



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 - Umwelt

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-131003E	Funktioniert doch alles, oder? Stressbewältigung	31.01.2024	18:30
24-131006E	Funktioniert doch alles, oder? Stressbewältigung	05.02.2024	10:30
24-131004E	Funktioniert doch alles, oder? Stressbewältigung	20.03.2024	18:30
24-131007E	Funktioniert doch alles, oder? Stressbewältigung	13.05.2024	10:30
24-131005E	Funktioniert doch alles, oder? Stressbewältigung	11.06.2024	18:30

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-116001K	Visionboard Workshop Wünsche und Ziele 2024 visualisieren	20.01.2024	10:00
24-113000K	Vorsorgen mit der Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	05.02.2024	18:30
24-110000K	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	06.04.2024	09:00

Kultur - Gestalten

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-127001E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte	09.01.2024	18:30
24-127005E	Intuitives und entspanntes Malen	31.01.2024	18:30
24-127002E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte	20.02.2024	18:30
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-127000K	Acryl Pouring (Erw. und Teens ab 14 J.)	16.03.2024	09:00
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-129001N	Up Cycling- Nähkurs	04.04.2024	18:00

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel/ Bildungsfreistellung	Beginn	Zeit
24-131001D	Sorge gut für Dich Achtsamkeit & Stressbewältigung	16.01.2024	10:00
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-132001E	Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Yoga	16.02.2024	18:30
24-131001E	Klangentspannung - Frühling	15.03.2024	17:00
24-131002E	Klangentspannung - Sommer	14.06.2024	17:00
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-131001G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	10.01.2024	08:00
24-131002G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	10.01.2024	09:45
24-131003G	Yoga an, auf und mit dem Stuhl	10.01.2024	11:30
24-131011G	Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	10.01.2024	09:30
24-131012G	Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	10.01.2024	18:30
24-131015G	Yoga an, auf und mit dem Stuhl	10.01.2024	12:45
24-131004G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	11.01.2024	16:45
24-131005G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	11.01.2024	18:30

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-134001G	Homöopathie 1. Abend Einführung in die klassische Homöopathie	22.02.2024	19:30
24-134002G	Homöopathie 2. Abend Erkältung, Grippe und Co.	29.02.2024	19:30
24-134003G	Homöopathie 3. Abend Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie	07.03.2024	19:30
24-131013G	Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	20.03.2024	09:30
24-131014G	Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	20.03.2024	18:30
24-131006G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	03.04.2024	08:00
24-131007G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	03.04.2024	09:45
24-131008G	Yoga an, auf und mit dem Stuhl	03.04.2024	11:30
24-131009G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	04.04.2024	16:45
24-131010G	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte	04.04.2024	18:30



Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-132000K	Energy-Dance® Natürliche Spannkraft - Herz- Kreislauftraining	08.01.2024	16:15
24-131010K	Yoga für den Rücken	10.01.2024	19:00
24-131011K	Yoga für den Rücken Anfängerkurs	12.01.2024	09:30
24-131005K	"Early-Bird-Yoga" - Entspannung am Morgen	03.02.2024	09:00
24-131002K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	17.02.2024	09:30
24-131006K	"Sonnengruß nach Sivananda-Tradition" Schritt für Schritt	17.02.2024	09:00
24-131000K	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	21.02.2024	18:30
24-131008K	Yin Yoga mit Klang von Klangschalen	16.03.2024	09:00
24-131007K	Schnupperkurs Faszien- Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga	23.03.2024	09:00
24-132001K	Energy-Dance® Natürliche Spannkraft Herz- Kreislauftraining	08.04.2024	16:15
24-131003K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	13.04.2024	09:30
24-131001K	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	08.05.2024	18:30
24-131004K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	04.06.2024	18:30
24-131009K	Yin Yoga mit Klang von Klangschalen	15.06.2024	09:00

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-132001N	Feldenkrais I	09.01.2024	18:00
24-131001N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte I	10.01.2024	17:00
24-131002N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte II	10.01.2024	18:45
24-132009N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage	10.01.2024	18:00
24-131003N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte III	11.01.2024	18:30
24-132005N	Seniorengymnastik - Fit und beweglich bis ins hohe Alter	11.01.2024	17:00
24-132007N	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	11.01.2024	18:30
24-131004N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte I	14.02.2024	17:00
24-131005N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte II	14.02.2024	18:45
24-131013N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-	14.02.2024	18:00
24-131015N	Tai Chi Chuan Yang-Stil - Lange Form - Fortgeschrittene	14.02.2024	19:00
24-131006N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte III	15.02.2024	18:30
24-132002N	Feldenkrais II	20.02.2024	18:00
24-132010N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage	21.02.2024	18:00
24-131007N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte I	03.04.2024	17:00

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-131008N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte II	03.04.2024	18:45
24-132011N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage	03.04.2024	18:00
24-131009N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte III	04.04.2024	18:30
24-132003N	Feldenkrais III	09.04.2024	18:00
24-132006N	Seniorengymnastik - Fit und beweglich bis ins hohe Alter	11.04.2024	17:00
24-132008N	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	11.04.2024	18:30
24-131014N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-	08.05.2024	18:00
24-131016N	Tai Chi Chuan Yang- Stil Lange Form- Fortgeschrittene	08.05.2024	19:00
24-132004N	Feldenkrais IV	04.06.2024	18:00
24-131010N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte I	05.06.2024	17:00
24-131011N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte II	05.06.2024	18:45
24-132012N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage	05.06.2024	18:00
24-131012N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte III	06.06.2024	18:30



Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-131001W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	10.01.2024	16:30
24-131002W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	10.01.2024	18:30
24-125001W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger	16.01.2024	17:30
24-125002W	Orientalischer Tanz für Erwachsene - Fortgeschrittene/Geübte	16.01.2024	19:00
24-131003W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	21.02.2024	16:30
24-131004W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	21.02.2024	18:30
24-125005W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger	27.02.2024	17:30
24-125006W	Orientalischer Tanz für Erwachsene - Fortgeschrittene/Geübte	27.02.2024	19:00
24-131005W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	03.04.2024	16:30
24-131006W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	03.04.2024	18:30
24-125009W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger	09.04.2024	17:30
24-125010W	Orientalischer Tanz für Erwachsene - Fortgeschrittene/Geübte	09.04.2024	19:00
24-131007W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	05.06.2024	16:30
24-131008W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	05.06.2024	18:30

vhs

**HORI
ZONT
ERWEI
TERER**

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

**Eröffne anderen
Perspektiven.**

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-135001K	Liebungsweine Weinwissen und Geschmackserlebnisse	22.03.2024	18:00
24-135000K	Brot und Brötchen selber backen	18.04.2024	18:00
24-135002K	Whisky Tasting	07.06.2024	18:30
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-135001N	Bierbraukurs Grundlagen halbautomatische Kleinbrauanlage	02.03.2024	10:00
24-135002N	Whisky Tasting Wood Finish	15.03.2024	18:30

Sprache

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-14M001K	Spanisch für Anfänger A.1 Folgekurs 3	09.01.2024	18:00
24-14M000K	Spanisch für Fortgeschrittene (A2)	11.01.2024	17:30
24-146002K	English Refresher Englisch Sprachkenntnisse auffrischen	29.01.2024	18:30
24-146001K	Englisch Anfängerkurs A1.1.1	30.01.2024	18:00
Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-148001N	Französisch für Anfänger	07.02.2024	18:00
24-148002N	Französisch A2 Konversation	07.02.2024	19:30

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
Donnersbergrkreis

Kreisvolkshochschule Donnersbergrkreis
Karl-Ritter-Schule, Schillerstraße 17
67292 Kirchheimboland

Telefon: 0 63 52 / 710 - 108 / -381
E-Mail: kvhs@donnersberg.de
www.kvhs-donnersbergkreis.de

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

Qualifikation für das Arbeitsleben - IT

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-151000K	Erste Schritte am PC und im Internet	21.02.2024	18:00
24-151003K	60plus PC und Internet Vormittagskurs	27.03.2024	10:00
24-151001K	Effektives Arbeiten mit MS Word und Excel lernen	10.04.2024	18:00
24-151004K	Smartphone und Tablet für Senioren - Anfängerkurs	07.05.2024	14:30
24-151002K	Grundlagen und Arbeiten mit den Apple Apps auf mobilen Geräten	12.06.2024	18:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-151001N	Erste Schritte am PC und im Internet	16.01.2024	18:00
24-151002N	Grundlagen und Arbeiten mit den Apple Apps auf mobilen Geräten	09.04.2024	18:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-151001W	Smartphone und Tablet für Senioren - Aufbaukurs	20.02.2024	14:30
24-151002W	Smartphone und Tablet für Senioren - Intensivkurs	20.02.2024	16:30
24-151003W	Smartphone und Tablet für Senioren - Anfängerkurs	26.03.2024	14:30
24-151004W	Smartphone und Tablet für Senioren - Intensivkurs	26.03.2024	16:30
24-151005W	60plus PC und Internet	07.05.2024	16:30

Online - Kurse

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-132002K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	06.01.2024	11:00
24-132003K	Online-Kurs: Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	08.01.2024	17:00
24-132005K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	02.03.2024	11:00
24-132004K	Online-Kurs: Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	11.03.2024	17:00
24-132007K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	27.04.2024	11:00
24-132006K	Online-Kurs: Rückenschule Wirbelsäulengymnastik	13.05.2024	17:00

Beratung unter:

Kursnummern mit Endung **D/K** -
AST Kirchheimbolanden: 06352/710-108 -381 -184
Kursnummern mit Endung **E** - AST Eisenberg: 06351/407-413
Kursnummern mit Endung **G** - AST Göllheim: 06351/490-923
Kursnummern mit Endung **N** - AST Nordpfälzer Land: 06302/1309
Kursnummern mit Endung **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 Donnersbergrkreis (1. Halbjahr 2024).

Änderungen vorbehalten.

Alle Kurse und das Impressum gemäß § 5 TMG, finden Sie auf unserer Homepage www.kvhs-donnnersbergrkreis.de.

Junge vhs

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-127004E	Kinder-Malkurs "Klecksgespenster und Kritzmonster"	16.02.2024	15:00
24-127003E	Kinder-Malkurs "Osterspaß mit leuchtenden Acrylfarben"	22.03.2024	15:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-128001K	Perlenarm- und Fußbänder (Ostergeschenk) gestalten für Kinder	16.02.2024	14:00
24-127002K	Handlettering - Osterkarten für Kinder ab 8 Jahren	01.03.2024	14:00
24-128003K	Traumfänger für Kinder ab 8 Jahren	08.03.2024	14:00
24-128004K	Acrylmalerei für Kinder ab 8 Jahren	15.03.2024	14:00

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-125004W	Orientalischer Tanz Kinder 6-12 Jahre	18.01.2024	16:00
24-125003W	Orientalischer Tanz Kinder 4-6 Jahre	18.01.2024	15:00
24-125008W	Orientalischer Tanz Kinder 6-12 Jahre	29.02.2024	16:00
24-125007W	Orientalischer Tanz Kinder 4-6 Jahre	29.02.2024	15:00
24-125012W	Orientalischer Tanz Kinder 6-12 Jahre	11.04.2024	16:00
24-125011W	Orientalischer Tanz Kinder 4-6 Jahre	11.04.2024	15:00

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



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

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.