



**Volkshochschule Wörth am Rhein
in der Kreisvolkshochschule Germersheim**

Stadtbücherei
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Telefon: 07271-131225
Telefax: 07271-1319225
E-Mail: vhs@woerth.de

Ansprechpartnerin:
Caroline Frech

Leitung:
Bürgermeister Steffen Weiß

Öffnungszeiten:
Montag & Donnerstag:
10.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.00 Uhr

Terminvereinbarung auch außerhalb
der Öffnungszeiten möglich!

www.woerth.de/vhs



Programm 1/25

Frühling & Sommer 2025

Herzlich willkommen

Die Volkshochschule Wörth am Rhein ist eine von zehn örtlichen Volkshochschulen der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Wir sind stolz und froh, auch in diesem Semester ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können. Da ist sicher wieder für jeden etwas dabei – ob interessante Vorträge oder Kurse aus den unterschiedlichsten Bereichen. Stöbern Sie einfach mal durch. Unser Angebot finden Sie übrigens auch online – unter **www.woerth.de/vhs**.

Unser besonderer Dank gilt unseren Dozentinnen und Dozenten, die an der Vorbereitung mitgewirkt haben und die Angebote in den nächsten Monaten umsetzen werden.

Haben Sie Fragen, Ideen, Wünsche oder Anregungen zu unserem Programm? Kontaktieren Sie uns und teilen Sie uns Ihre Ideen mit! Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Herzliche Grüße
Ihre Ansprechpartnerin
Caroline Frech



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
 Allgemeine Hinweise 8

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Vortrag: Polizeiliche Prävention – Einbruchschutz / Opferschutz 11
 Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 11
 Die Kunst des Weingenußes:
 Eine sensorische Reise in die Weinwelt 12
 Vortrag: Gartengestaltung mit der Natur 12
 Vortrag: Starkregen – Hochwasser:
 Grundlagen und Schutzmaßnahmen 13
 Astronomie – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 14

Kultur & kreatives Gestalten

Kunstvortrag: „Mit anderen Augen“ –
 Künstlerinnen im 20. Jahrhundert 16
 Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens 18
 Aquarell-Malen für Kinder (8 bis 12 Jahre). 19
 Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. 20
 Nähen für Kinder und Jugendliche Grundkurs 20
 Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren
 • Kurs A 21
 • Kurs B 21



Gesundheit

Prävention & Gesundheit

Vortrag: Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen 23
 Besser schlafen bei stressbedingten Schlafproblemen 24
 Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer 24
 Workshop „Abenteuer Wechseljahre“ 25
 Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern 25

Entspannung & Stressbewältigung

Hatha-Yoga am Samstagvormittag mit Claudia Zoller 26
 Yoga mit Anne Sadowski
 • Kurs A 27
 • Kurs B – am Vormittag. 27
 • Kurs C 27
 • Kurs D 27
 Yogastunde – Zugunsten der Lebenshilfe
 • Kurs A 28
 • Kurs B 28
 Yoga mit Astrid Steinmann
 • Kurs A 29
 • Kurs B 29
 • Yoga und Entspannung am Vormittag. 30
 Yoga mit Stella Schmitt
 • Kurs A 31
 • Kurs B 31
 Yoga für Kinder – „Let it flow“ mit Christine Rössler 32
 Yoga für Kinder – (nicht nur) für Fußball-Fans mit Christine Rössler . . . 32
 QiGong mit Susanne Kaiser
 • QiGong – Aufbaukurs 34
 • QiGong – Aufbaukurs für Fortgeschrittene 34
 • QiGong – Fortgeschrittene & Wiedereinsteigende 34
 QiGong am Vormittag mit Johanna Preißler 35

Klangzauber erleben 35
 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen 36
 Entspannte Schultern – gelöster Rücken 36

Achtsamkeit

Achtsamkeits-Workshop 37
 Achtsamkeits-Training 38
 Achtsamkeits-Meditation 38

Bewegung & Fitness

Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende 39
 Fitness Mix – Für Fortgeschrittene 40
 Pilates 40
 Pilates – Zugunsten des Kinderhospiz Sterntaler 41
 Beckenbodentraining 41
 Bauch-Beine-Po 42
 Fitness am Vormittag 42
 Body in Balance
 • Kurs A 43
 • Kurs B 43
 Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band
 • am Abend 44
 • am Vormittag 44
 Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag 45

Ernährung

Abnehmen – durch inneres Gleichgewicht
 ins äußere Gleichgewicht kommen 46
 Wildkräuterführung – „Essbare Wildkräuter“ 47



Sprachen

Französisch-Online-Kurse
 • Französisch A1.2 Aufbaukurs (Online) 48
 • Französisch A2.3 Aufbaukurs (Online) 48
 Französisch-Kurse vor Ort
 • Französisch A1.3 Aufbaukurs 50
 • Französisch B1.1 Aufbaukurs 51
 • Französisch B1.2 Aufbaukurs 51
 Deutsch A1.1 für Anfänger*innen 52
 Englisch B2.2 Aufbaukurs 52
 Italienisch
 • Italienisch A1.1 für Anfänger*innen 53
 • Italienisch A1.2 Aufbaukurs 53
 Spanisch A1.1 Aufbaukurs 53



Arbeit und Beruf

Rhetorik – sicher und vorbereitet sprechen 55
 Social Media mit dem Smartphone für Einsteiger 55

 Platz für Notizen 56
 Anmeldeformular 57

Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschulen in der Kreisvolkshochschule Germersheim sind gemäß rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

Anmeldung – Kurseinschreibung

Die Anmeldung ist jederzeit möglich telefonisch, persönlich in der Geschäftsstelle, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder online im Internet. **Die VHS verschickt KEINE Anmeldebestätigungen!** Wir benachrichtigen Sie nur bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Ihre rechtzeitige Anmeldung kann ausschlaggebend für das Zustandekommen einer Veranstaltung sein.

Teilnehmerzahl/Teilnehmergebühren

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt in der Regel acht Personen. Kommt diese Zahl nicht zustande, so muss die Veranstaltung entweder ausfallen oder sie wird auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl gegen Gebührenaufschlag durchgeführt.

Entrichtung der Kursgebühr:

Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung bitten wir Sie vorzugsweise der VHS eine Einzugsermächtigung zu erteilen. Selbstverständlich wird die Kursgebühr nur abgebucht, wenn der Kurs auch tatsächlich zustande kommt. Durch Überweisung nach Rechnungserhalt.

Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss eines Kurses werden auf Wunsch und bei regelmäßigem Besuch, mind. 80 %, Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Diese müssen bei der VHS Geschäftsstelle angefordert werden.

Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen Gründen eine Veranstaltung absagen und damit vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS Wörth sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch die Teilnehmenden

Der Rücktritt eines Teilnehmenden muss spätestens drei Tage vor dem ersten Veranstaltungstag schriftlich oder persönlich bei der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. Bei Rücktritt des Teilnehmers ab Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bitte beachten Sie, dass kostenlose Probestunden bzw. Schnupperstunden grundsätzlich nicht möglich sind.

Organisatorische Änderungen

Die Volkshochschule behält sich aus organisatorischen und technischen Gründen notwendige Änderungen der Kurstermine, des Veranstaltungsortes oder bei den Kursleitern vor.

Haftung der VHS

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zur oder von der Lehrstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung. Es ist unbedingt den Anweisungen der Kursleiterin / des Kursleiters oder des Hausmeisters Folge zu leisten. Für Irrtümer und Druckfehler kann keine Haftung übernommen werden.

Wir bitten um Beachtung:

Um Pünktlichkeit bei den Kursen wird gebeten. Aus Sicherheitsgründen sind die Kursleiter verpflichtet, die Gebäude während des Unterrichts abzuschließen. Für die Benutzung der Räume, in denen die Kurse stattfinden, gelten die jeweiligen Hausordnungen. Die Räume sind sauber und ordentlich zu hinterlassen, die Einrichtungsgegenstände pfleglich zu behandeln. Sollte es in Ihrem Kurs zu Problemen kommen, so möchten wir Sie bitten, dies unverzüglich unserer Geschäftsstelle mitzuteilen. Nur so können wir für zukünftige Kurse optimale Voraussetzungen schaffen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Beachten Sie bitte, dass mit der Anmeldung die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** und die **Widerrufsbelehrung** anerkannt werden. Diese sind in der Geschäftsstelle einsehbar. Außerdem finden Sie sie auf unserer Homepage www.woerth.de, im aktuellen Programm der Kreisvolkshochschule sowie im Internet unter www.kreisgermersheim.de.

Datenschutz

Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf der Homepage der Stadtverwaltung Wörth unter www.woerth.de.



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Kurs-Nr.: 12

Vortrag: Polizeiliche Prävention – Einbruchschutz / Opferschutz

Wie sichere ich mein Haus wirkungsvoll gegen Einbruch?

Kriminalhauptkommissar Hartmut Weis, Fachberater des Polizeipräsidiums Rheinpfalz gibt Tipps, wie man sich selbst und sein Eigentum vor Einbrechern schützen kann.

Simone Eisenbarth, Opferberaterin beim Polizeipräsidium Rheinpfalz, informiert in Ihrem Vortrag über die Polizeiliche Opferberatung.

Termin: Mi., 12.03.25,

17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Polizeiamtsrätin
Simone Eisenbarth

Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung erbeten



Bitte mitbringen:
Stift, Notizpapier

Kurs-Nr.: 15

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Durch Festschreibung eigener Wünsche bestimmen Sie selbst, wer in Phasen der Krankheit oder Pflegebedürftigkeit Ihre Interessen vertritt. Legen Sie selbst fest, welche medizinische Behandlung oder Nichtbehandlung Sie sich in einer solchen Phase wünschen. Durch die schriftliche Formulierung erleichtern Sie Ihrer Vertrauensperson die Regelung solcher Angelegenheiten.

Termin: Do., 20.03.25,
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Holger Bast

Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung erbeten



Kurs-Nr.: 10

Die Kunst des Weingenußes: Eine sensorische Reise in die Weinwelt

Weinseminar unter fachkundiger Leitung

Die renommierte Weinakademikerin und Agraringenieurin Dr. Susanne Geipert teilt mit Ihnen ihr umfassendes Wissen und ihre Begeisterung für Wein. Unter ihrer Anleitung lernen Sie auf unterhaltsame Art, Weine wie ein Profi zu verkosten und ihre charakteristischen Eigenschaften zu erkennen.

Termin: Fr., 21.03.25,
18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / Foyer
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Geipert

Gebühr: 25,00 Euro für 1 Termin
zzgl. 15 Euro für Weine,
Wasser und kleine Snacks

Kurs-Nr.: 11



Vortrag: Gartengestaltung mit der Natur

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln auch Ihren Garten zum Refugium für unsere heimische Tier- und Pflanzenwelt machen können. Daneben erhalten Sie Tipps, wie Sie eine artenreiche, ansprechende und doch wenig pflegeintensive Pflanzung im Vorgarten umsetzen oder Ihren jetzigen Schottergarten in einen Lebensraum für Insekten und Pflanzen umwandeln können.

Termin: Di., 25.03.25,
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / Foyer
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Wien

Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs
oder in der Stadtbücherei

In Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth am Rhein

Bei dieser Veranstaltung wird die Saatgutbox der Saatgutbibliothek bereit stehen. Wir freuen uns über Saatgut-Spenden.



Kurs-Nr.: 13

Vortrag: Starkregen – Hochwasser: Grundlagen und Schutzmaßnahmen

Starkregen und Hochwasser können auch bei uns in der Verbandsgemeinde für erhebliche Schäden sorgen. Sei es im Zusammenhang mit Starkniederschlägen oder einer Dauerregenlage. Bei diesem Vortrag werden zunächst die meteorologischen und hydrologischen Grundlagen anschaulich, aber detailliert erklärt und aufgezeigt, wie man verlässliche Wetter- und Warninformationen erhält. Anschließend werden unterschiedliche Gefahrensituationen diskutiert, um schließlich einige Vorsorgemöglichkeiten und Verhaltenstipps während und nach den Ereignissen vorzustellen.

Herr Neuper spendet sein Honorar an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Landau.

Termin: Di., 01.04.25,
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth / Foyer
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Malte Neuper

Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs
oder in der Stadtbücherei

In Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth am Rhein





Kurs-Nr.: 900

Astronomie – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden sich die Teilnehmenden u.a. mit exotischen Himmelsobjekten wie Neutronensternen und schwarzen Löchern beschäftigen und deren wesentlichen Eigenschaften besprechen. Weitere spannende Themen können jederzeit aufgegriffen werden. Bei wolkenfreiem Himmel können die winterlichen Sternbilder betrachtet werden und durch das Fernrohr der Schulsternwarte die Berge auf dem Mond sowie andere Deep Sky Objekte bestaunt werden.

Termine: Mittwochs, 22.01. – 26.03.25, jeweils 20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Europa-Gymnasium Wörth, Raum 107, Forststr. 1, 76744 Wörth a. Rh.

Leitung: Dr. Helmut Schleser

Gebühr: 60,00 Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier, Kosmos Himmelsjahr 2025



SIE BRENNEN
FÜR EIN BESTIMMTES THEMA?

SIE STECKEN VOLLER
WISSEN DARÜBER?

SIE MÖCHTEN ES GERNE
AN MENSCHEN WEITERGEBEN?

Dann werden Sie Kursleiter*in an der vhs Wörth am Rhein!

Wir bieten Ihnen den Raum, Ihre Fähigkeiten an andere weiterzugeben und dabei sowohl Ihre Kurszeiten als auch Ihren Kursablauf frei zu gestalten – in Präsenz oder online.

Kontaktieren Sie uns und teilen Sie uns Ihre Ideen mit! Wir freuen uns über Anregungen und neue Themen in unserem Kursangebot.

Volkshochschule Wörth am Rhein
Ansprechpartnerin: Caroline Frech
Tel: 07271-131225 | vhs@woerth.de

www.woerth.de/vhs





Kurs-Nr.: 14

Kunstvortrag: „Mit anderen Augen“ – Künstlerinnen im 20. Jahrhundert

Für viele Künstlerinnen eröffnet sich nach dem Ende des Ersten Weltkrieges die Möglichkeit an einer der Akademien der Bildenden zu studieren. Die Gleichberechtigung gegenüber den männlichen Kommilitonen war dadurch jedoch noch lange nicht gegeben. Prägende Künstlerinnen jener ersten Stunden, wie Hanna Nagel, erlebten deutliche Vorurteile. Auch mussten oftmals künstlerische Klischees in den textilen Werkstätten bedient werden. Doch andererseits boten Techniken, wie die Fotografie, auch Tätigkeitsfelder, die längst noch nicht jene ausgetretenen Pfade der Malerei hatte. Entdecken Sie spannende Geschichten und eindruckliche Lebenswege einer neuen Epoche.

Termin: Mi., 19.02.25, 19:00 – 20:30 Uhr

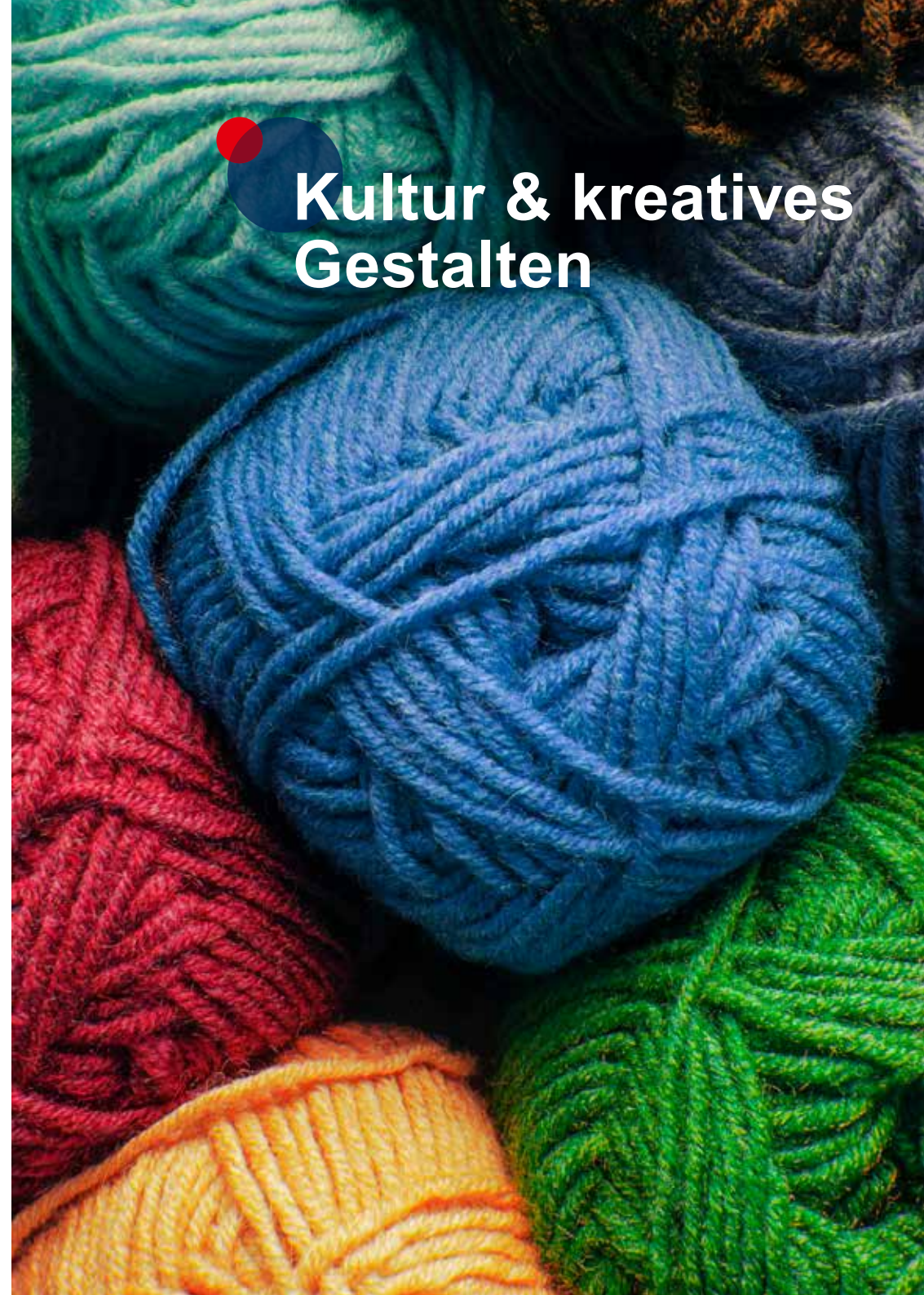
Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz, 76744 Wörth am Rhein

Leitung: Simone Marie Dietz

Gebühr: 5,00 Euro

Anmeldung bei der vhs oder in der Stadtbücherei

In Kooperation mit der Stadtbücherei Wörth am Rhein



Kultur & kreatives Gestalten



Kurs-Nr.: 610

Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens

Einführung zum praktischen Umsetzen eines Schriftstücks. Trotz unzähliger Schriftarten, die heute auf dem Computer zur Verfügung stehen, gewinnt die Kalligraphie wieder an Bedeutung. In diesem Workshop erhalten Sie Anleitung durch Erlernen der „Humanistischen Kursive“, um eigene kleine Schriftstücke zu gestalten. Neben der reinen Freude und dem Spaß an der Schriftgestaltung werden die Entwürfe sowohl für den eigenen Gebrauch oder als attraktive Geschenkidee nutzbar sein.

Termin: Sa., 08.03.25 und Sa., 15.03.25, jeweils 14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier, Luitpoldstraße 4, 76744 Wörth a. Rh.

Leitung: Elke Blankart-Laub

Gebühr: 27,00 Euro für 2 Termine

Bitte mitbringen:

Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche oder Kalligraphie-Patronenhalter, Reinigungslappen, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten.

Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.



Kurs-Nr.: 115

Aquarell-Malen für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Bildaufbau, Farbenlehre und der Umgang mit der Aquarelltechnik sind die Basis, auf der gezielte Aufgaben mit den unterschiedlichen Lösungen erarbeitet werden. Farbe und Papier werden im Kurs ausgeteilt.

Termin: Sa., 10.05.25, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, 1. OG, Atelier, Luitpoldstraße 4, 76744 Wörth a. Rh.

Leitung: Elke Blankart-Laub

Gebühr: 15,00 Euro für 1 Termin (inklusive Materialkosten)

Bitte mitbringen:

Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserbehälter, Mallappen

**Bitte mitbringen:**

Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn und Stoff, ein kleines Vesper.

Kurs-Nr.: 650

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück ganz nach seinen Wünschen nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernt man das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und fertigt ganz nebenbei ein Kleidungsstück oder eine Tasche nach eigener Wahl an. Zur Vorbesprechung können schon eigene Nähideen mitgebracht werden, oder man kann sich erst einmal beraten lassen. Vorbesprechung: Montag, 10. März 2025, 18:00 Uhr.

Termin: Sa., 15.03.25 und
Sa., 22.03.25
jeweils 14:30 – 19:30 Uhr

Ort: Fachwerkhaus,
Altrheinstr. 2,
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Tanja Walz
Gebühr: 69,00 Euro für 2 Termine

**Bitte mitbringen:**

Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, passendes Nähgarn und Stoff, ein kleines Vesper.

Kurs-Nr.: 160

Nähen für Kinder und Jugendliche Grundkurs

Wer sich schon immer einmal ein Kleidungsstück oder eine Tasche nähen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Hier lernt man das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und kann danach stolz auf sein erstes Werk sein. Die Teilnehmenden können zwischen verschiedenen Taschen und einem Kapuzenpullover (Modell Toni/Frau Toni von Schnittreif) wählen. Vorbesprechung: Montag, 10. März 2025, 18:00 Uhr.

Termin: Sa., 15.03.25 und
Sa., 22.03.25
jeweils 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Fachwerkhaus,
Altrheinstr. 2,
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Tanja Walz
Gebühr: 69,00 Euro für 2 Termine



Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren

Beim Filzen wird gefärbte Wolle vom Schaf mit Hilfe von Wasser und Seife so lange bearbeitet, bis sich die Wollfasern verdichten. So entstehen viele schöne Dinge. Die bunte Farbenvielfalt regt die Kreativität an.

Bitte mitbringen:

Frotteehandtuch, 5,00 Euro Materialkosten für Filz

Kurs-Nr.: 140

Kurs A

Termin: Sa., 22.02.25,
10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler,
Raum 2,
Luitpoldstraße 4,
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Usha Fliehmann
Gebühr: 15,00 Euro für 1 Termin

Kurs-Nr.: 141

Kurs B

Termin: Sa., 22.02.25,
14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler,
Raum 2,
Luitpoldstraße 4,
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Usha Fliehmann
Gebühr: 15,00 Euro für 1 Termin



Gesundheit

Prävention & Gesundheit

Kurs-Nr.: 303

Vortrag: Tinnitus – Umgang mit Ohrgeräuschen

Etwa jeder zehnte Bundesbürger leidet an Tinnitus, so der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche. Viele Betroffene sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt und fühlen sich den Geräuschen hilflos ausgeliefert.

Durch eine sorgfältige und einfühlsame Information sowie eine sachgerechte Diagnostik können dem Betroffenen Wege aufgezeigt werden, einen besseren Umgang mit dem Tinnitus zu finden und die Lebenssituation zu verbessern.

Jürgen Gläßgen, Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe Landau, weist auf mögliche Ursachen und Behandlungsmethoden hin und gibt Hinweise zum Umgang mit Ohrgeräuschen.

Termin: Do., 13.02.25, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth, Am Rathausplatz, 76744 Wörth am Rhein

Leitung: Jürgen Gläßgen

Gebühr: 6,00 Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier



VOR-
TRAG

**Kurs-Nr.: 302**

Besser schlafen bei stressbedingten Schlafproblemen

Erholsamer Schlaf ist unabdingbar für die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Und gleichzeitig ist es ein komplexer biologischer Vorgang, der vor allem bei Stress sehr störungsanfällig ist. So kommen sorgenvolle Gedanken oft gerade dann auf, wenn man eigentlich Ruhe finden will, und bei längerem Stress fällt es dem Körper zunehmend schwerer, den Wechsel vom Tagesgeschehen zur abendlichen Entspannung zu bewältigen.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden im ersten Schritt, Ihre persönliche Schlafproblematik besser zu verstehen. Anschließend erfährt man, was man zur Förderung des Schlafes tun kann, wie man kreisende Gedanken abschalten und einen guten Umgang mit nächtlichem Wachliegen finden kann.

Der Kurs gibt alltagstaugliche Übungen an die Hand, um einen besseren Umgang mit belastenden Gedanken rund um das Schlafen zu finden und wieder besser in die Entspannung zu kommen. Abgerundet wird der Kurstag durch eine entspannende Trancereise.

Termin: Sa., 22.02.25,
14:30 – 17:30 Uhr

Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2,
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Bettina Grill

Gebühr: 20,00 Euro für 1 Termin



Bitte mitbringen:
eine Matte, Decke,
bequeme Kleidung,
warme Socken,
mind. 1/2 Liter
Wasser

Kurs-Nr.: 711

Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskulatur – verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Zahnbehandlung – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefers verändern. Folgen sind häufig Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackenbeschwerden, Stirn- und Nebenhöhlenprobleme, Zähneknirschen oder Beschwerden des unteren Rückens. Die Teilnehmenden lernen sehr sanfte, wirkungsvolle Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen, um Verspannungen lösen zu können und die Kiefermuskulatur kann wohltuend und effektiv ausgeglichen werden.

Termin: Di., 11.03.25,
18:00 – 20:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Lutz

Gebühr: 18,00 Euro für 1 Termin

**Kurs-Nr.: 300**

Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern

Sehen ist ein ganzheitlicher Vorgang, bei dem Körper, Psyche und Seele zusammenspielen. Gleichzeitig sind unsere Augen empfindsame Organe, die durch einseitige Sehgewohnheiten, Anspannungen und Stress beeinträchtigt werden können. So kann beispielsweise eine psychische Anspannung auch zu einer Verspannung der Augenmuskeln führen. Diese wiederum kann sich nachteilig auf das Sehvermögen auswirken. Mit einfachen Übungen können die Augenmuskeln gezielt angesprochen und entspannt werden.

Ziel des Kurses ist es, die Sehfähigkeit natürlich zu verbessern und ein klares, entspanntes Sehen wieder neu zu erlernen.

Termin: Di., 13.05.25,
17:30 – 19:45 Uhr

Ort: Haus der Künstler,
1. OG, Atelier
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Bettina Grill

Gebühr: 14,00 Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier



Bitte mitbringen:
Yoga- oder
Gymnastikmatte,
Decke, Kissen,
optional Getränk

Kurs-Nr.: 304

Workshop „Abenteuer Wechseljahre“

Die Wechseljahre sind für Frauen eine Zeit wahrnehmbarer Veränderungen, die eine neue Lebensphase einleiten. Im Workshop werden die Teilnehmerinnen Wissenswertes und Nützliches erfahren, um in der Lebensmitte eine gute Balance mit sich selbst zu finden. Neben Wissensvermittlung wird auch das Gespräch und der Austausch der Teilnehmerinnen untereinander ermöglicht. Zum Abschluss des Workshops entspannen die Teilnehmerinnen gemeinsam bei einer Meditation und einer Yoga-Einheit speziell für Frauen.

Termin: Sa., 05.04.25,
14:15 – 17:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler,
1. OG, Atelier & EG
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 15,00 Euro für 1 Termin



Entspannung & Stressbewältigung



Kurs-Nr.: 410

Hatha-Yoga am Samstagvormittag mit Claudia Zoller

Mit Yoga ausgeglichen den Tag beginnen. Sanfte Asanas aus dem Hatha-Yoga begleiten die Teilnehmenden in den Morgen und schenken Gelassenheit und Ruhe, um mit einem Überblick den Tag zu beginnen. Dies gelingt, wenn besonders die Wirbelsäule gesund und beweglich gehalten wird und der Geist konzentriert und gleichzeitig entspannt ist. Diese Ziele werden in diesem Kurs durch sanfte Asanas (Übungen) und kleine meditative Einheiten geschult. Keine Vorkenntnisse erforderlich – sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Termin: Samstags, 11.01. – 15.02.25, jeweils 08:00 – 09:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Raum 1, Luitpoldstraße 4, 76744 Wörth am Rhein
Leitung: Claudia Zoller
Gebühr: 36,00 Euro für 6 Termine

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, ein festes Kissen (Sitzkissen)*



Yoga mit Anne Sadowski

Kurs-Nr.: 400

Kurs B – am Vormittag

Yoga, ein ganzheitliches Übungssystem, das den Körper und den geistig-seelischen Bereich positiv beeinflusst. Yoga basiert auf langsam ausgeführten, rückengerechten und meditativen wirkenden Körperbewegungen, die die Flexibilität der Wirbelsäule und Gelenke erhalten, die Sehnen, Bänder und Muskeln dehnen und kräftigen. Es regt die Durchblutung an und stärkt das Nervensystem. Die Atmung wird verbessert und vertieft.

Durch körperliche Übungen, im Einklang mit dem Atem, werden Blockaden im Körper sowie geistige und seelische Spannungen gelöst, was wiederum den Energiefluss aktiviert und in einen Zustand von innerer Stärke, Harmonie und Frieden führt.

Bitte mitbringen:
Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Kurs-Nr.: 401

Yoga - Kurs A

Termin: Montags, 27.01. – 12.05.25
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Prot. Friedenskirche,
UG, Saal
Mozartstraße 6,
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 72,00 Euro für 12 Termine

Kurs-Nr.: 402

Kurs C

Termin: Dienstags, 28.01. – 13.05.25
jeweils 17:15 – 18:45 Uhr
Ort: Prot. Friedenskirche,
UG, Saal
Mozartstraße 6,
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 72,00 Euro für 12 Termine

Kurs-Nr.: 403

Kurs D

Termin: Dienstags, 28.01. – 13.05.25
jeweils 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Prot. Friedenskirche,
UG, Saal
Mozartstraße 6,
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 72,00 Euro für 12 Termine



Yogastunde – Zugunsten der Lebenshilfe

Yogastunde: Sich selbst etwas Gutes tun und dabei gleichzeitig den Menschen der Lebenshilfe in Würth helfen. Unter diesem Motto bieten die Volkshochschule Würth und Anne Sadowski diese Yogastunde an.

Bitte mitbringen:

Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Kursgebühr ist im Kurs bei Anne Sadowski zu entrichten.

Kurs-Nr.: 404

Kurs A

Termin: Sa., 15.03.25,
09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Würth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 10,00 Euro für 1 Termin

Kurs-Nr.: 405

Kurs B

Termin: Sa., 15.03.25,
11:15 – 12:45 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Würth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 10,00 Euro für 1 Termin



Yoga mit Astrid Steinmann

Yoga am Abend ist eine wunderbare Möglichkeit, den Stress des Tages abzubauen, den Geist zu beruhigen, um den Körper auf eine erholsame Nacht vorzubereiten. Auch Menschen die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder in ihre Kraft zu kommen.

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannteren inneren Grundhaltung zu gelangen. Abschließend können die Teilnehmenden in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken



Kurs-Nr.: 430

Kurs A

Termin: Mittwochs, 29.01. – 26.03.25,
jeweils 17:15 – 18:45 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Würth am Rhein
Leitung: Astrid Steinmann
Gebühr: 48,00 Euro für 8 Termine

Kurs-Nr.: 431

Kurs B

Termin: Mittwochs, 29.01. – 26.03.25,
jeweils 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Würth am Rhein
Leitung: Astrid Steinmann
Gebühr: 48,00 Euro für 8 Termine



Kurs-Nr.: 470

Yoga und Entspannung am Vormittag mit Astrid Steinmann

Yoga ist der perfekte Start in einen neuen Tag und ein wunderbares Mittel, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Auch Menschen die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder zu sich und in ihre Kraft zu kommen.

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannter inneren Grundhaltung zu gelangen.

Abschließend können die Teilnehmer durch den Einsatz von tibetischen Klangschalen in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Termin: Dienstags, 28.01. – 25.03.25, jeweils 09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Astrid Steinmann

Gebühr: 48,00 Euro für 8 Termine

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken



Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken



Yoga mit Stella Schmitt

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die über Körper- und Atemarbeit nachweislich den Geist und somit auch das seelische Gleichgewicht beeinflussen kann. Yoga kann die eigenen Aufgaben zwar nicht abnehmen, aber durch diese Praxis übt man innezuhalten und sich Raum und Zeit zu geben, als notwendige Voraussetzung, um die Qualität des eigenen Alltags aktiv mitzubestimmen.

Diese Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: 421

Kurs A

Termin: Donnerstags, 30.01. – 03.04.25, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Stella Schmitt

Gebühr: 60,00 Euro für 10 Termine

Kurs-Nr.: 420

Kurs B

Termin: Donnerstags, 30.01. – 03.04.25, jeweils 19:40 – 21:10 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Stella Schmitt

Gebühr: 60,00 Euro für 10 Termine



Bitte mitbringen:

Yoga- oder Gymnastikmatte, optional ein kleines Getränk und ein Kuscheltier

Kurs-Nr.: 407

Yoga für Kinder – „Let it flow“ mit Christine Rössler

Sonnengruß lernen zu flotter Musik.

Im Kurs lernen wir den Sonnengruß A, üben diesen fließend ein und werden zum Abschluss den Sonnengruß zu flotter Musik praktizieren als kleine Choreografie. Ergänzt wird die Einheit mit Atem-Übungen, Asana-Sequenzen, Bewegungsspielen und Visualisierungsübungen. Lernziel ist die Stärkung des Körpergefühls, die Verbesserung der Konzentration, Entspannung und Stressabbau, das Anregen der Kreativität und die Stärkung der emotionalen Intelligenz.

Termin: Sa., 24.05.25,
10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 7,50 Euro für 1 Termin

Kurs-Nr.: 406

Yoga für Kinder – (nicht nur) für Fußball-Fans mit Christine Rössler

In diesem Stundenbild „Yoga für Fußball-Fans“ dreht sich alles um das Thema Fußball, deshalb darf auch ein Fußball-Spiel in der Yogastunde natürlich nicht fehlen. Darüber hinaus stärken die Kinder mit Übungen, Spielen und Asana ihr Körpergefühl, lernen was Teamgeist ist und schärfen ihren Blick für ein Elfmeter-Schießen. In der Entspannungsphase am Ende der Stunde entspannen die Kids und visualisieren schon mal ihren Sieg beim nächsten Spiel. Lernziel ist die Stärkung des Körpergefühls, das Lernen, was Teamgeist bedeutet, die Verbesserung der Konzentration, Entspannung und Stressabbau, das Anregen der Kreativität, die Stärkung der emotionalen Intelligenz.

Termin: Sa., 10.05.25,
10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Rössler

Gebühr: 7,50 Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Yoga- oder Gymnastikmatte, optional ein kleines Kissen oder Decke, kleines Getränk

Freitag,
04.04.25
18.00-22.00 Uhr
Stadtbücherei
Wörth a. Rh.

**BUNDESWEITE
NACHT DER
BIBLIOTHEKEN**

**In Kooperation
mit der vhs**

Ganz entspannt die Bücherei entdecken und genießen – mit Musik, Cocktails und kreativen Mitmachaktionen, u. a. angeboten von unserem Kooperationspartner, der vhs.

Natürlich ist an diesem Abend auch das Ausleihen unserer Medien möglich. Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben.

**WIR
SIND
DABEI!**

**NACHT DER
BIBLIOTHEKEN**

Eintritt frei
Anmeldung nicht erforderlich



Bitte mitbringen:
Decke oder großes Handtuch, bequeme
Kleidung, warme Socken

QiGong mit Susanne Kaiser

Die meditativen Bewegungsübungen bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft. Sie können eine Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken und nachhaltig zur Stressreduktion beitragen. Die Teilnehmenden vertiefen die Harmonien und lenken die Aufmerksamkeit immer weiter nach innen. Regelmäßiges Üben kann die Gesundheit stärken, die Vitalität verbessern und zur inneren Ruhe führen. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet.

Kurs-Nr.: 701

QiGong – Aufbaukurs

Termin: Montags, 10.02. – 12.05.25,
jeweils 17:00 – 18:15 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Kaiser

Gebühr: 50,00 Euro für 10 Termine

Kurs-Nr.: 700

QiGong – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Grundkenntnisse
der bisher erlernten Übungen.

Termin: Freitags, 07.02. – 16.05.25,
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Kaiser

Gebühr: 60,00 Euro für 10 Termine

Kurs-Nr.: 702

QiGong – Fortgeschrittene & Wiedereinsteigende

Voraussetzung: Grundkenntnisse
der bisher erlernten Übungen.

Termin: Montags, 10.02. – 12.05.25,
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Susanne Kaiser

Gebühr: 60,00 Euro für 10 Termine



Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte,
bequeme Kleidung
und warme Socken

Kurs-Nr.: 730

QiGong am Vormittag mit Johanna Preißler

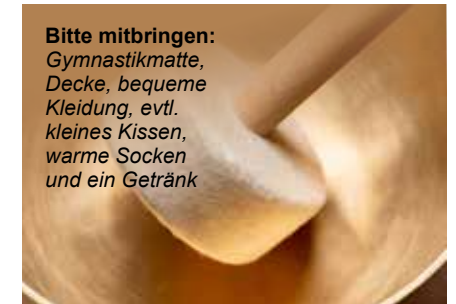
QiGong versteht sich als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation. Es ist ein althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Durch diese Übungsmethoden soll schlechtes Qi aus dem Körper ausgeschieden werden und neues Qi einfließen. In diesem Qi praktizieren wir das aktive QiGong, Übungen in Bewegung.

Termin: Freitags, 24.01. – 11.04.25,
jeweils 10:45 – 11:45 Uhr

Ort: Bienwaldhalle, Vereins-
raum 3, Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Johanna Preißler

Gebühr: 54,00 Euro für 12 Termine



Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte,
Decke, bequeme
Kleidung, evtl.
kleines Kissen,
warme Socken
und ein Getränk

Kurs-Nr.: 712

Klangzauber erleben

Ein Abend, um sich von den Klängen der Klangschalen, Shanti und Sansula verzaubern lassen. Er ist gefüllt mit Bewegung, Entspannung, geführter Klangmeditation und Klangerleben auf dem Körper, um zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und sich wohlfühlen. Durch sanfte Bewegungen und Entspannungsübungen wird es leichter zur Ruhe zu kommen, den Alltag hinter sich zu lassen, den Klängen zu lauschen und in ihre wohltuenden Schwingungen einzutauchen. Ein Abend zum Genießen und Auftanken.

Termin: Di., 11.02.25,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Lutz

Gebühr: 15,00 Euro für 1 Termin



Bitte mitbringen:
Isomatte, kleines Kissen, Decke

Kurs-Nr.: 713

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Zeit für Dich! Die Progressive Muskelentspannung ist einfach, aber wirkungsvoll und hat eine entspannende Wirkung auf Körper und Psyche. Auf kurzes gezieltes Anspannen von Muskelgruppen folgt eine längere Entspannungsphase. Als Effekt stellt sich ein wohlthuendes Entspannungsmoment ein, der langfristig die seelische Widerstandsfähigkeit gegen Stress fördert. Dadurch wird eine höhere Lebensqualität erzielt, man erhöht das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Termin: Mittwochs, 19.02. – 16.04.25,
jeweils 09:30 – 10:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Ariane Knust

Gebühr: 48,00 Euro für 8 Termine

Kurs-Nr.: 710

Entspannte Schultern – gelöster Rücken

Im Alltag begegnet man oft mentalen und körperlichen Anstrengungen – ganz egal ob im Beruf, am Schreibtisch oder im Haushalt. Das führt leicht zu Verspannungen, die sich im Schulter- und Rückenbereich bemerkbar machen. An diesem Abend gibt es eine Auszeit vom Alltag – Zeit für das eigene Wohlbefinden, für den eigenen Körper.

Mit gezielten Übungen können die Teilnehmenden lernen, die Schultern zu entspannen, den Rücken zu lösen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei auch gut für sich selbst zu sorgen, um bewusster und entspannter zu werden. Wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Termin: Di., 27.05.25,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Lutz

Gebühr: 15,00 Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk



Achtsamkeit

Kurs-Nr.: 722

Achtsamkeits-Workshop

Achtsamkeit ist mittlerweile in aller Munde. Doch was ist damit tatsächlich gemeint? Und weshalb und wie sollte man Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren?

Achtsam heißt, jetzt in diesem Moment ganz wach und präsent zu sein, sich und sein Umfeld so wahrzunehmen, wie es sich gerade zeigt. Daraus ergibt sich ein intensives Erleben. Dies bewirkt mehr Genuss und Lebensfreude, aber auch ein klares und direktes Erkennen von Stresssituationen. Die Teilnehmer*innen können sich der Achtsamkeit, dem Erleben im Hier und Jetzt über verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und im Erfahrungsaustausch nähern. Am Ende des Workshops haben die Teilnehmer*innen Achtsamkeitsübungen und Anregungen an der Hand, die es ihnen ermöglichen können, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

Termin: Sa., 01.02.25, 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Haus der Künstler, Raum 1, Luitpoldstraße 4, 76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 20,00 Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk*





Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte,
Decke, bequeme
Kleidung, warme
Socken,
Getränk

Kurs-Nr.: 720

Achtsamkeits-Training

Achtsamkeit kann helfen, sich wach und präsent zu erleben und den Körper, die Gefühle und Gedanken, als auch den Austausch mit der Umgebung klarer wahrzunehmen. So kann Achtsamkeit zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität führen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden versuchen, durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe Achtsamkeit zu kultivieren. Wie ein Muskel kann auch Achtsamkeit trainiert werden. Es sind keine Vorkenntnisse bzw. Meditation erforderlich.

Termin: Montags, 17.02. – 07.04.25,
jeweils 18:15 – 19:45 Uhr

Ort: Bienwaldhalle, Vereins-
raum 3, Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 42,00 Euro für 7 Termine

Kurs-Nr.: 721

Achtsamkeits-Meditation

Achtsamkeitsmeditation führt die Teilnehmenden in die Tiefe des einfachen seins, bringt sie in Kontakt mit sich selbst und öffnet die Verbundenheit mit allem.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Meditationserfahrung haben und gerne mit anderen einmal in der Woche gemeinsam meditieren wollen. Die Teilnehmenden werden gemeinsam in der Stille sitzen oder andere angeleitete Meditationsformen aus dem Bereich Achtsamkeit praktizieren. Bei jedem Treffen wird es auch die Möglichkeit des Austausches über die gemachten Erfahrungen beim Üben und der Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag geben.

Termin: Montags, 28.04. – 06.06.25,
jeweils 18:15 – 19:45 Uhr

Ort: Bienwaldhalle, Vereins-
raum 3, Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler

Gebühr: 36,00 Euro für 6 Termine

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, wenn vorhanden
Meditationskissen oder Bänkechen, warme
Socken und ein Getränk

Bewegung & Fitness

Kurs-Nr.: 510

Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein intensives Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit einem gezielten Muskeltraining für alle Problemzonen kennen. Unter Berücksichtigung von rückengerechten Aerobic-Übungen, können sie mit abwechslungsreichen Aerobic-Choreographien Kondition, Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessern. In den letzten 20 Minuten kann durch ein intensives Training von Bauch, Beinen, Po, Brust, Schultern und Armen die Muskulatur gekräftigt und gestrafft werden. Die Teilnehmenden lernen die Muskulatur kennen und üben einzelne Muskeln zu ertasten. Dadurch können sie ihren Körper formen und man kann sich wieder richtig wohl in seiner Haut fühlen.

Termin: Montags, 20.01. – 26.05.25, jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg, Gymnastikraum,
Zeisigweg, 76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 67,50 Euro für 15 Termine

Bitte mitbringen:

Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe





Kurs-Nr.: 511

Fitness Mix – Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein spezielles Herz-Kreislauf-Training aus Schrittkombinationen in Verbindung mit Krafttraining und Dehnung. Begonnen wird mit einem „Warm up“. Im Anschluss kommt die Ausdauerphase mit Aerobic und Step-Aerobic, die die Sauerstoffaufnahme erhöht und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems verbessert. Als Cool down bzw. zum Abschluss der Stunde gibt es noch ein Training für Bauch, Beine, Po, Brust, Schultern und Armen; ebenso ein intensives Dehnprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung der Muskulatur.

Im Laufe des Kurses wird es auch eine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder auch eine Beckenbodengymnastik-Einheit geben.

Termin: Dienstags, 28.01. – 03.06.25,
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Europagymnasium,
Gymnastikraum,
Forststraße 1
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 80,00 Euro für 16 Termine

Bitte mitbringen:

Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Kurs-Nr.: 512

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen trainiert werden sollen. Diese sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich. Pilates schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien von Pilates sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Termin: Donnerstags,
23.01. – 15.05.25,
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg,
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 63,00 Euro für 14 Termine

Bitte mitbringen:

Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

Kurs-Nr.: 514

Pilates – Zugunsten des Kinderhospiz Sterntaler

Sich selbst etwas Gutes tun und dabei gleichzeitig das Kinderhospiz Sterntaler unterstützen. Unter diesem Motto bieten die Volkshochschule Wörth und Britta Dechant-Schickl diesen Pilates-Kurs an. Die wesentlichen Prinzipien von Pilates sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Termin: Donnerstags,
05.06. – 03.07.25,
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg,
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 20,00 Euro für 4 Termine

Bitte mitbringen:

Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

Kursgebühr ist im Kurs bei Britta Dechant-Schickl zu entrichten.



Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Kurs-Nr.: 513

Beckenbodentraining

Der Beckenboden übernimmt vielfältige Aufgaben. Er verschließt das Becken von unten, trägt die inneren Organe, unterstützt die aufrechte Haltung und sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren. Doch wie stärkt man diese Muskelgruppe, für die man gar kein Gespür hat?

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden mit verschiedenen Übungen ihren Beckenboden zu spüren, gezielt zu trainieren und zu stärken.

Termin: Donnerstags,
13.03. – 10.04.25,
jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Dorschberg,
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Britta Dechant-Schickl

Gebühr: 22,00 Euro für 5 Termine



Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Handtuch
und Gymnastikleidung

Kurs-Nr.: 550

Bauch-Beine-Po

Das Training in diesem Kurs baut speziell auf die Kräftigung der Muskeln in den Beinen und im Rumpf auf und man kann eine gute Körperspannung erlangen. Mit vielseitigen Übungen und Intensitäten, dem Einsatz verschiedenster Trainingsgeräte und einer Menge Spaß, können die Teilnehmenden gesetzte Ziele erreichen, den Körper in Form bringen und bei Wunsch Gewicht verlieren. Begleitend erfolgt die Kräftigung des Rückens und der Wirbelsäule. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Termin: Donnerstags,
30.01. – 12.06.25,
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Rheinhalle, Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau

Leitung: Diana Sehringer
Gebühr: 63,00 Euro für 14 Termine



Kurs-Nr.: 540

Fitness am Vormittag

Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper nach ganzheitlicher Methode zu trainieren.

Lerninhalte sind: Rückenschule, kräftigende und dehnende Körperübungen für die Sehnen und Bänder, Lockerung und Entspannung. Auch lernen die Teilnehmenden die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Termin: Dienstags, 18.02. – 27.05.25,
jeweils 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Bienwaldhalle, Vereinsraum 3,
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Agnes Rottler
Gebühr: 54,00 Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte und -schuhe

Body in Balance

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken – das ist, was alle brauchen. Die Teilnehmenden können durch zahlreiche verschiedene Übungen lernen, die notwendige Kraft zu trainieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die verspannte Muskulatur durch Dehnung und Entspannung zu lockern. Training in der Gruppe als optimaler Ausgleich zu Alltagsbewegungen. Auch lernen die Teilnehmenden die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Kurs-Nr.: 531

Body in Balance – Kurs A

Termin: Montags, 10.02. – 07.04.25,
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Rheinhalle, Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau

Leitung: Anja Weber
Gebühr: 40,00 Euro für 8 Termine

Kurs-Nr.: 532

Body in Balance – Kurs B

Termin: Montags, 28.04. – 30.06.25,
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Rheinhalle, Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau

Leitung: Anja Weber
Gebühr: 40,00 Euro für 8 Termine



Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte,
Gymnastikleidung,
Handtuch



Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Die vorbeugende Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Muskelaufbautraining. Sie basiert auf den Prinzipien der funktionellen Gymnastik. Sie zielt vorrangig auf die Gesunderhaltung der Wirbelsäule ab und fördert eine physiologisch gesunde Haltung – unter Berücksichtigung individueller Unterschiede. Das Thera-Band unterstützt das spezifische Programm. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.

Bitte mitbringen:
Hallengeschuhe oder Socken,
16 Euro für Thera-Band

Kurs-Nr.: 521

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band am Abend

Termin: Mittwochs, 22.01. – 09.04.25,
jeweils 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Grundschule Dorschberg,
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Johanna Preißler
Gebühr: 54,00 Euro für 12 Termine

Kurs-Nr.: 520

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band am Vormittag

Termin: Freitags, 24.01. – 11.04.25,
jeweils 09:30 – 10:30 Uhr
Ort: Bienwaldhalle, Vereins-
raum 3, Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Johanna Preißler
Gebühr: 54,00 Euro für 12 Termine



Bitte mitbringen:
Gymnastik-
matte und
Gymnastik-
bekleidung

Kurs-Nr.: 530

Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag

In den Kursstunden werden unter rücken-schonenden Gesichtspunkten Schwerpunkte auf Dehnübungen für die Rückenmuskulatur und die Hüftbeuger sowie Kräftigungsübungen für die Bauch- und Gesäßmuskulatur und die Kniebeuger gesetzt.

Die Teilnehmenden lernen, Kraft, Beweglichkeit und Gesundheit des Rückens zu verbessern. Die neu erlernten Übungen, speziell für den Rücken, können dann auch daheim angewendet werden. Dem Kreuzschmerzpatienten kann durch Gymnastik ein wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag vermittelt werden.

Termin: Montags, 27.01. – 02.06.25,
jeweils 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Rheinhalle, Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau
Leitung: Monika Roschel-Lösch
Gebühr: 72,00 Euro für 16 Termine

GEFÄLLT IHNEN
UNSER KURSANGEBOT?

HABEN SIE FRAGEN,
IDEEN, WÜNSCHE
ANREGUNGEN, ..?

Wir gehen gerne darauf
ein. Kontaktieren Sie
uns – wir freuen uns auf
den Austausch mit Ihnen!

Ihre Ansprechpartnerin:
Caroline Frech
Tel: 07271 – 131-225
vhs@woerth.de



Volkshochschule Wörth am Rhein
www.woerth.de/vhs



Ernährung

Kurs-Nr.: 301

Abnehmen – durch inneres Gleichgewicht ins äußere Gleichgewicht kommen

Beim Abnehmen ist es für viele schwierig, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft umzustellen. Dabei ist bei vielen Betroffenen das Ernährungswissen grundlegend vorhanden – es wird in diesem Kurs durch alltagstaugliche Ernährungstipps und Verhaltenshinweise weiter ergänzt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt vor allem darauf, das innere Gleichgewicht zu stärken. Denn dieses ist die Basis, damit auch der Körper wieder dauerhaft in ein gesundes Gleichgewicht kommen kann. Kursinhalte sind u.a.: das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse verbessern, körperlichen von emotionalem Hunger unterscheiden, inneren „Ballast“ loswerden, ein positives Selbstbild entwickeln, Trigger Situationen beim Essen entschärfen und Gewohnheiten unter die Lupe nehmen.

Ziel des Kurses ist es, in einer Gruppe von Gleichgesinnten und einer positiven, wertschätzenden Atmosphäre zu einem gesunden Lebensstil zu finden, der zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohlfühlen.

Termin: Mittwochs, 05.03. – 09.04.25, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstr. 2, 76744 Wörth am Rhein

Leitung: Bettina Grill

Gebühr: 56,00 Euro für 6 Termine



Kurs-Nr.: 320

Wildkräuterführung – „Essbare Wildkräuter“



Fit in den Frühling mit jungen Wildkräutern für grüne Smoothies – echte Vitaminbomben aus der Natur! Da heißt es, Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wildkräuter wieder entdecken und erkennen, die Sinne schärfen für unsere nächste Umgebung. Zum Beispiel Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere essbare Wildkräuter werden die Teilnehmenden kennen lernen und deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Termin: Sa., 12.04.25,
14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Carl-Benz-Gesamtschule
Forststr. 1a,
76744 Wörth am Rhein
Treffpunkt: Eingang

Leitung: Pauline Mahler

Gebühr: 6,00 Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
geeignetes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Stofftasche oder Körbchen, kleine Schere
Keine Haustiere!



Französisch-Online-Kurse

Kurs-Nr.: 844

Französisch A1.2 Aufbaukurs (Online)

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.

Lernziel ist das Erreichen des Niveaus A1. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Termin: Mittwochs, 05.02. – 11.06.25,
jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine

Bitte bereithalten:

Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives
Allez-y!, A1“, Cornelsen Verlag

Kurs-Nr.: 842

Französisch A2.3 Aufbaukurs (Online)

Französisch für Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.

Lernziel ist es, die Niveaustufe A2 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Termin: Dienstags, 04.02. – 10.06.25,
jeweils 20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine

Bitte bereithalten:

Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives
Allez-y! A2“, Cornelsen Verlag





Französisch-Kurse vor Ort

Kurs-Nr.: 843

Französisch A1.3 Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt vermehrt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe A1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Termin: Montags, 03.02. – 16.06.25,
jeweils 19:35 – 21:05 Uhr

Ort: Bürgerhaus, OG,
Sitzungssaal
Herman-Quack-Straße 1
76744 Maximiliansau

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 102,00 Euro für 17 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives
Allez-y!“, A1, Cornelsen Verlag

Kurs-Nr.: 841

Französisch B1.1 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Termin: Dienstags, 04.02. – 10.06.25,
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 102,00 Euro, 17 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier

Kurs-Nr.: 840

Französisch B1.2 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.

Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Termin: Montags, 03.02. – 16.06.25,
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus, EG, Raum 2
Herman-Quack-Straße 1
76744 Maximiliansau

Leitung: Christine Eberle

Gebühr: 102,00 Euro für 17 Termine

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives
Allez-y B1“, Cornelsen Verlag



Kurs-Nr.: 845

Deutsch A1.1 für Anfänger*innen

Die Teilnehmer lernen im Kurs die ersten Grundlagen der deutschen Sprache, darunter einfache Sätze, Vokabeln für den Alltag und erste Grammatikregeln.

Kursinhalte:

- Einführung in die deutsche Sprache: Begrüßungen, Vorstellungen und einfache Gespräche
- Grundwortschatz: Zahlen, Farben, Familie, Alltagssituationen
- Hörverstehen und Sprechtraining: einfache Dialoge verstehen und führen
- Basisgrammatik: Personalpronomen, Verben im Präsens, einfache Satzstrukturen
- Erste schriftliche Übungen: kurze Texte und E-Mails schreiben

Termin: Dienstags, 18.02. – 20.05.25,
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth,
OG, Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Mehrnush Ghasemi
Gebühr: 72,00 Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
*Schreibzeug, Notizpapier, Lehrwerk
„Einfach gut! Deutsch für die Integration“,
Kurs- und Arbeitsbuch A1.1, Telc,
ISBN:078-3-9464447-80-1*



Kurs-Nr.: 830

Englisch B2.2 Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben. Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatikalischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogene und freie Diskussionsrunden sowie landeskundliche Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen!

Termin: Mittwochs, 30.04. – 02.07.25,
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth,
OG, Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Yvonne Myszkowski
Gebühr: 60,00 Euro für 10 Termine

Italienisch

Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf.

Ort: Haus der Künstler,
1. OG, Raum 4,
Luitpoldstraße 4,
76744 Wörth a. Rh.

Leitung: Jürgen Nowotschin
Gebühr: 66,00 Euro für 11 Termine

Bitte mitbringen:
*Schreibzeug, Notizpapier,
Lehrwerk Allegro A1, Klett-Verlag,
ISBN: 978-3-12-525580-7*

Kurs-Nr.: 860

Italienisch A1.1 für Anfänger*innen

Termin: Donnerstags,
13.03. – 26.06.25,
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

Kurs-Nr.: 861

Italienisch A1.2 Aufbaukurs

Termin: Donnerstags,
13.03. – 26.06.25,
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr



Kurs-Nr.: 850

Spanisch A1.1 Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die ihr Spanisch festigen oder auffrischen wollen. Lernziel ist das Erreichen der Niveaustufe A1, einfache Wörter und Sätze verstehen zu können, die Grundgrammatik zu erlernen und sich im Urlaub verständigen können.

Termin: Donnerstags, 23.01. –
10.04.25, jeweils 18:00 –
19:30 Uhr

Ort: Fachwerkhaus, Altrheinstraße
2, 76744 Wörth am Rhein

Leitung: Fabiola Barandiarán
Gebühr: 72,00 Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier,



Arbeit und Beruf

Bitte mitbringen:
Schreibzeug,
Notizpapier



Kurs-Nr.: 240

Rhetorik – sicher und vorbereitet sprechen

In diesem Einsteigerkurs werden neben Körpersprache, Sprechtraining, Mimik und Gestik auch der Aufbau einer guten Rede sowie Präsentationshilfen und -tricks vorgestellt und eingeübt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Praxis. Strukturierter und sicherer sprechen, vortragen und präsentieren. Dieser Basiskurs vermittelt, wie man selbstsicher auftritt und fundierte Präsentationen abhält.

Termin: Sa., 31.05.25,
09:30 – 15:30 Uhr

Ort: Festhalle Wörth,
OG, Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Yvonne Myszkowski
Gebühr: 35,00 Euro für 1 Termin



Bitte mitbringen:
geladenes
Smartphone,
Ladekabel,
Stift, Papier

Kurs-Nr.: 241

Social Media mit dem Smartphone für Einsteiger

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone optimal verwenden und sicher durch die Welt der sozialen Netzwerke navigieren. Auf Facebook mit Freunden weltweit in Kontakt bleiben, Beiträge teilen und Gruppen beitreten, auf Instagram Fotos und Videos veröffentlichen, kreative Inhalte entdecken und sich inspirieren lassen – dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit Social Media haben.

Termin: Mo., 05.05.25, Do., 08.05.25
und Mo., 12.05.25
jeweils 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Festhalle Wörth,
OG, Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein

Leitung: Andreas Kreichgauer
Gebühr: 60,00 € für 3 Termine



Volkshochschule
Wörth a. Rh.

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Volkshochschule Wörth a. Rh.

Geschäftsstelle
Stadtbücherei Wörth

Am Rathausplatz
76744 Wörth a. Rh.

Tel.: 0 72 71 – 131 225
Fax: 0 72 71 – 131 9225

vhs@woerth.de
www.woerth.de

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)

Zahlungsempfänger: Stadtverwaltung Wörth a. Rh., Mozartstr. 2, 76744 Wörth a. Rh.

Gläubiger-Identifikationsnummer:	DE97ZZZ00000092992
Mandatsreferenz (Kassenzeichen):	
Forderungsart:	VHS-Kursgebühren

1. Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Nach schriftlicher Benachrichtigung durch die Stadtverwaltung über die Umstellung auf die SEPA-Lastschrift gilt das folgende SEPA-Lastschrift-Mandat.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtverwaltung Wörth a. Rh. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von sechs Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Angaben zum Kontoinhaber:

Familienname, Vorname:	
Straße, Hausnummer:	
PLZ, Ort:	
Kreditinstitut:	
BIC (11-stellig):	
IBAN (22-stellig):	DE

Ort, Datum

Unterschrift (Kontoinhaber)

Wichtig: Eine Rückgabe des Lastschriftmandats ist nur mit Originalunterschrift gültig. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. über den Einzug informieren.