



kvhs  
**Sankt  
Wendel**  
Kreisvolkshochschule

# Kreisvolks- hochschule **Sankt Wendel**

Frühjahr 2025

# GRUSS WORTE

*Liebe Mitbürgerinnen  
und Mitbürger,*

wieder einmal hat unsere Kreisvolkshochschule ein spannendes und vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt. Seien Sie neugierig, welche Angebote im Frühjahr 2025 darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Neugier liegt Kindern meist im Naturell, sie entdecken die Welt für sich und lernen unbedarft jeden Tag Schritt für Schritt neue, wunderbare Dinge. Menschen, die neugierig bleiben, hören nie auf zu lernen – egal in welchem Alter. Neugier ist unser Antrieb, die Welt noch besser zu verstehen. Sie ermuntert uns, Neues für uns zu entdecken oder Bekanntes noch tiefer zu ergründen. Neugier ist unser Motor für lebenslanges Lernen.

Ich bin dankbar und stolz, dass die

Kreisvolkshochschule im Landkreis Sankt Wendel mit ihren zwölf Außenstellen in diesem Semester mehr als 190 Kurse anbieten kann, die neugierig machen. Wertvolle Kurse in den verschiedensten Bereichen, die lebenslanges Lernen, den Transfer aber auch den Austausch von Wissen fördern. Wo gemeinschaftliches Lernen stattfindet, dort können Gemeinschaften entstehen. Gemeinschaften, in denen miteinander und voneinander gelernt wird. Dieser Austausch von Wissen, Perspektiven und Erfahrungen zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den Dozentinnen und Dozenten ist besonders wertvoll.

Unsere Kleinsten können in den neuen Kursen kreativ werden, bei-



**Udo Recktenwald**  
Landrat des Landkreises Sankt Wendel

spielsweise mit den eigenen Händen im Töpferkurs Kunstvolles entstehen lassen oder in einem ganztägigen Kinderkurs ein Abenteuer im Wald erleben. Für die wissbegierigen Erwachsenen gibt es ebenso wieder spannende Themenbereiche: Lernen Sie vegan kochen, versuchen Sie sich im Schauspiel oder treiben Sie mit uns Sport!

Und bleiben Sie vor allem eins: Neugierig und wissbegierig – es lohnt sich!

Ihr Landrat  
Udo Recktenwald

## Liebe Leserinnen und Leser,

Liebe Leserin, lieber Leser,  
wer stehen bleibt und nur auf Bewährtes setzt, lässt die Gelegenheit verstreichen, sein Leben mit neuen Erfahrungen zu bereichern. Doch möglicherweise ist dieses Programm, das Sie gerade in den Händen halten, ein Schritt zu Ihrem persönlichen Glück. Beim nächsten Schritt, dem Besuch eines Kurses, treffen Sie auf die unterschiedlichsten Menschen. Sie gewinnen nicht nur neue Erkenntnisse und neue Fertigkeiten, sondern möglicherweise auch neue Freundinnen und Freunde. Vielleicht handelt es sich um einen Gesund-

heitskurs. Dann tun Sie auch etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und haben bereits einen dreifachen Gewinn.

Wer fit ist, kann besser lernen. Und das war nie wichtiger als heute. Wer ahnte vor nicht allzu langer Zeit, wie sehr das Internet oder Smartphones unser Leben beeinflussen? An diesen Techniken wird deutlich, wie rasant sich unsere Welt verändert. Wer Schritt halten will, sei es im Beruf oder in der Freizeit, muss immer wieder Neues lernen und sich neue Fertigkeiten aneignen.



**Christine Streichert-Clivot**  
Ministerin für Bildung und Kultur

Nutzen Sie die große Bandbreite der Weiterbildungsangebote und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Besuch eines Kurses.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Streichert-Clivot'.

Christine Streichert-Clivot  
Ministerin für Bildung und Kultur

# ANGEBOTE DER KVHS



## GESELLSCHAFT

S. 7



## KULTUR/ GESTALTEN

S. 9 ↑

## GESUNDHEIT

S. 13 →



## ERNÄHRUNG

S. 21 →



## SPRACHEN

S. 23 ↓



## DIGITAL

S. 26 →



### WEITERE THEMEN

KVHS vor Ort.....	6
Kursangebot .....	7
Angebote nach Orten .....	28
Impressum.....	31

*Sie haben Ideen,  
Wünsche, wollen Dozent:in werden?  
Treten Sie mit uns in Kontakt!*

# KVHS VOR ORT



## 01 FREISEN

### INFO / ANMELDUNG

Nadine Schaadt  
T 06855 9967786  
vhsfreisen@t-online.de



## 11 GESCHÄFTSSTELLE ST. WENDEL

### INFO / ANMELDUNG

Manuela Heinrich  
T 06851 801-4011  
kvhs@lkund.de



## 03 ALSWEILER 04 MARPINGEN

### INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann  
T 06853 8562681  
vhsalsweiler@web.de  
marpingen.vhs@gmail.com



## 06 NAMBORN

### INFO / ANMELDUNG

Andrea Backes  
T 06851 84435  
Andrea.backes54@gmail.com



## 05 UREXWEILER

### INFO / ANMELDUNG

Bettina Kessler  
T 06827 8489  
bettina.kessler68@gmx.de



## 07 NOHFELDEN

### INFO / ANMELDUNG

Dagmar Haben  
T 06852 7807  
Dagmar-Haben@onlinehome.de



## 09 OBERTHAL

### INFO / ANMELDUNG

Tanja Schirra  
T 0176 92406827  
t.schirra@gmx.net



## 08 NONNWEILER

### INFO / ANMELDUNG

Nadja Nels  
T 0151 28878200  
vhsnonnweiler@gmail.com

## 10 OSTERTAL

### INFO / ANMELDUNG

Martina Rauber  
T 0170 1510761



## 12 THELEY 13 BOHNENTAL 14 THOLEY

### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann  
T 0151 43353111  
Info@vhs-theley.de

**JÄHRLICH WEIT ÜBER 300 KURSANGEBOTE, 12 AUSSENSTELLEN, KOMPETENT, SERVICEORIENTIERT, OFFEN FÜR ALLE:** Die Kreisvolkshochschule Sankt Wendel ist seit über 50 Jahren eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung – und somit erster Ansprechpartner für alle Bürgerinnen und Bürger, wenn es um die persönliche Weiterbildung geht!

# GESELLSCHAFT



MEDIEN



WORKSHOPS

RECHT



## VHS: DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## GESCHÄFTSSTELLE

### INFO / ANMELDUNG

Manuela Heinrich, T 06851 801-40 11  
kvhs@lkwund.de

### KURS 1101

#### GROSSE PHILOSOPHINNEN DER LETZTEN 1000 JAHRE

**ORT** St. Wendel

**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl

**BEGINN / UHRZEIT** Mo 17.3.25 / 19:45

**DOZENT:IN** Herr Crummenauer

**DAUER** 12 x 2 Z

**GEBÜHR** 91,20 €

### KURS 1102

#### PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN I

**ORT** Namborn

**GEBÄUDE / PLATTFORM**

Katastrophenschutzzentrum

Landkreis Sankt Wendel

**BEGINN / UHRZEIT** Di 28.1.25 / 18:00

**DOZENT:IN** Herr Schäfer

**DAUER** 1 x 4 Z

**GEBÜHR** frei

### KURS 1103

#### PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN II

**ORT** Namborn

**GEBÄUDE / PLATTFORM**

Katastrophenschutzzentrum

Landkreis Sankt Wendel

**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.2.25 / 18:00

**DOZENT:IN** Herr Schäfer

**DAUER** 1 x 4 Z

**GEBÜHR** frei

#### KURS 1104

##### PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN III

**ORT** Namborn  
**GEBÄUDE / PLATTFORM**  
Katastrophenschutzzentrum  
Landkreis Sankt Wendel  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 15.5.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Herr Schäfer  
**DAUER** 1 x 4 Z  
**GEBÜHR** frei

#### KURS 1105

##### PUZZLETEILE DES HASSES - RECHTSEX- TREME RADIKALISIERUNG

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBI  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 20.2.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Fachstelle gegen  
Rechtsextremismus des  
Adolf-Bender-Zentrums  
**DAUER** 1 x 2  
**GEBÜHR** frei

#### KURS 1106

##### MENTALTRAINING GEGEN STRESS IM ALLTAG UND BERUF I

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBI  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 5.2.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Bäuml  
**DAUER** 4 x 2 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

#### KURS 1107

##### MENTALTRAINING GEGEN STRESS IM ALLTAG UND BERUF II

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBI  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.3.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Bäuml  
**DAUER** 4 x 2 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

#### KURS 1108

##### MENTALTRAINING GEGEN STRESS IM ALLTAG UND BERUF III

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBI  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 7.5.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Bäuml  
**DAUER** 4 x 2 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

#### KURS 1109

##### WALD, TIERE UND ABENTEUER FÜR KINDER I VON 5-11 JAHREN

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Am Mecherswald  
16  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 22.4.25 / 10:00  
**DOZENT:IN** Frau Jung  
**DAUER** 1 x 6 Z  
**GEBÜHR** 24,20 €

#### KURS 1110

##### WALD, TIERE UND ABENTEUER FÜR KINDER II VON 5-11 JAHREN

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM**  
Am Mecherswald 16  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 23.4.25 / 10:00  
**DOZENT:IN** Frau Jung  
**DAUER** 1 x 6 Z  
**GEBÜHR** 24,20 €

### THELEY

#### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
info@vhs-theley.de

#### KURS 1201

##### KONFLIKTE ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.3.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Andler  
**DAUER** 1 x 2 Z  
**GEBÜHR** 7,60 €

#### KURS 1202

##### TRAUMABEWÄLTIGUNG

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 3.6.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Winter-Stein  
**DAUER** 3 x 2  
**GEBÜHR** 16,80 €

### BOHNENTAL

#### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
info@vhs-theley.de

#### KURS 1301

##### TRAUMABEWÄLTIGUNG

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 28.3.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Winter-Stein  
**DAUER** 3 x 2  
**GEBÜHR** 16,80 €



# KULTUR/ GESTALTEN



MALEN



KERAMIK



STOFFE UND TEXTIL



## KULTUR MACHT STARK

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

## FREISEN

### INFO / ANMELDUNG

Nadine Schaadt, T 06855 9967786  
vhsfreisen@t-online.de

### KURS 0101

#### MALEN UND ZEICHNEN

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM Kindergarten

BEGINN / UHRZEIT Di 11.3.25 / 18:00

DOZENT:IN Frau Kochneva

DAUER 10 x 2 Z

GEBÜHR 76,00 €

### KURS 0102

#### HIP-HOP FÜR KIDS AB 4 JAHREN

ORT Haupersweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Vereinsheim

BEGINN / UHRZEIT Di 11.3.25 / 15:45

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 32,30 € + HM

### KURS 0103

#### HIP-HOP FÜR KIDS AB 7 JAHREN

ORT Haupersweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Vereinsheim

BEGINN / UHRZEIT Di 11.3.25 / 16:45

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 32,30 € + HM

## ALSWEILER

### INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681  
vhsalsweiler@web.de

### KURS 0301

#### LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Alsweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa

BEGINN / UHRZEIT Di 21.1.25 / 18:30

DOZENT:IN Frau John-Karr

DAUER 17 x 1 Z

GEBÜHR 64,60 €



### KURS 0703

#### MALKREIS AQUARELL FÜR ANFÄNGER:INNEN

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.3.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Becker  
**DAUER** 12 x 2  
**GEBÜHR** 67,20 €



### KURS 0302

#### LINE DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

**ORT** Alsweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle KiTa  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 21.1.25 / 19:30  
**DOZENT:IN** Frau John-Karr  
**DAUER** 17 x 1 Z  
**GEBÜHR** 64,60 €

### KURS 0602

#### HIP-HOP FÜR KIDS AB 9 JAHREN

**ORT** Furschweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.3.25 / 18:15  
**DOZENT:IN** Frau Gref  
**DAUER** 13 x 1 Z  
**GEBÜHR** 42,00 €

### KURS 0704

#### LET'S DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

**ORT** Sötern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bürgerhaus  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 3.4.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Herr Wegmeyer  
**DAUER** 9 x 2  
**GEBÜHR** 50,40 €

## MARPINGEN

#### INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681  
marpingen.vhs@gmail.com

## NOHFELDEN

#### INFO / ANMELDUNG

Dagmar Haben, T 06852 7807  
dagmar-haben@onlinehome.de

### KURS 0401

#### MALEN IN AQUARELL, ÖL UND ANDERE TECHNIKEN

**ORT** Marpingen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Valentin  
**DAUER** 10 x 3  
**GEBÜHR** 84,00 €

### KURS 0701

#### MALKREIS AQUARELL 50 PLUS I

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.2.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Becker  
**DAUER** 7 x 2  
**GEBÜHR** 39,20 €

### KURS 0705

#### LET'S DANCE FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

**ORT** Sötern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bürgerhaus  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 3.4.25 / 20:15  
**DOZENT:IN** Herr Wegmeyer  
**DAUER** 9 x 2  
**GEBÜHR** 50,40 €

## NAMBORN

#### INFO / ANMELDUNG

Andrea Backes, T 06851 84435  
andrea.backes54@gmail.com

### KURS 0702

#### MALKREIS AQUARELL 50 PLUS II

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 12.5.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Becker  
**DAUER** 7 x 2  
**GEBÜHR** 39,20 €

## NONNWEILER

#### INFO / ANMELDUNG

Nadja Nels, T 0151 28878200  
vhsnonnweiler@gmail.com

### KURS 0601

#### HIP-HOP FÜR KIDS AB 6 JAHREN

**ORT** Furschweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.3.25 / 17:00  
**DOZENT:IN** Frau Gref  
**DAUER** 13 x 1 Z  
**GEBÜHR** 42,00 €

### KURS 0801

#### LET'S DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

**ORT** Kastel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Castellum  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Herr Wegmeyer  
**DAUER** 10 x 2  
**GEBÜHR** 56,00 €

**KURS 0802****LET'S DANCE FÜR SEHR WEIT FORTGESCHRITTENE****ORT** Kastel**GEBÄUDE / PLATTFORM** Castellum**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 20:00**DOZENT:IN** Herr Wegmeyer**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 0803****WORKSHOP KREATIVES SCHREIBEN****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Sa 11.1.25 und

8.2.25 / 10:00

**DOZENT:IN** Frau Walther**DAUER** 2 x 3 Z**GEBÜHR** 22,80 €**OBERTHAL****INFO / ANMELDUNG**

Tanja Schirra, T 0176 92406827

t.schirra@gmx.net

**KURS 0901****NÄHEN, ZUSCHNEIDEN & DESIGNEN I****ORT** Oberthal**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bliestalschule**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Müller**DAUER** 11 x 4**GEBÜHR** 123,20 €**KURS 0902****NÄHEN, ZUSCHNEIDEN & DESIGNEN II****ORT** Oberthal**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bliestalschule**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Müller**DAUER** 11 x 4**GEBÜHR** 123,20 €**KURS 0903****HIP-HOP FÜR TEENS UND ERWACHSENE****ORT** Gronig**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH**BEGINN / UHRZEIT** Fr 10.1.25 / 17:15**DOZENT:IN** Frau Braun**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**GESCHÄFTSSTELLE****INFO / ANMELDUNG**

Manuela Heinrich, T 06851 801-40 11

kvhs@lkwnd.de

**KURS 1111****MUSICAL WORKSHOP FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 10 JAHREN****ORT** St. Wendel**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl**BEGINN / UHRZEIT** Di 15.4.25 / 10:00

Frau Sandmayer / Herr Allar

**DAUER** 3 x 6 Z**GEBÜHR** 116,30 €**KURS 1114****TÖPFERKURS FREIES MODELLIEREN FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE I****ORT** St. Wendel**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl**BEGINN / UHRZEIT** Mo 13.1.25 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Harz**DAUER** 5 x 2 Z**GEBÜHR** 38,00 € + MA**KURS 1115****TÖPFERKURS FREIES MODELLIEREN FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE II****ORT** St. Wendel**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl**BEGINN / UHRZEIT** Mo 5.5.25 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Harz**DAUER** 5 x 2 Z**GEBÜHR** 38,00 € + MA**KURS 1112****SCHAUSPIEL WORKSHOP FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 10 JAHREN****ORT** St. Wendel**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl**BEGINN / UHRZEIT** Di 22.4.25 / 10:00**DOZENT:IN** Frau Sandmayer**DAUER** 3 x 6 Z**GEBÜHR** 58,10 €**KURS 1116****TÖPFERKURS FÜR KINDER AB 8 JAHREN IN KLEINER GRUPPE I****ORT** St. Wendel**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl**BEGINN / UHRZEIT** Mo 24.2.25 /

10:00 - 12:00 und Di 25.2.25 / 11:00 - 12:00

**DOZENT:IN** Frau Harz**DAUER** 2 x 3 Z**GEBÜHR** 16,20 € + MA**KURS 1113****SCHAUSPIEL WORKSHOP FÜR ERWACHSENE - FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE****ORT** St. Wendel**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl**BEGINN / UHRZEIT** Sa 22.3.25 und So

23.3.25 / 10:00 - 16:00

**DOZENT:IN** Frau Sandmayer**DAUER** 2 x 6 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 1117****TÖPFERKURS FÜR KINDER AB 8 JAHREN IN KLEINER GRUPPE II****ORT** St. Wendel**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl**BEGINN / UHRZEIT** Mo 14.4.25 /

15:00 - 17:00 und Di 15.4.25 /

15:00 - 16:00

**DOZENT:IN** Frau Harz**DAUER** 2 x 2 Z**GEBÜHR** 16,20 € + MA

## THELEY

### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
info@vhs-theley.de

### KURS 1203

#### KREATIVITÄT, FREUDE UND LEBENS- KUNST

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Di 25.3.25 / 18:00  
DOZENT:IN Frau Bachmann-Vicktor  
DAUER 1 x 3  
GEBÜHR 8,40 €

### KURS 1204

#### NÄHEN / EIGENE PROJEKTE I IN KLEI- NER GRUPPE

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Mo 20.1.25 / 18:30  
DOZENT:IN Frau Schneider  
DAUER 5 x 3  
GEBÜHR 70,00 €

### KURS 1205

#### NÄHEN / EIGENE PROJEKTE II IN KLEI- NER GRUPPE

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Mo 10.3.25 / 18:30  
DOZENT:IN Frau Schneider  
DAUER 5 x 3  
GEBÜHR 70,00 €

### KURS 1206

#### NÄHEN / EIGENE PROJEKTE III IN KLEI- NER GRUPPE

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Mo 28.4.25 / 18:30  
DOZENT:IN Frau Schneider  
DAUER 5 x 3  
GEBÜHR 70,00 €

### KURS 1207

#### FREIES ZEICHNEN FÜR JUGENDLICHE

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Mi 14.5.25 / 17:00  
DOZENT:IN Herr Hees  
DAUER 3 x 2 Z  
GEBÜHR 19,40 €



### KURS 1208

#### FREIES ZEICHNEN FÜR ERWACHSENE

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Mo 19.5.25 / 18:30  
DOZENT:IN Herr Hees  
DAUER 2 x 2 Z  
GEBÜHR 15,20 €

### KURS 1209

#### TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU II

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Do 16.1.25 / 18:00  
DOZENT:IN Frau Krämer  
DAUER 10 x 2  
GEBÜHR 56,00 €



### KURS 1210

#### TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU III

ORT Theley  
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS  
BEGINN / UHRZEIT Do 16.1.25 / 19:30  
DOZENT:IN Frau Krämer  
DAUER 10 x 2  
GEBÜHR 56,00 €

## BOHNENTAL

### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
info@vhs-theley.de

### KURS 1302

#### LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN I

ORT Scheuern  
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule  
BEGINN / UHRZEIT Mo 6.1.25 / 15:50  
DOZENT:IN Frau Brachmann  
DAUER 15 x 1 Z  
GEBÜHR 57,00 €

### KURS 1303

#### LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN II

ORT Scheuern  
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule  
BEGINN / UHRZEIT Mo 6.1.25 / 16:50  
DOZENT:IN Frau Brachmann  
DAUER 15 x 1 Z  
GEBÜHR 57,00 €



FITNESS

# GES UND HEIT



YOGA



TANZ

## VHS MACHT GESÜNDER!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## FREISEN

### INFO / ANMELDUNG

Nadine Schaadt, T 06855 9967786  
vhsfreisen@t-online.de

### KURS 0104

#### AQUAJOGGING

**ORT** Oberkirchen

**GEBÄUDE / PLATTFORM** Schwimmbad

**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.2.25 / 18:30

**DOZENT:IN** Frau Nickel

**DAUER** 10 x 1 Z

**GEBÜHR** 38,00 € + E

### KURS 0105

#### AQUAZUMBA

**ORT** Oberkirchen

**GEBÄUDE / PLATTFORM** Schwimmbad

**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.2.25 / 19:30

**DOZENT:IN** Frau Nickel

**DAUER** 10 x 1 Z

**GEBÜHR** 38,00 € + E

### KURS 0106

#### HATHA YOGA I

**ORT** Reitscheid

**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle

**BEGINN / UHRZEIT** Mo 20.1.25 / 20:00

**DOZENT:IN** Frau Fröhlig

**DAUER** 8 x 75 Min

**GEBÜHR** 38,00 €



**KURS 0107**

**HATHA YOGA II**

**ORT** Reitscheid  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 22.1.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Fröhlig  
**DAUER** 8 x 75 Min  
**GEBÜHR** 38,00 €

**KURS 0108**

**HATHA YOGA III**

**ORT** Reitscheid  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 22.1.25 / 19:15  
**DOZENT:IN** Frau Fröhlig  
**DAUER** 8 x 75 Min  
**GEBÜHR** 38,00 €

**KURS 0109**

**YOGA**

**ORT** Oberkirchen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Edelsteinmuseum  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 13.1.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Baltés  
**DAUER** 6 x 2  
**GEBÜHR** 33,60 €

**KURS 0110**

**PILATES**

**ORT** Haupersweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Vereinsheim  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Lo Giudice  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 € + HM

**KURS 0111**

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

**ORT** Haupersweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Vereinsheim  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 13.1.25 / 17:45  
**DOZENT:IN** Frau Schwan  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 € + HM

**ALSWEILER**

**INFO / ANMELDUNG**

Marianne Wegmann, T 06853 8562681  
 vhsalsweiler@web.de

**KURS 0303**

**ZUMBA FITNESS I**

**ORT** Alsweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle KiTa  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 17:15  
**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler  
**DAUER** 13 x 1 Z  
**GEBÜHR** 49,40 €

**KURS 0304**

**ZUMBA FITNESS II**

**ORT** Alsweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle KiTa  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 30.4.25 / 17:15  
**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 €

**KURS 0305**

**ZUMBA 50 PLUS I**

**ORT** Alsweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle KiTa  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 19:30  
**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler  
**DAUER** 12 x 1 Z  
**GEBÜHR** 45,60 €

**KURS 0306**

**ZUMBA 50 PLUS II**

**ORT** Alsweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle KiTa  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 8.5.25 / 19:30  
**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler  
**DAUER** 7 x 1 Z  
**GEBÜHR** 26,60 €

**MARPINGEN**

**INFO / ANMELDUNG**

Marianne Wegmann, T 06853 8562681  
 marpingen.vhs@gmail.com

**KURS 0402**

**HATHA YOGA I**

**ORT** Marpingen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Vereinshaus  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.3.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Engel  
**DAUER** 12 x 1 Z  
**GEBÜHR** 45,60 €

**KURS 0403**

**HATHA YOGA II**

**ORT** Marpingen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Vereinshaus  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.3.25 / 19:45  
**DOZENT:IN** Frau Engel  
**DAUER** 12 x 1 Z  
**GEBÜHR** 45,60 €

**KURS 0404**

**HATHA YOGA III**

**ORT** Berschweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.3.25 / 8:30  
**DOZENT:IN** Frau Engel  
**DAUER** 13 x 1 Z  
**GEBÜHR** 49,40 €

**KURS 0405**

**HATHA YOGA IV**

**ORT** Berschweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.3.25 / 9:45  
**DOZENT:IN** Frau Engel  
**DAUER** 13 x 1 Z  
**GEBÜHR** 49,40 €

**UREXWEILER**

**INFO / ANMELDUNG**

Bettina Kessler, T 06827 8489  
 bettina.kessler68@gmx.de

**KURS 0501**

**AQUAROBIC PFLEGERISCHE WASSER-GYMNASTIK**

**ORT** Urexweiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Schwimmbad  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.3.25 / 18:30 und 19:30  
**DOZENT:IN** Frau Gutzke  
**DAUER** 15 x 1 Z  
**GEBÜHR** 57,00 € + E

**KURS 0502****YOGA****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** w.b**DOZENT:IN** N.N.**DAUER** w.b.**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 0503****WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR MÄNNER - ANFÄNGER****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 16.1.25 / 9:00**DOZENT:IN** Frau Scheerer**DAUER** 12 x 1**GEBÜHR** 33,60 €**KURS 0504****SENIORENGYMNASTIK****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 16.1.25 / 10:00**DOZENT:IN** Frau Scheerer**DAUER** 12 x 1**GEBÜHR** 33,60 €**KURS 0505****WIRBELSÄULENGYMNASTIK****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 16.1.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Scheerer**DAUER** 12 x 1**GEBÜHR** 33,60 €**KURS 0506****BODYFORMING, WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR FORTGESCHRITTENE****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 16.1.25 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Recktenwald**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**NAMBORN****INFO / ANMELDUNG**Andrea Backes, T 06851 84435  
andrea.backes54@gmail.com**KURS 0603****ZUMBA FÜR ALLE I****ORT** Furschweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.2.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Piazza**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €**KURS 0604****ZUMBA FÜR ALLE II****ORT** Furschweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.2.25 / 18:20**DOZENT:IN** Frau Piazza**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €**KURS 0605****STUHL-/SITZGYMNASTIK****ORT** Namborn**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mi 14.2.24 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Backes**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €**NOHFELDEN****INFO / ANMELDUNG**Dagmar Haben, T 06852 7807  
dagmar-haben@onlinehome.de**KURS 0706****PILATES 50 PLUS I****ORT** Gonnweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.2.25 / 15:45**DOZENT:IN** Frau Lo Giudice**DAUER** 7 x 1 Z**GEBÜHR** 26,60 €**KURS 0707****PILATES 50 PLUS II****ORT** Gonnweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 6.5.25 / 15:45**DOZENT:IN** Frau Lo Giudice**DAUER** 8 x 1 Z**GEBÜHR** 30,40 €**KURS 0708****WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50 PLUS I****ORT** Gonnweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 30.1.25 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Teschner**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 47,50 €**KURS 0709****WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50 PLUS II****ORT** Gonnweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 8.5.25 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Teschner**DAUER** 7 x 1 Z**GEBÜHR** 33,30 €**KURS 0710****TAI CHI****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.3.25 / 19:15**DOZENT:IN** Frau Othman**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0711****SANFTES YOGA FÜR ÄLTERE TEILNEHMER:INNEN MIT GERINGEN KENNNTNISSEN****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.2.25 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Hönig**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0712****HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.2.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Hönig**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0713****HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN IN KLEINER GRUPPE****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.3.25 / 16:30**DOZENT:IN** Frau Hönig**DAUER** 11 x 1 Z**GEBÜHR** 52,30 €

**KURS 0714**

**VINYASA YOGA FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE I**  
**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.2.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Neis  
**DAUER** 8 x 1 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

**KURS 0715**

**VINYASA YOGA FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE II**  
**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 5.5.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Neis  
**DAUER** 7 x 1 Z  
**GEBÜHR** 26,60 €

**KURS 0716**

**YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE I**  
**ORT** Gonneseiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.2.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Hoferichter  
**DAUER** 7 x 2  
**GEBÜHR** 39,20 €

**KURS 0717**

**YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE II**  
**ORT** Gonneseiler  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 28.4.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Hoferichter  
**DAUER** 8 x 2  
**GEBÜHR** 44,80 €

**KURS 0718**

**RÜCKENGYMNASTIK**  
**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.2.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Ober  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 €



**KURS 0719**

**AUTOGENES TRAINING / EUTONIE IN KLEINER GRUPPE**  
**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 24.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Müller  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 47,50 €

**KURS 0720**

**GOLF PLATZREIFE**  
**ORT** Eisen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Golfpark  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 9.5.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Herr Müller  
**DAUER** 6 x 2 Z  
**GEBÜHR** 125,00 €

**KURS 0721**

**WILDKRÄUTERWANDERUNG**  
**ORT** Walhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Ortsmitte  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 9.5.25 / 17:00  
**DOZENT:IN** Frau Frank  
**DAUER** 1 x 3  
**GEBÜHR** 10,50 € + VZ



**NONNWEILER**

**INFO / ANMELDUNG**  
 Nadja Nels, T 0151 28878200  
 vhsnonnweiler@gmail.com

**KURS 0804**

**SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN AB 12 JAHREN**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Sa 11.1.25 / 10:00  
**DOZENT:IN** Frau Mewes  
**DAUER** 3 x 2 Z  
**GEBÜHR** 22,80 € / 19,40 €

**KURS 0805**

**QIGONG MIT KLEINER TAI CHI FORM**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Lauck-Schneider  
**DAUER** 12 x 1 Z  
**GEBÜHR** 45,60 €

**KURS 0806**

**TAI CHI MEETS QIGONG I**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 13.1.25 / 10:00  
**DOZENT:IN** Frau Othman  
**DAUER** 5 x 1 Z  
**GEBÜHR** 19,00 €

**KURS 0807**

**TAI CHI MEETS QIGONG II**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 17.1.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Othman  
**DAUER** 5 x 1 Z  
**GEBÜHR** 19,00 €

**KURS 0808**

**HATHA YOGA I**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 17:30  
**DOZENT:IN** Frau Hamm  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 €

**KURS 0809**

**HATHA YOGA II**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Hamm  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 €

**KURS 0810**

**HATHA FLOW UND YIN YOGA**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 17:30  
**DOZENT:IN** Frau Baltes  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 €

**KURS 0811****HATHA YOGA III****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 16:15**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler**DAUER** 11 x 1 Z**GEBÜHR** 41,80 €**KURS 0812****HATHA YOGA IV****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mo 6.1.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Hamm**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0815****FIT UND VITAL IM ALTER****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 9:00**DOZENT:IN** Herr Mixdorf**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0816****STUHL-FITNESS****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 10:00**DOZENT:IN** Frau Mewes**DAUER** 8 x 1 Z**GEBÜHR** 30,40 €**KURS 0819****ZUMBA STEP MIT STEP AEROBIC****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Meier**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0820****MOBILITY / FASZIEN TRAINING****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 20:00**DOZENT:IN** Frau Meier**DAUER** 10 x 1**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 0821****PILATES****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Walther**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0822****ENTSPANNUNG AM ABEND****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Walther**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0813****BODYFITNESS MIX****ORT** Braunshausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnerheim**BEGINN / UHRZEIT** Fr 17.1.25 / 9:00**DOZENT:IN** Frau Hauptenthal**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0817****BODYFORMING FÜR FRAUEN I****ORT** Braunshausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnerheim**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Dörr**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0823****ZUMBA****ORT** Braunshausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnerheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 17:45**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler**DAUER** 11 x 1 Z**GEBÜHR** 41,80 €**KURS 0814****FIT IN DEN MORGEN****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mi 15.1.25 / 8:30**DOZENT:IN** Frau Anlauff**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0818****BODYFORMING FÜR FRAUEN II****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 18:45**DOZENT:IN** Frau Meier**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0824****ELTERN-KIND-TURNEN I AB 2 JAHREN****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 15:00**DOZENT:IN** Frau Backes**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 32,30 €

**KURS 0825**

**ELTERN-KIND-TURNEN II AB 2 JAHREN**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 16:00  
**DOZENT:IN** Frau Dörr  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 32,30 €

**KURS 0826**

**ELTERN-KIND-TURNEN III AB 2 JAHREN**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 16:00  
**DOZENT:IN** Frau Nels  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 32,30 €

**KURS 0827**

**ZUMBA FÜR KIDS AB 8 JAHREN**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 10.1.25 / 15:00  
**DOZENT:IN** Frau Backes  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 32,30 €

**KURS 0828**

**STEP AEROBIC FÜR KIDS AB 8 JAHREN**  
**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 10.1.25 / 16:15  
**DOZENT:IN** Frau Backes  
**DAUER** 10 x 1  
**GEBÜHR** 23,80 €

**OBERTHAL**

**INFO / ANMELDUNG**  
 Tanja Schirra, T 0176 92406827  
 t.schirra@gmx.net

**KURS 0904**

**YOGA I**  
**ORT** Gronig  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 23.1.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Fröhlig  
**DAUER** 8 x 2 Z  
**GEBÜHR** 60,80 €

**KURS 0905**

**TAI CHI FÜR FORTGESCHRITTENE**  
**ORT** Gronig  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 10:00  
**DOZENT:IN** Frau Othman  
**DAUER** 8 x 1 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

**KURS 0906**

**TAI CHI FÜR ANFÄNGER:INNEN**  
**ORT** Gronig  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 11:00  
**DOZENT:IN** Frau Othman  
**DAUER** 8 x 1 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

**KURS 0907**

**YOGA-ATMUNG UND MEDITATION**  
**ORT** Gronig  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 8:30  
**DOZENT:IN** Frau Bremer  
**DAUER** 12 x 1 Z  
**GEBÜHR** 45,60 €

**KURS 0908**

**YOGA II**  
**ORT** Gronig  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 9:30  
**DOZENT:IN** Frau Fröhlig  
**DAUER** 12 x 1 Z  
**GEBÜHR** 45,60 €

**OSTERTAL**

**INFO / ANMELDUNG**  
 Martina Rauber, T 0170 1510761  
 keine Email vorhanden

**KURS 1001**

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**  
**ORT** Niederkirchen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Schulturnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 20.1.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Müller  
**DAUER** 19 x 1  
**GEBÜHR** 53,20 €

**KURS 1002**

**PILATES FÜR ANFÄNGER:INNEN**  
**ORT** Osterbrücken  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 24.1.25 / 17:30  
**DOZENT:IN** Frau Schwenk  
**DAUER** 17 x 1 Z  
**GEBÜHR** 64,60 €

**KURS 1003**

**PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE**  
**ORT** Osterbrücken  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 24.1.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Schwenk  
**DAUER** 17 x 1 Z  
**GEBÜHR** 64,60 €

**GESCHÄFTSSTELLE**

**INFO / ANMELDUNG**  
 Manuela Heinrich, T 06851 801-40 11  
 kvhs@lkwnd.de

**KURS 1118**

**PILATES**  
**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBI  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.2.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Senger  
**DAUER** 11 x 1 Z  
**GEBÜHR** 41,80 €

**THELEY**

**INFO / ANMELDUNG**  
 Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
 info@vhs-theley.de

**KURS 1211**

**ERSTE HILFE AM HUND**  
**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.3.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Jost  
**DAUER** 1 x 2  
**GEBÜHR** 5,60 €

**KURS 1212**

**EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPF-  
 AKUPRESSUR**  
**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 10.6.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Herr Becker  
**DAUER** 1 x 2 Z  
**GEBÜHR** 7,60 €



**KURS 1213****WILDKRÄUTERWANDERUNG****ORT** Theley - Parkplatz Schaumberg**BEGINN / UHRZEIT** Di 6.5.25 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Frank**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 7,60 €**KURS 1214****WALDBADEN****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Sa 28.6.25 / 13:30**DOZENT:IN** Frau Gerhart**DAUER** 1 x 3 Z**GEBÜHR** 11,40 €**KURS 1215****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE I****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 9:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1218****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE IV****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 27.3.25 / 9:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1219****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE V****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 27.3.25 / 10:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1220****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE VI****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 27.3.25 / 11:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1223****PILATES****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Theobald**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €**KURS 1224****QIGONG****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.3.25 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Lauck-Schneider**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 1225****SOUND BATH****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 20:00**DOZENT:IN** Frau Niehren**DAUER** 6 x 1**GEBÜHR** 16,80 €**KURS 1226****HATHA YOGA****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Niehren**DAUER** 18 x 75 Min**GEBÜHR** 85,50 €**KURS 1227****FITNESSGYMNASTIK****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Do 16.1.25 / 19:00**DOZENT:IN** Frau Zuschlag**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 1228****ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 18.3.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Bachmann-Vicktor**DAUER** 1 x 2**GEBÜHR** 5,60 €**KURS 1216****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE II****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 10:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1217****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE III****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 11:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1221****ZIRKELTRAINING****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Theobald**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €**KURS 1222****BAUCHKILLER****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 19:00**DOZENT:IN** Frau Theobald**DAUER** 15 x 30 Min**GEBÜHR** 28,50 €

#### KURS 1229

##### TÄNZE DES UNIVERSELLEN FRIEDENS

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 3.2.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Schedler  
**DAUER** 3 x 2  
**GEBÜHR** 16,80 €

#### KURS 1230

##### ZUMBA

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 15.1.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Piazza  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 €

## BOHNENTAL

### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
info@vhs-theley.de

#### KURS 1304

##### YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 17:45  
**DOZENT:IN** Frau Jakobs  
**DAUER** 12 x 1 Z  
**GEBÜHR** 45,60 €

#### KURS 1305

##### YOGA

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Jakobs  
**DAUER** 12 x 2  
**GEBÜHR** 67,20 €

#### KURS 1306

##### PILATES

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Jung  
**DAUER** 15 x 1 Z  
**GEBÜHR** 57,00 €

#### KURS 1307

##### WILDKRÄUTERWANDERUNG

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Sa 3.5.25 / 17:00  
**DOZENT:IN** Frau Frank  
**DAUER** 1 x 2 Z  
**GEBÜHR** 7,60 €

#### KURS 1308

##### EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPF- AKUPRESSUR

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 7.3.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Herr Becker  
**DAUER** 1 x 2 Z  
**GEBÜHR** 7,60 €

#### KURS 1309

##### ERSTE HILFE AM HUND

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.2.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Jost  
**DAUER** 1 x 2  
**GEBÜHR** 5,60 €

#### KURS 1310

##### WALDBADEN

**ORT** Scheuern  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Sa 12.4.25 / 13:30  
**DOZENT:IN** Frau Gerhart  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 €



## THOLEY

### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
info@vhs-theley.de

#### KURS 1401

##### SPORTGYMNASTIK FÜR JUNGGEBLIE- BENE

**ORT** Tholey  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 10.1.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Eckert  
**DAUER** 15 x 1 Z  
**GEBÜHR** 57,00 €

#### KURS 1402

##### PILATES

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 13.1.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Lo Giudice  
**DAUER** 10 x 1 Z  
**GEBÜHR** 38,00 €



# ERNÄHRUNG

## KOCH- UND BACKKURSE



## WORKSHOPS & TASTINGS



## FESTTAGSMENÜS



## NOHFELDEN

### INFO / ANMELDUNG

Dagmar Haben, T 06852 7807  
dagmar-haben@onlinehome.de

### KURS 0722

#### GESUNDE ASIATISCHE KÜCHE

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 12.5.25 / 18:45  
**DOZENT:IN** Frau Kohl  
**DAUER** 3 x 3  
**GEBÜHR** 31,50 € + VZ

## NONNWEILER

### INFO / ANMELDUNG

Nadja Nels, T 0151 28878200  
vhsnonnweiler@gmail.com

### KURS 0829

#### BIERTASTING WINTER

**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 21.2.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Herr Halfar  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 € + VZ

### KURS 0830

#### BIERTASTING FRÜHJAHR

**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 4.4.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Herr Halfar  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 € + VZ

### KURS 0831

#### ESSEN MIT GENUSS - ERNÄHRUNGSBERATUNG

**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 9.1.25 / 10:00  
**DOZENT:IN** Frau Mewes  
**DAUER** 8 x 1 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

### KURS 0832

#### VORTRAG - WOHLFÜHLGEWICHT GANZ OHNE DIÄT / ESSEN WIE EIN SCHLANKER MENSCH

**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 16.1.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Walther  
**DAUER** 1 x 2  
**GEBÜHR** 5,60 €

### KURS 0833

#### WORKSHOP - WOHLFÜHLGEWICHT GANZ OHNE DIÄT / ESSEN WIE EIN SCHLANKER MENSCH

**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Sa 25.1.25 / 10:00  
**DOZENT:IN** Frau Walther  
**DAUER** 2 x 4 Z  
**GEBÜHR** 30,40 €

## OBERTHAL

### INFO / ANMELDUNG

Tanja Schirra, T 0176 92406827  
t.schirra@gmx.net

### KURS 0909

#### ASIATISCHE KÜCHE

**ORT** Oberthal  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bliestalschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Do 6.3.25 / 19:00  
**DOZENT:IN** Frau Kohl  
**DAUER** 3 x 4  
**GEBÜHR** 33,60 € + VZ



## THELEY

### INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111  
info@vhs-theley.de

### KURS 1231

#### WHISKYTASTING AROUND THE WORLD

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 7.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Herr Hawner  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 € + VZ

### KURS 1232

#### WHISKYTASTING IRLAND VS SCHOTTLAND

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 21.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Herr Hawner  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 € + VZ

### KURS 1233

#### WHISKYTASTING TURF UND RAUCH

**ORT** Theley  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 4.4.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Herr Hawner  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 € + VZ

### KURS 0910

#### ELTERN-KIND-KOCHKURS - VEGANE KÜCHE

**ORT** Oberthal  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bliestalschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Sa 15.3.25 / 11:00  
**DOZENT:IN** Frau Becker  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 9,70 € + VZ

### KURS 0911

#### VEGANE KÜCHE I

**ORT** Oberthal  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bliestalschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Sa 18.1.25 / 11:00  
**DOZENT:IN** Frau Becker  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 € + VZ

### KURS 0912

#### VEGANE KÜCHE II

**ORT** Oberthal  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** Bliestalschule  
**BEGINN / UHRZEIT** Sa 17.5.25 / 11:00  
**DOZENT:IN** Frau Becker  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 11,40 € + VZ

## GESCHÄFTSSTELLE

### INFO / ANMELDUNG

Manuela Heinrich, T 06851 801-40 11  
kvhs@lkund.de

### KURS 1119

#### VEGANE FRÜHLINGSKÜCHE FÜR DIE OSTERFEIERTAGE

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBI  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 28.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Senger  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 14,30 € + VZ

### KURS 1120

#### SALAT - MEHR ALS NUR GRÜNZEUG

**ORT** St. Wendel  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBI  
**BEGINN / UHRZEIT** Fr 16.5.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Senger  
**DAUER** 1 x 3 Z  
**GEBÜHR** 14,30 € + VZ



# SPRACHEN

SPRACHE LERNEN

ANWENDEN

VERSTEHEN

## IN DER WELT ZU HAUSE

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel »Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen« zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

## ALSWEILER

### INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681  
vhsalsweiler@web.de

### KURS 0307

#### AUFBAUKURS ENGLISCH

**ORT** Marpingen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 5.3.25 / 18:00  
**DOZENT:IN** Frau Deckarm-Weyrich  
**DAUER** 12 x 2  
**GEBÜHR** 67,20 €

## NOHFELDEN

### INFO / ANMELDUNG

Dagmar Haben, T 06852 7807  
dagmar-haben@onlinehome.de

### KURS 0723

#### ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE I

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.2.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Hauptenthal  
**DAUER** 7 x 2  
**GEBÜHR** 39,20 €

### KURS 0724

#### ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE II

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 6.5.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Hauptenthal  
**DAUER** 8 x 2  
**GEBÜHR** 44,80 €

### KURS 0725

#### SPANISCH FÜR REISE UND ALLTAG FÜR ANFÄNGER:INNEN

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.3.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Herr Flores  
**DAUER** 13 x 1 Z  
**GEBÜHR** 49,40 €

### KURS 0726

#### SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.3.25 / 17:00  
**DOZENT:IN** Herr Flores  
**DAUER** 13 x 2  
**GEBÜHR** 72,80 €

### KURS 0727

#### SPANISCH KONVERSATION

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 18.3.25 / 18:45  
**DOZENT:IN** Herr Martinez  
**DAUER** 12 x 2  
**GEBÜHR** 67,20 €

### KURS 0728

#### FRANZÖSISCH KONVERSATION I

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 5.3.25 / 17:30  
**DOZENT:IN** Herr Gashi  
**DAUER** 7 x 2  
**GEBÜHR** 49,00 €

### KURS 0729

#### FRANZÖSISCH KONVERSATION II

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 7.5.25 / 17:30  
**DOZENT:IN** Herr Gashi  
**DAUER** 8 x 2  
**GEBÜHR** 56,00 €

### KURS 0730

#### ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN I

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.2.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Rechichi  
**DAUER** 8 x 2  
**GEBÜHR** 44,80 €

### KURS 0731

#### ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN II

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 7.5.25 / 18:30  
**DOZENT:IN** Frau Rechichi  
**DAUER** 8 x 2  
**GEBÜHR** 44,80 €

### KURS 0732

#### FRANZÖSISCH FÜR REISE UND ALLTAG FÜR ANFÄNGER:INNEN

**ORT** Türkismühle  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS  
**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.3.25 / 18:30  
N.N.  
**DAUER** 12 x 2  
**GEBÜHR** 67,20 €

## NONNWEILER

### INFO / ANMELDUNG

Nadja Nels, T 0151 28878200  
vhsnonnweiler@gmail.com

### KURS 0834

#### SPANISCH FÜR TEILNEHMER:INNEN MIT GRUNDKENNTNISSEN

**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Mo 6.1.25 / 17:30  
**DOZENT:IN** Herr Grzondziel  
**DAUER** 10 x 2  
**GEBÜHR** 56,00 € + MA

### KURS 0835

#### SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

**ORT** Otzenhausen  
**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule  
**BEGINN / UHRZEIT** Mi 8.1.25 / 9:00  
**DOZENT:IN** Herr Grzondziel  
**DAUER** 10 x 2  
**GEBÜHR** 56,00 € + MA



**KURS 0836****POLNISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Grzondziel**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 € + MA**KURS 0837****ITALIENISCH****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Di 7.1.25 / 18:00**DOZENT:IN** Herr Grzondziel**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 € + MA**THELEY****INFO / ANMELDUNG**

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

info@vhs-theley.de

**KURS 1234****DEUTSCH FÜR ANFÄNGER:INNEN****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.2.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Löw**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 1235****SPANISCH FÜR DEN URLAUB****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 21.1.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Tolazzi**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 1236****ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 22.1.25 / 20:00**DOZENT:IN** Herr Allmann**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 1237****ENGLISCH FÜR DEN URLAUB****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 22.1.25 / 18:15**DOZENT:IN** Herr Allmann**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €**THOLEY****INFO / ANMELDUNG**

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

info@vhs-theley.de

**KURS 1403****DEUTSCH FÜR ANFÄNGER:INNEN****ORT** Tholey**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Mi 22.1.25 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Thiry**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €



# DIGITAL

PROGRAMME

INTERNET

SMARTPHONE

## FIT FÜR DEN BERUF - WEITERKOMMEN MIT DER VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des\* der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes.

Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

### ALSWEILER

#### INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681  
vhsalsweiler@web.de

#### KURS 0308

#### KEINE ANGST VOR DEM SMARTPHONE UND TABLET MIT GRUNDKENNTNISSEN

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 7.3.25 / 18:00

DOZENT:IN Herr Kadzioch

DAUER 5 x 2

GEBÜHR 28,00 €

### NONNWEILER

#### INFO / ANMELDUNG

Nadja Nels, T 0151 28878200  
vhsnonnweiler@gmail.com

#### KURS 0838

#### PC, INTERNET UND ZOOM

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Zoom Online /

1.Termin vor Ort (ehem. Schule)

BEGINN / UHRZEIT Do 9.1.25 / 15:45

DOZENT:IN Herr Rex

DAUER 10 x 2

GEBÜHR 56,00 €

#### KURS 0839

#### SMARTPHONE-/TABLETKURS

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule

BEGINN / UHRZEIT Do 9.1.25 / 14:00

DOZENT:IN Herr Rex

DAUER 10 x 2

GEBÜHR 56,00 €

## SENIORENBÜRO

### INFO / ANMELDUNG

Liane Angel, T 06851 801-5201

### KURS 1121

#### GRUNDKURS COMPUTEKURS FÜR SENIOR:INNEN

**ORT** St. Wendel

**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl

**BEGINN / UHRZEIT** Mi 5.3.25 / 15:00

**DOZENT:IN** Herr Müller

**DAUER** 7 x 3

**GEBÜHR** 58,80 €

### KURS 1122

#### AUFBAUKURS COMPUTEKURS FÜR SENIOR:INNEN

**ORT** St. Wendel

**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl

**BEGINN / UHRZEIT** Mi 28.5.25 / 15:00

**DOZENT:IN** Herr Müller

**DAUER** 7 x 3

**GEBÜHR** 58,80 €

### KURS 1123

#### GRUNDKURS WORD FÜR SENIOR:INNEN

**ORT** St. Wendel

**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl

**BEGINN / UHRZEIT** Mo 3.2.25 / 15:00

**DOZENT:IN** Herr Müller

**DAUER** 7 x 3

**GEBÜHR** 58,80 €

### KURS 1124

#### AUFBAUKURS WORD FÜR SENIOR:INNEN

**ORT** St. Wendel

**GEBÄUDE / PLATTFORM** KuBl

**BEGINN / UHRZEIT** Mo 28.4.25 / 15:00

**DOZENT:IN** Herr Müller

**DAUER** 7 x 3

**GEBÜHR** 58,80 €



## GESCHÄFTSSTELLE

### INFO / ANMELDUNG

Manuela Heinrich, T 06851 801-40 11

[kvhs@lkwnd.de](mailto:kvhs@lkwnd.de)

### FAKT ODER FAKE?

#### Wie erkennt man manipulierte Inhalte?

*In Kooperation mit dem SR und der städtischen VHS St. Wendel*

Interaktives Seminar zum Überprüfen der eigenen Wahrnehmung: Wie erkennt man manipulierte Inhalte in Form von Posts, Videos und Nachrichten? Welche Werkzeuge stehen zur Verfügung, um Fakes zu entlarven?

Robert Hecklau ist Hauptgastgeber und Mitgründer des YouTube-Kanals »offen un' ehrlich«, der fast eine halbe Million Abonnenten hat. Das SR-Format durchleuchtet unterhaltsam und investigativ den Content der größten deutschen Online-Persönlichkeiten und wurde mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet.

**ORT** w.b.

**BEGINN / UHRZEIT** 24.6.25 / 18-19:30 Uhr

**ZIELGRUPPE** Alle ab 13 Jahren

**DOZENT:IN** Robert Hecklau

**DAUER** 1 x 2

**GEBÜHR** frei

**ANMELDESCHLUSS** 10.6.25



# UNSERE ANGEBOTE NACH ORTEN

## 01 FREISEN

0101 Malen und Zeichnen.....	9
0102 Hip-Hop für Kids ab 4 Jahren.....	9
0103 Hip-Hop für Kids ab 7 Jahren.....	9
0104 Aquajogging .....	13
0105 Aquazumba.....	13
0106 Hatha Yoga I .....	13
0107 Hatha Yoga II .....	14
0108 Hatha Yoga III .....	14
0109 Yoga.....	14
0110 Pilates .....	14
0111 Wirbelsäulengymnastik .....	14

## 03 ALSWEILER

0301 Line Dance für Anfänger:innen .....	9
0302 Line Dance für Fortgeschrittene .....	10
0303 Zumba Fitness I .....	14
0304 Zumba Fitness II .....	14
0305 Zumba 50 Plus I.....	14
0306 Zumba 50 Plus II.....	14
0307 Aufbaukurs Englisch .....	24
0308 Keine Angst vor dem Smartphone und Tablet mit Grundkenntnissen.....	26

## 04 MARPINGEN

0401 Malen in Aquarell, Öl und andere Techniken .....	10
0402 Hatha Yoga I .....	14
0403 Hatha Yoga II .....	14
0404 Hatha Yoga III .....	14
0405 Hatha Yoga IV.....	14

## 05 UREXWEILER

0501 Aquarobic pflegerische Wassergymnastik .....	14
0502 Yoga.....	15
0503 Wirbelsäulengymnastik für Männer - Anfänger .....	15
0504 Seniorengymnastik .....	15
0505 Wirbelsäulengymnastik .....	15
0506 Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene.....	15

## 06 NAMBORN

0601 Hip-Hop für Kids ab 6 Jahren.....	10
0602 Hip-Hop für Kids ab 9 Jahren.....	10
0603 Zumba für Alle I.....	15
0604 Zumba für Alle II.....	15
0605 Stuhl-/Sitzgymnastik .....	15

## 07 NOHFELDEN

0701 Malkreis Aquarell 50 Plus I .....	10
0702 Malkreis Aquarell 50 Plus II .....	10
0703 Malkreis Aquarell für Anfänger:innen.....	10
0704 Let`s dance für Fortgeschrittene.....	10
0705 Let`s dance für weit Fortgeschrittene .....	10
0706 Pilates 50 Plus I.....	15
0707 Pilates 50 Plus II .....	15
0708 Wirbelsäulengymnastik 50 Plus I.....	15
0709 Wirbelsäulengymnastik 50 Plus II .....	15
0710 Tai Chi.....	15
0711 Sanftes Yoga für ältere Teilnehmer:innen mit geringen Kenntnissen .....	15
0712 Hatha Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.....	15
0713 Hatha Yoga für Anfänger:innen in kleiner Gruppe.....	15
0714 Vinyasa Yoga für weit Fortgeschrittene I .....	16
0715 Vinyasa Yoga für weit Fortgeschrittene II .....	16
0716 Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene I.....	16
0717 Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene II.....	16
0718 Rückengymnastik.....	16
0719 Autogenes Training / Eutonie in kleiner Gruppe.....	16
0720 Golf Platzreife.....	16
0721 Wildkräuterwanderung .....	16
0722 Gesunde asiatische Küche .....	21
0723 Englisch für Fortgeschrittene I .....	24
0724 Englisch für Fortgeschrittene II .....	24
0725 Spanisch für Reise und Alltag für Anfänger:innen.....	24
0726 Spanisch für Fortgeschrittene .....	24
0727 Spanisch Konversation .....	24
0728 Französisch Konversation I.....	24
0729 Französisch Konversation II.....	24
0730 Italienisch für Anfänger:innen I.....	24
0731 Italienisch für Anfänger:innen II.....	24
0732 Französisch für Reise und Alltag für Anfänger:innen .....	24

## 08 NONNWEILER

0801 Let`s dance für Fortgeschrittene.....	10
0802 Let`s dance für sehr weit Fortgeschrittene .....	11
0803 Workshop Kreatives Schreiben .....	11
0804 Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren.....	16
0805 Qigong mit kleiner Tai Chi Form.....	16
0806 Tai Chi meets Qigong I.....	16
0807 Tai Chi meets Qigong II .....	16
0808 Hatha Yoga I .....	16
0809 Hatha Yoga II .....	16
0810 Hatha Flow und Yin Yoga.....	16
0811 Hatha Yoga III .....	17
0812 Hatha Yoga IV.....	17
0813 Bodyfitness Mix .....	17
0814 Fit in den Morgen .....	17
0815 Fit und Vital im Alter .....	17

0816	Stuhl-Fitness .....	17
0817	Bodyforming für Frauen I .....	17
0818	Bodyforming für Frauen II .....	17
0819	Zumba Step mit Step Aerobic .....	17
0820	Mobility / Faszientraining .....	17
0821	Pilates .....	17
0822	Entspannung am Abend.....	17
0823	Zumba.....	17
0824	Eltern-Kind-Turnen I ab 2 Jahren .....	17
0825	Eltern-Kind-Turnen II ab 2 Jahren .....	18
0826	Eltern-Kind-Turnen III ab 2 Jahren .....	18
0827	Zumba für Kids ab 8 Jahren .....	18
0828	Step Aerobic für Kids ab 8 Jahren.....	18
0829	Biertasting Winter .....	21
0830	Biertasting Frühjahr .....	21
0831	Essen mit Genuss - Ernährungsberatung .....	21
0832	Vortrag - Wohlfühlgewicht ganz ohne Diät / Essen wie ein schlanker Mensch.....	21
0833	Workshop - Wohlfühlgewicht ganz ohne Diät / Essen wie ein schlanker Mensch .....	21
0834	Spanisch für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen .....	24
0835	Spanisch für Anfänger:innen .....	24
0836	Polnisch für Anfänger:innen .....	25
0837	Italienisch .....	25
0838	PC, Internet und Zoom.....	26
0839	Smartphone-/ Tabletkurs .....	26

**09 OBERTHAL**

0901	Nähen, Zuschneiden & Designen I .....	11
0902	Nähen, Zuschneiden & Designen II .....	11
0903	Hip-Hop für Teens und Erwachsene .....	11
0904	Yoga I.....	18
0905	Tai Chi für Fortgeschrittene .....	18
0906	Tai Chi für Anfänger:innen .....	18
0907	Yoga-Atmung und Meditation.....	18
0908	Yoga II.....	18
0909	Asiatische Küche.....	21
0910	Eltern-Kind-Kochkurs - Vegane Küche.....	22
0911	Vegane Küche I .....	22
0912	Vegane Küche II .....	22

**10 OSTERTAL**

1001	Wirbelsäulengymnastik .....	18
1002	Pilates für Anfänger:innen .....	18
1003	Pilates für Fortgeschrittene.....	18

**11 GESCHÄFTSSTELLE**

1101	Große Philosophinnen der letzten 1000 Jahre .....	7
1102	Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen I.....	7

1103	Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen II.....	7
1104	Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen III .....	8
1105	Puzzleteile des Hasses - Rechtsextreme Radikalisierung.....	8
1106	Mentaltraining gegen Stress im Alltag und Beruf I .....	8
1107	Mentaltraining gegen Stress im Alltag und Beruf II .....	8
1108	Mentaltraining gegen Stress im Alltag und Beruf III .....	8
1109	Wald, Tiere und Abenteuer für Kinder I von 5-11 Jahren .....	8
1110	Wald, Tiere und Abenteuer für Kinder II von 5-11 Jahren .....	8
1111	Musical Workshop für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.....	11
1112	Schauspiel Workshop für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.....	11
1113	Schauspiel Workshop für Erwachsene - für Anfänger:innen und Fortgeschrittene .....	11
1114	Töpferkurs freies Modellieren für Anfänger:innen und Fortgeschrittene I .....	11
1115	Töpferkurs freies Modellieren für Anfänger:innen und Fortgeschrittene II .....	11
1116	Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren I in kleiner Gruppe.....	11
1117	Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren II in kleiner Gruppe.....	11
1118	Pilates .....	18
1119	Vegane Frühlingsküche für die Osterfeiertage .....	22
1120	Salat - Mehr als nur Grünzeug.....	22
1121	Grundkurs Computerkurs für Senior:innen .....	27
1122	Aufbaukurs Computerkurs für Senior:innen.....	27
1123	Grundkurs Word für Senior:innen .....	27
1124	Aufbaukurs Word für Senior:innen.....	27

**12 THELEV**

1201	Konflikte zwischen Eltern und Kindern.....	8
1202	Traumabewältigung .....	8
1203	Kreativität, Freude und Lebenskunst .....	12
1204	Nähen / eigene Projekte I in kleiner Gruppe .....	12
1205	Nähen / eigene Projekte II in kleiner Gruppe .....	12
1206	Nähen / eigene Projekte III in kleiner Gruppe.....	12
1207	Freies Zeichnen für Jugendliche .....	12
1208	Freies Zeichnen für Erwachsene .....	12
1209	Tanzkurs Standard / Latein Niveau II .....	12
1210	Tanzkurs Standard / Latein Niveau III .....	12
1211	Erste Hilfe am Hund .....	18
1212	EFT Stressreduktion durch Klopfakupressur .....	18
1213	Wildkräuterwanderung .....	19
1214	Waldbaden .....	19
1215	Osteoporoseprophylaxe I.....	19
1216	Osteoporoseprophylaxe II.....	19
1217	Osteoporoseprophylaxe III.....	19
1218	Osteoporoseprophylaxe IV .....	19
1219	Osteoporoseprophylaxe V .....	19
1220	Osteoporoseprophylaxe VI .....	19
1221	Zirkeltraining.....	19
1222	Bauchkiller .....	19

1223	Pilates	19
1224	Qigong	19
1225	Sound Bath	19
1226	Hatha Yoga	19
1227	Fitnessgymnastik	19
1228	Atem- und Achtsamkeitsübungen	19
1229	Tänze des universellen Friedens	20
1230	Zumba	20
1231	Whisky tasting Around the World	22
1232	Whisky tasting Irland vs Schottland	22
1233	Whisky tasting Turf und Rauch	22
1234	Deutsch für Anfänger:innen	25
1235	Spanisch für den Urlaub	25
1236	Englisch für Fortgeschrittene	25
1237	Englisch für den Urlaub	25

### 13 BOHNENTAL

1301	Traumabewältigung	8
1302	Line Dance für Anfänger:innen I	12
1303	Line Dance für Anfänger:innen II	12
1304	Yoga für Anfänger:innen	20
1305	Yoga	20
1306	Pilates	20
1307	Wildkräuterwanderung	20
1308	EFT Stressreduktion durch Klopfakupressur	20
1309	Erste Hilfe am Hund	20
1310	Waldbaden	20

### 14 THOLEY

1401	Sportgymnastik für Junggebliebene	20
1402	Pilates	20
1403	Deutsch für Anfänger:innen	25

## DAS ANGEBOT DER ST. WENDELER VOLKSHOCHSCHULE

Außer den hier angekündigten Kursen der Kreisvolkshochschule werden auch Kurse von der St. Wendeler Volkshochschule angeboten. Dort kann auch der Arbeitsplan der Erwachsenenbildungseinrichtung angefordert werden.

### KULTURABTEILUNG DER STADT ST. WENDEL IM RATHAUS I

Schloßstraße 7  
66606 St. Wendel  
T 06851 809-1931



## IMPRESSUM

### Kultur- und Bildungs-Institut (KuBI)

#### Herausgeber

Kreisvolkshochschule Sankt Wendel  
Leiterin: Fatma Hinsberger  
Werschweilerstraße 14  
66606 St. Wendel  
T 06851 801-4011  
Bankverbindung: Kreissparkasse St. Wendel  
IBAN: DE78 5925 1020 0000 0846 40  
BIC: SALADE51WND

#### Rechtsträger

Landkreis Sankt Wendel  
Landrat Udo Recktenwald

#### Konzeption & Gestaltung

Landkreis Sankt Wendel

### Fotos

Titelbild: Anton Didas, S. 2: B&K, S. 3: Honkphoto, S.4: AscentXmdeia, Geraldine Lewa, PhotographerPatrice Lucenet, Andor Bujdoso, S.5: Victoria Shes, Max Kunz, Filadendron, S. 7: AscentXmedia, Aaron Burden, Fizkes, Richard Sharrocks, S. 8: Photolyric, S. 9: Maren Winter, Courtney Cook, Bundo Kim, Pierre Bamin, S. 10: Master1305, Eleonora Catalano, S. 11: Pexels-Pixarbay, S. 12: Marilia Castelli, Pierre Bamin, S. 13: Andor Bujdoso, PhotographerPatrice Lucenet, Ridofranz, Igor Mojzes, S. 14: Burin Pochei, S. 15: Iakov Filimonov, S. 16: Max Kunz, Wirestock, S. 17: Valentin Russanov, S. 18: Stocksnap, S. 19: FatCamera, S. 20: Nicholas Brownlow, Marc Pell, S. 21: Xavierarnau, Rumman Amin, M W,

S. 22: Dylan De Jonge, S. 23: Amador Loureiro, Brooke Cagle, Annie Spratt, Max Kunz, S. 24: Sigmund, S. 25: Skynesher, S. 26: Guille, Skynesher, Filadendron, Eaters Collective, S. 27: Samsung Memory, Stephan Valentin, S. 31: Drazen Zigic, Earl Wilcox



Die Datenschutzerklärung, sowie Geschäftsbedingungen und Entgeltordnung finden Sie unter [kvhs-wnd.de/info-service/downloads](https://kvhs-wnd.de/info-service/downloads).



kvhs  
**Sankt  
Wendel**  
Kreisvolkshochschule

**Kreisvolkshochschule  
Kultur- und Bildungs-Institut**  
Werschweilerstraße 14  
66606 St. Wendel  
T +49 6851 801-4011 oder -4012  
F +49 6851 801-4090  
kvhs@lkwnd.de  
kvhs-wnd.de

## Weiterbildung schenken

... mit einem Gutschein Ihrer  
Kreisvolkshochschule  
Sankt Wendel

**Weitere Infos:**  
T 06851 801-4011 oder -4012  
kvhs@lkwnd.de  
kvhs-wnd.de/gutscheine

