



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.

Auszug aus dem Programm "Zeit für MICH!"

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-225001E	Tanzstunde für Kinder 5-7 Jahre	01.07.2023	10:00
23-227001K	Acryl Pouring Erwachsene und Teens ab 14 Jahre	01.07.2023	09:00
23-231006K	Face Yoga Workshop "Yoga für das Gesicht"	01.07.2023	11:30
23-232002K	Slow Jogging Workshop "Langsam und achtsam Joggen"	01.07.2023	09:30
23-231007K	Face Yoga "Yoga für das Gesicht"	03.07.2023	18:15
23-227001K	Acrylmalerei - Große Künstler - Workshop für Kinder ab 8 Jahren	08.07.2023	13:00
23-232003K	Slow Jogging "Langsam und achtsam Joggen"	08.07.2023	09:00
23-232004K	Online-Kurs: Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	10.07.2023	17:00
23-210001E	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	15.07.2023	10:00
23-231001W	Hatha-Yoga Workshop zum Kennenlernen	25.07.2023	18:30

Wir freuen uns auf Sie!

Telefonische Beratung unter:

Kursnummern mit Endung **K** - Außenstelle Kirchheimbolanden: 06352/710-108

Kursnummern mit Endung **E** - Außenstelle Eisenberg: 06351/407-413

Kursnummern mit Endung **G** - Außenstelle Göllheim: 06351/490-923

Kursnummern mit Endung **N** - Außenstelle Nordpfälzer Land: 06302/1309

Kursnummern mit Endung **W** - Außenstelle 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 2023). Änderungen vorbehalten. Alle Kurse und das Impressum gemäß § 5 TMG, finden Sie auf unserer Homepage www.kvhs-donnersbergkreis.de.



Ein gutes Geschenk für (fast) jeden Anlass:

Ein Kurs aus dem Programm der Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis

Weitere Informationen erhalten Sie bei allen Außenstellen und der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Donnersbergkreis

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-234003N	3. Abend: Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie	20.11.2023	19:00
23-251005W	Gestalten eines Fotobuches als Weihnachtsgeschenk	21.11.2023	14:00
23-235000K	Besonderer Käse trifft passenden Wein	24.11.2023	18:00
23-129005E	Weihnachtliches Nähen	27.11.2023	10:00
23-221000K	Adventskranz binden - Workshop	01.12.2023	14:00
23-232007W	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® - Einsteiger und Geübte	06.12.2023	11:00
23-232008W	Ganzkörpertraining	06.12.2023	12:15
23-235000E	Whisky Tasting	08.12.2023	18:30
23-231002K	Achtsam werden und die eigenen Ressourcen entdecken - Workshop	09.12.2023	10:00
23-231013K	Yin Yoga mit Klang von Klangschalen	09.12.2023	09:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-231002W	Vinyasa Yoga Flow Workshop zum Kennenlernen	01.08.2023	18:30
23-231003W	Yin Yoga - der sanfte Yoga-Stil Workshop zum Kennenlernen	08.08.2023	18:30
23-232001W	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Einsteiger und Geübte	09.08.2023	11:00
23-232002W	Ganzkörpertraining - Sommer-Kurs	09.08.2023	12:15
23-231004W	Hatha-Yoga - Workshop zum Kennenlernen	15.08.2023	18:30
23-232034K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	19.08.2023	11:00
23-231005W	Vinyasa Yoga Flow Workshop zum Kennenlernen	22.08.2023	18:30
23-251001W	Smartphone und Tablet für Senioren Anfängerkurs	22.08.2023	14:30
23-232019W	Impulsvortrag incl. Übungen "Gute Gefühle und Bewegung"	25.08.2023	17:00
23-231006W	Yin Yoga - der sanfte Yoga-Stil Workshop zum Kennenlernen	29.08.2023	18:30
23-225001W	Orientalischer Tanz Kinder 4-6 Jahre Schnupperstunde	31.08.2023	15:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-225002W	Orientalischer Tanz Young Girls 10 - 18 Jahre - Schnupperstunde	31.08.2023	16:00
23-235001K	Whisky Tasting	01.09.2023	18:30
23-232005K	Online-Kurs: Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	04.09.2023	17:00
23-225004W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger	05.09.2023	17:45
23-232001N	Feldenkrais I	05.09.2023	17:30
23-232003N	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® für Einsteiger	05.09.2023	11:10
23-232005N	Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining	05.09.2023	10:00
23-248001N	Französisch A1.5 Anfänger Kurs	05.09.2023	19:00
23-231000K	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	06.09.2023	18:30
23-231002N	Hatha-Yoga für Anfänger/Geübte II	06.09.2023	18:45
23-232003W	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® - Einsteiger/Geübte	06.09.2023	11:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-231005N	Hatha-Yoga für Anfänger/Geübte II	08.11.2023	18:45
23-231008N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung - Einführung-	08.11.2023	18:00
23-229004N	Kleidungsstücke selbst anfertigen Nähkurs für Anfänger/Auffrischung	09.11.2023	18:00
23-231006N	Hatha-Yoga für Anfänger/Geübte III	09.11.2023	18:30
23-235000N	Whisky Tasting	10.11.2023	18:30
23-232001K	Energy-Dance® - Natürliche Spannkraft - Herz-Kreislauftraining	13.11.2023	16:15
23-234002N	2. Abend: Erkältung, Grippe & Co.	13.11.2023	19:00
23-213001N	Pflegestützpunkt Donnersbergkreis Vom Antrag zum Pflegegrad	14.11.2023	18:30
23-251004W	Smartphone und Tablet für Senioren Anfängerkurs	14.11.2023	16:30
23-216003W	Impulsvortrag und Workshop "Konfliktmanagement" Teil 2	18.11.2023	10:00
23-231011K	"Sonnengruß nach Sivananda Tradition" mit Variationen	18.11.2023	09:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-231003G	Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	20.09.2023	09:30
23-231005K	Yoga für den Rücken	20.09.2023	19:00
23-232001G	Yoga an, auf und mit dem Stuhl	20.09.2023	11:30
23-24M000G	Spanisch für Fortgeschrittene Nos vemos hoy!	22.09.2023	18:30
23-232002G	Yoga an, auf und mit dem Stuhl Schnupperkurs	27.09.2023	12:45
23-251000K	60plus PC und Internet Vormittagskurs	27.09.2023	10:00
23-216002W	Workshop - Resilienz, Selbstmanagement u. Achtsamkeit Teil 1	30.09.2023	10:00
23-229001N	Strickkurs Anfänger 1	30.09.2023	13:00
23-231012K	Yin Yoga mit Klang von Klangschalen	30.09.2023	09:00
23-232003G	Yoga an, auf und mit dem Stuhl Schnupperkurs	04.10.2023	12:45
23-232007N	Senioren-gymnastik - Fit und beweglich bis ins hohe Alter	05.10.2023	17:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-232008N	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	05.10.2023	18:30
23-235002K	Brot und Brötchen selber backen	05.10.2023	18:00
23-210000K	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	07.10.2023	09:00
23-229002N	Strickkurs Anfänger 2	07.10.2023	13:00
23-231003K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	10.10.2023	18:00
23-251002W	Smartphone und Tablet für Senioren Intensivkurs	10.10.2023	16:30
23-251003W	60plus PC und Internet	10.10.2023	14:00
23-232004G	Yoga an, auf und mit dem Stuhl Schnupperkurs	11.10.2023	12:45
23-216004W	Workshop - Resilienz, Selbstmanagement u. Achtsamkeit Teil 2	14.10.2023	10:00
23-229003N	Strickkurs Anfänger 3	14.10.2023	13:00
23-231010K	"Early-Bird-Yoga" Entspannung am Morgen	14.10.2023	09:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-232035K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	14.10.2023	11:00
23-232005W	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® - Einsteiger und Geübte	18.10.2023	11:00
23-232006W	Ganzkörpertraining	18.10.2023	12:15
23-232006K	Online-Kurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik	30.10.2023	17:00
23-248003N	Französisch für Fortgeschrittene Konversation	02.11.2023	18:00
23-234001N	1. Abend: Einführung in die klassische Homöopathie	06.11.2023	19:00
23-231004K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	07.11.2023	18:00
23-232002N	Feldenkrais II	07.11.2023	17:30
23-232004N	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode für Einsteiger	07.11.2023	11:10
23-232006N	Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining nach CANTIENICA®	07.11.2023	10:00
23-231001K	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	08.11.2023	18:30

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-232004W	Ganzkörpertraining	06.09.2023	12:15
23-225003W	Orientalischer Tanz Young Girls 10 - 18 Jahre	07.09.2023	16:00
23-231003N	Hatha-Yoga für Anfänger/Geübte III	07.09.2023	18:30
23-248002N	Französisch für Fortgeschrittene Konversation	07.09.2023	18:00
23-216001W	Impulsvortrag und Workshop "Konfliktmanagement" Teil 1	09.09.2023	10:00
23-232000K	Energy-Dance® - Natürliche Spannkraft - Herz-Kreislauftraining	11.09.2023	16:15
23-231007N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-	13.09.2023	18:00
23-231009N	Tai Chi Chuan Yang - Stil Lange Form - Fortgeschrittene	13.09.2023	19:00
23-227000E	Acryl-Workshop	16.09.2023	10:00
23-231009K	"Sonnengruß nach Sivananda-Tradition" Schritt für Schritt erlernen	16.09.2023	09:00
23-129004E	Häkeln lernen (Patchwork Decke)	18.09.2023	17:00