

## Das Programm für das 2. Halbjahr 2019 ist da!

### Umweltbewusst leben/Verbraucherfragen

#### Optimale Nutzung von Solarenergie - Das Solardachkataster des Rhein-Pfalz-Kreises

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem BUND Rhein-Pfalz-Kreis

Seit 2013 gibt das auf Initiative des Rhein-Pfalz-Kreises und der Stadt Ludwigshafen entwickelte Solardachkataster interessierten Bürgerinnen und Bürgern Auskunft darüber, wie gut ein Dach für die Nutzung von Solarenergie geeignet ist. In den letzten fünf Jahren hat sich aber viel getan. Aspekte wie Eigenstromnutzung und Elektromobilität spielten vor einigen Jahren noch keine Rolle. Heute stehen sie im Fokus der Nutzung von Solarenergie. Aus diesem Grund wird das Solardachkataster aktuell vollständig überarbeitet. Neben der Aktualisierung wird es eine Reihe von Erweiterungen geben, mit der unter anderem auch die Möglichkeit geboten wird, konkrete Berechnungen zur Wirtschaftlichkeit anzustellen. Grundlage der Berechnung der solaren Eignung des Hausdaches sind Laserscandaten und Luftbilder, die Informationen zur Ausrichtung, Neigung und Verschattung für jedes Dach enthalten. Mit Hilfe des Sonneneinstrahlungswerts kann so vollautomatisch die Verwendbarkeit jedes einzelnen Daches zur Nutzung der Sonnenenergie errechnet werden. Zum Neustart des Solardachkatasters wird der Klimaschutzmanager des Rhein-Pfalz-Kreises Sebastian Felixberger die aktualisierte Fassung vorstellen. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Solarthermie und der Photovoltaik wird er speziell auf die neuen Möglichkeiten, welche sich durch die Einbindung von Elektromobilität und Speicherlösungen ergeben, eingehen und aufzeigen, wie darüber die solaren Nutzungsmöglichkeiten und der Ertrag für das eigene Gebäude ermittelt werden kann. Thema wird auch die Wirtschaftlichkeit und die Amortisation der Solaranlagen sein.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Sebastian Felixberger  
Gebühr: frei  
Termin(e): 1 x am Do. 19.09.19, 19.00 - 21.00 Uhr

D104400C01

### 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: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Daniela Heil  
Gebühr: 10,00 €  
Termin(e): 1 x am Fr. 29.11.19, 18.30 - 20.45 Uhr

D105001C02

#### Konsequenzen statt Strafen?

In Zusammenarbeit mit dem DKSB Rhein-Pfalz-Kreis

Brauchen Kinder Strafen, um "richtig" erzogen zu werden? Missbrauchen Eltern ihre Macht, wenn sie ihre Kinder bestrafen?

Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung, aber sie brauchen bei Fehlverhalten und Grenzüberschreitungen unsere Anleitung und Korrektur. Sie brauchen Vorbilder für Recht und Ordnung und lernen durch logische Folgen am besten, ihren Platz im Leben zu finden.

Es erwartet Sie ein Vortrag über Methoden, um Konflikte friedlicher und respektvoller zu lösen.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Anne Zwick  
Gebühr: 5,00 €

D105105C01 Termin(e): 1 x am Do. 24.10.19, 19.30 - 21.30 Uhr

### Persönlichkeitsbildung/Psychologie

#### Burnout - welche Auslöser gibt es und wie kann ich gut für mich sorgen?

Der Begriff Burnout wird heute schnell in Zusammenhang gebracht mit einem Zuviel an Stress und Belastung im Arbeitsalltag. Damit betrachtet man aber nur einen der auslösenden Faktoren. Die Zusammenhänge, die schlussendlich zu Burnout Symptomen führen können, sind wesentlich komplexer, als dies auf den ersten Blick scheint. Das wird schnell deutlich, wenn man den Begriff "ausbrennen" gegen "für etwas brennen" austauscht. "Brennt" man für etwas, dann werden ein hohes Maß an Arbeit und Zeitdruck in der Regel nicht als belastend empfunden.

Das Thema Burnout kann jeden betreffen und nicht nur vielbeschäftigte Manager, wie oft angenommen wird. So ist die alleinerziehende Mutter genauso gefährdet wie die Tochter, die sich um die pflegebedürftigen Angehörigen kümmert. Einen jungen Arbeitnehmer kann es treffen, wie auch einen "alten Hasen".

Burnout hat nicht nur etwas mit einem "Zuviel an Arbeit" zu tun. Wichtig ist, rechtzeitig zu erkennen, wohin man sich bewegt, damit man rechtzeitig gegensteuern kann. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Faktoren hinter einem "Burnout" stecken, wen es treffen und wie man damit umgehen kann.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Susanne Gehle  
Gebühr: 10,00 €

D106012C01 Termin(e): 1 x am Mi. 13.11.19, 19.00 - 20.30 Uhr

### Region entdecken/Deutschland, Europa und ferne Länder

#### Speyer für Genießer(innen) - eine kulinarische Stadtführung

Speyer hat nicht nur historisch, sondern auch gastronomisch eine ganze Menge zu bieten. Wir bieten Ihnen Gelegenheit, diese Aspekte der Nachbarstadt in Begleitung eines profunden Kenners mit eigenen Augen und Ohren sowie mit Zunge und Gaumen kennenzulernen. Unsere kulinarische Stadtführung umfasst Geschichte, Geschichten und Genüsse. Die Teilnehmenden werden von zwei Gastronomen mit einem leckeren Menü überrascht. Nach der Begrüßung am Kaiserdom geht's auf den ersten geschichtlichen und anekdotenreichen Rundgang. Er führt letztlich zum ersten Restaurant, wo ein Fleischgericht\* kredenzt wird. Der zweite historische Rundgang, ebenfalls mit spannenden Episoden aus Chroniken der Stadt Speyer angereichert, endet in einem anderen Restaurant mit dem Dessert. In gemütlicher Runde klingt diese Veranstaltung aus. \*Für Vegetarier wird eine gleichwertige Überraschung serviert. Bitte weisen Sie auf diesen Wunsch ebenso schon bei der Anmeldung hin wie auf eine eventuelle Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit!

Ort: Speyer, Dom Hauptportal (Treffpunkt)  
Referent/in: Bernhard Bumb  
Gebühr: 45,00 € einschließlich Essen, aber ohne Getränke!  
Termin(e): 1 x am Sa. 31.08.19, 17.45 - 22.00 Uhr

D109201C01

Anmelde- und Stornierungsschluss 10 Tage vor der Veranstaltung

## Naturwissenschaften/Wissenswertes aus der Tierwelt

### Rund um den Hund - Die Tücken in der Erziehung

"Wieso kommt er schon wieder nicht?" "Wieso hat er jetzt nach mir geschnappt?" "Wieso bleibt er nicht sitzen, wenn ich's ihm sag?" "Wieso horcht er bei meinem Mann und bei mir nicht?" "WIESO?????..." Dieser Vortrag wirft eine neue Perspektive auf den Umgang mit unseren Hunden und beleuchtet die Tücken ihrer Erziehung. Die Dozentin ist Verhaltensbiologin und Hundetrainerin. Sie erläutert Ihnen beispielsweise, wie sich ein Mensch in Gegenwart von Hunden verhält und wie das die Hunde interpretieren. Außerdem erfahren Sie, wieso vieles, was wie Ungehorsam aussieht, einfach nur ein großes Missverständnis ist und wie die Erziehung artgerecht und gewaltfrei, aber dennoch effektiv und erfolgreich vorstattengehen kann. Anhand vieler vergnüglicher Praxisbeispiele wird genau aufgezeigt, wo die meisten Kommunikations- und Verhaltensfehler der Menschen im alltäglichen Umgang mit ihren Hunden liegen. Tipps und Kniffe für den Menschen sollen helfen, dass es mit dem Hund immer öfter besser klappt.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Anette Schneider  
Gebühr: 15,00 / 20,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 1 x am Do. 17.10.19, 19.00 - 22.00 Uhr

D110104C01

## 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: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Brunhilde Mroszewski  
Gebühr: 53,00 / 70,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 7 x ab Mo. 02.09.19, 18.30 - 20.45 Uhr  
Termin(e): 7 x ab Mo. 04.11.19, 18.30 - 20.45 Uhr

D207015C03

D207015C04

### 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 Wunschtemas 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: Peter-Gärtner-Realschule plus (BK-Saal)  
Referent/in: Dr. Karin Bury  
Gebühr: 22,00 / 29,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 1 x am Sa. 21.09.19, 10.00 - 17.00 Uhr

D207320C02

### Kalligrafie: Schmuckbuchstaben nach Sherri Kiesel

Zu den Möglichkeiten, einen Text künstlerisch zu gestalten, gehört die Verwendung eines ausgeschmückten Anfangsbuchstabens. In diesem Kurs geht es um moderne Schmuckbuchstaben, die auf einem Entwurf der Amerikanerin Sherri Kiesel beruhen. Sie bestehen aus fünf Grundformen, werden mit Schwung gezeichnet und lassen sich

so vielseitig ausgestalten, dass den kreativen Möglichkeiten kaum Grenzen gesetzt sind. Ob mit Fineliner, Bleistift oder Ziehfeder - die Dynamik dieser Buchstaben bietet einen spielerischen Gegenpol zu den strengen kalligrafischen Schriften. Die Schriftbilder, die Sie im Kurs erarbeiten, werden zum Schluss in einem Ideenbuch zusammengefügt.

Bitte mitbringen: einfaches Skizzenpapier zum Vorzeichnen, Aquarellpapier (DIN A 4, Stärke: 160 bis 190 Gramm), Bleistifte, Lineal, Radiergummi, wasserfeste Fineliner, Aquarellfarben, Pinsel  
Schreibutensilien können bei Bedarf auch bei der Dozentin erworben werden.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Gudrun Gratz-Fister  
Gebühr: 30,00 / 40,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 6 x ab Mi. 23.10.19, 18.00 - 19.30 Uhr

D207714C01

## 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, Nähmaschine mit Stromverlängerungskabel (ca. 5 m)

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Gabriele Diehl  
Gebühr: 37,00 / 49,00 € (5-7 TN)  
Termin(e): 2 x ab Sa. 24.08.19, 10.00 - 16.00 Uhr

D209120C02

## 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: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Wolfgang Ritter  
Gebühr: 42,00 / 56,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 5 x ab Di. 20.08.19, 19.00 - 21.30 Uhr

D211002C02

### Light Painting - Malen mit der Kamera

Die Bezeichnung "Lightpainting" setzt sich aus den englischen Begriffen "light" (= Licht) und "to paint" (= malen/zeichnen) zusammen und beschreibt damit sozusagen das "Malen mit Licht". Es geht dabei um eine fotografische Technik aus der Langzeitbelichtung, mit der sich - in der Regel bei Dunkelheit - kreative Fotografien durch die Bewegung einer oder mehrerer Lichtquellen herstellen lassen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits einen Grundkurs Fotografie absolviert haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen und im Umgang mit ihrer Kamera vertraut sind. Es werden maximal 8 Anmeldungen entgegengenommen. Der erste Termin beginnt mit einer theoretischen Einführung, auf die dann praktische Arbeiten folgen. Am zweiten Termin werden die entstandenen Bilder gemeinsam besprochen.

Bitte mitbringen: Stativ (unverzichtbar), Kamera mit Bulb Modus (inkl. Bedienungsanleitung), voller Akku, leere Speicherkarte

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus (EDV-Raum)  
Referent/in: Wolfgang Ritter, Andreas Hammer  
Gebühr: 67,00 €  
Termin(e): Fr. 08.11.19 18.00 - 19.00 Uhr  
Fr. 08.11.19 19.00 - 22.30 Uhr

D211401C01

## Musik

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene III

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:	Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in:	Holger Ringle
Gebühr:	50,00 / 67,00 € (6-7 TN) zzgl. 5,00 € für Unterrichtsmaterial
Termin(e):	10 x ab Mo. 26.08.19, 18.00 – 19.30 Uhr

D213203C02

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene I

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 dürfen Sie in der Lage sein, noch besser eigenständig zu musizieren. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: funktionsfähige Gitarre

Ort:	Peter-Gärtner-Realschule plus
Referent/in:	Holger Ringle
Gebühr:	50,00 / 67,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	10 x ab Do. 29.08.19, 19.30 - 21.00 Uhr

D213201C02

## Entspannung

### Faszientraining mit Yoga

Faszien, unser Bindegewebe - ein äußerst wichtiges System in unserem Körper und gleichzeitig unser größtes Sinnesorgan! Viel zu lange 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:	Kita "Römerstraße", Tumraum
Referent/in:	Kerstin Szimnau
Gebühr:	39,00 / 52,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	7 x ab Do. 15.08.19, 18.00 - 19.30 Uhr

D301136C07

Gebühr:	39,00 / 52,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	7 x ab Do. 15.08.19, 19.45 - 21.15 Uhr

D301136C08

Gebühr:	55,00 / 74,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	10 x ab Do. 17.10.19, 18.00 - 19.30 Uhr

D301136C09

Gebühr:	55,00 / 74,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	10 x ab Do. 17.10.19, 19.45 - 21.15 Uhr

D301136C10

*In China ist es seit Jahrhunderten üblich, die eigene Lebensenergie mit bestimmten Übungen zu pflegen. Das wird mit dem Begriff "Qigong" bezeichnet und gehört zu den fünf Grundsäulen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin aufbaut (neben Arzneitherapie, Akupunktur, Massagetechniken und individuellen Diätetikprogrammen). Zu den Zielen gehören geistige und körperliche Entspannung sowie eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration, aber auch Krankheitsprävention und die Aktivierung von Selbstheilungskräften. Das Alter spielt dabei keine Rolle.*

### Lungen-Qi Gong

Lungen-Qi Gong ist eine Form des medizinischen Qi Gong zur Pflege der Atemwege und zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Die Übungen regulieren die Widerstandsfähigkeit des Organismus. Bezieht man sich auf die Jahreszeiten, entspricht die Lunge dem Herbst, da sie in dieser Zeit funktionell und energetisch besonders aktiv ist. Hier bewirken Belastungen häufige Erkrankungen, Behandlungen aber hingegen auch schnelle Genesung. Mit Lungen-Qi Gong kann man so typischen Erkrankungen, wie Schnupfen, Husten, Erkältung, akute und chronische Bronchitis sowie Lungenblähung vorbeugen oder sie lindern.

Ort:	Kita "Römerstraße", Tumraum
Referent/in:	Regina Brass
Gebühr:	58,00 / 77,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	10 x ab Mo. 02.09.19, 18.00 - 19.30 Uhr

D301153C01

### Qi Gong der vier Jahreszeiten: Herbst - 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, Heillaute, Organübungen und der Akupressur kennen. Der Herbst ist die Zeit der Klarheit, ein richtiger Moment, um sich konkrete Ziele zu setzen und die eigene Disziplin zu fördern. Mit klarer Atmungsenergie werden Körper und Geist erfrischt. Herbstübungen stärken Selbstvertrauen, geistige Klarheit, Verdauung, Atmung, Geruchssinn. Sie wirken sich insbesondere auf Lunge, Dickdarm und Nase aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

Ort:	Kita "Römerstraße", Tumraum
Referent/in:	Regina Brass
Gebühr:	46,00 / 62,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	8 x ab Di. 27.08.19, 17.30 - 19.00 Uhr

D301157C01

*In China ist es seit Jahrhunderten üblich, die eigene Lebensenergie mit bestimmten Übungen zu pflegen. Das wird mit dem Begriff "Qigong" bezeichnet und gehört zu den fünf Grundsäulen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin aufbaut (neben Arzneitherapie, Akupunktur, Massagetechniken und individuellen Diätetikprogrammen). Zu den Zielen gehören geistige und körperliche Entspannung sowie eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration, aber auch Krankheitsprävention und die Aktivierung von Selbstheilungskräften. Das Alter spielt dabei keine Rolle.*

### Qi Gong der Jahreszeiten: Winter - einfache Bewegung im Sitzen und Stehen

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, Heillaute, Organübungen und der Akupressur kennen. Der Winter ist die Zeit der Verhüllung und des Verborgenen - für Momente der Besinnung und Reflexion. Das empfänglichste Organ dieser Saison sind die Nieren, die auch als Sitz der Willenskraft gelten. Winterübungen stärken Konzentration, Koordination, Gedächtnis, Knochen, Gehör, Fruchtbarkeit, Haare und Nägel. Sie wirken sich insbesondere auf Nieren, Harnblase und Ohren aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

Ort:	Kita "Römerstraße", Tumraum
Referent/in:	Regina Brass
Gebühr:	41,00 / 54,00 € (6-7 TN)
Termin(e):	7 x ab Di. 05.11.19, 17.30 - 19.00 Uhr

D301158C01

### 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:	Kita "Römerstraße", Turnraum
	Referent/in:	Julia Renner
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>D301228C03</b>	Termin(e):	6 x ab Fr. 16.08.19, 17.00 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	45,00 / 60,00 € (6-7 TN)
<b>D301228C04</b>	Termin(e):	9 x ab Fr. 18.10.19, 17.00 - 18.30 Uhr

## Bewegung

### Muskelschwung - Problemzongymnastik

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:	Grundschule Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Schewes
	Gebühr:	40,00 / 54,00 € (6-7 TN)
<b>D302110C03</b>	Termin(e):	12 x ab Mo. 02.09.19, 17.30 - 18.30 Uhr
	Ort:	Grundschule Iggelheim, Turnhalle
	Referent/in:	Ute Fiederer
	Gebühr:	34,00 / 45,00 € (6-7 TN)
<b>D302110C06</b>	Termin(e):	10 x ab Di. 20.08.19, 19.00 - 20.00 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:	Grundschule Böhl, Turnhalle
	Referent/in:	Susanne Schewes
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>D302120C05</b>	Termin(e):	12 x ab Mo. 02.09.19, 18.30 - 19.15 Uhr
<b>D302120C06</b>	Termin(e):	12 x ab Mo. 02.09.19, 19.15 - 20.00 Uhr

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

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:	Kita "Römerstraße", Turnraum
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	24,00 / 32,00 € (6-7 TN)
<b>D302143C04</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 14.08.19, 20.00 - 21.00 Uhr

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

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:	Kita "Römerstraße", Turnraum
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>D302143C05</b>	Termin(e):	9 x ab Mi. 16.10.19, 20.00 - 21.00 Uhr

### Pilates für Geübte Basic

	Ort:	Kita "Römerstraße", Turnraum
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	24,00 / 32,00 € (6-7 TN)
<b>D302144C07</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 14.08.19, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	24,00 / 32,00 € (6-7 TN)
<b>D302144C08</b>	Termin(e):	7 x ab Mi. 14.08.19, 19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>D302144C09</b>	Termin(e):	9 x ab Mi. 16.10.19, 18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	30,00 / 40,00 € (6-7 TN)
<b>D302144C10</b>	Termin(e):	9 x ab Mi. 16.10.19, 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:	Kita "Römerstraße", Turnraum
	Referent/in:	Helga Nonninger
	Gebühr:	35,00 / 47,00 € (6-7 TN)
<b>D302147C04</b>	Termin(e):	7 x ab Mo. 12.08.19, 19.30 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	45,00 / 60,00 € (6-7 TN)
<b>D302147C05</b>	Termin(e):	9 x ab Mo. 14.10.19, 19.30 - 21.00 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: Grundschule Iggelheim, Turnhalle

Referent/in: Ute Fiederer  
Gebühr: 34,00 / 45,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 10 x ab Di. 20.08.19, 17.45 - 18.45 Uhr

D302176C01

## Wissenswertes rund um die Gesundheit

### Deutsche Redewendungen und Traditionelle Chinesische Medizin

Es kann einem etwas "Kopfschmerzen bereiten" oder "im Nacken sitzen", manchen ist eine "Laus über die Leber gelaufen" oder sie sind einfach sauer und haben womöglich "soo einen Hals" ... Viele deutsche Redensarten und Sprichwörter befassen sich mit gesundheitlichen Phänomenen, die oftmals einen psychosomatischen Hintergrund haben. Erstaunlich ist dabei, welche Verbindungen sich dabei zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ihren fünf Elementen herstellen lassen. So sind dem chinesischen Holz-Element beispielsweise die Organe Leber und Gallenblase, aber auch die Emotionen Ärger, Wut und Groll zugeordnet. Wen wundert es da dann noch, dass es im Westen zu einer "verlausten" (kranken) Leber führen kann, wenn man sich ständig von Kleinigkeiten die Laune verderben lässt? Die Dozentin kennt als ausgebildete Krankenschwester und Heilpraktikerin mit Akupunktur-Diplom beide Welten bestens. Sie erläutert an diesem Abend die Zusammenhänge und beleuchtet auch, was die TCM bei gestörten Elementen an Gegenmaßnahmen empfiehlt. Sie ist da "ganz in ihrem Element"!

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Annette Runck  
Gebühr: 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Mi. 20.11.19, 19.30 - 21.00 Uhr

D303100C01

### Elterninfo: Sieht mein Kind richtig?

Kinderleicht sehen ist nicht immer selbstverständlich. Ist ihnen an Ihrem Kind vielleicht aufgefallen, dass es beim Schreiben, Lesen und Rechnen eine schiefe Kopfhaltung einnimmt, Konzentrationsschwächen zeigt, Gleichgewichtsprobleme hat, über Kopfschmerzen klagt, Hyperaktivität aufweist oder zum Beispiel immer mal ungeschickt agiert? Dann könnte das eventuell auf ein Sehproblem hinweisen. Aber auch hinter "Adleraugen" können sich Sehprobleme verstecken. In diesem Vortrag geht es um kindgerechtes ganzheitliches Sehen, die Früherkennung von Fehlsichtigkeit, ihre Ursachen und ihre Symptome.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Martina Buchheit  
Gebühr: 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Mi. 06.11.19, 18.00 - 19.30 Uhr

D303162C01

### Moderne Hypnotherapie und Medizinische Hypnose

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Hypnotherapie Zugänge in die eigene unbewusste Person nutzt, die für den bewussten Verstand verborgen oder sogar blockiert sind. Diese Art der Therapie eröffnet die Chance, vielfältige Leiden wirkungsvoll zu behandeln und fruchtbare Veränderungen anzustoßen - ohne Suggestion oder Verlust der Eigenkontrolle. Hypnotherapie wurde bereits 2003 vom Wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie als Behandlungsform anerkannt. Die Dozentin besitzt das Masterzertifikat der Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V., einen von der Landespsychotherapeuten- und der Landesärztekammer Rheinland-Pfalz anerkannten Abschluss. Sie möchte mit falschen oder veralteten Vorstellungen über Hypnose aufräumen und aus der Praxis professioneller Hypnotherapie berichten. Themen des Abends sind die Wirkungsweise und typische Anwendungsfelder, aber auch die Grenzen der Hypnotherapie.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Jutta Waizenegger  
Gebühr: 5,00 €  
Termin(e): 1 x am Mi. 23.10.19, 19.30 - 21.00 Uhr

D303173C01

### Knieverletzungen und beginnende Arthrose

#### Behandlungsmöglichkeiten

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die verschiedenen Erkrankungen des Kniegelenkes und ihre

Behandlungsmöglichkeiten, seien die Probleme durch Unfälle erworben oder durch Abnutzungsveränderungen verursacht.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus  
Referent/in: Prof. Dr. Johannes Stöve  
Gebühr: frei  
Termin(e): 1 x am Mi. 25.09.19, 19.00 - 20.30 Uhr

D303221C01

## 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: 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!)

D305219C01

Termin(e): 1 x am Di. 10.09.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### 7 Tage, 7 Töpfe - lecker kochen ohne Stress

Sie haben manchmal einfach nicht die Zeit, aufwendig zu kochen, und möchten sich den großen Abwasch sparen? Für solche Tage sind die Rezepte dieses Kurses genau richtig. Sie erfahren, wie sich ganz unkompliziert eine kulinarische Topf(-)Woche gestalten lässt. Wirklich praktisch, wenn alles aus einem Topf kommt!

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus (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!)

D305222C01

Termin(e): 1 x am Di. 24.09.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### Samstagabend 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: 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!)

D305234C01

Termin(e): 1 x am Di. 29.10.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### Weihnachtsmenü ohne Stress

An diesem Abend lernen Sie, ein viergängiges Weihnachtsmenü weitgehend stressfrei auf den Tisch zu "zaubern". Die Dozentin bringt Rezepte mit, auch für Wild und Lachs, die sich gut schon einige Tage vor dem Fest zubereiten lassen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Dosen und Tüten für Speiseproben

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus (Küche)  
Referent/in: Maria Sturm  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
zzgl. Lebensmittelumlage von 15,00 €

**D305235C01** Termin(e): 1 x am Do. 07.11.19, 17.30 - 21.00 Uhr

### Rund um den Kürbis

Der Speisekürbis stammt ursprünglich aus den wärmeren Regionen Amerikas, wird aber in vielen Teilen der Welt angebaut. Und so vitaminreich wie sein Inneres, so vielseitig ist auch seine Verwendung in der Küche: Als Suppe, als Beilage zu Fisch und Fleisch, als Gemüse oder Füllung in Aufläufen oder als süßes Dessert.

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus (Küche)  
Referent/in: Monika Johann  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
zuzügl. Lebensmittelumlage von 15,00 €

**D305273S01** Termin(e): 1 x am Di. 03.09.19, 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: 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!)

**D305274C01** Termin(e): 1 x am Di. 13.08.19, 18.00 - 21.30 Uhr

### Winterwunder Grünkohl

Grünkohl liegt in der modernen Küche voll im Trend. Kein Wunder, denn das gesunde Gemüse hat es buchstäblich in sich! Vor allem seine sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien machen es zu einem wahren Superfood unter den Gemüsen. Grünkohl enthält viele Proteine und besitzt einen hohen Eisengehalt - eine echte Alternative für Vegetarier und Veganer. Dass der schnellwüchsige Kohl mit dem witzigen Spitznamen wie "Oldenburger Palme" bei Ernährungsbewussten zum Superstar avancierte, liegt auch an seinem extrem hohen Gehalt an Betacarotin, und an seinem Vitamin-C und -K-Reichtum plus dem enthaltenen Glucobrassicin, das Gifte im Körper hemmt und Brustkrebs vorbeugen kann. Grünkohl hat es an die Spitze der gesündesten Lebensmittel geschafft, und neuerdings werden die frostharten Vitaminbomben auch in der Pfalz angebaut.

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

**D305284C01** Termin(e): 1 x am Do. 28.11.19, 18.00 - 21.30 Uhr

## Englisch

### Englisch A1.2

Lerntempo: entspannt

Lernbuch: Let's enjoy English A1, Klett

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

**D406122C03** Termin(e): 10 x ab Mo. 23.09.19, 19.00 - 20.30 Uhr

Referent/in: Marta Hernandez-Nagore

**D406122C04** Termin(e): 10 x ab Mo. 14.10.19, 19.00 - 20.30 Uhr

## Französisch

### Französisch A1.3 Standard

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

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

**D408131C03** Termin(e): 10 x ab Do. 12.09.19, 18.00 - 19.30 Uhr

## Spanisch

### Spanisch A1.1

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs des Anfängerkurses vom April 2019.

Teilnehmer als "Quer- oder Wiedereinsteiger" mit wenigen Vorkenntnissen aus einem Anfängerkurs sind herzlich willkommen.

*Impresiones A1*

*Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs*

ISBN 978-3-19-004545-7

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

**D422111C02** Termin(e): 10 x ab Di. 27.08.19, 18.00 - 19.30 Uhr

### Spanisch A1

Teilnahmevoraussetzungen: Sehr geringe Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie über mehrere Semester die Sprache weiterlernen. Nach dem Kurs beherrschen Sie mehr als nur Grundwortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

Lerntempo: entspannt

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

**D422152C02** Termin(e): 10 x ab Do. 05.09.19, 19.15 - 20.45 Uhr

### Spanisch A2

Sie haben bereits einen Anfängerkurs abgeschlossen oder Grundkenntnisse, die Sie wieder aktivieren möchten. In diesem Kurs werden genau diese Ziele erreicht. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

Lerntempo: entspannt.

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

**D422152C03** Termin(e): 10 x ab Do. 05.09.19, 17.30 - 19.00 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: Peter-Gärtner-Realschule plus (Sporthalle)  
Referent/in: Frank Hack  
Gebühr: 13,00 / 17,00 € (6-7 TN)  
Termin(e): 1 x am Sa. 31.08.19, 10.00 - 13.00 Uhr

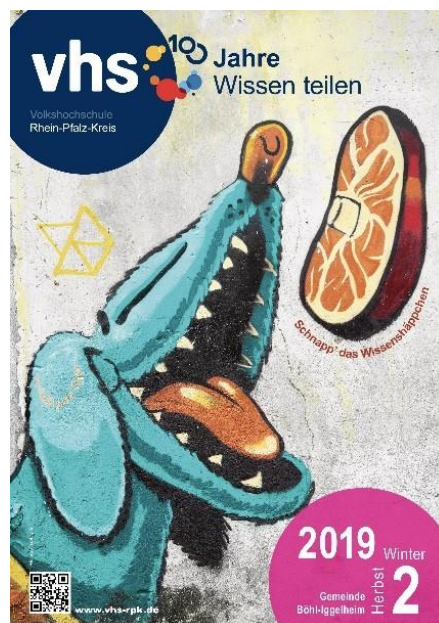
D909180C02

## Anmeldung ab sofort!

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

oder bei der Gemeindeverwaltung Böhl-Iggelheim:

Frau Patricia Ihlenfeldt  
Telefon 06324/963-217  
Email: [patricia.ihlenfeldt@boehl-iggelheim.de](mailto:patricia.ihlenfeldt@boehl-iggelheim.de)



Programmhefte  
Liegen im  
Rathaus  
aus!

## 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.