

Das Programm für das 1. Halbjahr 2020 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 2020 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. „Der Stress und Ich!“, „Wer hat wen im Griff?“ oder „Rund um den Hund - Ständig unter Strom“.

Neu im Sprachenbereich, neben Spanisch- und Französischkursen, ist ein Anfängerkurs Englisch mit entspanntem Lerntempo. Im Kreativbereich gibt es weitere Kurse in Kalligrafie -Text und Struktur sowie die Farbe Blau in der Kalligrafie. Daneben können Sie Grundtechniken des Zuschneidens, Anpassen und Maschinennähens in unserem Kurs „Nähen von A-Z“, erlernen.

Im Gesundheitsbereich bieten wir neben unseren altbewährten Kursen ein „Pflaumenblüten - Qi-Gong mit dem Stock“ Kurs an. Kulinarische Entdeckungsreisen sind u.a. den Themen „Samstag Abend zu Hause – Leckerer für gesellige Runden“ oder „Lass die Hülsen fallen!“ gewidmet. Eine ganz neue Kochrichtung können Sie in der Thematik „Flexitarier-Küche“: alltags Veggie, sonntags Fleisch, finden.

Für unsere Schulkinder bieten wir auch in diesem Frühjahr unseren beliebten Grundkurs Selbstverteidigung für Schulkinder, 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 2020 als Teilnehmer-/innen unserer Volkshochschule wieder begrüßen zu können.

Ihre Volkshochschule Böhl-Iggelheim

Petra Baum
Leiterin der Volkshochschule

Patricia Ihlenfeldt
Verwaltungsmitarbeiterin

Persönlichkeitsbildung/Psychologie

• Der Stress und Ich! Wer hat wen im Griff?

Vorab eine wichtige Information: Stress ist etwas Gutes! Stress, in der richtigen Balance, ist sogar lebensnotwendig. Ohne diese Balance führt Stress jedoch zu einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Beschwerden. Dabei ist dies relativ einfach zu verhindern. Wir müssen nur wieder lernen, was eine gesunde Balance ist. Aber was passiert eigentlich genau bei Stress? Kann ich Stress kontrollieren? Schließlich ist es doch eine Reaktion auf äußere Umstände, ODER?
Mehr dazu erfahren Sie in diesem Vortrag.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in: Marco D'Ambrosio
Gebühr: 10,00 €
Termin(e): 1 x am Do. 23.04.20, 18.30 - 20.00 Uhr

E106011C01

Naturwissenschaften/Wissenswertes aus der Tierwelt

• Rund um den Hund - Ständig unter Strom

Ihr Hund bricht wegen Kleinigkeiten in Bellorgien aus? Er zeigt übersteigertes Markier- und Scharverhalten, bellt und jault, wenn er allein gelassen wird oder bei der Autofahrt? Er spielt sehr rüpelhaft bis aggressiv? Bei diesen oder anderen unerwünschten Verhaltensweisen könnte Stress als Ursache vorliegen. Daraus können Probleme sowohl in der Mensch-Hund-Beziehung, in Alltagssituationen als auch im Umgang mit Artgenossen entstehen.
Dieser Vortrag soll Ihnen vermitteln, wie Sie Stressfaktoren bei Hunden erkennen, Stresssituationen vorbeugen oder abbauen.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in: Anette Schneider
Gebühr: 15,00 / 20,00 € (6-7 TN)
Termin(e): 1 x am Do. 30.01.20, 19.00 - 22.00 Uhr

E110106C01

Malen/Zeichnen/Drucktechnik

• Kalligrafie: Text und Struktur

Schrift kann wie ein Gewebe aussehen. Die moderne Kalligrafie kennt viele Beispiele. Wir nähern uns, indem wir als Grundlage die gotische Textur, eine gebrochene Schrift aus dem 14. Jahrhundert, erlernen. Dann werden Sie u.a. mit dieser Schrift Formen und Strukturen aus der Natur kalligrafisch darstellen. Ein spannend-kreatives Spiel entsteht durch die Verwendung unterschiedlichster Schreibwerkzeuge. Mit den Ergebnissen gestalten Sie ein dekoratives Dreiecks-Leporello.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Fineliner, Aquarellpapier DIN A 4 (nicht dicker als 200 g) Tinte und, wenn vorhanden, Bandzug- und Redisfedern
Schreibutensilien können bei Bedarf auch bei der Dozentin erworben werden.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in: Gudrun Gratz-Fister
Gebühr: 40,00 / 54,00 € (6-7 TN)
Termin(e): 8 x ab Mi. 08.01.20, 18.00 - 19.30 Uhr

E207715C01

• Die Farbe Blau in der Kalligrafie

Mit der Farbe Blau verbinden wir unendliche Weiten des Himmels und der Meere, Weisheit und Harmonie. Sie wirkt entspannend und beruhigend, ähnlich wie Sie das beim Kalligrafieren empfinden können. Sie werden in diesem Kurs die Farbe Blau erkunden. Neben dem Erstellen einer Farbmischpalette lernen Sie eine moderne kalligrafische Schrift aus den 1960er Jahren kennen, deren weiche Form wunderbar zur Farbe Blau passt.

Am Kursende binden Sie aus den Arbeitsblättern ein blaues Zweilagenbuch.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A 4 (ca. 160 g), Federhalter, Bandzug- und Redisfedern (1 - 1,5 mm), Bleistift, Lineal, Radiergummi, Fineliner, Aquarellpinsel und Designers- oder Calligraphy-Gouache (weiß, schwarz und ultramarin)
Schreibutensilien können bei Bedarf auch bei der Dozentin erworben werden.

Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in: Gudrun Gratz-Fister
Gebühr: 40,00 / 54,00 € (6-7 TN)
Termin(e): 8 x ab Mi. 22.04.20, 18.00 - 19.30 Uhr

E207716C01

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 plus
Referent/in: Gabriele Diehl
Gebühr: 37,00 / 49,00 € (5-7 TN)
Termin(e): 2 x ab Sa. 21.03.20, 10.00 - 16.00 Uhr

E209120C01

Fotografieren/Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

• Einführung in die Fotografie

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen des Fotografierens. Themen sind beispielsweiseameratechnik, 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 plus
Referent/in: Wolfgang Ritter
Gebühr: 42,00 / 56,00 € (6-7 TN)
Termin(e): 5 x ab Di. 28.01.20, 19.00 - 21.30 Uhr

E211002C01

Entspannung

• Pflaumenblüten-Qi-Gong mit dem Stock

Beim Pflaumenblüten-Qi-Gong, von dem vor allem die Wirbelsäule profitiert, kommt ein Stock zum Einsatz. Sie lernen Übungen zur Abwehr, Dehnung und Balance.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe und Getränk

Ort: Böhl-Iggelheim, Kita "Römerstraße" (Turnraum)
Referent/in: Regina Brass
Gebühr: 58,00 / 77,00 € (6-7 TN)
Termin(e): 10 x ab Mo. 20.01.20, 18.00 - 19.30 Uhr

E301147C01

Gebühr: 46,00 / 62,00 € (6-7 TN)
Termin(e): 8 x ab Mo. 04.05.20, 18.00 - 19.30 Uhr

E301147C02

• Entspannung mit Qi Gong - sich selbst verwöhnen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit sanften Übungen aus dem Qi Gong zur Mitte kommen können. Durch Bewegungen, Atemübungen und Berührung sollen Sie den

eigenen Körper in seinem Da-Sein neu wahrnehmen. Außerdem lernen Sie, mit Meditationen und Fantasiereisen innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk*

| | | |
|-------------------|--------------|---|
| | Ort: | Böhl-Iggelheim, Kita "Römerstraße" (Turnraum) |
| | Referent/in: | Regina Brass |
| | Gebühr: | 20,00 / 27,00 € (6-7 TN) |
| E301148C01 | Termin(e): | 4 x ab Di. 21.01.20, 18.00 - 19.15 Uhr |

- **Qi Gong der Jahreszeiten: Frühling - sitzende 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" (Turnraum) |
| | Referent/in: | Regina Brass |
| | Gebühr: | 42,00 / 56,00 € (6-7 TN) |
| E301150C01 | Termin(e): | 7 x ab Di. 25.02.20, 17.30 - 19.00 Uhr |

- **Qi Gong der vier Jahreszeiten: Sommer - sitzende 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" (Turnraum) |
| | Referent/in: | Regina Brass |
| | Gebühr: | 46,00 / 62,00 € (6-7 TN) |
| E301151C01 | Termin(e): | 8 x ab Di. 05.05.20, 17.30 - 19.00 Uhr |

Bewegung

- **Muskelschwung - Problemzonengymnastik**

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

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

| | | |
|-------------------|--------------|--|
| | Ort: | Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle) |
| | Referent/in: | Ute Fiederer |
| | Gebühr: | 37,00 / 49,00 € (6-7 TN) |
| E302110C01 | Termin(e): | 11 x ab Di. 07.01.20, 19.00 - 20.00 Uhr |

| | | |
|--|--------------|------------------------------------|
| | Ort: | Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle |
| | Referent/in: | Susanne Schewes |
| | Gebühr: | 37,00 / 49,00 € (6-7 TN) |

| | | |
|-------------------|--------------|---|
| E302110C02 | Termin(e): | 11 x ab Mo. 13.01.20, 17.30 - 18.30 Uhr |
| | Ort: | Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle |
| | Referent/in: | Susanne Schewes |
| | Gebühr: | 34,00 / 45,00 € (6-7 TN) |
| E302110C03 | Termin(e): | 10 x ab Mo. 20.04.20, 17.30 - 18.30 Uhr |

- **Rücksicht auf den Rücken! Übungen zum Wohl der Wirbelsäule**

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

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

| | | |
|-------------------|--------------|---|
| | Ort: | Böhl-Iggelheim, GS Böhl, Turnhalle |
| | Referent/in: | Susanne Schewes |
| | Gebühr: | 28,00 / 37,00 € (6-7 TN) |
| E302120C01 | Termin(e): | 11 x ab Mo. 13.01.20, 18.30 - 19.15 Uhr |
| | Gebühr: | 28,00 / 37,00 € (6-7 TN) |
| E302120C02 | Termin(e): | 11 x ab Mo. 13.01.20, 19.15 - 20.00 Uhr |
| | Gebühr: | 25,00 / 34,00 € (6-7 TN) |
| E302120C03 | Termin(e): | 10 x ab Mo. 20.04.20, 18.30 - 19.15 Uhr |
| | Gebühr: | 25,00 / 34,00 € (6-7 TN) |
| E302120C04 | Termin(e): | 10 x ab Mo. 20.04.20, 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" (Turnraum) |
| | Referent/in: | Helga Nonninger |
| | Gebühr: | 17,00 / 23,00 € (6-7 TN) |
| E302143C01 | Termin(e): | 5 x ab Mi. 15.01.20, 20.00 - 21.00 Uhr |
| | Gebühr: | 20,00 / 27,00 € (6-7 TN) |
| E302143C02 | Termin(e): | 6 x ab Mi. 26.02.20, 20.00 - 21.00 Uhr |
| | Gebühr: | 34,00 / 45,00 € (6-7 TN) |
| E302143C03 | Termin(e): | 10 x ab Mi. 22.04.20, 20.00 - 21.00 Uhr |

- **Pilates für Geübte Basic**

| | | |
|-------------------|--------------|---|
| | Ort: | Böhl-Iggelheim, Kita "Römerstraße" (Turnraum) |
| | Referent/in: | Helga Nonninger |
| | Gebühr: | 17,00 / 23,00 € (6-7 TN) |
| E302144C01 | Termin(e): | 5 x ab Mi. 15.01.20, 18.00 - 19.00 Uhr |
| | Gebühr: | 20,00 / 27,00 € (6-7 TN) |
| E302144C02 | Termin(e): | 6 x ab Mi. 26.02.20, 18.00 - 19.00 Uhr |
| | Gebühr: | 34,00 / 45,00 € (6-7 TN) |
| E302144C03 | Termin(e): | 10 x ab Mi. 22.04.20, 18.00 - 19.00 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" (Turnraum) |
| | Referent/in: Helga Nonninger |
| | Gebühr: 25,00 / 34,00 € (6-7 TN) |
| E302147C01 | Termin(e): 5 x ab Mo. 13.01.20, 19.30 - 21.00 Uhr |
| | Gebühr: 30,00 / 40,00 € (6-7 TN) |
| E302147C02 | Termin(e): 6 x ab Mo. 02.03.20, 19.30 - 21.00 Uhr |
| | Gebühr: 45,00 / 60,00 € (6-7 TN) |
| E302147C03 | Termin(e): 9 x ab Mo. 20.04.20, 19.30 - 21.00 Uhr |

- **Pilates für Geübte**

| | |
|-------------------|--|
| | Ort: Böhl-Iggelheim, Kita "Römerstraße" (Turnraum) |
| | Referent/in: Helga Nonninger |
| | Gebühr: 17,00 / 23,00 € (6-7 TN) |
| E302149C01 | Termin(e): 5 x ab Mi. 15.01.20, 19.00 - 20.00 Uhr |
| | Gebühr: 20,00 / 27,00 € (6-7 TN) |
| E302149C02 | Termin(e): 6 x ab Mi. 26.02.20, 19.00 - 20.00 Uhr |
| | Gebühr: 34,00 / 45,00 € (6-7 TN) |
| E302149C03 | Termin(e): 10 x ab Mi. 22.04.20, 19.00 - 20.00 Uhr |

Entspannung

- **Fit und beweglich mit "50 plus"**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihren gesamten Körper mit über 50, aber auch schon in jüngeren Jahren, fit und beweglich halten können. Sie lernen, durch das Trainieren von Herz, Kreislauf und Muskulatur Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Vorgestellt werden Kräftigungsübungen - teils mit Handgeräten, um den Trainingseffekt zu steigern und Spaß an der Bewegung zu wecken - sowie gezielte Rückenübungen. Auch Dehn- und Entspannungsübungen stehen auf dem Programm. Lassen Sie sich eine gute Möglichkeit aufzeigen, einseitige Belastungen im Alltag und Stress auszugleichen, um sich im Körper wohlfühlen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

| | |
|-------------------|--|
| | Ort: Böhl-Iggelheim, GS Iggelheim (Turnhalle) |
| | Referent/in: Ute Fiederer |
| | Gebühr: 37,00 / 49,00 € (6-7 TN) |
| E302176C01 | Termin(e): 11 x ab Di. 07.01.20, 17.45 - 18.45 Uhr |
| E302176C02 | Termin(e): ab Di. 21.04.20, 17.45 - 18.45 Uhr |

Ernährung/Küchen-Wissen/Trinkgenuss

- **Feine Saucen im "Sauseschritt" - wenig Aufwand, viel Genuss**

Nichts geht über eine gute Sauce - vor allem, wenn sie schnell und unkompliziert gelingt! In diesem Kurs lernen Sie, auch ohne langes Einkochen und exotischen Zutaten besten Geschmack auf den Teller zu bringen.

| | |
|-------------------|---|
| | Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus (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!) |
| E305219C01 | Termin(e): 1 x am Di. 11.02.20, 18.00 - 21.30 Uhr |

- **Samstag Abend zu Hause - Leckerer für gesellige Runden**

Beim Public Viewing in die Schlange stellen? Im überfüllten Restaurant auf sein Essen warten? Im brüllend lauten Club sich ins Ohr schreien? Nein, wir bleiben zu Hause und

laden Freunde ein! Vom Spieleabend bis zur Weltmeisterschaft gibt es genügend Anlässe für gesellige Runden mit der Familie und den besten Freunden. In diesem Kurs lernen Sie Snacks, Drinks sowie kleine und große Köstlichkeiten kennen, die sich gut vorbereiten lassen und die gemütlichen Stunden auf dem Sofa perfekt begleiten. Kalorien werden morgen wieder gezählt, heute freuen sich alle über leckere Dips, hausgemachtes Popcorn, Tacos, Shrimps im Speckmantel, Tandoori Hühnerspieße oder Zimtbrezeln. Dazu Margaritas oder Ingwerlimonade - wer bitte will da noch vor die Tür?

| | |
|-------------------|---|
| | Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus (Küche) |
| | Referent/in: Gerd Schulz |
| | Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN) |
| | zzgl. Umlage von 18,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!) |
| E305234C01 | Termin(e): 1 x am Di. 30.06.20, 18.00 - 21.30 Uhr |

- **Lass' die Hülsen fallen!**

Hülsenfrüchte sind in, werden immer beliebter. Die Sortenvielfalt von Erbsen, Bohnen und Linsen birgt viele Möglichkeiten für kulinarische Kreativität. Die kleinen Powerpakete voller Vitamine und Mineralstoffe sind ausgesprochen vielseitig und lassen sich in zahlreichen international inspirierten Rezepten auf verschiedenste Weise verwenden. Nicht nur Veganer, sondern auch gesundheitsbewusste Gourmets vertrauen auf die kleinen Eiweiß-Bomben als Eiweiß-, Eisen- und Ballaststofflieferanten, die lange satt machen und auch noch schmecken!

| | |
|-------------------|---|
| | Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus (Küche) |
| | Referent/in: Gerd Schulz |
| | Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN) |
| | zzgl. Umlage von 16,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!) |
| E305274C01 | Termin(e): 1 x am Di. 14.01.20, 18.00 - 21.30 Uhr |

- **"Flexitarier"-Küche: alltags Veggie, sonntags Fleisch**

Vegetarisches Essen liegt voll im Trend: Studien belegen, dass immer mehr Menschen auf die Gemüseküche stehen und sich öfter für Tofu, Tempeh und Seitan statt für Schweinefilet & Co. entscheiden.

Auf dem Vormarsch sind vor allem "Flexitarier", die an den meisten Tagen komplett auf Fleisch oder Fisch verzichten. Wenn dann ab und zu einmal ein Steak auf dem Teller landet, dann soll es dafür aber ein gutes sein. Bei ihnen zählen Herkunft, Haltung und Qualität - das Fleischessen wird wieder zu etwas Besonderem wie bei Omas feinem Sonntagsbraten.

"Flexitarier" setzen auf eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise. In diesem Kurs gibt es daher für jedes vegetarische Gericht das passende Fleisch- oder Fleisch-Extra, ganz nach dem Motto: Alles kann, nichts muss.

| | |
|-------------------|---|
| | Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus (Küche) |
| | Referent/in: Gerd Schulz |
| | Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN) |
| | zzgl. Umlage von 18,50 € für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!) |
| E305332C01 | Termin(e): 1 x am Di. 07.04.20, 18.00 - 21.30 Uhr |

Englisch

- **Englisch A1.2**

Lerntempo: entspannt

Let's enjoy English A1, Klett

| | |
|--|--|
| | Ort: Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus |
| | Referent/in: Alexandra Fraser |

| | | |
|-------------------|------------|--|
| | Gebühr: | 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 80,00 € (5 TN) |
| E406122C01 | Termin(e): | 10 x ab Mo. 03.02.20, 19.00 - 20.30 Uhr |

- **Englisch A1.3**

Lerntempo: entspannt

Let's enjoy English A1, Klett

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

| | | |
|-------------------|------------|---|
| E406132C02 | Termin(e): | 10 x ab Mo. 11.05.20, 19.00 - 20.30 Uhr |
|-------------------|------------|---|

Spanisch

- **Spanisch A1.1**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Mit einem abwechslungsreichen Unterricht werden Sie an die Sprache herangeführt. Sie lernen im normalen Lerntempo und in fortlaufenden Kursen. Nach dem gesamten Kurs beherrschen Sie mehr als nur Grundwortschatz und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen und leichte Konversationen führen.

Schwerpunkte (Hören/Lesen/Sprechen/Schreiben/Grammatik, Landeskunde)

Lerntempo: entspannt

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

| | | |
|-------------------|------------|---|
| E422112C01 | Termin(e): | 10 x ab Do. 16.01.20, 19.15 - 20.45 Uhr |
|-------------------|------------|---|

- **Spanisch A1.2 (Fortlaufend)**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Folgekurs des im Januar gestarteten A1.1 Kurses. Mit einem abwechslungsreichen Unterricht werden Sie an die Sprache herangeführt. Sie lernen im normalen Lerntempo und in fortlaufenden Kursen. Nach dem gesamten Kurs beherrschen Sie mehr als nur Grundwortschatz und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen und leichte Konversationen führen.

Schwerpunkte (Hören/Lesen/Sprechen/Schreiben/Grammatik, Landeskunde)

Lerntempo: entspannt

| | | |
|--|--------------|---|
| | Ort: | Böhl-Iggelheim, Peter-Gärtner-Realschule plus |
| | Referent/in: | Margrit Vogel |

| | | |
|--|---------|--|
| | Gebühr: | 50,00 / 58,00 € (7 TN) / 67,00 € (6 TN) / 80,00 € (5 TN) |
|--|---------|--|

| | | |
|-------------------|------------|---|
| E422122C02 | Termin(e): | 10 x ab Do. 02.04.20, 19.15 - 20.45 Uhr |
|-------------------|------------|---|

- **Spanisch A2.1**

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch A1. Sie können Ihre Kenntnisse in diesem Kurs kontinuierlich erweitern, denn hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Lerntempo: entspannt

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

| | | |
|-------------------|------------|---|
| E422212C01 | Termin(e): | 10 x ab Do. 16.01.20, 17.30 - 19.00 Uhr |
|-------------------|------------|---|

| | | |
|-------------------|------------|---|
| E422212C02 | Termin(e): | 10 x ab Do. 16.01.20, 17.30 - 19.00 Uhr |
|-------------------|------------|---|

| | | |
|--|--------------|----------------------|
| | Referent/in: | Silvia Albert Abella |
|--|--------------|----------------------|

| | | |
|-------------------|------------|---|
| E422212C03 | Termin(e): | 10 x ab Do. 23.04.20, 17.30 - 19.00 Uhr |
|-------------------|------------|---|

- **Spanisch A2.2 (Fortlaufend)**

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch A1. Sie können Ihre Kenntnisse in diesem Kurs kontinuierlich erweitern, denn hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren. Dieser Kurs ist der Folgekurs des im Januar begonnenen A2.1 Kurses. Quereinsteiger sind willkommen!

Lerntempo: entspannt

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

| | | |
|-------------------|------------|---|
| E422222C02 | Termin(e): | 10 x ab Do. 02.04.20, 17.30 - 19.00 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-Realschule plus (EDV-Raum) |
| | Referent/in: | Silvia Albrecht |
| | Gebühr: | 75,00 / 100,00 € (6-7 TN) inkl. Übungsblätter |

| | | |
|------------------|------------|---|
| E80001C01 | Termin(e): | 15 x ab Di. 10.03.20, 18.30 - 20.00 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-Realschule plus (Sporthalle) |
| | Referent/in: | Frank Hack |
| | Gebühr: | 13,00 / 17,00 € (6-7 TN) |

| | | |
|-------------------|------------|--|
| E909180C01 | Termin(e): | 1 x am Sa. 25.01.20, 10.00 - 13.00 Uhr |
|-------------------|------------|--|