



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

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

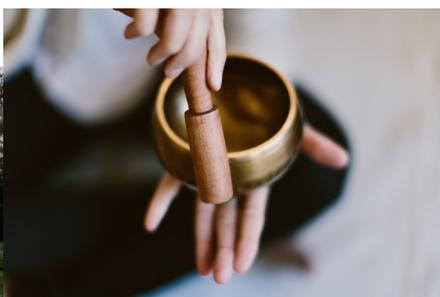
AUTOGENES TRAINING / EUTONIE IN KLEINER GRUPPE
ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 24.3.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Müller
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 47,50 €

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

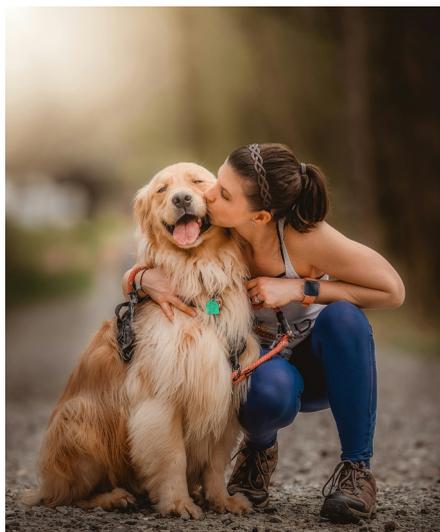
ERSTE HILFE AM HUND

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

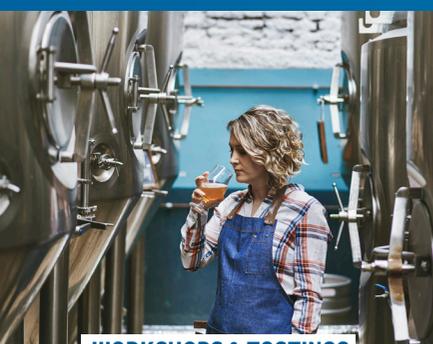
PILATES

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



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

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



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 COMPUTERSKURS 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 COMPUTERSKURS 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

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 THELEY

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.



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

