



2. Halbjahr 2024



WISSENSDURSTIG?

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage
www.kvhs-donnersbergkreis.de

Hier finden Sie unsere aktuellen Kurse
mit bequemer Online-Anmeldung.

WISSENSDURSTIG?

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage
www.kvhs-donnersbergkreis.de

Hier finden Sie unsere aktuellen Kurse
mit bequemer Online-Anmeldung.



Politik - Gesellschaft

Kurse in und um Kirchheimbolanden			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-216003K	Infoabend Kurs "Stark im Alltag - Mehr Leistungsfähigkeit, Balance & Vitalität"	21.08.2024	17:30
24-216001K	Infoabend Kurs "Mehr Power - Körperliche Fitness und mentale Stärke"	27.08.2024	19:15
24-216000K	Stark im Alltag - Mehr Leistungsfähigkeit, Balance & Vitalität	04.09.2024	17:30
24-215008K	Leichter durch die Schulzeit - Vortrag für Eltern	17.09.2024	19:00
24-216002K	"Mehr Power - Körperliche Fitness und mentale Stärke"	24.09.2024	09:30
24-210000K	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	26.10.2024	09:00

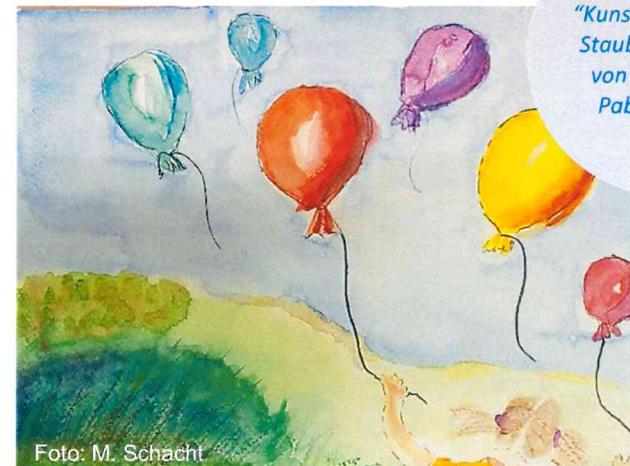
Kurse in und um Rockenhausen			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-213003N	Berufsende in Sicht - Annäherung an eine neue Lebensphase	11.09.2024	18:00
24-213001N	Pflegestützpunkt Donnersbergrkreis Pflegende Angehörige im Fokus	07.11.2024	18:30

*"Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig."
Albert Einstein*



Kultur-Gestalten

Kurse in und um Eisenberg			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-227004E	Wir malen den Sommer Kindermalkurs	18.07.2024	14:00
24-227005E	Wir malen Meeresbewohner Kindermalkurs	25.07.2024	14:00
24-227003E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte	16.09.2024	18:30
24-227000E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte	17.09.2024	18:30
24-227002E	Freie Acrylmalerei für Anfänger und Geübte	28.09.2024	10:00
24-229001E	Makramee knüpfen Boho Chic für Ihr Zuhause	12.10.2024	10:00
24-227001E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte	12.11.2024	18:30



*"Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele."
Pablo Picasso*



Kultur-Gestalten

Kurse in und um Kirchheimbolanden			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-229003K	Stricken für Anfänger	14.09.2024	10:00
24-229001K	Makramee knüpfen Boho Chic für Ihr Zuhause	28.09.2024	10:00
24-229002K	Häkeln für Anfänger Dein kreativer Einstieg	12.10.2024	10:00
24-229004K	Weihnachtliches Nähen	21.10.2024	17:00
24-227002K	Acrylmalerei für Anfänger Erwachsene	30.10.2024	18:00
24-227001K	Acryl Pouring Erwachsene und Teens ab 14 Jahre	09.11.2024	09:00
24-221000K	Adventskranz binden	28.11.2024	18:00

Kurse in und um Rockenhausen			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-22B001N	Grundlagen der digitalen Fotografie (ab 18 Jahre)	19.10.2024	10:00
24-220801N	Kreative Upcycling-Ideen für Weihnachten	03.12.2024	18:00
24-22B002N	Grundlagen der digitalen Fotografie (ab 18 Jahre)	07.12.2024	10:00



DIY
DIY
DIY!



Foto: S. Behrens



Gesundheit

Kurse in und um Eisenberg			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-231008E	Progressive Muskelentspannung (PMR) Entspannung für Körper und Geist	26.08.2024	10:00
24-231004E	Achtsamkeitsmeditation mit Klangschalen	06.09.2024	16:45
24-232001E	Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Yoga - 1	13.09.2024	17:15
24-232002E	Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Yoga - 2	13.09.2024	19:00
24-231006E	Yin Yoga Workshop	31.10.2024	18:00
24-231002E	Nimm dir Zeit für dich Auszeit vom Alltag	06.11.2024	18:00
24-232003E	Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Yoga - 3	08.11.2024	17:15
24-232004E	Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Yoga - 4	08.11.2024	19:00
24-231005E	Kraftquelle Klang Entspannung mit Klangschalen	15.11.2024	16:45
24-231007E	Soulful Glow - Faceyoga und Gesichtsmassage mit ätherischen Ölen	16.11.2024	12:00
24-231003E	Nimm dir Zeit für dich Auszeit vom Alltag	27.11.2024	18:00



Foto: Pixabay

„Verbringe
jeden Tag einige
Zeit mit dir
selbst.“
Dalai Lama



Gesundheit

Kurse in und um Göllheim			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-231003G	Hatha-Yoga Aufbaukurs	04.09.2024	08:00
24-231004G	Hatha-Yoga Aufbaukurs 2	04.09.2024	09:45
24-231005G	Yoga an, auf, mit dem Stuhl Aufbaukurs	04.09.2024	11:30
24-231006G	Yoga an, auf, mit dem Stuhl Aufbaukurs 2	04.09.2024	12:45
24-231007G	Hatha-Yoga Aufbaukurs 3	05.09.2024	16:45
24-231008G	Hatha-Yoga Aufbaukurs 4	05.09.2024	18:30
24-231002G	Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	18.09.2024	18:30
24-231001G	Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	18.09.2024	09:30
24-234002G	Klassische Homöopathie "Die sanfte Heilkunst"	11.11.2024	19:30



Gesundheit

Kurse in und um Kirchheimbolanden			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-231000K	Frausein im Wechsel der Jahre Ein Tag zum Neuorientieren	20.07.2024	09:00
24-231006K	Soulful Glow - Faceyoga und Gesichtsmassage	10.08.2024	10:00
24-232002K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode - 5	17.08.2024	11:00
24-231012K	Breathwalk® – Einatmen, ausatmen, durchatmen und gehen...	03.09.2024	10:00
24-231001K	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene Pflaumenblüten Qigong	04.09.2024	18:30
24-216000K	Stark im Alltag - Mehr Leistungsfähigkeit, Balance & Vitalität	04.09.2024	17:30
24-232000K	Wirbelsäulengymnastik	05.09.2024	10:00
24-231011K	Breathwalk® – Einatmen, ausatmen, durchatmen und gehen...	06.09.2024	15:30
24-231003K	Yin Yoga mit Klang von Klangschalen	07.09.2024	09:00
24-232005K	Energy-Dance® - Muskelschwung	09.09.2024	16:15
24-231013K	Faszien-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga - 1	14.09.2024	09:00
24-231008K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen - 3	21.09.2024	09:30
24-216002K	Mehr Power- Körperliche Fitness und mentale Stärke	24.09.2024	09:30
24-231016K	Hatha-Yoga für den Rücken - 2	25.09.2024	19:00
24-231017K	Yoga für den Rücken - 3	27.09.2024	09:30
24-231007K	Soulful Glow - Faceyoga und Gesichtsmassage mit ätherischen Ölen	05.10.2024	10:00



Eröffne
anderen
Perspektiven.

Werde
Kursleiter/
Kursleiterin

Bewerbung an
ebeyer@donnersberg.de
TEL: 06352/710-307



Gesundheit

Kurse in und um Kirchheimbolanden

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-235002K	Whisky Tasting 2	11.10.2024	18:30
24-232003K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode - 6	12.10.2024	11:00
24-235001K	Liebingsweine Weinwissen und Geschmackserlebnisse	18.10.2024	18:00
24-231014K	Faszien-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga - 2	19.10.2024	09:00
24-231009K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen - 4	19.10.2024	09:30
24-231002K	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene Lotusblüten Qigong	30.10.2024	18:30
24-231018K	Zeit für mich: Durchatmen, achtsam sein mit mir!	08.11.2024	14:00
24-231015K	Faszien-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga - 3	09.11.2024	09:00
24-231019K	Zeit für mich: Loslassen, goodbye Stress!	15.11.2024	14:00
24-231004K	Yin Yoga mit Klang von Klangschalen	16.11.2024	09:00
24-231020K	Zeit für mich: Entschleunigen, weniger ist mehr!	22.11.2024	14:00
24-231010K	Resilienz stärken, Selbstfürsorge üben Mit Achtsamkeit gegen den Stress	23.11.2024	10:00
24-231021K	Zeit für mich: Auftanken, meine Kraftquellen entdecken!	29.11.2024	14:00
24-232004K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode - 7	07.12.2024	11:00
24-231005K	Yin Yoga mit Klang von Klangschalen	14.12.2024	09:00



Gesundheit

Kurse in und um Rockenhausen			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-232001N	Feldenkrais V	27.08.2024	18:00
24-232005N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	28.08.2024	18:00
24-231001N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte IV	04.09.2024	17:00
24-231002N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte V	04.09.2024	18:45
24-231007N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung - Einführung	04.09.2024	18:00
24-231009N	Tai Chi Chuan Yang- Stil Lange Form-Fortgeschrittene	04.09.2024	19:00
24-231003N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte VI	05.09.2024	18:30
24-232004N	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	10.10.2024	18:30
24-232003N	Seniorengymnastik Fit und beweglich bis ins hohe Alter	10.10.2024	17:00
24-232006N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	30.10.2024	18:00
24-231004N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte VII	30.10.2024	17:00
24-231005N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte VIII	30.10.2024	18:45
24-231008N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung - Einführung	30.10.2024	18:00
24-231010N	Tai Chi Chuan Yang- Stil Lange Form-Fortgeschrittene	30.10.2024	19:00
24-231006N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte VIII	31.10.2024	18:30
24-232002N	Feldenkrais VI	05.11.2024	18:00
24-234001N	Klassische Homöopathie "Die sanfte Heilkunst"	12.11.2024	19:15
24-235002N	Whisky Tasting - Wood Finish	15.11.2024	18:30



Gesundheit

Kurse in und um Winnweiler			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-232001W	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	01.07.2024	17:30
24-232010W	Nordic Walking - gemeinsam aktiv sein und die Schönheit der Natur genießen I	10.07.2024	16:00
24-231001W	Workshop Achtsamkeit im Alltag	17.07.2024	17:00
24-231002W	Workshop Yoga mit Klangschalen	07.08.2024	17:00
24-232005W	Beckenbodentraining Einsteiger und Geübte 4	23.08.2024	10:00
24-232008W	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik u. Haltungsschulung 4	23.08.2024	11:00
24-225002W	Orientalischer Tanz für Erwachsene - Fortgeschrittene/Geübte III	27.08.2024	19:00
24-225001W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger I	27.08.2024	17:30
24-231004W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte 4	28.08.2024	18:30
24-231003W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte 4	28.08.2024	16:30
24-232002W	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	02.09.2024	17:30
24-232011W	Nordic Walking - gemeinsam aktiv sein und die Schönheit der Natur genießen II	11.09.2024	16:00



Foto: Pixabay

Ein Gutschein von Ihrer vhs!



Schenken Sie mit einem Gutschein:

Zeit für sich, Zeit für Neues
Zeit zum Lernen, **Gemeinsame Zeit**
Zeit, in der die Talente entfaltet werden
Erlebniszeit, Kreativzeit

Zeit, die in Erinnerung bleiben wird...
Klangschalen Entspannung oder Energy
Dance, Whisky-Tasting oder Brot und
Brötchen backen, English-Refresher oder

Spanisch für Fortgeschrittene, Smartphone
und Tablet für Senioren oder Kinder-Mal-
kurs... Es ist garantiert für jeden etwas im
Programm!

Jetzt buchbar auf
www.kvhs-donnersbergkreis.de



vhs Kreisvolkshochschule
Donnersbergkreis

Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis
Karl-Ritter-Schule, Schillerstraße 17
67292 Kirchheimbolanden

**Nicht nur
zu Weihnachten
eine gute
Idee!**



Gesundheit

Kurse in und um Winnweiler

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-225006W	Orientalischer Tanz für Erwachsene Fortgeschrittene/Geübte IV	08.10.2024	19:00
24-225005W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger II	08.10.2024	17:30
24-231006W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte 5	09.10.2024	18:30
24-231005W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte 5	09.10.2024	16:30
24-232006W	Beckenbodentraining Einsteiger und Geübte 5	11.10.2024	10:00
24-232009W	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik u. Haltungsschulung 5	11.10.2024	11:00
24-232003W	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	04.11.2024	17:30
24-225010W	Orientalischer Tanz für Erwachsene Fortgeschrittene/Geübte V	19.11.2024	19:00
24-225009W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger III	19.11.2024	17:30
24-231007W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte 6	20.11.2024	16:30
24-231008W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte 6	20.11.2024	18:30



Foto: K. Rasp

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“
Sebastian Kneipp



Sprachen

Kurse in und um Kirchheimbolanden			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-246002K	Englisch Anfängerkurs - A1.2.1 - Folgekurs 3 (Gruppe B)	26.08.2024	18:00
24-246001K	Englisch Anfängerkurs - A1.2.1 - Folgekurs 3 (Gruppe A)	27.08.2024	18:00
24-24M001K	Spanisch für Anfänger A.1 - Einstiegskurs	27.08.2024	17:00
24-24M003K	Spanisch für Fortgeschrittene A.2 (I) - 1	27.08.2024	18:00
24-24M002K	Spanisch für Fortgeschrittene A.2 (II) - 3	29.08.2024	17:30
24-248001K	Französisch Anfängerkurs - A1.1	02.09.2024	18:00
24-248002K	Französisch Rebonjour - Conversation A.2	02.09.2024	19:30
24-246007K	English Refresher 2 - Englisch Sprachkenntnisse auffrischen	04.09.2024	19:30
24-246006K	Englisch für Anfänger - A1.1	04.09.2024	18:00
24-246004K	Englisch Anfängerkurs - A1.2.1 - Folgekurs 4 (Gruppe B)	28.10.2024	18:00
24-246003K	Englisch Anfängerkurs - A1.2.1 - Folgekurs 4 (Gruppe A)	29.10.2024	18:00

Kurse in und um Rockenhausen			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-246001N	Englisch für Anfänger A1.1	28.10.2024	18:30
24-246002N	English Refresher – Englisch Auffrischkurs	02.11.2024	10:00

Never stop learning!



Arbeitsleben

Kurse in und um Kirchheimbolanden			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-251005K	PC, Tablet und Smartphone für Senioren	27.08.2024	16:30
24-251001K	Erste Schritte am PC und im Internet	28.08.2024	18:00
24-251004K	Effektives Arbeiten mit MS Word und Excel lernen - MS Office	06.11.2024	18:00
24-251003K	MS Word und Excel für Teens ab 14 Jahre	05.09.2024	15:00

Kurse in und um Rockenhausen			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-251001N	Erste Schritte am PC und im Internet	02.09.2024	18:00



Foto: Pixabay

EDV-Kurse
für jedes
Alter!



Junge vhs

Kurse in und um Kirchheimbolanden			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-246008K	Spielerisch Englisch lernen (10- 12 Jahren) Workshop	31.07.2024	09:30
24-215002K	Schüler- Workshop Klasse 5-7: Tipps und Tricks für schlaue Kids Teil 1	21.08.2024	10:00
24-228001K	Sommerferien Mal- & Bastelkurs für Kinder ab 8 Jahren	21.08.2024	09:00
24-215004K	Schüler- Workshop Klasse 3+4: Tipps und Tricks für schlaue Grundschulkids Teil 1	22.08.2024	10:00
24-215006K	Schüler- Workshop Klasse 8-10: Tipps und Tricks für schlaue Teens Teil 1	22.08.2024	14:00
24-246010K	Spielerisch Englisch lernen (10- 12 Jahren)	31.08.2024	10:00
24-251003K	MS Word und Excel für Teens ab 14 Jahre	05.09.2024	15:00
24-228003K	Perlenarm- und Fußbänder gestalten (für Kinder ab 8 Jahren)	20.09.2024	14:00
24-228004K	Acrylmalerei für Kinder ab 8 Jahren	27.09.2024	14:00
24-228006K	Herbstferien Nähspaß für Kids ab 10 Jahren - kreativer Einstieg	14.10.2024	09:00
24-246009K	Spielerisch Englisch lernen (10- 12 Jahren)	16.10.2024	09:30
24-215005K	Schüler- Workshop Klasse 3+4: Tipps und Tricks für schlaue Grundschulkids Teil 2	21.10.2024	10:00
24-215003K	Schüler- Workshop Klasse 5-7: Tipps und Tricks für schlaue Kids Teil 2	22.10.2024	10:00
24-215007K	Schüler- Workshop Klasse 8-10: Tipps und Tricks für schlaue Teens Teil 2	22.10.2024	14:00
24-228005K	Traumfänger für Kinder ab 8 Jahren	09.11.2024	10:00



Junge vhs

Kurse in und um Eisenberg			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-227004E	Wir malen den Sommer - Kindermalkurs	18.07.2024	14:00
24-227005E	Was lebt denn da im Meer? Kindermalkurs	25.07.2024	14:00

Kurse in und um Winnweiler			
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-225004W	Orientalischer Tanz Kinder 6-12 Jahre I	29.08.2024	16:00
24-225003W	Orientalischer Tanz Kinder 4-6 Jahre II	29.08.2024	15:00
24-225008W	Orientalischer Tanz Kinder 6-12 Jahre II	10.10.2024	16:00
24-225007W	Orientalischer Tanz Kinder 4-6 Jahre III	10.10.2024	15:00
24-225012W	Orientalischer Tanz Kinder 6-12 Jahre II	21.11.2024	16:00
24-225011W	Orientalischer Tanz Kinder 4-6 Jahre IV	21.11.2024	15:00

Gemeinsam
haben wir viel
Spaß beim
Malen, Tanzen,
Basteln und
Lernen!



Foto: M. Schacht

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse "Papperlapapp"

*Kreisweites
kvhs-Projekt zum Thema
Präventionspädagogik
in Kooperation mit
der Preisträgerin
„Landespräventionspreis
2015“ für die Broschüre
zum Projekt
„Papperlapapp“ -
Simone
Schalkowsky*



Schulleiter oder SEB-Mitglieder können schulinterne Kurse ab Januar 2024 anfragen. Über Anfragen von Kommunen, die auch Räumlichkeiten hierfür zur Verfügung stellen können, freuen wir uns ebenfalls sehr.

Nähere Informationen erhalten Interessenten unter 06352/710-108, oder per E-Mail an kvhs@donnersberg.de.

**Gewaltprävention, Prävention vor Mobbing,
sexuellen Übergriffen, Konfliktbewältigung und
für ein friedliches Miteinander.**

Beratung bei Ihrer Außenstelle:

Kursnummern mit **D/K** - AST Kirchheimbolanden: 06352/710-108 -381 -184

Kursnummern mit **E** - AST Eisenberg: 06351/407-413

Kursnummern mit **G** - AST Göllheim: 06351/490-929

Kursnummern mit **N** - AST Nordpfälzer Land: 06302/1309

Kursnummern mit **W** - AST Winnweiler: 06302/6020

*Für die
Teilnahme
ist eine
schriftliche,
bzw. Online-Anmeldung,
erforderlich.*

*Dieser Flyer
enthält einen Auszug
aus dem Programm
der kvhs Donnersbergkreis
2. Halbjahr 2024.
Änderungen vorbehalten.
Alle Kurse und das Impressum
gemäß § 5 TMG, finden Sie
auf unserer Homepage
www.kvhs-donnersbergkreis.de*