Jede(r) nascht mal hier, mal da, jeder nimmt, was er gerne mag. Im Vordergrund steht das Essen selbst. Was dafür infrage kommt und wie Sie alles vorbereiten, erfahren Sie in diesem Kurs.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realsch. (Küche)  
Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
zzgl. Umlage von 19,00 € für Lebensmittel  
(überwiegend aus biologischem oder  
regionalem Anbau!)

**D305238C01** Termin(e): 1 x am Di. 16.04.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### • Rhabarber-Rezepte

Essen und Gesundheit lassen sich beim Rhabarber aufs Angenehmste verbinden. Die Fruchtsäure und die vielen Vitamine und Mineralstoffe des Rhabarbers sind echte Muntermacher und vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit. Kulinarisch entdeckenswert sind die süßen wie die pikanten Seiten des eigenwilligen Frühlingsgemüses, welches schon lange zu den Favoriten der Feinschmecker gehört.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realsch. (Küche)  
Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
zzgl. Umlage von 13,50 € für Lebensmittel  
(überwiegend aus biologischem oder  
regionalem Anbau!)

**D305246C01** Termin(e): 1 x am Di. 26.03.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### • "Night Kitchen" - Glanzlichter für lange Nächte

Jede Nacht hat etwas Magisches: Die Dämmerung lässt uns zur Ruhe kommen, am Lagerfeuer werden Erinnerungen wach und der Vollmond scheint die Sinne zu schärfen. Die Nacht erzählt die schönsten Geschichten. Und bevor ein neuer Morgen durch die Dunkelheit bricht, gibt es allerlei zu genießen: Die blaue Stunde wird zur Cocktailzeit, ein elegantes Dinner verspricht Unvergessliches und der Mitternachtssnack gibt neue Energie bis ein köstliches Frühstück den Sonnenaufgang feiert. Willkommen im Nachtcafé!

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realsch. (Küche)  
Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)

zzgl. Umlage von 18,00 € für Lebensmittel  
(überwiegend aus biologischem oder  
regionalem Anbau!)

**D305266C01** Termin(e): 1 x am Di. 12.02.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### • Voll fett: Kochen für die Seele

Mal ehrlich: Gesunde Ernährung hin oder her, wer möchte morgens nicht auch mal zur Waffel statt zur Banane greifen, das Mittagstief nicht lieber mit Eis statt mit Apfel überwinden und am Abend lustvoll eine große Portion Pasta verschlingen statt ein Möhrchen knabbern?

Für alle ohne gesundheitliche Einschränkungen darfs ab und zu tatsächlich mal etwas für die Seele sein, die Diät und der Sport auf morgen vertagt werden. "Voll fett" kochen ist für all diejenigen gedacht, die sich manchmal etwas verboten Gutes gönnen wollen. Ohne dabei an Butter, Sahne, Speck, Käse oder Schokolade sparen zu müssen, geht es darum, sich selbst zu verwöhnen. Lernen Sie ein "Erholungsprogramm" aus der Küche kennen - Soufflé-Rezepte für Tage, an denen die Seele durchhängt und der Magen knurrt oder einfach auch fürs unbeschwerte Schlemmen!

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realsch. (Küche)  
Referent/in: Gerd Schulz  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
zzgl. Umlage von 15,00 € für Lebensmittel  
(überwiegend aus biologischem oder  
regionalem Anbau!)

**D305355C01** Termin(e): 1 x am Di. 29.01.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### • Tapas - kulinarische Kleinigkeiten aus Spanien

Tapas sind Snacks, die in Spanien ursprünglich auch als Abdeckung für die Trinkgläser dienten. Mittlerweile gibt es von diesen Kleinigkeiten, sich auch jenseits der iberischen Halbinsel großer Beliebtheit erfreuen, ein ganz buntes Spektrum. Die Tapas können kalt oder warm zubereitet werden. Wie es geht lernen Sie in diesem Kurs.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realsch. (Küche)  
Referent/in: Monika Johann  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
zzgl. Lebensmittelumlage von 14,00 €

**D305565C01** Termin(e): 1 x am Mo. 06.05.19, 18.00 - 21.30 Uhr

## Englisch

### • Englisch für Anfänger/innen

entspanntes Lerntempo

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Alexandra Fraser  
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 80,00 €  
(5 TN)

**D406102C01** Termin(e): 10 x ab Mo. 04.02.19, 19.00 - 20.30 Uhr

## Französisch

### • Französisch A1.2 Standard

Lehrbuch: On y va! A 1 Der Französischkurs, Hueber Verlag

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen  
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 80,00 €  
(5 TN)

**D408121C01** Termin(e): 10 x ab Do. 10.01.19, 18.00 - 19.30 Uhr

**D408121C02** Termin(e): 10 x ab Do. 04.04.19, 18.00 - 19.30 Uhr

## Spanisch

### • Spanisch für Anfänger

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Guillermo Grote  
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 80,00 € (5 TN)

**D422101C01** Termin(e): 10 x ab Di. 02.04.19, 18.00 - 19.30 Uhr

### • Spanisch für die Reise A1.1

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse aus dem Anfängerkurs. Anfängerkurs mit 20 UE zum Trainieren der Sprache und Erweitern des Grundwortschatzes.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Hueber Verlag

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Margrit Vogel  
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 80,00 € (5 TN)

**D422111C01** Termin(e): 10 x ab Do. 14.03.19, 19.15 - 20.45 Uhr

### • Spanisch Auffrischung A1

Auffrischung und Vertiefung der Niveaustufe A1 in 20 UE  
Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren.

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen oder Grundkenntnisse, die Sie aktivieren oder festigen möchten, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? In diesem Kurs werden genau diese Ziele erreicht. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

Lerntempo: entspannt

Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Margrit Vogel  
Gebühr: 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 80,00 € (5 TN)

**D422152C01** Termin(e): 10 x ab Do. 14.03.19, 17.30 - 19.00 Uhr

## Kommunikation - Persönlichkeitsentwicklung - Arbeitstechniken

### • Rhetorik intensiv - sicher im Wort, wirkungsvoll im Auftritt

Stehen Sie auch häufig in der Situation, Vorträge zu halten, Strategien zu erläutern oder spontan zu bestimmten Themen Stellung zu nehmen? Für viele Menschen stellt diese Art der persönlichen Darstellung im öffentlichen Raum eine große Herausforderung dar. Um diese Hemmschwelle zu überwinden, gilt es, Ihre innere Einstellung zu Rede und Vortrag positiv zu gestalten sowie eine systematische und zielgerichtete Planung zu entwerfen. In diesem Intensivtraining erweitern und vertiefen Sie Ihre rhetorisch-dialektischen Fähigkeiten und steigern interaktiv Ihre individuellen Überzeugungspotenziale. Sie profitieren von intensiven professionellen Feedbacks und nutzen die Erkenntnisse moderner Lernpsychologie. Damit erhalten Sie eine gezielte Erfolgskontrolle über die erlernten rhetorischen Methoden und einen optimalen Praxistransfer.

Inhalte: Auftrittssicherheit und persönliche Souveränität, strategische Behandlung von Einwänden und Störungen, starke Argumentationstechniken, wirkungsvolle Fragetechniken, professioneller Umgang mit Lampenfieber und Nervosität, rhetorische Strategien, Gruppendynamik.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Gisela May  
Gebühr: 94,00 / 125,00 € (6-7 TN)

**D500013C01** Termin(e): Fr. 08.03.19 16.00 - 21.00 Uhr  
Sa. 09.03.19 10.00 - 18.00 Uhr,

## EDV und Medien

### • Tastaturschreiben für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen können. Ziel ist es, dass Sie nach diesem Kurs die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern beherrschen und möglichst fehlerarm und flüssig tippen können. Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

Im Kurs wird unter Beachtung ergonomischer Gesichtspunkte (Sitzposition und Körperhaltung) überwiegend mit dem Softwareprogramm "TAST-star" gearbeitet. Jeder Kurs kann mit einer kursinternen "10-Minuten-Abschreibprobe" abgeschlossen werden (Ziel: mind. 800 Anschläge). Die Teilnehmer\*innen erhalten nach Abschluss ein Zertifikat (ab 800 Anschläge) mit Angabe der Schreibleistung oder eine Teilnahmebescheinigung.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-RS (EDV-Raum)  
Referent/in: Silvia Albrecht  
Gebühr: 68,00 / 91,00 € (6-7 TN)  
inkl. Übungsblätter

**D80001C01** Termin(e): 15 x ab Di. 19.03.19, 18.00 - 19.30 Uhr

## Umweltbewusst leben / Verbraucherfragen

### • Umweltworkshop (12-15)

Was ist Klima? Wie wird es beeinflusst und was sind CO2 Emissionen? Welche Bedeutung haben erneuerbare Energien wie Photovoltaik und Solarthermie, Wasserkraft und Windkraft?

Um all diese Fragen geht es im Klimaworkshop. Es erwarten Euch für alle verständliche Erläuterungen, Modelle und Experimente, so dass Ihr nach dem Workshop nicht nur den Großen erklären könnt, was Klimawandel bedeutet und welchen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz jede und jeder leisten kann, sondern auch selbst aktiv werden könnt.

Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Deutschen Umwelt-Aktion e.V. durchgeführt und vom Landkreis finanziert.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule<sup>plus</sup>  
Referent/in: Christine Horn  
Gebühr: frei

**D909104C01** Termin(e): 1 x am Sa. 09.02.19, 10.00 - 11.30 Uhr

## Persönlichkeitsbildung / Psychologie

### • Grundkurs Selbstverteidigung für Schulkinder (6 - 9 Jahre)

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

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-RS (Sporthalle)  
Referent/in: Frank Hack  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)

**D909180C01** Termin(e): 1 x am Sa. 26.01.19, 10.00 - 13.00 Uhr



## Die Programmhefte liegen im Rathaus aus

### Anmeldung ab sofort!

unter [www.kv-rpk.de](http://www.kv-rpk.de)

oder bei der Gemeindeverwaltung Böhl-  
Iggelheim:

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

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

### § 3 Gebührenhöhe

Es gilt die zur jeweiligen Veranstaltung veröffentlichte Gebühr.

### § 4 Fälligkeit

Die Gebühr wird drei Werktage nach dem ersten Kurstermin fällig.

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

### § 5 Zahlungsweise

- (1) Die Gebühren werden grundsätzlich durch Lastschrift eingezogen, in begründeten Fällen mit Zahlschein.
- (2) Bei Vortragsveranstaltungen wird die Gebühr vor Ort in bar erhoben.

### § 6 Ermäßigung und Befreiung von Teilnehmergebühren

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

#### um 25 %

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

#### um 10 %

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

Die Ermäßigungen werden rückwirkend längstens für das zurückliegende Kalenderhalbjahr gewährt. Die für zusätzliche Aufwendungen (z. B. Materialkosten) erhobenen Zuschläge werden nicht ermäßigt.

- (2) In besonderen Fällen, insbesondere bei nachgewiesener finanzieller Notlage einer/eines Teilnehmenden, können die Gebühren ganz oder teilweise erlassen werden.

### § 7 Rücktritt, Gebührenrückzahlung

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