



Das Programm für das 1. Halbjahr 2026 ist da!

VHS-Ratgeber

- Immobilienverkauf privat: Was sollte aktuell unbedingt beachtet werden?

K103001C01 Vortrag

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, ihre Immobilie zu verkaufen. Er beschäftigt sich ganz aktuell mit den Fragen: Welche Auswirkungen hat die gegenwärtige Situation auf den Wert meiner Immobilie? Welche Unterlagen benötige ich zum erfolgreichen Verkauf und vermeide ich teure Fehler? Welche Kniffe gibt es, um den Wert meiner Immobilie zu steigern? Was muss ich beim Besichtigen beachten und wie kann ich sicher präsentieren? Diese und weitere Fragen möchte der Referent Markus Popp mit Ihnen in diesem Vortrag beleuchten. Er ist Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur.

| | |
|--------------|----------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus |
| Referent/in: | Markus Popp |
| Gebühr: | 5,00 € |
| Termin(e): | 1 x am Di. 14.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr |

- Testamentsgestaltung

K103028C01 Vortrag

Wenn im Erbfall keine wirksame letztwillige Verfügung von Todes wegen existiert, tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Um dies zu vermeiden, muss ein Testament errichtet oder ein Erbvertrag geschlossen werden.

Die Rechtsanwältin Ulrike Sauerstein möchte Sie über notwendige und mögliche Inhalte informieren, so z.B. die Erbeinsetzung, Anordnungen für die Auseinandersetzung einer Erbengemeinschaft, Vermächtnisanordnungen, Vermeidung und Minderung von Pflichtteilsansprüchen, Familienbindung des Vermögens, familienrechtliche Anordnungen, Testamentsvollstreckung, etc. Ein aktives Mitwirken durch Wortbeiträge und Fragen ist ausdrücklich erwünscht.

| | |
|--------------|----------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus |
| Referent/in: | Ulrike Sauerstein |
| Gebühr: | frei (Anmeldung erforderlich!) |
| Termin(e): | 1 x am Do. 28.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr |

- Baufinanzierung: bankenunabhängige geldwerte Tipps rund um die Finanzierung und Umschuldung

K103004C01

Das Seminar richtet sich an alle Haus- und Wohnungsinteressent*innen, die sich einen grundsätzlichen Überblick über die vielfältigen Finanzierungsarten und –angebote am Markt verschaffen wollen. Interessant für Umbau, Umschuldung, Neu- und Gebrauchtkauf sowie Umbau.

Der Dozent ist Diplom-Bankbetriebswirt und beleuchtet unter anderem folgende Themen:

- Ermittlung der Gesamtkosten, inkl. Kaufneben- und Finanzierungskosten
- Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben
- Bank-, Versicherungs- und Bausparfinanzierung
- Sondertilgungen
- Vergleichbarkeit der Angebote
- Möglichkeiten der Umschuldung
- Verhandlungsstrategie gegenüber der Bank

| | |
|--------------|-------------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus |
| Referent/in: | Harald Drescher |
| Gebühr: | 13,00 / 19,00 € (6-7 TN) / 23,00 € (5 TN) |
| Termin(e): | 1 x am Do. 05.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr |

- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattenvertretungsrecht

K103101C01 Vortrag

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: | Peter-Gärtner-Realschule plus |
| Referent/in: | Peter Oestlinger |
| Gebühr: | frei (Anmeldung erforderlich!) |
| Termin(e): | 1 x am Di. 16.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr |

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein von SKFM (Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer) Rhein-Pfalz-Kreis statt. Er ist kostenfrei, eine Spende für Härtefälle des Betreuungsvereins ist freiwillig.

- Was macht die Gemeindeschwester plus?

Themenschwerpunkt: Elektronische Patientenakte (ePA)

K103104C01 Vortrag

Die meisten Menschen möchten auch im Alter so lange wie möglich in ihrem Haus oder ihrer vertrauten Wohnung leben, auch wenn der Alltag beschwerlicher wird. Das Angebot der Gemeindeschwester plus bietet individuelle Beratung und Hilfestellungen für Menschen, die noch nicht pflegebedürftig sind, damit dieser Wunsch unterstützt werden kann. Im ersten Teil des Vortrags stellt die Gemeindeschwester plus Maren Schneider (zuständig für die VG Rheinauen, GV Mutterstadt, GV Limburgerhof und GV Böhl-Iggelheim) sich und ihr Angebot vor.

Im zweiten Teil informiert Jens Estelmann, BKK Pfalz, über die Elektronische Patientenakte (ePA). Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt. Wir gehen den Fragen nach:

- Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher?
- Wie funktioniert die ePA?
- Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung?
- Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus? Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf kritische Aspekte wie Datenschutz, technische Barrieren und den Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten.

| | |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| Ort: | Seniorencub Schwarzweiherhof, Am Schwarzweiher 6 |
| Referent/in: | Maren Schneider |
| Gebühr: | frei (Anmeldung erforderlich!) |
| Termin(e): | 1 x am Mi. 11.02.26, 17.30 - 19.00 Uhr |

- *TN* = Teilnehmer

- **Letzte Hilfe - Am Ende wissen, wie es geht**

K103120C01

In Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst südl. Rhein-Pfalz-Kreis

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht - immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten. Dem Thema Krankheit und Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, eine Kollegin oder Freundin, die unheilbar krank ist, der Tod von Familienmitgliedern. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt das "kleine 1x1 der Sterbebegleitung", also das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen.

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowieso einfache Hilfestellungen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Der Kurs möchte Ihnen Grundwissen an die Hand geben und Sie ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs besteht aus den vier Modulen

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

und wird durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit durchgeführt.

Ort: Wehlachcafé, Am Neugraben 1

Referent/in: Barbara Haas, Heike Lange

Gebühr: 20,00 €

Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort:

Referent/in:

Peter-Gärtner-Realschule plus (BK-Saal)

Brunhilde Mroszewski

K207015C01

Gebühr: 45,00 / 66,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 6 x ab Mo. 12.01.26, 18.30 - 20.45 Uhr

K207015C02

Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 7 x ab Mo. 02.03.26, 18.30 - 20.45 Uhr

K207015C03

Gebühr: 53,00 / 77,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 7 x ab Mo. 04.05.26, 18.30 - 20.45 Uhr

- **Kalligrafie: Schrift und Schnitt**

K207722C01

Schön geschriebene Buchstaben geben einem Text eine passende Bühne. Eine ganz besondere und außergewöhnliche Form entsteht, wenn diese Buchstaben sich vom restlichen Papier befreien.

In diesem Kurs schreiben Sie mit breiten Werkzeugen und die Buchstaben werden so aneinandergehängt, dass Zwischenräume ausgeschnitten werden können. Dabei entstehen Papiergespinste, die vor verschiedenen farbigen Hintergründen eine außergewöhnliche Anmut oder sogar eine 3-D-Wirkung entfalten. Sie lernen eine moderne Bastarda-Schrift, die sich gut für diese Technik eignet. Am Kursende werden die unterschiedlichen „Schnittmuster“ auf schwarzem Karton oder farbig gestaltetem Hintergrund zu einem Arbeitsbuch zusammengefasst. Papiere, die für diese Technik gut geeignet sind, stehen zur Verfügung. Schreibwerkzeuge können ggf. bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Plakatfeder oder Automatic-Pen (wenn vorhanden), Tinte, Schneidematte oder dicke Papp-Unterlage, Cutter und Skizzepapier

Ort: Peter-Gärtner-Realschule plus

Referent/in: Gudrun Gratz-Fister

Gebühr: 58,00 / 85,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 10 x ab Mi. 18.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Umweltbewusst leben/Verbraucherfragen

- **Wildkräuterwanderung: Wiesenapotheke - Heilpflanzen am Wegesrand**

K104011C01

Unsere heimischen Wiesen und Wegränder sind voller Pflanzen, die seit Jahrhunderten als Heilmittel und Hausapotheke geschätzt werden.

Gemeinsam mit der Heilpflanzenexpertin Ilka Fiedler lernen die Teilnehmenden diese Kräuter kennen, erfahren Wissenswertes über ihre Wirkung und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Zum Abschluss der Wanderung erwartet sie ein kleiner wilder Imbiss mit Kostproben aus der Natur.

Treffpunkt: Parkplatz am Behler Haisl

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung.

Bitte mitbringen: nach Möglichkeit ein Körbchen oder Stoffbeutel

Ort: Treffpunkt/Ort siehe Informationstext

Referent/in: Ilka Fiedler

Gebühr: 23,00 / 29,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 1 x am Sa. 30.05.26, 14.00 - 17.00 Uhr

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: Ariatna Elena Krebs

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN) / 59,00 € (5 TN)

Termin(e): 2 x ab Sa. 14.03.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Gesundheitspflege

- **Arthrose Hüfte-Knie-Schulter**

K300221C01

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

beleuchtet in diesem Vortrag die Arthrose in Hüfte, Knie und Schulter und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

| | |
|--------------|----------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus |
| Referent/in: | Prof. Dr. Johannes Stöve |
| Gebühr: | frei (Anmeldung erforderlich!) |
| Termin(e): | 1 x am Do. 18.06.26, 18.30 - 19.30 Uhr |

Entspannung

• Hatha-Yoga für alle - Bewegung, Atmung und Balance

In diesem Kurs verbinden wir achtsame Bewegung, bewusste Atmung und kräftigende Übungen zu einem ganzheitlichen Yoga-Erlebnis. Sanfte Flows fördern Flexibilität und Körperbewusstsein, während kleine Atempausen Raum für Regeneration und innere Ruhe schaffen.

Die Teilnehmenden lernen, Spannungen loszulassen, Bewegung und Atmung in Einklang zu bringen und achtsam mit den eigenen Grenzen umzugehen. Ziel ist es, Körper, Geist und Atmung harmonisch zu verbinden und Freude an regelmäßiger Praxis zu entwickeln – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung; keine Sportschuhe erforderlich

| | |
|-------------------|-----------------------------------------|
| Ort: | Kita "Römerstraße" (Turnraum) |
| Referent/in: | Anne und Martin Ellmer |
| K301114C01 | |
| Gebühr: | 52,00 / 76,00 € (6-7 TN) |
| | Kein Kurs am 18.02.26! |
| Termin(e): | 9 x ab Mi. 21.01.26, 18.15 - 19.30 Uhr |
| K301114C02 | |
| Gebühr: | 58,00 / 85,00 € (6-7 TN) |
| | Kein Kurs am 22.04.26! |
| Termin(e): | 10 x ab Mi. 15.04.26, 18.15 - 19.30 Uhr |

• Yoga für den Rücken - Entspannung und neue Energie

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Rücken stärken, die innere Mitte kräftigen und Ruhe finden möchten.

Sanfte Bewegungsfolgen, achtsame Dehnungen und bewusste Atemlenkung unterstützen eine gesunde Aufrichtung und befreien von muskulären Spannungen. Elemente aus dem Rückenyoga und der Entspannungslehre fördern ganzheitliches Wohlbefinden, Regeneration und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung; keine Sportschuhe erforderlich

| | |
|--------------------|-----------------------------------------|
| Ort: | GS Iggelheim (Turnhalle) |
| Referent/in: | Anne und Martin Ellmer |
| K3011184C01 | |
| Gebühr: | 62,00 / 91,00 € (6-7 TN) |
| | Kein Kurs am 17.02.26! |
| Termin(e): | 9 x ab Di. 20.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr |
| K3011184C02 | |
| Gebühr: | 76,00 / 111,00 € (6-7 TN) |
| Termin(e): | 11 x ab Di. 14.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr |

• Rückenyoga gegen Verspannungen und Stress

Dieser Kurs schenkt dem Rücken Entlastung, Kraft und Gelassenheit. Sanfte Dehnungen, gezielte Mobilisation und stärkende Übungen für Rumpf und innere Mitte fördern eine gesunde Körperhaltung und beugen Verspannungen vor. Atemachtsamkeit, meditative Elemente und Entspannungssequenzen unterstützen dabei, den Rücken zu entlasten, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Eine wohltuende Stunde für alle, die ihren Rücken pflegen und den Alltag loslassen möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung; keine Sportschuhe erforderlich

| | |
|--------------------|-----------------------------------------|
| Ort: | Kita "Römerstraße" (Turnraum) |
| Referent/in: | Anne und Martin Ellmer |
| K3011185C01 | |
| Gebühr: | 52,00 / 76,00 € (6-7 TN) |
| | Kein Kurs am 18.02.26! |
| Termin(e): | 9 x ab Mi. 21.01.26, 19.45 - 21.00 Uhr |
| K3011185C02 | |
| Gebühr: | 58,00 / 85,00 € (6-7 TN) |
| | Kein Kurs am 22.04.26! |
| Termin(e): | 10 x ab Mi. 15.04.26, 19.45 - 21.00 Uhr |

• Qi Gong der Jahreszeiten: Frühling - stehende Bewegungen

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| K3011190C01 | |
| 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, Organübungen und der Akupressur kennen. | |
| Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung und geeignet, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Frühlingsübungen stärken inneres Gleichgewicht, Vitalität, Immunsystem, Hormonhaushalt, Durchblutung und Sehkraft. Sie wirken sich auf Leber, Gallenblase und Augen aus. Die Referentin ist vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan e.V. ausgebildete, lizenzierte und zertifizierte Qi Gong-Lehrerin mit jahrelanger Erfahrung in der Erwachsenenbildung. | |
| Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk | |
| Ort: | Kita "Römerstraße" (Turnraum) |
| Referent/in: | Regina Brass |
| Gebühr: | 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) |
| Termin(e): | 7 x ab Mo. 23.02.26, 18.15 - 19.45 Uhr |

• Qi Gong der Jahreszeiten: Sommer - stehende Bewegungen

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| K3011191C01 | |
| Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppigkeit in der Natur. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Der Sommer ist eine gute Zeit Bewusstsein, Denken und unsere Persönlichkeit. Die Sommerübungen, die Sie in dem Kurs einüben, dienen der Gelassenheit und der Schlafförderung. Sie sollen Immunsystem, Stoffwechsel, Durchblutung und Verdauung stärken. Sie wirken sich insbesondere auf Milz, Magen, Herz und Dünndarm aus. | |
| Die Referentin ist vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan e.V. ausgebildete, lizenzierte und zertifizierte Qi Gong-Lehrerin mit jahrelanger Erfahrung in der Erwachsenenbildung. | |
| Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk | |
| Ort: | Kita "Römerstraße" (Turnraum) |
| Referent/in: | Regina Brass |
| Gebühr: | 44,00 / 65,00 € (6-7 TN) |
| Termin(e): | 7 x ab Mo. 11.05.26, 18.15 - 19.45 Uhr |

- **Pflaumenblüten Qi Gong mit dem Stock**

K301192C02

Bestehend aus Abwehr, Dehnung, Balance.

Hierbei kommt ein Stock zum Einsatz. Die Bewegungen mit dem Stock fördern Konzentration, Beweglichkeit und Balance. Außerdem bewirken die Übungen eine Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur. Die Referentin ist vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan e.V. ausgebildete, lizenzierte und zertifizierte Qi Gong-Lehrerin mit jahrelanger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Bitte mitbringen: bequeme wetterbedingte Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk

Ort: Kita "Römerstraße" (Turnraum)

Referent/in: Regina Brass

Gebühr: 44,00 / 65,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 7 x ab Di. 19.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

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, bequeme Kleidung, Turnschuhe sowie ggf. großes Handtuch, Thera-Band, etwas zum Trinken!

Ort: GS Böhl, Turnhalle

Referent/in: Susanne Hall

Gebühr: 25,00 / 37,00 € (6-7 TN)

K302120C01

Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 18.30 - 19.15 Uhr

K302120C02

Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 18.30 - 19.15 Uhr

- **Pilates für Anfänger*innen mit/ohne Vorkenntnisse, Basic und Mittelstufe**

Ort: Ev. Gemeindehaus, Böhl, Schulstr. 36

Referent/in: Helga Nonninger

K302162C01

Gebühr: 51,00 / 72,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr

K302162C02

Gebühr: 46,00 / 65,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 9 x ab Mi. 15.04.26, 18.00 - 19.00 Uhr

K302162C03

Gebühr: 51,00 / 72,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr

K302162C04

Gebühr: 46,00 / 65,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 9 x ab Mi. 15.04.26, 19.00 - 20.00 Uhr

K302162C05

Gebühr: 51,00 / 72,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 10 x ab Mi. 14.01.26, 20.00 - 21.00 Uhr

K302162C06

Gebühr: 46,00 / 65,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 9 x ab Mi. 15.04.26, 20.00 - 21.00 Uhr

- **Fit und beweglich mit "60 plus"**

Bleibe aktiv und beweglich – mit sanften, alltagstauglichen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination. Der Kurs fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden – für Körper und Geist.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Ort: GS Iggleheim (Turnhalle)

Referent/in: Anne und Martin Ellmer

K302221C01

Gebühr: 42,00 / 61,00 € (6-7 TN)

Kein Kurs am 17.02.26!

Termin(e): 9 x ab Di. 20.01.26, 17.15 - 18.15 Uhr

K302221C02

Gebühr: 51,00 / 74,00 € (6-7 TN)

Termin(e): 11 x ab Di. 14.04.26, 17.15 - 18.15 Uhr

Bewegung

- **Gymnastik (Bauch, Beine, Po)**

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: GS Böhl, Turnhalle

Referent/in: Susanne Hall

Gebühr: 34,00 / 49,00 € (6-7 TN)

K302108C01

Termin(e): 10 x ab Mo. 12.01.26, 17.30 - 18.30 Uhr

K302108C02

Termin(e): 10 x ab Mo. 13.04.26, 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 Wirbelsäulgymnastik, Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zur Entspannung den notwendigen Ausgleich für die Belastungen Ihres Rückens im Alltag zu

Ernährung/Küchen-Wissen/Trinkgenuss

• Winterwunder Grünkohl

K305101C01

Grünkohl liegt in der modernen Küche voll im Trend! Kein Wunder, denn das 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*innen und Veganer*innen. Dass der schnellwüchsige Kohl mit dem witzigen Spitznamen "Oldenburger Palme" bei Ernährungsbewussten zum Superstar avancierte, liegt an seinem extrem hohen Gehalt an Betacarotin und an seinem Vitamin C- und D-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 wachsen die frostfesten Vitaminbomben auch in der Pfalz. Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr zu entrichten ist.

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche |
| Referent/in: | Gerd Schulz |
| Gebühr: | 15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 22,50 Euro, vor Ort in bar zu entrichten |
| Termin(e): | 1 x am Di. 20.01.26, 18.00 - 21.30 Uhr |

• Bärlauch - die Vielfalt des wilden Knoblauchs entdecken

K305102C01

Noch liegt der Schnee, doch die ersten Bärlauchblätter sprießen bereits zaghafte unter der schützenden Laubschicht hervor. Bei mildem Wetter kann man ihn schon fast wachsen sehen. Je kleinblättriger das Kraut gesammelt wird, desto intensiver ist sein Aroma und desto fester ist sein Biss. Der Bärlauch ist in der Küche heute ähnlich populär wie die Petersilie, jedoch mit einem Unterschied: Er ist ein Saisonkraut. Aber in dieser Zeit sollte man aus dem Vollen schöpfen und ihn für Suppen, Vorspeisen und Salate, Hauptgerichte und Backwaren verwenden. Und wenn die Blätter nicht mehr ganz so aromatisch sind, warten die Knospen und später die Blüten, die ebenfalls roh gegessen werden und mehr als nur Garnitur sind. Vor allem die Knospen lassen einen noch einmal im Bärlaucharoma schwelgen. Die verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen bei einer Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn dennoch die volle Kursgebühr zu entrichten ist.

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche |
| Referent/in: | Gerd Schulz |
| Gebühr: | 15,00 / 22,00 € (6-7 TN) zzgl. Lebensmittelumlage von 20 Euro, vor Ort in bar zu entrichten |
| Termin(e): | 1 x am Di. 24.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr |

Englisch

• Tea & Scones - A Celebration of British Afternoon Tea

K406299C01

Afternoon Tea is a British ritual. It is a mini-meal in the late afternoon, which is meant to be bridging the time until dinner at 8 p.m. Scones are very often part of the afternoon tea. They are served with clotted cream and jam - but there

are many more variants, which we will get to know in this course: plain, with dried fruit, with cheddar, herbs etc. While cooking and preparing we will be talking about the recipes, tea and this British tradition. Learn more about this British ceremony, activate your English and find an opportunity to talk - and last but not least have fun and enjoy a good cup of tea and delicious scones. Suitable for vegetarians. Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (A2/B1). Passt Ihr Sprachniveau zu diesem Kursangebot? Sie können hier einen kostenlosen Einstufungstest machen.

Bitte mitbringen: Please bring some boxes for left overs. A lump-sum for food of about 5 EUR will be paid directly to the teacher.

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus, Küche |
| Referent/in: | Saskia Müller |
| Gebühr: | 10,00 / 15,00 € (6-7 TN) / 18,00 € (5 TN) / 26,00 € (4 TN) |
| Termin(e): | 1 x am Fr. 06.03.26, 17.00 - 19.30 Uhr |

Schulabschlüsse

• Leichter lernen - Lerntechniken für Kinder und Jugendliche (10-15)

K909609C01

Schule und Hausaufgaben machen uns allen viel mehr Spaß, wenn wir über sinnvolle Lernstrategien verfügen, die unsere Lernzeit verkürzen, uns die Unlust vor dem Lernen nehmen und bessere Noten bescheren. In diesem Workshop übst du einfache und lustige Gedächtnistechniken, die dir das Lernen und Merken erleichtern. Spickzettel und Abschreiben in der Schule sollen überflüssig werden. Du lernst außerdem, deinen Lernalltag effektiv und optimal zu organisieren. Und zum Schluss gibt's Pizza.

Kursinhalte:

Konzentration, mein optimaler Lernplatz, Einteilung der Hausaufgaben, Wie viele Pausen soll ich mir gönnen? Klassenarbeitsvorbereitung, so klappt die Klassenarbeit am besten! Ablenkungen vermeiden, Spaß und Erfolg mit Vokabeln, Und wenn ich keine Lust habe?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Leuchtmarker, Snacks für kleine Pausen

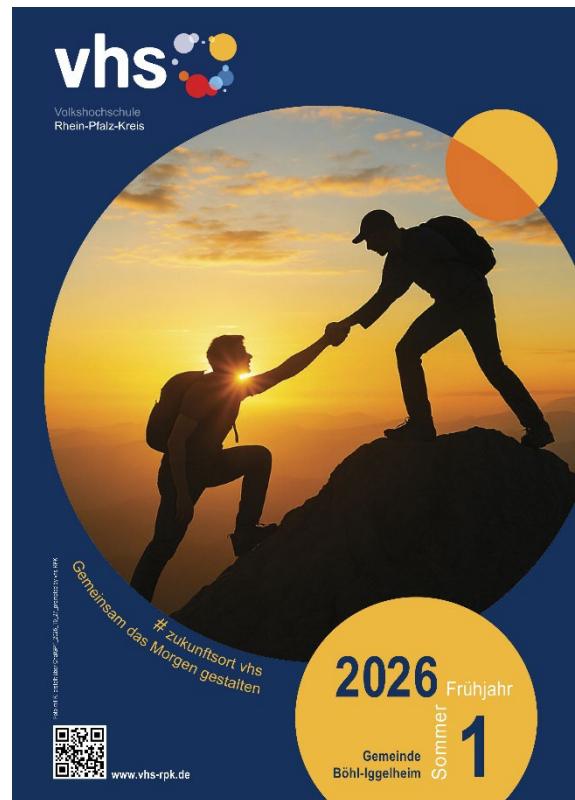
| | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Ort: | Peter-Gärtner-Realschule plus |
| Referent/in: | Karen Keller |
| Gebühr: | 24,00 / 30,00 € (6-7 TN) / 35,00 € (5 TN) inkl. 5,00 Euro für Kopien und Pizza |
| Termin(e): | 1 x am Sa. 07.02.26, 09.00 - 13.30 Uhr |

Anmeldung ab dem 10.12.2025 Bitte vorrangig online anmelden unter

www.vhs-rpk.de

Falls kein Internetzugang vorhanden ist, melden Sie sich bei der Gemeindeverwaltung Böhl-Iggelheim:
Frau Patricia Häfner
Telefon 06324/963-217
Email: kvhs-boehl-iggelheim@vhs-rpk.de

**Wichtig: Die telefonische Anmeldung
muss schriftlich bestätigt werden. Hierzu
verwenden Sie bitte das
Anmeldeformular.
Dieses wird Ihnen nach der Anmeldung
zugesendet.**



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 Werkstage 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 (á 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 ermäßigungsberchtigten 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.