vhs Volkshochschule des Landkreises Kusel



Programm 2019/20

vhs 100 Jahre Wissen teilen







ksk-kusel.de

Unser Engagement:
In der Region, für die Region

Gerne teilen wir den wirtschaftlichen Erfolg mit denen, die ihn ermöglichen - den Menschen in der Region und das seit über 140 Jahren.

Unsere gesellschaftliche Verantwortung ist wesentlicher Bestandteil unserer Philosophie und täglich gelebte Realität.

Wir unterstützen eine Vielzahl gemeinnütziger Projekte im Landkreis Kusel mit jährlich über 830.000 Euro.

Kreissparkasse Kusel

Info

- Vorwort Seite 5
- AGB Seite 6
- Datenschutzbestimmungen Seite 8
- Ortsregister Seite 10
- Service und Beratung Seite 19
- Programm Fritz-Wunderlich-Halle Seite 98
- Gebäudeplan Horst Eckel Haus Seite 110
- Anmeldekarte Seite 113

Gesellschaft und Leben

- Einbürgerungstest Seite 22
- Angebot für Frauen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Seite 23
- Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen Seite 26
- Geschichte / Zeitgeschichte Seite 28
- Politik / Bürgerschaftliches Engagement Seite 29

Kultur

- Malen/Zeichnen/Drucktechnik Seite 34
- Textiles Gestalten Seite 34
- Literarische Praxis Seite 38
- Foto- und Medienpraxis Seite 38
- Theaterpraxis / Kleinkunst Seite 41

Gesundheit und Fitness

- Entspannung / Stressbewältigung Seite 44
- Bewegung / Fitness Seite 56
- Essen und Trinken / Ernährung Seite 60

Sprachen und Verständigung

- Übersicht Sprachniveaus Seite 64
- Arabisch Seite 66
- Deutsch als Fremdsprache Seite 67
- Englisch Seite 68
- Französisch Seite 68
- Italienisch Seite 71
- Spanisch Seite 72
- Gebärdensprache Seite 73

Beruf und Karriere

- Fortbildungen für Erzieher*innen Seite 76
- IT Seite 80
- EDV Seite 82
- Organisation / Management Seite 83

Spezial

- VHS unterwegs Seite 88
- Grundbildung – Schulabschlüsse Seite 94

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Freunde und Gäste der Volkshochschule des Landkreises Kusel,



wie Sie es sicher erwartet haben, können wir Ihnen rechtzeitig zum Beginn des neuen Schuljahres das Programm der Kreisvolkshochschule Kusel vorlegen, mit einem gewohnt breiten Angebot, auch mit neuen Akzenten, in ausgewogener Zusammensetzung der Inhalte und Zielsetzungen. Beim ersten Durchblättern werden Sie bereits feststellen, dass wir Ihnen wieder eine Fülle von Weiterbildungsmöglichkeiten und Veranstaltungen anbieten, bei denen Sie Ihren persönlichen Interessen nachgehen können - vom Sprachkurs bis zum Smartphone-Kurs. Ich bin überzeugt, dass jeder darin etwas finden kann, was ihn anspricht.

Die Volkshochschulen in Deutschland feiern im Jahr 2019 ihr 100-jähriges Bestehen. Das Jahr 1919 setzte den Grundstein für die Entwicklung der Weiterbildung in öffentlicher Verantwortung – der Artikel 148 der Weimarer Verfassung forderte alle staatlichen Ebenen dazu auf, das Volksbildungswesen einschließlich der Volkshochschulen zu fördern. Damit erhielt die Weiterbildung erstmals Verfassungsrang. Diesem Auftrag und der Notwendigkeit des lebenslangen Lernens will das Programm unserer Kreisvolkshochschule wiederum gerecht werden.

Mit dem auch bundesweiten Motto „zusammenleben. zusammenhalten“, das in diesem Jahr auch unser Schwerpunktthema ST ist, will die Kreisvolkshochschule vielfältige Anlässe bieten, Teilnehmer*innen ins Gespräch zu bringen, sei es persönlich oder mit den Möglichkeiten von digitalen Medien. Überwiegend geschieht das bei uns im realen Dialog, wobei die unterschiedlichsten Menschen gemeinsam diskutieren sowie voneinander und übereinander lernen. Damit leisten wir zugleich einen wesentlichen Beitrag zur Politischen Bildung, mit dem Ziel, die Urteilskraft der Teilnehmenden zu stärken, sie zur „Einmischung“ zu motivieren und damit die demokratische Willensbildung zu fördern.

Wichtig sind uns in diesem Volkshochschuljahr auch wieder die Veranstaltungsangebote zum Thema „Klimaschutz“. Gerade für unseren Landkreis mit seinen vielen Gemeinden und kleinen Städten ist es wichtig, die natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten und die Lebens- und Wohnqualität auf einem günstigen Level zu halten. Ansonsten werden bewährte Veranstaltungen Anregungen und Hilfestellung geben zur Förderung der Bewegung, der Gesundheit, der Kreativität, und ein umfangreiches Angebot an Sprachkursen wird bereitgestellt, um aktuellen Anforderungen gerecht zu werden.

Ich bin sicher, dass das neue Programm auf Ihre Zustimmung und auf Ihr Interesse stößt, und ich wünsche Ihnen viel Erfolg, persönlichen Zugewinn und Freude bei der Nutzung der angebotenen Kurse und Veranstaltungen.

Ihr



Otto Rubly
Landrat

Allgemeine Geschäftsbedingungen der KVHS Kusel

1. Teilnahme
An den Veranstaltungen der KVHS kann jeder – ohne Rücksicht auf Bildung, Nationalität oder Religionszugehörigkeit – teilnehmen, wobei Interessierten alle Angebote offen stehen und nicht an eine Außenstelle gebunden sind.

2. Kursnummer
Alle in diesem Programm angekündigten Weiterbildungsmaßnahmen sind mit einer Kursnummer versehen. Diese steht unter der jeweiligen Kursbeschreibung. Bei Rückfragen, Anmeldungen, Zahlungen, etc. muss diese Nummer angegeben werden.

Kurse, die zusätzlich angeboten werden und noch nicht in diesem Programm stehen, erhalten ebenfalls eine Nummer, die bei der Ankündigung bekannt gegeben wird.

3. Anmeldung
Anmeldungen und Kündigungen für Kurse, Lehrgänge, Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen bedürfen der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Online-Anmeldung).

Die Anmeldung muss i. d. R. spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer erfolgen.

Die schriftliche Anmeldung zu den Veranstaltungen nehmen das Bürgerbüro der Kreisverwaltung Kusel, die Geschäftsstelle oder die Außenstellen der KVHS entgegen.

Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen der KVHS Kusel anerkannt. Jede Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der KVHS Kusel verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste. Die Kursleitenden sind verpflichtet, die Unterschrift der Teilnehmenden in die Liste aufzunehmen und die Anwesenheit bei jedem Kurstermin zu vermerken.

In der Regel verschicken wir keine Anmeldebestätigungen, sondern informieren Sie, falls die Veranstaltung nicht zustande kommt.

4. Die Mindestteilnehmer/innenzahl
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt i.d.R. 8 Personen. Wird diese nicht erreicht, muss die Maßnahme ausfallen oder verschoben werden. Sollte auf Wunsch der Teilnehmer/innen der Kurs trotzdem stattfinden, wird mit Einverständnis der Teilnehmenden eine kostendeckende Teilnahmegebühr erhoben.

5. Abmeldung
Grundsätzlich ist bei Nichtteilnahme an einem Kurs, zu dem eine Anmeldung vorliegt, eine Abmeldung bei der Geschäftsstelle erforderlich. Die Abmeldung kann ohne Angabe von Gründen bis 5 Werktage vor Kursbeginn erfolgen. **Ohne fristgerechte Abmeldung muss die übliche Kursgebühr entrichtet werden, auch dann, wenn nicht am Kurs teilgenommen wurde.**

6. Rücktritt
Die KVHS Kusel und ihre örtlichen Einrichtungen können wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, Ausfall eines/einer Kursleiters/Kursleiterin oder aus anderen Gründen eine Veranstaltung absagen. Fällt mindestens ¼ einer Veranstaltung aus, erfolgt eine anteilige Rückerstattung der Teilnahmegebühren.

7. Kursgebühren
Für die Teilnahme an Veranstaltungen der KVHS Kusel und ihrer Außenstellen werden im Allgemeinen Gebühren erhoben. Angaben zur Höhe der Kursgebühr sind dem Programmheft oder anderen Veröffentlichungen zu entnehmen.

a) Fälligkeit der Gebühren
Die Gebühren für Veranstaltungen der KVHS sind nach Ende der Veranstaltung fällig. In Einzelfällen (z.B. Vorträge) kann die Gebühr auch schon zu Beginn erhoben werden.

b) Zahlungsweise
Die Teilnehmergebühren sind grundsätzlich per Lastschrift zu zahlen. In Ausnahmefällen kann eine Überweisung erfolgen.

c) Materialkosten
Materialkosten sind grundsätzlich nicht in der Kursgebühr enthalten.

d) Ermäßigungen
Den folgenden Personenkreisen werden Ermäßigungen zugestanden:
- Schülern, Studenten, Auszubildenden
- Freiwilligendienstleistende
- Bezieher von Grundsicherungsleistungen und Arbeitslosengeld I und II
- Schwerbehinderte

Die Zugehörigkeit zu diesen Personenkreisen ist nachzuweisen.

8. Prüfungen und Bescheinigungen
Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Dem Teilnehmer/ der Teilnehmerin eines von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannten Kurses kann die KVHS eine entsprechende Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse ausstellen.

9. Haftung
Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die KVHS Kusel, gegenüber den Teilnehmenden, keine Haftung.

Die Haftung der KVHS-Kusel und ihrer örtlichen Einrichtungen für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

10. Programmänderungen
Änderungen im Programm sind vorbehalten. Weitere Einzelheiten sowie zusätzliche Veranstaltungen werden durch die Presse oder auf der Homepage bekannt gegeben. Bei extremen Witterungsverhältnissen (Schnee, Glatteis, etc.) können Kurse bzw. Veranstaltungen kurzfristig abgesagt oder verlegt werden. In Zweifelsfällen ist eine telefonische Rückfrage bei der Kursleitung oder VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstelle sinnvoll.

11. Leistungsumfang, Schriftform
Der Umfang der Leistungen der KVHS Kusel ergibt sich aus den Kursbeschreibungen im jeweils aktuellen Programmheft. Mündliche Nebenabreden sind nicht gestattet. Der Dozent/ die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

12. Schulungsräume
In den Schulungsräumen der KVHS Kusel sowie in allen anderen Veranstaltungsräumen, in denen die KVHS zu Gast ist, gilt die jeweilige Hausordnung. In allen Räumen ist das Rauchen nicht gestattet. Die Benutzung der zur Verfügung stehenden Parkplätze erfolgt auf eigene Gefahr.

13. Sonstiges
Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle bisherigen Regelungen ihre Gültigkeit. Für Druckfehler im Programmheft oder anderen Veröffentlichungen sowie Änderungen am Programm wird keine Haftung übernommen.

14. Einverständnis
Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der KVHS Kusel an.

Ferien und Feiertage 2019/20:

30.09. bis 11.10.2019	(Herbstferien)
03.10.2019	(Tag der Deutschen Einheit)
01.11.2019	(Allerheiligen)
23.12.2019 bis 06.01.2020	(Weihnachtsferien)
17.02.2020 bis 21.02.2020	(Winterferien)
09.04. bis 17.04.2020	(Osterferien)
01.05.2020	(Tag der Arbeit)
21.05.2020	(Christi Himmelfahrt)
01.06.2020	(Pfingstmontag)
11.06.2020	(Fronleichnam)
06.07. bis 14.08.2020	(Sommerferien)

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Volkhochschule des Landkreises Kusel (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), Trierer Str. 49-51, 66869 Kusel ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen, Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Adresse, ggf. Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutzbeauftragter@kv-kus.de

Meine Notizen

KVHS Geschäftsstelle

Gesellschaft und Leben

- Altersvorsorge, „Frauen leben länger, … aber wovon?“ Seite 23
- Kredite und Darlehen, „Auch beim Geld leihen lässt es sich sparen“ Seite 23
- Schuldenfalle, „Raus aus den Schulden“ Seite 23
- Elternunterhalt, „Kinder haften für ihre Eltern,… wenn der Pflegefall eintritt“ Seite 23
- Bewegung und Stressabbau mit Muskelkräftigung Seite 24
- Go for fit – Aufbaukurs Seite 24
- Move your Body – Aufbaukurs II Seite 24
- Gesundheitswanderungen für Frauen „Let’s go – jeder Schritt hält fit“ Seite 25
- Fit für die Arbeit am Computer – Kurs für Frauen Seite 25
- Klimawandel & Wetter ST Seite 26
- Die Vermüllung der Meere – Was können wir tun? ST Seite 26
- Nachhaltige Ernährung „Regional ist erste Wahl!“ – nicht nur ein Werbespruch… ST Seite 26
- Energieverschwendung muss nicht sein – Verbrauch und Kosten senken! Aber wie? ST Seite 27
- Der Zweibrücker Ludwig Philipp Hahn (1746 – 1814) – ein Heimatdichter? Seite 28
- Die gespaltene Republik – Bedroht Rechtspopulismus den gesellschaftlichen Zusammenhalt? Webinar: Livestream aus der vhs Eschweiler ST Seite 29
- Letzte Rettung fürs Klima? Hinter den Kulissen des Weltklimagipfels ST Seite 29
- Planspiel „zusammenleben.zusammenhalten“ ST Seite 30
- Argumentationstraining gegen Stammtischparolen ST Seite 30
- Politik für alle ST Seite 30

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Leiterin
Alexandra Matern
Trierer Str. 49 – 51
66869 Kusel

Tel: 06381 / 917 530-13
Fax: 06381 / 917 530-99
E-Mail: Alexandra.Matern@kv-kus.de

KVHS Geschäftsstelle – Fortsetzung

Kultur

- Mit Matisse Malen lernen Seite 34
- Punktieren Seite 34
- Stricken mit Drachendraht Seite 34
- Stricken/Häkeln von Taschen und Körben Seite 35
- Stricken/Häkeln von Weihnachtsgeschenken Seite 35
- Stricken/Häkeln zum Thema „Fasching“ – komische Kappen Seite 35
- Stricken/Häkeln zum Thema „Ostern“ Seite 35

Gesundheit und Fitness

- Autogenes Training Seite 44
- Ganzheitliche Stressbewältigung Seite 45
- Impulsvortrag „Wege aus der Stressfalle“ Seite 45

Sprachen

- Deutsch als Fremdsprache A1.1 Seite 67
- Deutsch als Fremdsprache A1.2 Seite 67

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Den Gebäudeplan des Horst Eckel Hauses finden Sie auf den Seiten 110–112.

Bitte Eingang B benutzen!

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in der Regel nicht ZPP-zertifiziert sind und wir Ihnen daher kein entsprechendes Zertifikat zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse ausstellen können. Kurse, bei denen dies möglich ist, verweisen darauf im Text.

KVHS Geschäftsstelle – Fortsetzung

Beruf und Karriere

- Qualifizierung zur Praxisanleitung für Erzieher*innen Seite 76
- Arbeitstreffen für Interkulturelle Fachkräfte Seite 77
- „Und wie macht ihr das?“ Arbeitstagung zum Austausch für Fachkräfte Frühpädagogik Seite 77
- Kindergarten plus Seite 78
- Entwicklungsauffälligkeiten von Kindern im Vorschulalter Seite 78
- Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson Seite 78
- „Kita-Verpflegung – gesund und lecker“ Seite 79
- Sonderkostformen von Allergie bis kulturelle Vielfalt Seite 80
- Heute ohne Fleisch – vegetarische Gerichte Seite 80
- Kleinkinderernährung (U3) – wie Kinder auf den Geschmack kommen Seite 80
- Kundenkommunikation professionell gestalten Seite 83
- Mental Training Seite 84

Spezial

- Bremen und Ostfriesland – Studienreise nach Bremen, Worpswede und Emden Seite 88
- Azteken Seite 90
- MEDICUS – Die Macht des Wissens Seite 90
- Potsdam Seite 91
- Kaiser Valentinian I. Seite 92
- Sizilien Seite 92
- Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss) Seite 94
- Alphabetisierungskurs Seite 94

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in der Regel nicht ZPP-zertifiziert sind und wir Ihnen daher kein entsprechendes Zertifikat zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse ausstellen können. Kurse, bei denen dies möglich ist, verweisen darauf im Text.

Außenstelle Kusel-Altenglan

Gesellschaft und Leben

- Ritus Räuchern – in Geschichte und Gegenwart Seite 28

Kultur

- Taschen/Rucksäcke nähen mit Kork oder Leder Seite 36
- Nähen Sie Ihr persönliches Lieblingsoutfit für den Winter – Jacke, Shirt oder Kleid Seite 36
- Mit Leichtigkeit zur Weihnachtsdeko – Kissen mit Hotelverschluss, Tischläufer oder Decke mit Briefecken Seite 36
- Taschen nähen nach Wahl – ob Laptop- oder Einkaufstasche sowie Utensilienbeutel/-tasche aus Baumwollstoff, Leder, Kork u. Filz Seite 36
- Hoggings nähen aus Jersey oder Stretchstoffen, die moderne Jogginghose selbst genäht Seite 37
- Starten Sie in den Frühling mit Ihren IT-Pieces – Kleid, Rock oder T-Shirt, hier macht Nähen richtig Spaß Seite 37
- Nähen mit Jersey, ob groß oder klein Seite 37
- Stricken mit Drachendraht Seite 37
- Journalistisches Schreiben Seite 38
- Lightpainting – mit Licht zeichnen Seite 38
- „Blaue Stunde“ auf der Burg Lichtenberg – vom Sonnenuntergang bis zum Nachtlicht Seite 38
- Keine Ausreden mehr Seite 41

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Den Gebäudeplan des Horst Eckel Hauses finden Sie auf den Seiten 110–112.

Bitte Eingang B benutzen!

Außenstelle Kusel-Altenglan – Fortsetzung

Gesundheit und Fitness

- Qigong – der chinesische Weg zum gesunden Leben Seite 45
- Qigong – der chinesische Weg zum gesunden Leben Seite 46
- Tai-Chi Chuan – Fit in jedem Alter Seite 46
- Tai-Chi Chuan kennenlernen Seite 47
- Entspannung mit Klangschalen Seite 47
- Hatha-Yoga Seite 47
- Hatha-Yoga Seite 48
- Erlebnis Waldbaden Seite 48
- Meditation und Achtsamkeit – Eine Reise zur inneren Kraftquelle Seite 48
- Meditation – Weg zur inneren Balance Seite 49
- Meditatives Wandern – In der Natur zur Ruhe kommen Seite 49
- Hatha-Yoga – Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Seite 50
- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Seite 50
- Hatha-Yoga – Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Seite 51
- Die Fünf »Tibeter«® – Workshop Seite 52
- Tanzclub für Fortgeschrittene und Profis 1 Seite 59
- Tanzclub für Fortgeschrittene und Profis 2 Seite 59
- Rückenfitness mit Entspannung Seite 60
- Zumba Fitness Seite 60
- Herbstweine Seite 60
- Herbstweine Seite 61

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Den Gebäudeplan des Horst Eckel Hauses finden Sie auf den Seiten 110–112.

Bitte Eingang B benutzen!

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in der Regel nicht ZPP-zertifiziert sind und wir Ihnen daher kein entsprechendes Zertifikat zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse ausstellen können. Kurse, bei denen dies möglich ist, verweisen darauf im Text.

Außenstelle Kusel-Altenglan – Fortsetzung

Sprachen

- Arabisch für Anfänger Seite 66
- Arabisch für Fortgeschrittene Seite 66
- Deutsch als Fremdsprache A1.2 Seite 67
- Englisch A1 – Anfänger Seite 68
- Englisch A2-B1 – Refresher Seite 68
- Französisch „Bienvenue“ Seite 68
- Französisch für Anfänger Seite 69
- Französisch - A1 „Frenchy“ Seite 69
- Französisch - A2 Seite 69
- Französisch: „les voyageurs“ début de conversation Seite 69
- Französisch - A2 „French Connection“ Seite 70
- Einstieg in das Italienische Seite 71
- Italienisch für Anfänger Seite 71
- Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Seite 71
- Spanisch A1.1 (Anfänger) Seite 72
- Spanisch A1.2 (Fortgeschrittene) Seite 72

Beruf und Karriere

- Umgang mit Smartphone und Tablet-PC einfach erlernen Seite 80
- Office - Grundlagen Seite 82
- Mein Notebook und ich - Einführung in die Arbeit mit dem Notebook Seite 82

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Leiter/in
N.N.

Vorläufig Informationen über die KVHS Geschäftsstelle

Tel: 06381 / 917 530-10

Außenstelle Lauterecken-Wolfstein

Gesundheit und Fitness

- Yogilates - Yoga meets Pilates Seite 52
- Tai-Chi Chuan - Bewegung in Achtsamkeit Seite 53
- Tai-Chi - Erlernen: 1. Teil Yang-Stil Bewegung in Achtsamkeit Seite 53
- Fruchtige Herbstküche mit Wildkräutern Seite 61

Sprachen

- Französisch für Fortgeschrittene - A2 Seite 70

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in der Regel nicht ZPP-zertifiziert sind und wir Ihnen daher kein entsprechendes Zertifikat zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse ausstellen können. Kurse, bei denen dies möglich ist, verweisen darauf im Text.

Leiter/in
N.N.

Vorläufig Informationen über die KVHS Geschäftsstelle

Tel: 06381 / 917 530-10

Außenstelle Oberes Glantal

Kultur

- Workshop: „Einsteigerkurs digitale Fotografie“ Seite 39
- Workshop: „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene“ Seite 40
- Fotoworkshop „Light Writing“ (mit Licht zeichnen) Seite 40

Gesundheit und Fitness

- Qigong – Die neue Methode, die Knochen zu stärken und die Sehnen zu lockern 2 Seite 53
- Qigong – Die neue Methode, die Knochen zu stärken und die Sehnen zu lockern 2 Folgekurs Seite 53
- Qigong: Qigong und Faszien Seite 54
- Hatha-Yoga Seite 54
- Progressive Muskelentspannung Seite 55
- Entspannung mit Klangschalen Seite 55
- Autogenes Training Seite 56
- Präventive Rückenfitness – Kurs A Seite 56
- Präventive Rückenfitness – Kurs A 2020 Seite 56
- Präventive Rückenfitness – Kurs B Seite 57
- Präventive Rückenfitness – Kurs B 2020 Seite 57
- Faszientraining Seite 57
- Pilates – Körperwahrnehmung, gesunder Rücken und Entspannung Seite 57
- Pilates Aufbaukurs – Körperwahrnehmung, gesunder Rücken und Entspannung Seite 58
- Orientalischer Tanz: Tanz – Fitness – Wohlbefinden Seite 58
- Latino-Workout-Workshop Seite 58
- Sportbootführerschein Binnen und See Seite 58
- Kochen für ganze Männer Seite 61

Die Anmeldung
... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Den Gebäudeplan des Horst Eckel Hauses finden Sie auf den Seiten 110–112.

Bitte Eingang B benutzen!

Außenstelle Oberes Glantal – Fortsetzung

Sprachen

- Französisch für Fortgeschrittene (A2-B1) Seite 70
- Deutsche Gebärdensprache für Anfänger (DGS 1) Seite 73

Beruf und Karriere

- Schneller Einstieg auf dem Smartphone/ Tablet mit Android Seite 81
- Computereinstieg mit Windows Seite 83
- Mental Training Seite 84
- Stressmanagement Seite 85

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in der Regel nicht ZPP-zertifiziert sind und wir Ihnen daher kein entsprechendes Zertifikat zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse ausstellen können. Kurse, bei denen dies möglich ist, verweisen darauf im Text.

Die Anmeldung

... richten Sie bitte schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte und der Einzugsermächtigung auf Seite 113 im Programmheft an die KVHS-Geschäftsstelle.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung wird von uns nicht schriftlich bestätigt.

Wenn Sie also bis zum Kursbeginn nichts mehr von uns hören, findet der Kurs zu den ausgeschriebenen Zeiten statt. Sollte sich Kursbeginn bzw. Kursort ändern, wird es Ihnen natürlich mitgeteilt. Bitte bedenken Sie, dass wir in einigen Kursen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, also bitte rechtzeitig anmelden.

Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Verbandsgemeinde Oberes Glantal

Rückfragen & Info

Tobias Weber
Tel.: 06373 / 504-201
E-Mail: t.weber@vgog.de

Isabelle Linn
Tel.: 06373 / 504-125
E-Mail: i.linn@vgog.de

Anmeldungen auch bei den Bürgerbüros in Waldmohr, Schönenberg-Kübelberg und Glan-Münchweiler

Service und Beratung

Die Kreisvolkshochschule Kusel versteht sich als Dienstleister für die Bürgerinnen und Bürger. Unser Ziel ist es, den Ansprüchen und Erwartungen unserer Kunden an qualitativ hochwertigen Weiterbildungskursen gerecht zu werden. Unsere Referentinnen und Referenten sind gut ausgebildet, engagiert und haben z. T. langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Sollte jedoch einmal Anlass zu Kritik bestehen, teilen Sie uns dies bitte mit. Beschwerden verstehen wir als Aufgaben, die wir zu lösen versuchen. Dies gilt auch für Verbesserungsvorschläge und Anregungen, die wir gerne entgegennehmen und nach Möglichkeit umsetzen.

Allgemeine Serviceleistungen

- Schnelle Information durch den Einsatz von modernen Kommunikationsmitteln: Aktuelles Programm im Internet **www.kvhs-kusel.de**
- Individuelle Beratung und Information zu den Veranstaltungen
- Faires Preis-Leistungs-Verhältnis
- Informationsveranstaltungen zu berufsbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen und Schulabschlüssen
- Kundenfreundliche Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in Kusel: Mo-Do: 8:00–16:00 Uhr, Fr: 8:00–12:00 Uhr (Raum 118 oder 119)
- Kostenlose Programmhefte
- Kostenlose Teilnahmebestätigungen auf Wunsch

Beratung – immer offen für Ihre Fragen und Wünsche

Sie möchten mehr über einzelne Kursangebote wissen? Sie haben Fragen zu Inhalten und Terminen? Sie sind unschlüssig, ob ein Kurs der Richtige für Sie ist? Für eine individuelle Beratung rund um unser Programmangebot und darüber hinaus stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei! Sie erreichen die KVHS-Geschäftsstelle unter 06381 917530-10 oder Sie wenden sich direkt an die zuständigen Außenstellen.

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.

Verzeichnis

- Einbürgerungstest Seite 22
- Angebot für Frauen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Seite 23
- Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen Seite 26
- Geschichte / Zeitgeschichte Seite 28
- Politik / Bürgerschaftliches Engagement Seite 29

Meine Notizen



Einbürgerungstest

Der Test überprüft Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland. Er besteht aus 33 Fragen mit jeweils vier Antwortmöglichkeiten. Sie haben 60 Minuten Zeit, um die Fragen zu beantworten. Um den Test zu bestehen, müssen 17 Fragen richtig beantwortet werden. Die Prüfung wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgewertet. Das Bundesamt verschickt die Ergebnisse direkt an die Teilnehmenden.
Informationen zur Vorbereitung: 30 Prüfungsfragen werden einem Pool aus 300 bundeseinheitlichen Fragen entnommen. Zusätzlich werden 3 Prüfungsfragen dem länderspezifischen Fragenkatalog mit 10 Fragen über Rheinland-Pfalz entnommen. Der Fragenpool ist im Internet unter der folgenden Adresse zu finden: *www.integration-in-deutschland.de*

Anmeldeschluss: 19.09.2019
Prüfungstermin: 31.10.2019

Anmeldeschluss: 24.10.2019
Prüfungstermin: 12.12.2019

Anmeldeschluss: 19.12.2019
Prüfungstermin: 13.02.2020

Anmeldeschluss: 12.03.2020
Prüfungstermin: 23.04.2020

Anmeldeschluss: 14.05.2020
Prüfungstermin: 25.06.2020

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, Tel.: 06381/917 530-10.



Meine Notizen

Angebot für Frauen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle

Altersvorsorge, „Frauen leben länger, … aber wovon?“

Andrea Kalt (Finanzmaklerin)
Inhalte:

- Wie kann die private Vorsorge unter den aktuellen Rahmenbedingungen und steuerlichen Aspekten aussehen?
- Was macht Sinn, was sollte vermieden werden?
- Welche Form der Vorsorge passt zu meiner individuellen Lebenssituation?
- Welche Summe ist notwendig?

Wann: Mittwoch, 18.09.2019
Dauer: 1 Abend, 20:00 - 21:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Webinar
Kurs-Nr.: 0.110

Kredite und Darlehen, „Auch beim Geld leihen lässt es sich sparen“

Valeska Tkotsch (Rechtsanwältin)
Inhalte:

- Einführung zum Thema Vorstellung, Begriffsklärung, Ausblick
- Anbahnung und Durchführung eines Kreditvertrages, Risiken, Informationsgrundlagen, Vertragsschluss
- Kredite in den verschiedenen Lebensphasen Ausbildung, Berufsleben, Ruhestand

Wann: Mittwoch, 16.10.2019
Dauer: 1 Abend, 20:00 - 21:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Webinar
Kurs-Nr.: 0.111

Schuldenfalle, „Raus aus den Schulden“

Valeska Tkotsch (Rechtsanwältin)
Inhalte:

- Einführung zum Thema, Vorstellung, Themenbeschreibung, Ausblick
- Strategien zum Umgang mit Zahlungsverzug und Schulden, Hintergründe, Verhalten, Lösungen
- Unterstützungsangebote, Zielrichtung, Beratungsstellen, Internet

Wann: Mittwoch, 20.11.2019
Dauer: 1 Abend, 20:00 - 21:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Webinar
Kurs-Nr.: 0.113

Elternunterhalt, „Kinder haften für ihre Eltern, … wenn der Pflegefall eintritt“

Danuta Weßolly (Rechtsanwältin)
Inhalte:

- Überblick über finanzielle Verpflichtungen bei der Pflege der Eltern: Welche Pflegekosten müssen getragen werden?
- Wann und von wem kann Unterhalt eingefordert werden?
- Wo liegen die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit?
- Welche Regelungen gelten z.B. bei Schenkungen, Wohnrecht oder Versorgungszusagen?

Wann: Mittwoch, 11.12.2019
Dauer: 1 Abend, 20:00 - 21:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Webinar
Kurs-Nr.: 0.114

Bewegung und Stressabbau mit Muskelkräftigung

Eva Bartz

Unter diesem Motto lernen die Teilnehmerinnen bei der Kursleiterin Eva Bartz Übungen aus dem Bereich Herz-/Kreislauftraining kennen. Faszientraining, Balanceübungen zur Stärkung des inneren Gleichgewichts, Chi-Techniken sowie Atem- und Körperübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Die Bewegungsabläufe werden unter fachlicher Anleitung erlernt und eingeübt. Der Kurs ist offen für alle Frauen – egal auf welchem Fitnessniveau.

Wann: 16.09.2019 - 02.12.2019
Dauer: 10 Abende, Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 0.301

Wann: 16.09.2019 - 02.12.2019
Dauer: 10 Abende, Montag, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 0.302

Go for fit – Aufbaukurs

Eva Bartz

Kraft – Ausdauer – Koordination. In diesem Kurs lernen Sie ein tolles Ganzkörpertraining zur Aktivierung der Muskulatur mit und ohne Kleingeräte kennen. Das Bindegewebe wird durch Übungen aus dem Faszientraining gestärkt.

Wann: 13.01.2020 - 23.03.2020
Dauer: 10 Abende, Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (gültig ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 0.303

Wann: 13.01.2020 - 23.03.2020
Dauer: 10 Abende, Montag, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (gültig ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 0.304

Move your Body - Aufbaukurs II

Eva Bartz

Stressabbau und neue Energie durch Bewegung: Neue Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und die Stärkung der Muskulatur stehen im Vordergrund. Zur Stärkung und Harmonisierung des inneren Gleichgewichts werden verschiedene Chi-Techniken eingesetzt, die Sie in diesem Kurs erlernen. Die Übungen dienen dem Stressabbau und einer verbesserten Kondition und Körperhaltung.

Wann: 27.04.2020 - 22.06.2020
Dauer: 8 Abende, Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 32,50 € (bis 12 Teilnehmende)
27,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 0.305

Wann: 27.04.2020 - 22.06.2020
Dauer: 8 Abende, Montag, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 32,50 € (bis 12 Teilnehmende)
27,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 0.306

Volkshochschule des Landkreises Kusel
Gesellschaft und Leben

Gesundheitswanderungen für Frauen „Let's go – jeder Schritt hält fit"

Jürgen Wachowski (Gesundheitswanderführer)

Gesundheitswandern steht unter dem Motto „Let´s go – jeder Schritt hält fit" und ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, das der Deutsche Wanderverband (DWV) gemeinsam mit der FH Osnabrück entwickelt hat. Die Wanderungen sind besonders für Interessierte gedacht, die auf sanftem Weg (wieder) etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. Unterwegs wird nicht nur gewandert, sondern zusätzlich Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen erlernt. Die Koordination wird ebenfalls trainiert. Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen!

Jede Wanderung endet mit einer kleinen Entspannungsübung. Bewegungsmangel ist ein großes Risiko für viele Gesundheitsprobleme. Wandern ist Gesundheitssport. Er darf ruhig anstrengen, aber nicht überanstrengen. Wandern verbrennt fast genauso viele Kalorien pro Kilometer wie Joggen. Wandern tut gut! Eine wohltuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit – ein ganzheitliches kombiniertes Fitness- und Wellnessprogramm.

Wann: 10.09.2019 - 26.11.2019
Dauer: 10 Nachmittage, Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Treffpunkt: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Eingang B
Kurs-Nr.: 0.307
Bitte mitbringen: Wetterfeste und bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und nach persönlichem Bedarf Getränke



Fit für die Arbeit am Computer – Kurs für Frauen

Pia Tabellion-Grund

Inhalte:

- Windows 10 mit Grundtechniken
- E-Mail
- Kalender
- Snipping Tool
- Textverarbeitung
- Internet und Sicherheit

Achtung: Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen oder die Rechner im Computerraum nutzen.

Wann: 17.10.2019 - 05.12.2019
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 88,50 € (bis 12 Teilnehmende)
74,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.540

Wann: 05.03.2020 - 07.05.2020
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 88,50 € (bis 12 Teilnehmende)
74,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.541

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen

Klimawandel & Wetter

ST

Antonia Müller-Ruff

Was ist der Unterschied zwischen menschgemachtem und natürlichem Klimawandel? Der Zusammenhang von Klima und Alltag global und in Rheinland-Pfalz und was die Bürgerinnen und Bürger zu erwarten haben, wird Thema des Vortrags „Wetter und Klima – heute und morgen“ sein. Wie jeder in kleinen Schritten ganz nach seinen Möglichkeiten aktiv Klimaschutz in der Region machen kann und wer dabei Hilfestellung leistet, wird von der Projektleiterin des Projekts ZENAPA (Null-Emissions-Großschutzgebiete) für die Pfalz Frau Müller-Ruff aufgezeigt.

Wann: Dienstag, 10.09.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Burg Lichtenberg, Zehntscheune
Kurs-Nr.: 0.102

Die Vermüllung der Meere – Was können wir tun?

ST

Franz Eckert

Diesmal geht es nicht nur um Atommüll und Dünnsäure, sondern vielmehr um die immer mehr zunehmende Vermüllung der Meere mit Plastik. Weltweit werden pro Jahr über 300 Mio. Tonnen Plastik produziert. Circa 10 Mio. Tonnen Plastik landen davon jedes Jahr im Meer. In Deutschland fallen pro Kopf und Jahr zwar nur noch 21 Plastikeinkaufstaschen als Müll an. Verpackungsplastik verbraucht jeder Deutsche aber über 100 kg pro Jahr. Ein Drittel der jährlich weltweit produzierten Plastikteile ist weniger als fünf Minuten in Gebrauch. Mikroplastik wird in vielen kosmetischen Produkten verwendet und wird nach dem Waschen auch ins Meer gespült. Fische verwechseln Mikroplastik mit Plankton. So landet das Plastik letztendlich auf unseren Tellern. Franz Eckert, Lebensmittelchemiker aus Tholey, seit 2010 ehrenamtlich für Greenpeace tätig, hält bundesweit Vorträge und zeigt in seinem Vortrag auch, was jeder einzelne tun kann, damit das Meer nicht mehr mit Abfall vermüllt wird.

Wann: Dienstag, 24.09.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Burg Lichtenberg, Zehntscheune
Kurs-Nr.: 0.103

Nachhaltige Ernährung „Regional ist erste Wahl!“ – nicht nur ein Werbespruch …

ST

Stefan Klinck

…und was sich noch so alles dahinter verbirgt. Mit Stefan Klinck, Inhaber des Waldhotels Felschbachhof in Ulmet. Der Felschbachhof ist ein biozertifiziertes Gastgewerbe und Mitglied bei Slowfood, einem internationalen Verein, der als Gegenbewegung zur Ausbreitung des Fast Food und dem damit einhergehenden Verlust der Esskultur gegründet wurde. Zusammen mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn erarbeitet er ein Gestaltungskonzept für nachhaltige Lernorte im Gastgewerbe. In seinem Vortrag zeigt Klinck anschaulich, was ein maßvoller, bewusster Umgang mit Lebensmitteln verändern kann und was der Vorteil regionaler Produkte ist.

Wann: Dienstag, 22.10.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Burg Lichtenberg, Zehntscheune
Kurs-Nr.: 0.104

Energieverschwendung muss nicht sein – Verbrauch und Kosten senken! Aber wie?

ST

Achim Ohlmann

Wer wissen möchte, wie viel Energie und Kosten er einsparen kann, der muss als erstes wissen, wie viel er aktuell verbraucht und was er dafür zahlt. Der Vortrag möchte ein Gefühl dafür vermitteln, wie der Verbrauch von Strom und Heizwärme einzuschätzen ist und wo die wichtigsten Stellschrauben zum Sparen liegen, aber auch wie Komfort und Behaglichkeit gesteigert werden können. Achim Ohlmann hat 1996 sein in Eigenleistung erstelltes Wohngebäude im Niedrigenergiehaus-Standard fertig gestellt. Er arbeitet seit 12 Jahren als Honorar-Energieberater für die Verbraucherzentrale im Saarland und Rheinland-Pfalz.

Wann: Dienstag, 19.11.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Burg Lichtenberg, Zehntscheune
Kurs-Nr.: 0.105

Reinigungsprodukte für den Haushalt schnell und einfach selbst gemacht

Sabrina Dietrich

Für alle, die beim Putzen nicht zur Chemiekeule greifen wollen, bietet dieser Workshop reichlich Anregungen. Denn: Putz- und Reinigungsmittel selbst herzustellen ist weder aufwendig noch schwierig! Vor allem schont es die Umwelt und Ihre Gesundheit. Nebenbei sparen Sie auch noch Geld. Im Kurs lernen Sie, wie Sie ökologische Reinigungsmittel schnell mit wenigen Grundzutaten einfach herstellen können.

Wann: Mittwoch, 18.09.2019
Dauer: 1 Abend, 17:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 10,50 € zzgl. ca. 10€ für Material und Gefäße
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.112

Schönheit selbst gemacht

Sabrina Dietrich

Keine Lust mehr auf konventionelle Kosmetikprodukte und die darin enthaltenen Zusätze? Der Workshop soll das Ausprobieren selbstgemachter Kosmetik und den Umstieg darauf erleichtern. Mit ein paar Tipps und Tricks können viele Produkte aus dem Super- oder Drogeriemarkt ohne viel Zeitaufwand durch Selbstgemachtes ersetzt werden. Das ist nicht nur ökologisch und vermeidet Verpackungsmüll, sondern schont auch Ressourcen und das persönliche Budget.

Wann: Mittwoch, 25.09.2019
Dauer: 1 Abend, 17:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 10,50 € zzgl. ca. 10€ für Material und Gefäße
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.117



Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Geschichte / Zeitgeschichte

Der Zweibrücker Ludwig Philipp Hahn (1746 - 1814) – ein Heimatdichter?

Mathias Luserke-Jaqui

Ludwig Philipp Hahn wurde 1747 in Trippstadt geboren und starb 1814 in Zweibrücken, wo er als Hofbeamter tätig war. Er hat neben Singspielen, Balladen, Gedichten, Erzählungen und fachwissenschaftlichen Texten auch drei Dramen veröffentlicht. Aber schon 1838 war in einem Nachschlagewerk über ihn zu lesen, dass er „verschollen“ sei. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Seine Dramen *Der Aufruhr zu Pisa* (1776), *Graf Karl von Adelsberg* (1776) und *Robert von Hohenecken* (1778) greifen auf Hahns pfälzische Heimat zurück, um grundlegende Fragen zeitgenössischer Dramatik zu diskutieren. Damit stellen sie die Frage neu, was ‚Heimatliteratur‘ bedeuten kann.

Wann: Donnerstag, 17.10.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Kreis- und Stadtbücherei Kusel, Fritz-Wunderlich-Straße 47, 66869 Kusel
Kurs-Nr.: 0.201

Ritus Räuchern – in Geschichte und Gegenwart

Vanessa Zürrlein

Das Räuchern von Weihrauch ist oft aus dem kirchlichen Kontext bekannt. An diesem Abend werden Sie die geschichtlichen, medizinischen sowie die kulturellen Hintergründe des jahrtausendealten Ritus Räuchern kennenlernen. Schon seitdem das Feuer beherrscht werden konnte, wurden die besonderen Inhaltsstoffe der Pflanzen für desinfizierende, reinigende und spirituelle Anwendungen genutzt. Umweltwissenschaftlerin Vanessa Zürrlein vermittelt einen theoretischen sowie praktischen Einblick in die traditionelle Kulturtechnik des Räucherns. Inklusive Skript.

Wann: Freitag, 25.10.2019
Dauer: 1 Abend, 18:00 - 20:15 Uhr
Kosten: 9,50 € (ab 8 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.111



Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Politik / Bürgerschaftliches Engagement

Die gespaltene Republik – Bedroht Rechtspopulismus den gesellschaftlichen Zusammenhalt? ST

Webinar: Livestream aus der vhs Eschweiler

Richard Gebhardt (Politikwissenschaftler und Publizist)

Unsere Gesellschaft driftet auseinander – dies ist zumindest das Gefühl vieler Menschen und auch in den Medien immer wieder zu hören. Vor allem bei den Themen Migration und Integration verhärten sich die gegensätzlichen Standpunkte: sachliche Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden kommen kaum zustande, stattdessen mehren sich Angriffe auf unser demokratisches System, auf die öffentlich-rechtlichen Medien und auf die Vielfalt als Grundlage unseres Zusammenlebens. Die Erfolge populistischer Parteien können dabei als Ausdruck einer zunehmenden Sehnsucht nach einfachen Wahrheiten gesehen werden. Im Rahmen der Veranstaltung wird es um grundlegende Fragen gehen: Wie steht es aktuell um den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft? Welche sozialen und kulturellen Hintergründe gibt es für den Erfolg von Rechtspopulisten? Wie sind die Ergebnisse der Wahlen im Wahljahr 2019 in diesem Zusammenhang zu bewerten? Wie können wir als Gesellschaft – aber auch als Einzelpersonen – zu mehr Zusammenhalt beitragen?

Richard Gebhardt ist Politikwissenschaftler, Publizist und Referent in der Erwachsenenbildung. Er erforscht in Kommentaren, Essays, Vorträgen und Workshops bevorzugt die Bruchlinien und Unterströme der politischen Kultur in der Bundesrepublik Deutschland – von den Protesten der „sozialen Bewegung von rechts“ bis hin zu den vermeintlich „politischen“ Fankulturen des Fußballs. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die „neue“, extreme und populistische Rechte in Deutschland.

Wann: Donnerstag, 21.11.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Webinar
Kurs-Nr.: 0.108

Letzte Rettung fürs Klima? Hinter den Kulissen des Weltklimagipfels ST

Webinar

Vom 2. bis zum 13. Dezember findet die nächste Weltklimakonferenz (COP) in der chilenischen Hauptstadt Santiago statt. Ziel der Konferenz ist es, den Klimaschutz weltweit voranzutreiben und ärmeren Ländern Unterstützung bei der Anpassung an die Erderwärmung und im Kampf gegen den Klimawandel zu bieten. Ende 2015 hat sich in Paris die Weltgemeinschaft geeinigt, die Erderwärmung auf deutlich unter 2°C – möglichst 1,5°C zu begrenzen. Dazu müssen alle Länder ambitionierte Schritte unternehmen. Es klafft jedoch eine Lücke zwischen den Klimazielen der Länder und den tatsächlich notwendigen Maßnahmen – die sogenannte „Minderungslücke“. Das bedeutet: Selbst wenn die Vertragsländer alle geplanten Klimaschutzmaßnahmen umsetzen, würde dies nicht ausreichen, um den Temperaturanstieg auf zwei – und schon gar nicht auf 1,5 Grad – zu begrenzen. Die Ziele der Pariser Klimakonferenz von 2015 wären damit verfehlt. Wie geht es weiter? Welche Ziele werden mit der Klimakonferenz in Chile verfolgt? Im Rahmen der Veranstaltung berichten die Referent*innen über die Ziele und aktuellen Ergebnisse der Klimakonferenz in Chile und informieren über die nächsten Schritte.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.

Wann: Mittwoch, 11.12.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Webinar
Kurs-Nr.: 0.109

Planspiel „zusammenleben. zusammenhalten“

ST

Sascha Molter, Felix Wilson

Im angeleiteten Planspiel lernt man spielerisch verschiedene gesellschaftliche Zusammenhänge kennen. Die Teilnehmenden versetzen sich in Positionen unterschiedlicher Gruppen und Akteure. Durch Diskussionen und Auseinandersetzungen werden Zusammenhänge und Konsequenzen von Entscheidungen deutlich. Altersobergrenze: 27 Jahre

Wann: 16.11.2019, 23.11.2019
Dauer: 2 Tage, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.115

Wann: 07.03.2020, 14.03.2020
Dauer: 2 Tage, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.116

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

ST

Erwin Ress, Andrea Barie

Diskriminierende, menschenverachtende oder rassistische Sprüche begegnen uns überall: In der Schule, im Sportverein, im Büro oder beim Familientreffen. Sie treffen uns unvorbereitet und machen uns sprachlos. Fragen, denen sich das Training widmet, sind: Wie können wir mit diskriminierenden und menschenverachtenden Sprüchen umgehen? Was können wir entgegnen und wann ist Widerspruch und Argumentation gegen solche Aussagen nötig und sinnvoll? Das Training ist ein Format, das von der Lebenswelt der Beteiligten ausgeht und praktische Möglichkeiten zur Reflektion über eigene Erfahrungen bietet.

Wann: 11.10.2019, 12.10.2019
Dauer: 2 Tage,
Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr
Kosten: 28,50 € (bis 12 Teilnehmende)
24,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.123

Politik für alle

ST

Sascha Molter

Der Dozent erklärt politische Grundbegriffe und das politisches System der Bundesrepublik Deutschland. In diesem Kurs werden besonders Themenfelder wie „Mitbestimmung“, „Gesellschaft“ und „Medienkompetenz“ behandelt.

Wann: wird noch bekanntgegeben
Dauer: wird noch bekanntgegeben
Kosten: wird noch bekanntgegeben
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel
Kurs-Nr.: 0.133

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de



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.

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.

Verzeichnis

- Malen/Zeichnen/Drucktechnik Seite 34
- Textiles Gestalten Seite 34
- Literarische Praxis Seite 38
- Foto- und Medienpraxis Seite 38
- Theaterpraxis / Kleinkunst Seite 41

Meine Notizen



Malen/Zeichnen/Drucktechnik

Mit Matisse Malen lernen

Elke Fichter

Tauchen Sie ein in die leuchtenden Farben des französischen Künstlers Henri Matisse. Sie erlernen sowohl Grundlagen des Zeichnens, als auch Ausdrucksmöglichkeiten mit Gouachefarben und farbigen Scherenschnitten (mit selbst gefärbten Papieren). Mit der künstlerischen Auseinandersetzung seines Werkes starten Sie farbenfroh und fröhlich in den Herbst.

Bitte bringen Sie für die erste Stunde mit: Bleistifte HB, B2 od. B3, Radiergummi, Schere, Kleber, Borstenpinsel (mittel, groß), Schmierpapier, Tonzeichenpapier (Block), Zeichenblock (mindestens DIN-A3 mit einer Papierstärke von 150 g). Weitere Materialien werden in der ersten Stunde besprochen.

Wann: 05.09.2019 - 07.11.2019
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.221

Punktieren

Dr. Frank Wieland

Wissenschaftliches Zeichnen ist eine Kunst, die auf eine große Tradition zurückblickt. Heute beherrschen sie nur noch wenige. In dem Kurs erlernen Sie die grundlegende Technik des wissenschaftlichen Zeichnens. Naturnahe Zeichnungen von Ameisen, Heuschrecken und Käfern werden von Hand – immer schwarz-weiß – angefertigt. Neben der Detailtreue spielt auch die Ästhetik eine wichtige Rolle.

Der Leiter des Pfalzmuseums für Naturkunde/Pollichia Museum in Bad Dürkheim steht Ihnen gerne für Fragen und Tipps zur Verfügung.

Wann: 05.09.2019 - 07.11.2019
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.221

Textiles Gestalten

Stricken mit Drachendraht

Lisette Koster

Wann: 10.09.2019 - 26.09.2019
Dauer: 6 Abende,
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr,
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.231

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Stricken/Häkeln von Taschen und Körben

Lisette Koster

Stricken oder Häkeln Sie Ihre eigene Tasche oder Ihren Korb. Egal, ob Sie die modischen Taschen zum Einkaufen nutzen oder Sie Ihr Heim mit Pflanztopfüberzügen verschönern wollen, hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Je nachdem, ob Sie Anfänger sind oder schon Vorkenntnisse mitbringen, können Sie unter Anleitung Ihr Projekt verwirklichen und ganz nebenbei die Handwerkstechnik verfeinern. Material kann je nach Bedarf mitgebracht oder nach Absprache bestellt werden.

Wann: 08.10.2019 - 31.10.2019
Dauer: 6 Abende,
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr,
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.232

Stricken/Häkeln von Weihnachtsgeschenken

Lisette Koster

Überraschen Sie Ihre Liebsten dieses Jahr doch einmal mit einem selbstgestrickten/selbstgehäkelten Weihnachtsgeschenk. Von winterlichen Dekorationsartikeln über Mütze und Schal ist für jeden Schwierigkeitsgrad das richtige Geschenk dabei. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittene. Sie können alle gängigen Techniken des Handarbeitens erlernen oder Ihre Kenntnisse erweitern. Wenn Sie schon mit einer konkreten Idee in den Kurs kommen, bringen Sie gerne schon Material mit.

Wann: 05.11.2019 - 28.11.2019
Dauer: 8 Abende,
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr,
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 65,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.233

Stricken/Häkeln zum Thema „Fasching“ – komische Kappen

Lisette Koster

Sie suchen noch nach einer originellen Idee für Fasching? Häkeln und stricken Sie doch lustige Accessoires selbst! Besonders lustige Hüte, Kappen und Brillen lassen sich mit Draht, Wolle und Flaschenlichterketten schnell selbst herstellen. Rund, eckig, dreidimensional – alles, was sich häkeln oder stricken lässt, vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile – all das ist in diesem Kurs möglich. Die Materialbesprechung findet in der ersten Stunde statt.

Wann: 21.01.2020 - 13.02.2020
Dauer: 8 Abende,
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr,
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 65,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.234

Stricken/Häkeln zum Thema „Ostern“

Lisette Koster

In diesem Kurs lernen Sie, österliche Dekoration leicht selbst zu häkeln und zu stricken. Neben kunstvollen Hüllen für die Ostereier können auch kleine Tierfiguren selbst hergestellt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Ihr Projekt richtet sich an Ihren Vorkenntnissen aus. Überraschen Sie sich und Ihre Familie mit fröhlicher selbst hergestellter Dekoration. Sie besprechen in der ersten Stunde, welches Material Sie für Ihr Projekt benötigen.

Wann: 17.03.2020 - 02.04.2020
Dauer: 6 Abende,
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr,
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 49,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.235

Nähen

Das kreative Arbeiten mit den Händen macht Ihnen Spaß? Dann sind Sie in den Nähkursen genau richtig. Im Rahmen der angebotenen Veranstaltungen lernen Sie, wie Sie Kleidungsstücke oder Taschen selbst nähen können. Sie sollten mit den Basics der Nähmaschine vertraut sein und Ihre Nähmaschine auch mitbringen. Von der Idee, der Stoffauswahl über den Zuschnitt bis hin zur Umsetzung an der Nähmaschine werden Sie lernen, Ihr eigenes Outfit zu kreieren. Am Ende des Kurses können Sie stolz sagen, „Dieses Outfit habe ich selbst genäht."

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Schneiderkreide, Maßband. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Taschen/Rucksäcke nähen mit Kork oder Leder

Anja Scherer

Zur Auswahl stehen z.B. eine Kosmetiktasche, ein Turnbeutel oder eine Einkaufstasche

Wann: Samstag, 21.09.2019
Dauer: 1 Vormittag, 09:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 16,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.214

Nähen Sie Ihr persönliches Lieblingsoutfit für den Winter – Jacke, Shirt oder Kleid

Anja Scherer

Wann: 18.10.2019, 19.10.2019
Dauer: 2 Tage,
Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr,
Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 32,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.215

Mit Leichtigkeit zur Weihnachtsdeko – Kissen mit Hotelverschluss, Tischläufer oder Decke mit Briefecken

Anja Scherer

Auch für Nähanfänger geeignet.

Wann: Samstag, 16.11.2019
Dauer: 1 Vormittag, 09:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 16,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.219

Taschen nähen nach Wahl – ob Laptop- oder Einkaufstasche sowie Utensilienbeutel/-tasche aus Baumwollstoff, Leder, Kork u. Filz

Anja Scherer

Auch für Nähanfänger geeignet.

Wann: Samstag, 08.02.2020
Dauer: 1 Vormittag, 09:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 16,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.220

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Hoggings nähen aus Jersey oder Stretchstoffen, die moderne Jogginghose selbst genäht

Anja Scherer

Wann: Samstag, 04.04.2020
Dauer: 1 Vormittag, 09:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 16,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.222

Starten Sie in den Frühling mit Ihren IT-Pieces – Kleid, Rock oder T-Shirt, hier macht Nähen richtig Spaß

Anja Scherer

Wann: 07.04.2020, 21.04.2020
Dauer: 2 Vormittage, Dienstag, zweiwöchentlich, 09:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 32,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.221

Nähen mit Jersey, ob groß oder klein Bitte Jerseystoffe mitbringen.

Anja Scherer

Wann: Samstag, 16.05.2020
Dauer: 1 Vormittag, 09:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 16,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.213

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Stricken mit Drachendraht

Lisette Koster

Die Häkelliesel hat ausgedient! Erweitern Sie Ihre Kenntnisse im Stricken und lernen Sie mit Drachendraht und Baumwollschnur ungewöhnliche Materialien kennen. Die selbst hergestellten Stricksachen können Sie, je nach Geschmack, individuell gestalten und damit Ihr Haus sowie Ihren Garten mit dekorativen Besonderheiten schmücken. Der Kurs ist für alle Niveaustufen geeignet. Die Abstimmung der Materialien erfolgt in der ersten Stunde mit der Dozentin.

Wann: 10.09.2019 - 26.09.2019
Dauer: 6 Abende,
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr,
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.231



Literarische Praxis

Journalistisches Schreiben

Wolfgang Pfeiffer

Wie geht journalistisches Schreiben? Wie verpackt man wichtige Informationen möglichst kompakt und verständlich, ohne den Adressaten zu langweilen oder zu überfordern? Welche einfachen Tipps gibt es für gutes und verständliches Schriftdeutsch, die sich dann auch in die Alltagskommunikation übertragen lassen? Diese und weitere Fragen beantwortet der Workshop, bei dem praktische Beispiele, Eigenarbeit und Textdiskussion im Mittelpunkt stehen. Referent Wolfgang Pfeiffer, Leiter der RHEINPFALZ-Lokalredaktion Kusel, ist seit 35 Jahren journalistisch tätig und hat für diverse deutsche Zeitungen und Magazine geschrieben.

Wann:	10.03.2020 - 24.03.2020
Dauer:	3 Abende, Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten:	37,00 €
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.:	**1.212**

Wann:	15.10.2019 - 29.10.2019
Dauer:	3 Abende, Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten:	37,00 €
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.:	**1.511**

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Foto- und Medienpraxis

Lightpainting – mit Licht zeichnen

Sabine Hafner (Fotografenmeisterin)

„Malen mit Licht“ in der Fotografie. Die Lichtmalerei ist eine Technik der Fotografie, bei der mit einer Handlichtquelle durch lange Belichtungszeiten Lichtspuren in das Foto gemalt oder gezogen werden. Das Malen mit Licht ist nicht zuletzt deshalb eine beliebte Technik, da man relativ einfach beeindruckende Ergebnisse erzielt und dafür kaum eine spezielle Ausrüstung benötigt. **Eine Kamera mit manueller Belichtungsregelung oder einem Langzeitbelichtungsmodus** – das ist notwendig, um die langen Belichtungszeiten zu realisieren. **Ein stabiles Stativ oder eine stabile Auflage für die Kamera** – es werden einige Sekunden Belichtungszeit benötigt, weshalb Aufnahmen aus der freien Hand nicht in Frage kommen. **Eine mobile Lichtquelle** – das kann ein kabelloses Blitzgerät sein, eine Taschenlampe oder LED-Schläuche, also alles, was eine helles Licht erzeugt – je unterschiedlicher die Lichtquellen, umso besser. **Anderes nützliches Zubehör** – ein Fernauslöser, ein zusätzlicher Akku. **Ein dunkler Ort** – das kann sowohl außen als auch innen sein. Der Kurs findet im Freien statt.
Hinweis: Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Wann:	Freitag, 27.09.2019
Dauer:	1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten:	21,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort:	Burg Lichtenberg, Kiosk (Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Geoskop statt.)
Kurs-Nr.:	**1.218**

„Blaue Stunde“ auf der Burg Lichtenberg – vom Sonnenuntergang bis zum Nachtlicht

Sabine Hafner (Fotografenmeisterin)

Nach einer kurzen theoretischen Einleitung zur Belichtungszeit und zu Blendeneinstellungen bei den eigenen Kameras, geht es gemeinsam auf die Entdeckungsreise nach Motiven auf der Burg Lichtenberg. Zusammen mit der Fotografenmeisterin Sabine Hafner werden Motive, Blickwinkel und Lichtsituation gesucht und umgesetzt. Gerne können Fragen zu persönlichen Problemen im Umgang mit der eigenen Kamera gestellt werden.

Wann:	Donnerstag, 19.09.2019
Dauer:	1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten:	21,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort:	Burg Lichtenberg, Kiosk (Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Geoskop statt.)
Kurs-Nr.:	**1.117**

Workshop: „Einsteigerkurs digitale Fotografie“

Sabine Hafner (Fotografenmeisterin)

Bei diesem Workshop werden folgende Grundlagen vermittelt:

Theorie:

- Was kann meine eigene Kamera überhaupt und wie stelle ich sie korrekt ein?
- Das Objektiv: Wahl der richtigen Brennweite
- Die Blende, was ist das? Selektive Schärfe & Tiefenschärfe
- Die Belichtungszeit und ihre optimale Wahl
- ISO, Weißabgleich und weitere Voreinstellungen
- Bildformate, Pixelzahl und Bildqualität
- Das Licht und die perfekte Uhrzeit
- Bildgestaltung: Was sehe ich durch den Sucher?

Seminarunterlagen werden gestellt.
Im praktischen Teil werden folgende Inhalte bearbeitet:

- Portraits von Personen außerhalb des Studios
- Kreativer Einsatz von Objektiven (Wann verwende ich welches Objektiv?)
- Kreativer Einsatz von Blende und Belichtungszeit (Blendenautomatik & Zeitautomatik)

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera, alle Objektive und Zubehör inkl. Bedienungsanleitung mit.
ACHTUNG: Der VHS-Eingang befindet sich im Kellergeschoss des IGS-Gebäudes (Straße „Am Sportpark“)

Wann:	Samstag, 12.10.2019
Dauer:	1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr
Kosten:	60,00 €
Ort:	Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr
Kurs-Nr.:	**3.201**

Wann:	Samstag, 28.03.2020
Dauer:	1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr
Kosten:	60,00 €
Ort:	Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr
Kurs-Nr.:	**3.203**



Workshop: „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene“

Sabine Hafner (Fotografenmeisterin)

Dieser Workshop richtet sich an Fortgeschrittene (Grundkenntnisse über Blende und Belichtungszeit sollten vorhanden sein) und befasst sich mit folgenden Themen in Theorie und Praxis:

Theorie:

- Einstellen Fokus-Modi (Autofokus dynamisch, automatisch, manuell)
- Belichtungsmessung (Spot- und Mehrzonenmessung)
- Einsatz von Blitzlicht (Aufsatzblitz)
- Einsatz von Filtern für Effekte
- Fragen und Antworten auf Probleme der Teilnehmenden

Praxis:

- Langzeitbelichtung / Bewegungsaufnahmen
- Kurzzeitbelichtung / Bewegung einfrieren
- Zoomeffekte
- Doppelbelichtungen
- Light Writing (bei schlechtem Wetter im Studio in Bruchmühlbach)
- die kreative Blende (selektive Schärfe/Tiefenschärfe)
- Objektive kreativ einsetzen

(Seminarunterlagen inkl.)

Bitte Kamera und Zubehör (Bedienungsanleitung), Stativ und Blitz mitbringen!

ACHTUNG: Der VHS-Eingang befindet sich im Kellergeschoss des IGS-Gebäudes (Straße „Am Sportpark“)

Wann:	Samstag, 25.01.2020
Dauer:	1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr
Kosten:	60,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort:	Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr
Kurs-Nr.:	**3.202**

Fotoworkshop „Light Writing“ (mit Licht zeichnen)

Sabine Hafner (Fotografenmeisterin)

„Malen mit Licht“ in der Fotografie. Die Lichtmalerei ist eine Technik der Fotografie, bei der mit einer Handlichtquelle durch lange Belichtungszeiten Lichtspuren in das Foto gemalt oder gezogen werden. Das Malen mit Licht ist nicht zuletzt deshalb eine beliebte Technik, da man relativ einfach beeindruckende Ergebnisse erzielt und dafür kaum eine spezielle Ausrüstung benötigt. **Eine Kamera mit manueller Belichtungsregelung oder einem Langzeitbelichtungsmodus** – das ist notwendig, um die langen Belichtungszeiten zu realisieren. **Ein stabiles Stativ oder eine stabile Auflage für die Kamera** – es werden einige Sekunden Belichtungszeit benötigt, weshalb Aufnahmen aus der freien Hand nicht in Frage kommen. **Eine mobile Lichtquelle** – das kann ein kabelloses Blitzgerät sein, eine Taschenlampe oder LED-Schläuche, also alles, was eine helles Licht erzeugt – je unterschiedlicher die Lichtquellen, umso besser. **Anderes nützliches Zubehör** – ein Fernauslöser, ein zusätzlicher Akku. **Ein dunkler Ort** – das kann sowohl außen als auch innen sein. Der Kurs findet im Freien statt.

Hinweis: Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Treffpunkt: VHS-Eingang am IGS-Gebäude (Kellergeschoss, Straße „Am Sportpark“)

Wann:	Freitag, 13.03.2020
Dauer:	1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten:	19,00 €
Ort:	Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr
Kurs-Nr.:	**3.204**

Theaterpraxis/Kleinkunst

Meine Notizen

Keine Ausreden mehr

Wilfried Wißmann

„Wenn du wirklich willst, findest du einen Weg! Willst du es nicht wirklich, findest du Ausreden“ – so lautet ein arabisches Sprichwort. Spielerisch über das Tempo-Theater soll deutlich werden, dass man sich mit Ausreden oft selbst etwas vormacht. Um in ein neues selbstbestimmtes Leben eintauchen zu können, muss man manchmal über den eigenen Schatten springen. Selbstbetrug bringt uns nicht weiter! Dieser Theaterworkshop zeigt Ihnen Wege auf, wie sich Veränderung und andere Verhaltensweisen anfühlen könnten. Durch zahlreiche theaterpädagogische Übungen wird dies erfahrbar.

Wann:	08.11.2019, 09.11.2019
Dauer:	2 Abende, Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten:	24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.:	**1.216**



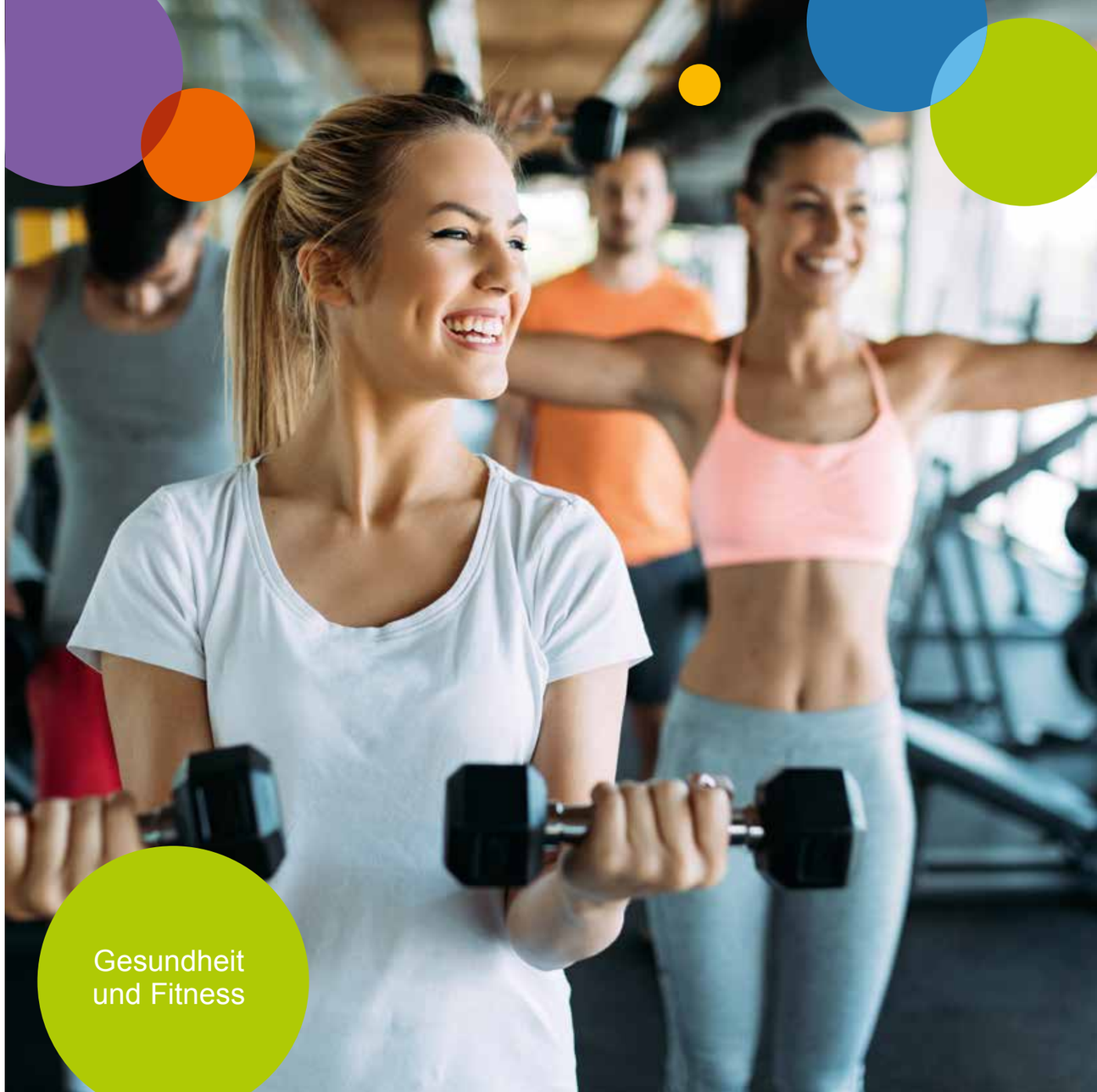
„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, 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. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften 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 Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen 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.

Verzeichnis

- Entspannung / Stressbewältigung Seite 44
- Bewegung / Fitness Seite 56
- Essen und Trinken / Ernährung Seite 60

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in der Regel nicht ZPP-zertifiziert sind und wir Ihnen daher kein entsprechendes Zertifikat zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse ausstellen können. Kurse, bei denen dies möglich ist, verweisen darauf im Text.



Gesundheit und Fitness

Entspannung / Stressbewältigung

Autogenes Training

Sandra Bickelmann

Das Ziel des Autogenen Trainings (AT) ist die bewusste und willentlich herbeigeführte Tiefenentspannung. Das Zusammenspiel von gedanklichen Vorstellungen und körperlichen Veränderungen ist hierbei entscheidend. Ihnen wird bewusst, wie sich ihre Gedanken auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden auswirken.

Autogenes Training wirkt sich auf verschiedene Bereiche aus:
- Mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Hilfe zur Beseitigung von Schlafproblemen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Insgesamt schnellere Regeneration

Sie lernen in dem Kurs Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Über das Verständnis der Wirkungsweise von Autogenem Training können Sie die erlernte Methode dazu nutzen, sich gezielt zu entspannen.

Dazu dient der theoretische Einstieg in das Thema:
- Stress und dessen Wirkungen auf den Organismus
- Theoretische Grundlagen und Wirkungszusammenhänge des Autogenen Trainings
- Entspannungsphase, Erlernen der Technik und der Formeln, Rücknahme, Reflexion
- Übungsanleitung für zu Hause

Autogenes Training ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 Abs. 1 SGB V. D.h. nach dem Kurs erhalten Sie mind. 75,00 Euro von Ihrer Krankenkasse zurück.

Wann: 18.09.2019 - 20.11.2019
Dauer: 8 Abende, Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr
Kosten: 100,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.337
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke



Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Ganzheitliche Stressbewältigung

Sandra Bickelmann

Das zentrale Ziel des Stressbewältigungskurses ist die Prävention und Verminderung stressbedingter Gesundheitsrisiken im Sinne einer ganzheitlichen Stressbewältigung, die die Bereiche Körper, Denken und Fühlen umfasst. Ganzheitliche Stressbewältigung ist ein Konzept, das auf dieser Ebene ansetzt. Sie erhalten nicht nur Hintergrundinformationen zum Thema, sondern werden erkennen und verstehen warum effektives Stressmanagement Ihre Lebensqualität und Ihren beruflichen Erfolg verbessert. Sie erleben, wie gut es sich anfühlt, gelassener durch den Alltag zu gehen und erhalten konkretes Handwerkzeug, um künftig selbstständig und souverän Stresssituationen zu meistern.

Aus dem Inhalt:
- Theorie, praxisnah mit Aha-Erlebnis
- Erkennen der Wirkungszusammenhänge von Stress und Gesundheitsrisiken
- Welcher Stressverarbeitungstyp bin ich?
- Individuelle Stressbelastung erkennen
- Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- Identifikation und Modifikation kognitiver Bewertungsmuster
- Positive Ausrichtung der Wahrnehmung
- Selbstreflexion und Handlungsoptionen, um Stresssituationen zu entschärfen
- Persönliche Wahrnehmungsmuster und deren Einfluss auf den Stresspegel erkennen
- Einführung konkreter Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Techniken der Kurzzeitentspannung)

Ganzheitliche Stressbewältigung – Wege zu mehr Lebensqualität ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 Abs. 1 SGB V. D.h. nach dem Kurs erhalten Sie min. 75,00€ von Ihrer Krankenkasse zurück.

Wann: 10.09.2019, 17.09.2019
Dauer: 2 Abende, Dienstag, 17:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 100,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.338

Impulsvortrag „Wege aus der Stressfalle“

Sandra Bickelmann

Wann: Dienstag, 19.11.2019
Dauer: 1 Abend, 19:00 - 20:45 Uhr
Kosten: 10,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.339
Um Anmeldung wird gebeten.

Qigong – der chinesische Weg zum gesunden Leben

Hui-Ling Jung-Wu

Qigong ist eine einfache und wirkungsvolle Form der Bewegung. Für jedes Alter geeignet, zeichnet es sich durch einen klaren Aufbau und leicht zu erlernende Übungen aus. Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

Wann: 16.09.2019 - 02.12.2019
Dauer: 10 Abende, Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Turnhalle, Keller
Kurs-Nr.: 1.367

Qigong – der chinesische Weg zum gesunden Leben

Hui-Ling Jung-Wu

In China ist es seit Jahrhunderten üblich, die eigene Lebensenergie mit bestimmten Übungen zu pflegen. Das wird mit dem Begriff „Qigong“ bezeichnet und gehört zu den fünf Grundsäulen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin aufbaut. Zu den Zielen gehören geistige und körperliche Entspannung sowie eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration, aber auch Krankheitsprävention. Die erlernten Übungen sind sanfte, langsame Bewegungen in Ruhe, um die lebenserhaltenden Funktionen zu aktivieren, zu stärken und zu stabilisieren. Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl verschiedenster Übungen. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

Wann: 16.03.2020 - 25.05.2020
Dauer: 10 Abende, Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Turnhalle, Keller
Kurs-Nr.: 1.371

Tai-Chi Chuan – Fit in jedem Alter

Hui-Ling Jung-Wu

Tai-Chi Chuan – eine vor Jahrhunderten entwickelte und praktizierte Kampfkunst – ist auch als chinesisches Schattenboxen bekannt. In jüngerer Zeit wird es vermehrt als Gesundheits- und Bewegungslehre aufgenommen. Das Hauptprinzip des Tai-Chi Chuan ist die Leichtigkeit. Die Übenden sollen sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen. Dabei sollten die Übungen bewusst, aufmerksam und langsam ausgeführt werden, um die Techniken möglichst korrekt zu erlernen.
Der harmonische Bewegungsablauf und die mentale Stärke des Tai-Chi Chuan gelten als einheitliches Training für Körper und Geist, bestens geeignet für Jung wie Alt. Durch regelmäßiges und kontinuierliches Üben können die Gleichgewichtssinne, die Körperbeherrschung sowie Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. Auch die Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit werden gesteigert.

Wann: 12.09.2019 - 28.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth-Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 1.368

Tai-Chi Chuan – Fit in jedem Alter

Hui-Ling Jung-Wu

Lernen Sie die alte chinesische Bewegungskunst des Tai-Chi kennen. Die langsamen, fließenden Bewegungen kräftigen den Organismus, aktivieren den Energiefluss des Körpers und sind leicht zu erlernen. Die Übungen sind außerordentlich vielseitig, fördern die Beweglichkeit und führen zur richtigen Körperhaltung.

Wann: 12.03.2020 - 04.06.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth-Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 1.370



Tai-Chi Chuan kennenlernen

Hui-Ling Jung-Wu

Tai-Chi Chuan – eine vor Jahrhunderten entwickelte und praktizierte Kampfkunst – ist auch als chinesisches Schattenboxen bekannt. In dem Kennenlern-Workshop auf der Burg Lichtenberg erklärt Ihnen die erfahrene Tai-Chi Lehrerin die historischen Grundlagen und die wesentlichen Inhalte des Tai-Chi Chuan. In entspannter Umgebung können Sie die grundlegenden Prinzipien der Körperhaltung sowie der Körperausrichtung erlernen. Nach den Aufwärmübungen werden die Basisübungen des Tai-Chi Chuan eingeübt.

Wann: 18.01.2020, 01.02.2020, 15.02.2020
Dauer: 3 Tage, Samstag, 09:30 - 11:30 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Hufeisenturm, Burg Lichtenberg
Kurs-Nr.: 1.369
Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit.

Entspannung mit Klangschalen

Hans-Werner Hoffmann

Nach einem anstrengenden Tag können Sie vom Stress keinen Abstand gewinnen? Sie suchen nach Ruhe und Entspannung, um „loslassen“ zu können und wissen nicht, wie? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag. Durch Traumreisen mit Klangschalen können Sie zur Ruhe kommen, entspannen und loslassen. Die durch Klangschalen ausgelösten Klangwellen und Klänge breiten sich im Raum aus, werden vom Körper aufgenommen und können schnell zu einem tiefen Entspannungszustand führen, in dem der Körper Altes loslassen und Neues lernen kann. Bei Traumreisen werden Klangschalen (je nach Thema der Traumreise) mit weiteren Klanginstrumenten kombiniert und ergänzt. Lernen Sie die wohltuenden Schwingungen und Klänge der Klangschalen kennen. Lernen Sie, diese für sich selbst anzuwenden, als kleine Auszeit vom Alltag.

Wann: 17.09.2019 - 05.11.2019
Dauer: 6 Abende, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: 37,00 € (bis 12 Teilnehmende)
30,60 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.363
Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung, eine Isomatte, eine Decke und evtl. kleine Kissen mit.

Hatha-Yoga

Christel Meyer

Bei dieser Form von Yoga, Hatha-Yoga, wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, angestrebt. Erreicht wird dies durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation. Dieser Kurs konzentriert sich auf statische Yoga-Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule.

Wann: 02.09.2019 - 18.11.2019
Dauer: 10 Abende, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.344
Bitte Isomatte und eine Wolldecke mitbringen!

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Hatha-Yoga

Christel Meyer

In diesem Kurs stehen sanfte Übungen und eine hohe Achtsamkeit im Vordergrund. Jede Kurseinheit wird Sie unterstützen, in einem Bereich Ihres Körpers anzukommen, ihn besser wahrzunehmen, zu verstehen und angemessener zu behandeln. Durch bewusstes Atmen und Entspannen wird das Ganze vertieft.

Wann: 03.02.2020 - 20.04.2020
Dauer: 10 Abende, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.345
Bitte Isomatte und eine Wolldecke mitbringen!

Erlebnis Waldbaden

Birgit Schmid-Schummel

Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) ist das Eintauchen in die Waldatmosphäre und das achtsame Wahrnehmen mit allen Sinnen. Das Aufhalten und Bewegen im Wald sorgt für körperliche und mentale Regeneration und Stärkung. Waldbaden ist ein stilles Schlendern in der Natur ohne Ziel und ohne Absicht. Es ist ein genussvolles „Seele-baumeln-lassen“. Der Aufenthalt im Wald ist ganzheitliche Gesundheitsförderung, von der Stärkung des Immunsystems über die gezielte Entspannung bis hin zu mehr Ausgeglichenheit. Unterwegs werden wir durch gezielte Achtsamkeitsübungen die Wirkung des Waldes intensiv erfahren, um anzukommen, zu entschleunigen und die Sinne zu öffnen. Man benötigt keine speziellen Voraussetzungen für das Waldbaden – nur die Offenheit, sich auf den Wald als Ort der Ruhe und Kraft einzulassen.

Wann: Samstag, 07.09.2019
Dauer: 1 Nachmittag, 14:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 12,50 €
Ort: Kusel - Winterhellen-Weiher
Kurs-Nr.: 1.334
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, entsprechende Kleidung, kleiner Rucksack, kleine Wegzehrung.

Meditation und Achtsamkeit – Eine Reise zur inneren Kraftquelle

Birgit Schmid-Schummel

Meditation und Achtsamkeit sind wirksame Methoden, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Sie sind leicht erlernbar uns lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Meditative und achtsame Übungen stärken Körper, Geist und Seele. Sie lösen Verspannungen im ganzen Körper, Ängste und Depressionen werden abgebaut, Ruhe und Konzentration nach und nach wieder aufgebaut.
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsformen kennen. Neben Atemübungen, Farbmeditationen und Tiefenentspannung werden wir auch einfache Stellungen des Achtsamkeits-Yoga kennenlernen. Bei gutem Wetter finden Naturmeditationen im Freien statt.

Wann: 18.09.2019 - 04.12.2019
Dauer: 10 Abende, Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Burg Lichtenberg, Hufeisenturm
Kurs-Nr.: 1.336
Bitte bringen Sie mit: Warme Decke/Isomatte zum Liegen und bequeme Kleidung.

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Meditation – Weg zur inneren Balance

Birgit Schmid-Schummel

Meditation ist leicht erlernbar und lässt sich problemlos in den Alltag integrieren. Meditation stärkt nachweislich Körper, Geist und Seele, löst Verspannungen, kann Ängste und Depressionen abbauen, hilft gegen Unruhe und Schlaflosigkeit und kann sich positiv auf Blutdruck und Konzentration auswirken. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Meditationsformen wie einfache Atemübungen, Farb-, Körper- und Heilmeditationen sowie Achtsamkeitstechniken für den Alltag. Wenn es das Wetter erlaubt, finden auch Naturmeditationen im Freien statt. Entdecken Sie Ihre innere Kraftquelle und gewinnen Sie eine positive Lebenseinstellung. Geübt wird im Sitzen, Liegen oder Stehen.

Wann: 11.03.2020 - 20.05.2020
Dauer: 10 Abende, Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Burg Lichtenberg, Hufeisenturm
Kurs-Nr.: 1.337

Meditatives Wandern – In der Natur zur Ruhe kommen

Birgit Schmid-Schummel

Meditation kann mehr sein als Stillsitzen und Schweigen. Meditation kann auch durch Bewegung praktiziert werden. Im Vordergrund steht das Bedürfnis, innerlich still zu werden und sich selber und der Natur in liebevoller Achtsamkeit zu begegnen. Während dieser Wanderung wollen wir bewusst auf Naturereignisse, Geräusche, Gerüche, Farben achten und diese anhand geführter Meditation und Rituale intensiv erleben. Die meditative Wanderung dauert ca. drei Stunden und wird immer wieder von kleinen, bewussten Pausen begleitet. Den Abschluss bildet eine geführte Meditation zur tiefen Entspannung, Erholung und zur Erweckung unserer Kraftquellen. Sie findet in einem geschützten, ruhigen, sakralen Raum statt. Es besteht danach die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abschluss in der örtlichen Gastronomie. Der Rückweg kann ggfs. per Auto zum Winterhellen-Weiher erfolgen.

Wann: Samstag, 16.05.2020
Dauer: 1 Nachmittag, 14:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 12,50 €
Ort: Kusel – Winterhellen-Weiher
Kurs-Nr.: 1.335
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.



Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Hatha-Yoga
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dietmar Rampe

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Wann: 15.08.2019 - 26.09.2019
Dauer: 7 Abende, Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr
Kosten: 43,00 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.316
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Wann: 15.08.2019 - 26.09.2019
Dauer: 7 Abende, Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr
Kosten: 43,00 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.317
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
für alle Altersgruppen geeignet

Dietmar Rampe

In diesem Kurs erlernen Sie Yoga-Übungen, die unterschiedliche Körperteile ansprechen. Durch Körper-, Konzentrations- und Entspannungsübungen werden Muskeln und Gelenke gestärkt. Gezielte Atemübungen führen zu innerer Ausgeglichenheit und Balance.

Wann: 17.10.2019 - 05.12.2019
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.311
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Wann: 17.10.2019 - 05.12.2019
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.312
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Hatha-Yoga
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dietmar Rampe

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie u.a. die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Wann: 09.01.2020 - 19.03.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.316
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen.

Wann: 09.01.2020 - 19.03.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.320
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen.

Hatha-Yoga
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dietmar Rampe

Yoga schenkt uns Beweglichkeit, Gelassenheit und innere Stärke. Diese Erfahrung wollen wir durch achtsames Üben der verschiedenen Yogahaltungen, Atem- und Meditationstechniken weiter vertiefen.

Wann: 26.03.2020 - 25.06.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.318
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen.

Wann: 26.03.2020 - 25.06.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 210, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.321
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen.



Die Fünf »Tibeter«® – Workshop

Claudia Spengler

Hervorragend geeignet bei Nacken- und Schulterverspannungen!

Erleben Sie die DIE FÜNF »TIBETER« ® in dem wundervollen Ambiente der Burg Lichtenberg. Sie sind auf der Suche nach einer einfachen Methode Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit zu steigern? Möchten Sie sich frischer fühlen und aktiver sein - alles mit einem möglichst geringen Zeitaufwand? Die Fünf »Tibeter«® sind ein einfaches 20-minütiges Energie- und Fitnessprogramm für alle. Die Übungen haben ihren Ursprung im Yoga. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Diese natürlichen/körpergemäßen Haltungsübungen in Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung haben eine ganzheitliche Wirkung. Aber nicht nur die körperliche Fitness wird durch die Fünf »Tibeter«® gestärkt - auch die mentale. Denn die Übungen sind eine hervorragende Möglichkeit, Ihre soziale und emotionale Intelligenz auf- und auszubauen. So erschließen Sie sich mit den Fünf »Tibeter«® auf natürliche Weise einen Weg zum eigenen Ich, zu mehr Selbstbewusstsein und zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Es erwarten Sie: Bewegung, Musik, Atem- und Entspannungsmethoden und bewegte Meditation.

Wann:	Samstag, 23.11.2019
Dauer:	1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr
Kosten:	24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
	20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Burg Lichtenberg, Hufeisenturm
Kurs-Nr.:	**1.300**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, etwas zum Trinken und leichte Kost, sowie bequeme Kleidung.

Yogilates - Yoga meets Pilates

Birgit Hübner

Yogilates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglicher zu machen, die Haltung zu verbessern und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die erlernten Übungen verbinden die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates: Übungen aus Pilates geben Kraft für die Körpermitte und straffen den ganzen Körper. Yoga konzentriert sich auf die Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Der Atem spielt bei beiden eine wichtige Rolle. Übungen aus dem Pilates-Training werden zu einem Bewegungsfluss kombiniert, der den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht. Die sich daraus ergebenden Yogahaltungen gewinnen an Qualität und Sie entwickeln ein positives Körpergefühl. Jede Einheit beginnt und endet mit einer Entspannungsphase. Dafür werden verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Qigong und Klangschalen eingesetzt.

Wann:	10.09.2019 - 26.11.2019
Dauer:	10 Abende, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten:	61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
	51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Janusz-Korzcak-Schule, Schulstraße 14, 67742 Lauterecken, Motoraum
Kurs-Nr.:	**2.316**

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen.

Wann:	14.01.2020 - 24.03.2020
Dauer:	10 Abende, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten:	61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
	51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Janusz-Korzcak-Schule, Schulstraße 14, 67742 Lauterecken, Motoraum
Kurs-Nr.:	**2.317**

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen.

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Tai-Chi Chuan Bewegung in Achtsamkeit

Ruth Klee

Sie haben das Gefühl, dass Ihr innerer Akku ständig leer ist? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: Sitzen in Stille, Phantasiereisen im Liegen und Bewegung in Achtsamkeit führen zu innerer Ruhe, fördern das Loslassen, die Entspannung und Zentrierung in der eigenen Mitte. Die erlernten Übungen fördern das Wohlbefinden und die Gelassenheit, wirken sowohl präventiv als auch regenerativ. Sie helfen beim Stressabbau und unterstützen in fordernden Lebenssituationen.

Wann:	20.08.2019 - 10.09.2019
Dauer:	4 Abende, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten:	49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
	41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Realschule Plus Wolfstein
Kurs-Nr.:	**2.338**

Tai-Chi - Erlernen: 1. Teil Yang-Stil Bewegung in Achtsamkeit

Ruth Klee

Tai-Chi Chuan ist ein taoistisches Übungssystem aus dem alten China. Es beeindruckt durch seine einzigartige Bewegungsweise und seine vielfältigen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Die Bewegung ist wie der Lauf eines großen Flusses. Als ganzheitliche Gesundheitsübung dient es der Entspannung und dem Wohlbefinden, ist Meditation in Bewegung und gilt als Übungssystem zur sanften Selbstverteidigung. Lernen Sie durch Vorübungen und durch Einübung den ersten Teil der langen Form, des Yang Stils kennen.

Wann:	15.10.2019 - 12.11.2019
Dauer:	5 Abende, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten:	49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
	41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Realschule Plus Wolfstein
Kurs-Nr.:	**2.339**

Qigong – Die neue Methode, die Knochen zu stärken und die Sehnen zu lockern 2

Elvira Geid

Vereinfachte Bewegungsabläufe integrieren alle Niveaustufen in die Methode des Qigong. Der Kurs ist deshalb sehr gut für Anfänger geeignet. Außer den Übungen in Bewegung werden auch Übungen in Ruhe, sowohl im Sitzen als auch im Stehen, praktiziert.

Wann:	21.08.2019 - 25.09.2019
Dauer:	6 Vormittage, Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Kosten:	37,00 € (bis 12 Teilnehmende)
	31,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Bürgerhaus Sand, Miesauer Str. 38, 66901 Schönenberg-Kübelberg, Sand
Kurs-Nr.:	**3.301**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe mit flexibler und rutschfester Sohle.

Qigong – Die neue Methode, die Knochen zu stärken und die Sehnen zu lockern 2

(Folgekurs 3.301)

Elvira Geid

In diesem Kurs werden wir die im letzten Kurs gelernten Übungen vertiefen und verfeinern. Außerdem werden Übungen in Ruhe, sowohl im Sitzen als auch im Stehen praktiziert.

Wann:	23.10.2019 - 11.12.2019
Dauer:	8 Vormittage, Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Kosten:	49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
	41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Bürgerhaus Sand, Miesauer Str. 38, 66901 Schönenberg-Kübelberg, Sand
Kurs-Nr.:	**3.309**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe mit flexibler und rutschfester Sohle.

Qigong: Qigong und Faszien

Elvira Geid

Obwohl Qigong immer auch Faszienarbeit ist, werden wir in diesem Kurs vermehrt unsere Aufmerksamkeit, anhand von ausgesuchten Übungen, den verschiedenen Faszienformen widmen.

Wann: 08.01.2020 - 26.02.2020
Dauer: 8 Vormittage, Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Bürgerhaus Sand, Miesauer Str. 38,
66901 Schönenberg-Kübelberg, Sand
Kurs-Nr.: 3.310
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe mit flexibler und rutschfester Sohle.

Wann: 25.03.2020 - 10.06.2020
Dauer: 12 Vormittage, Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Kosten: 73,50 € (bis 12 Teilnehmende)
61,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Bürgerhaus Sand, Miesauer Str. 38,
66901 Schönenberg-Kübelberg, Sand
Kurs-Nr.: 3.316
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe mit flexibler und rutschfester Sohle.



Hatha-Yoga

Christel Meyer

Beim Hatha-Yoga wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Erreicht werden soll dies durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation. Dieser Kurs konzentriert sich auf die Vermittlung statischer Yoga-Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule.

Wann: 05.09.2019 - 28.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b,
66914 Waldmohr
Kurs-Nr.: 3.303
Bitte mitbringen: Isomatte und eine Wolldecke.

Hatha-Yoga

Christel Meyer

Dieser Folgekurs vertieft die erlernten Übungen. Das körperliche Gleichgewicht soll durch Atemübungen, Meditation und statische körperliche Übungen hergestellt werden. Besonders konzentriert sich der Kurs auf Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule.

Wann: 06.02.2020 - 30.04.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b,
66914 Waldmohr
Kurs-Nr.: 3.313
Bitte mitbringen: Isomatte und eine Wolldecke.

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Progressive Muskelentspannung

Kerstin Weber

Erlernen und üben Sie in diesem Kurs die Technik der Progressiven Muskelentspannung. Die Progressive Muskelentspannung ist ein spezielles Entspannungsverfahren, dessen Ziel eine Entspannung von Körper und Geist sowie eine verbesserte Selbstwahrnehmung ist. Sie ist besonders als Unterstützung geeignet für Menschen mit Schlafstörungen und chronischen Schmerzerkrankungen, wie Kopf- oder Rückenschmerzen. Das Prinzip der Entspannung beruht bei dieser Methode auf der nacheinander erfolgenden Anspannung einzelner, definierter Muskelpartien und der darauffolgenden Entspannung derselben. Die Kursteilnehmer lernen, ihre Konzentration auf die zwei unterschiedlichen Zustände zwischen Spannung und Entspannung zu richten und sich dem Unterschied genau bewusst zu werden. Sie werden angeleitet, die erlernten Übungen zuhause eigenständig fortzuführen. Die Progressive Muskelentspannung kann im Sitzen und Liegen, an jedem Ort und ohne weitere Hilfsmittel praktiziert werden. Sie ist somit auch sehr gut für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet und lässt sich hervorragend in den Alltag einbauen. **Wichtig: Sollten Sie sich gerade in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung befinden, stimmen Sie die Kursteilnahme mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.**

Wann: 22.10.2019 - 10.12.2019
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Herzog-Christian-Schule,
Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.325
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Unterlage und gerne auch ein Kissen.

Wann: 24.03.2020 - 19.05.2020
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Herzog-Christian-Schule,
Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.326
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Unterlage und gerne auch ein Kissen.

Entspannung mit Klangschalen

Hans-Werner Hoffmann

Nach einem anstrengenden Tag können Sie vom Stress keinen Abstand gewinnen? Sie suchen nach Ruhe und Entspannung, um „loslassen“ zu können und wissen nicht, wie? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag. Durch Traumreisen mit Klangschalen lernt Ihr Körper zur Ruhe zu kommen. Die durch Klangschalen ausgelösten Klangwellen und Klänge breiten sich im Raum aus, werden vom Körper aufgenommen und können schnell zu einem tiefen Entspannungszustand führen. Bei Traumreisen werden Klangschalen (je nach Thema der Traumreise) mit weiteren Klanginstrumenten kombiniert und ergänzt. Lernen Sie die wohltuenden Schwingungen und Klänge der Klangschalen kennen. Lernen Sie, diese für sich selbst anzuwenden als kleine Auszeit vom Alltag.

Wann: 12.11.2019 - 03.12.2019
Dauer: 4 Abende, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: 24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b,
66914 Waldmohr
Kurs-Nr.: 3.319
Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, eine Isomatte, eine Decke und evtl. kleine Kissen.

Autogenes Training

Kerstin Weber

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die von Prof. I. H. Schultz schon in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt wurde. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt und innerhalb weniger Minuten zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wieder zu finden. Besonders geeignet ist Autogenes Training deshalb auch bei Stress, Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe. Die Übungen können im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden und sind somit auch sehr gut für Menschen mit eingeschränkter Bewegung geeignet. Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Autogenen Trainings und führen die entsprechenden Übungen gemeinsam durch, um sie im Nachgang zuhause selbständig fortzuführen.
Wichtig: Sollten Sie sich gerade in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung befinden, stimmen Sie die Kursteilnahme mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

Wann: 13.08.2019 - 15.10.2019
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Herzog-Christian-Schule,
Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.321
Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, eine Unterlage und gerne auch ein Kissen.

Wann: 14.01.2020 - 17.03.2020
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Herzog-Christian-Schule,
Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.322
Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, eine Unterlage und gerne auch ein Kissen.

Bewegung / Fitness

Präventive Rückenfitness – Kurs A

Elisabeth Kindsvater

Verbesserte Fitness, Kräftigung der Muskulatur und Entspannung sind die drei Ziele dieses Kurses. Verspannungen im Hals-, Nacken-, Schulterbereich und Rücken gehen zumeist auf einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen zurück. Sie sind keine Frage des Alters. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit sowie der Körperwahrnehmung. Die erlernten Übungen helfen, ein Gespür für ein rückengerechtes Alltagsverhalten zu entwickeln.

Wann: 12.09.2019 - 05.12.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.304

Präventive Rückenfitness – Kurs A 2020

Elisabeth Kindsvater

Rückenschmerzen sind keine Frage des Alters. Sie gehen häufig auf erlernte Fehlhaltungen zurück. Durch gezielten Aufbau rückenstärkender Muskelgruppen können Fehlhaltungen verbessert und Beschwerden gelindert werden. Die Übungen lassen sich einfach im Alltag umsetzen und können so zu einer nachhaltigen Stärkung des Rückens führen.

Wann: 27.02.2020 - 14.05.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.314

Präventive Rückenfitness – Kurs B

Elisabeth Kindsvater

Wann: 12.09.2019 - 05.12.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.305

Präventive Rückenfitness – Kurs B 2020

Elisabeth Kindsvater

Wann: 27.02.2020 - 14.05.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.315

Faszientraining

Ursula Schwemmer

Faszien sind Teil des Bindegewebes. Sie bilden ein feinmaschiges Geflecht, das alle Muskeln, Knochen, Organe, etc. umhüllt bzw. durchdringt. Bei einseitiger und intensiver Belastung verliert das Fasziensystem an Elastizität und damit auch seine Fähigkeit, unseren Bewegungsapparat zu unterstützen. Faszien sind durch einfache, wie effektive Übungen trainierbar. In diesem Kurs werden entsprechende Techniken vermittelt.

Wann: 17.09.2019 - 03.12.2019
Dauer: 10 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Schulzentrum Schönenberg-Kübelberg,
St. Wendeler Straße 16,
66901 Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.306
Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, eine Isomatte/Decke, ein Handtuch und warme Socken.

Wann: 07.01.2020 - 24.03.2020
Dauer: 10 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 61,00 € (bis 12 Teilnehmende)
51,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Schulzentrum Schönenberg-Kübelberg,
St. Wendeler Straße 16,
66901 Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.306
Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, eine Isomatte/Decke, ein Handtuch und warme Socken.

Pilates – Körperwahrnehmung, gesunder Rücken und Entspannung

Vanessa Arndt

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das das Körperbewusstsein fördert und die tief liegenden Muskeln trainiert. Bei Pilates geht es nicht darum „höher, schneller, weiter“ zu kommen, sondern um individuelles, dem eigenen Körper angemessenes Training. Die Verbindung von Körper & Geist kann zu einem besseren Körperbewusstsein verhelfen und es ergibt sich ein neues Körpergefühl. Das gezielte Training der Tiefenmuskulatur soll den Rücken stärken und kann die aufrechte Haltung fördern. Auch an der Flexibilität der Muskeln wird trainiert. Die Atemtechnik unterstützt das Training und hilft optimal zu entspannen. Der Kurs baut sich Stunde für Stunde von Anfängerübungen bis zu Fortgeschrittenenübungen auf und ist somit auch für Ungeübte in allen Altersgruppen geeignet.

Wann: 19.09.2019 - 28.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € zzgl. 10,- Euro Raummiete
(bis 12 Teilnehmende)
34,00 € zzgl. 10,- Euro Raummiete
(ab 13 Teilnehmende)
Ort: DGH Herschweiler-Pettersheim,
Am Schäfergarten 12,
66909 Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.307
Bitte mitbringen: Warme Sportkleidung, dicke Socken, ein Handtuch und eine Matte.

Pilates Aufbaukurs – Körperwahrnehmung, gesunder Rücken und Entspannung

Vanessa Arndt

Die Stunden des Aufbaukurses sind für Geübte ausgelegt.

Wann: 09.01.2020 - 12.03.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 41,00 € zzgl. 10,- Euro Raummiete (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € zzgl. 10,- Euro Raummiete (ab 13 Teilnehmende)
Ort: DGH Herschweiler-Pettersheim, Am Schäfergarten 12, 66909 Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.312
Bitte mitbringen: Warme Sportkleidung, dicke Socken, ein Handtuch und eine Matte.

Orientalischer Tanz: Tanz – Fitness – Wohlbefinden

Mahara Faß

Der orientalische Tanz ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining, um die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Er kann Verspannungen lösen, sowie die gesamte Muskulatur lockern und stärken, sodass Haltungsschäden entgegen gewirkt wird. Die zu erlernenden geschmeidigen Tanzbewegungen können zu einem ganz neuen Körpergefühl führen, welches für jede Menge Lebensfreude, Wohlbefinden und mehr Energie sorgt. Der orientalische Tanz ist eine gesunde und schöne Bewegungsart.

Wann: 22.08.2019 - 31.10.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 61,00 € zzgl. 12,50 Euro Raummiete (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Tanzstudio Mahara, Homburger Straße 4, 66907 Glan-Münchweiler
Kurs-Nr.: 3.302
Bitte mitbringen: Isomatte.

Latino-Workout-Workshop

Mahara Faß

Für alle die Lust auf Tanz und Fitness haben. Wir lernen eine leichte Choreographie auf lateinamerikanische Musik, die Spaß macht, inkl. „Shakira"-Hüftschwung. Dieses Workout fördert Beweglichkeit, Ausdauer, Vitalität und Balance und trägt zu einem guten Körpergefühl bei.

Wann: Samstag, 28.09.2019
Dauer: 1 Nachmittag, 15:00 - 16:30 Uhr
Kosten: 6,50 € zzgl. 2,- Euro Raummiete (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Tanzstudio Mahara, Homburger Straße 4, 66907 Glan-Münchweiler
Kurs-Nr.: 3.308

Sportbootführerschein Binnen und See

Katrin Hegewald

Dieser Kurs dient zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung für die beiden amtlichen Sportbootführerscheine (SBF): Amtlicher Sportbootführerschein See und amtlicher Sportbootführerschein Binnen (Motor). Am Ende des Kurses kann die Prüfung vor dem entsprechenden offiziellen Prüfungsausschuss abgelegt werden. Dies ist für beide Führerscheine in Theorie und Praxis möglich. Im Preis enthalten sind 2 Lehrbücher (1 Lehrbuch je Schein), Leinen, Navigationsbesteck für den Sportbootführerschein See und 1 Fahrstunde. Die Termine für die Praxisfahrstunden in Treis-Karden werden im Kurs abgestimmt.

Zzgl. fallen rd. 111,- Euro Prüfungsgebühr des Deutschen Motoryachtverbands für die SBF See und maximal rd. 70,- Euro für den SBF Binnen (bei dieser Kursabfolge) an.

Jede weitere/zusätzliche Fahrstunde kostet 60 € pro Person.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Sportbootschule River and Sun statt.

Praktische Prüfungen:
SBF See voraussichtlich am 13.12.2019
SBF Binnen voraussichtlich im Februar 2020

Termine: 09.11.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
29.11.2019, 17:00 - 20:00 Uhr
30.11.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
18.01.2020, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer: 4 Tage, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 479,00 €
Ort: Herzog-Christian-Schule, Am Sportplatz 10, 66909 Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.320

Tanzkurse

Sie wollen Spaß und Freude haben? Ihr Gedächtnis trainieren? Die Koordination intensivieren? Sich geistig und körperlich bewegen? Dann kommen Sie in unsere Tanzkurse! Unter diesen gesundheitlichen Aspekten wird Ihr ganzer Körper in Anspruch genommen. Ärzte sagen, dass Tanzen das Beste ist, was man für Körper und Seele tun kann. Die Vermittlung der verschiedenen Tänze erfolgt mittels spezifischer Schritt- und Figurenansage. Mit der Freude an Bewegung, die gesundheitsfördernd ist, erfahren die Teilnehmenden persönliche Erfolgserlebnisse, Bestätigung und Wohlbefinden.
Bitte nur paarweise anmelden!

Tanzclub für Fortgeschrittene und Profis 1

Florian Kinder

Wann: 05.09.2019 - 28.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Paul-Moor Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Paul-Moor Schule, Turnhalle
Kurs-Nr.: 1.351

Wann: 09.01.2020 - 19.03.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Paul-Moor Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Paul-Moor Schule, Turnhalle
Kurs-Nr.: 1.353

Wann: 26.03.2020 - 25.06.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Paul-Moor Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Paul-Moor Schule, Turnhalle
Kurs-Nr.: 1.355

Tanzclub für Fortgeschrittene und Profis 2

Florian Kinder

Wann: 05.09.2019 - 28.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 20:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Paul-Moor Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Paul-Moor Schule, Turnhalle
Kurs-Nr.: 1.352

Wann: 09.01.2020 - 19.03.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Paul-Moor Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Paul-Moor Schule, Turnhalle
Kurs-Nr.: 1.354

Wann: 26.03.2020 - 25.06.2020
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Paul-Moor Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Paul-Moor Schule, Turnhalle
Kurs-Nr.: 1.356

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Rückenfitness mit Entspannung
(Kurs für Frauen)
Inge Stoll
In diesem Kurs lernen Sie Übungen aus dem Bereich der Funktionalen Gymnastik für den ganzen Bewegungsapparat, die durch die richtige Mischung und Dosierung Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessern können. Verschiedene Kleingeräte und das Thera-Band kommen zum Einsatz. Das Wirbelsäulentraining bietet einen notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Ziel ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Zum Abschluss werden verschiedene bewährte Entspannungsmethoden erlernt und angewandt.

Wann: 13.09.2019 - 22.11.2019
Dauer: 10 Abende, Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr
Kosten: 41,00 € (bis 12 Teilnehmende)
34,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Jakob-Muth-Schule, Hollerstraße 4, 66869 Kusel, Gymnastikhalle
Kurs-Nr.: 1.372
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Zumba Fitness
Yvonne Limpert
Zumba® ist ein Tanz-Training, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Die Musik, bestehend aus Salsa, Merengue, Samba u.a., animiert zu mehr Bewegung und führt zu Stressabbau. Durch die Bewegung zur Musik werden die Muskeln aktiviert sowie Kondition, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Sie erlernen Abfolgen von Tanzschritten, die ein Mix aus niedrigen und hoch intensiven Bewegungen sind. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wann: 08.08.2019 - 17.10.2019
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 32,50 € (bis 12 Teilnehmende)
28,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Gasthaus Born, Ringstraße 14, 66885 Bedesbach
Kurs-Nr.: 1.320
Bitte mitbringen: Turnschuhe, genügend zu Trinken und ein Handtuch.

Essen und Trinken / Ernährung

Herbstweine
Michael Emig
Mit Beginn der Herbst- und Winterzeit ändern sich auch die Konsumgewohnheiten von vielen Weinfreunden. Jetzt stehen nach den leichten sommerlichen „Terrassenweinen", schwerere alkoholhaltigere Weiß- und Rotweine im Fokus, die auch gern Barrique ausgebaut sein können und die zur herbstlichen Küche mit ihren kräftigen Gerichten passen. Ausgehend von der zentralen Frage, was Rotwein ist, werden die wichtigsten Rotweinanbauländer, die wichtigsten Rebsorten und Winzer mit der dahinter stehenden Philosophie vorgestellt und die typischen Weine unter fachlicher Anleitung verkostet.

Wann: Donnerstag, 10.10.2019
Dauer: 1 Abend, 19:30 - 21:45 Uhr
Kosten: 21,50 €, inkl. Kosten für Wein und Wasser. (bis 12 Teilnehmende)
20,00 €, inkl. Kosten für Wein und Wasser. (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Burg Lichtenberg, Gewölbekeller der Zehntscheune
Kurs-Nr.: 1.324



Herbstweine
Michael Emig
Die kommenden Feiertage im Auge, orientiert sich der Weinkonsum schon an der Frage nach dem passenden Wein für die festliche Tafel und für die kalte Jahreszeit. Da der Weinfreund heute problemlos auf internationale Weine, auch auf Überseeweine zurückgreifen kann, werden im theoretischen Teil neben den europäischen Weinländern Deutschland, Frankreich, Spanien und Italien auch die wichtigsten Länder der Neuen Welt mit ihren vinologischen Eigenschaften besprochen und verkostet.

Wann: Donnerstag, 07.11.2019
Dauer: 1 Abend, 19:30 - 21:45 Uhr
Kosten: 21,50 €, inkl. Kosten für Wein und Wasser. (bis 12 Teilnehmende)
20,00 €, inkl. Kosten für Wein und Wasser. (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Burg Lichtenberg, Gewölbekeller der Zehntscheune
Kurs-Nr.: 1.325

Fruchtige Herbstküche mit Wildkräutern
Vanessa Zürrlein
Sie ist nicht nur fruchtig-lecker, sondern auch sehr gesund. Lernen Sie essbare Wildkräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen. Nach einem Überblick über die Kräuter und deren heilwirksame Inhaltsstoffe, wird gemeinsam ein Menü zubereitet und gegessen. Ein Skript mit den Rezepten ist im Kursumfang enthalten.

Wann: Dienstag, 17.09.2019
Dauer: 1 Abend, 18:00 - 20:15 Uhr
Kosten: 9,50 € (ab 8 Teilnehmende)
Ort: Veldenz Gymnasium, Amselstraße 22, 67742 Lauterecken, Schulküche
Kurs-Nr.: 2.311

Kochen für ganze Männer
Andrea Ecker
In dieser Kursreihe für fortgeschrittene Köche, geht es weiter mit anspruchsvolleren Gerichten. Als krönender Abschluss werden die Partner*innen dann mit einem köstlichen Menü verwöhnt. Zu der Kursgebühr fallen zusätzlich Lebensmittelkosten an.

Wann: 18.10.2019 - 22.11.2019
Dauer: 5 Abende, Freitag, 18:00 - 21:30 Uhr
Kosten: 71,50 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr, Schulküche
Kurs-Nr.: 3.317
Bitte mitbringen: Geschirrtücher.

Kochen für ganze Männer
Andrea Ecker
Die Kursreihe richtet sich an Männer jeden Alters, die bisher noch wenig Erfahrung mit Kochen haben. Es werden die Grundlagen des Kochens vermittelt und einfache Gerichte zubereitet. Zu der Kursgebühr fallen zusätzlich Lebensmittelkosten an.

Wann: 24.01.2020 - 07.02.2020
Dauer: 3 Abende, Freitag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 37,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b, 66914 Waldmohr, Schulküche
Kurs-Nr.: 3.318
Bitte mitbringen: Geschirrtücher.

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

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 sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.
Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie 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 fördern 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.

Verzeichnis

- Übersicht Sprachniveaus Seite 64
- Arabisch Seite 66
- Deutsch als Fremdsprache Seite 67
- Englisch Seite 68
- Französisch Seite 68
- Italienisch Seite 71
- Spanisch Seite 72
- Gebärdensprache Seite 73

Meine Notizen



Sprachen lernen mit System

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der Europarat hat dieses Stufenmodell für das Sprachenlernen entwickelt, um Sprachunterricht, Lehrmaterialien und Sprachprüfungen europaweit vergleichbar und transparent zu machen. Die Sprachfertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben werden in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festgelegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Je nach Lerntempo und Stundenzahl sind für eine Niveaustufe ca. vier Kurse erforderlich.

Das Stufenmodell des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

Die Beschreibungen zeigen, was am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht sein sollte. Wenn die Aussagen einer Stufe auf Sie zutreffen, empfiehlt sich der Einstieg auf der nächsthöheren Stufe.

A1 Elementare Sprachverwendung

Hören: vertraute Wörter und ganz einfache Sätze über mich, meine Familie oder konkrete Dinge verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
Lesen: einzelne vertraute Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
Sprechen: auf einfache Art verständigen, wenn Gesprächspartner sich darauf einstellen; in einfachen Sätzen z. B. mitteilen, was ich möchte und was mich interessiert.
Schreiben: einfache Postkarten schreiben und Standardformulare ausfüllen (z. B. im Hotel).

A2 Elementare Sprachverwendung

Hören: einfache Gespräche zu vertrauten Themen (Familie, Einkaufen, Arbeit) verstehen; kurze klare Mitteilungen und Durchsagen im Wesentlichen verstehen.
Lesen: kurze einfache Texte (z. B. Anzeigen, Speisekarten, Fahrpläne) und einfache persönliche Briefe verstehen.
Sprechen: in Situationen, in denen es um einfachen, direkten Austausch von Informationen und vertraute Themen geht, verständigen, aber nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten; mit einigen Sätzen andere Personen, meine Ausbildung, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.
Schreiben: kurze Notizen und einfache persönliche Briefe schreiben.

B1 Selbstständige Sprachverwendung

Hören: bei vertrauten Themen und klarer Sprache das Wesentliche verstehen, ebenso bei Radio- und Fernsehsendungen zu meinen Interessengebieten.
Lesen: gebräuchliche Texte aus Alltags- und Berufswelt verstehen, persönliche Briefe über Ereignisse und Gefühle verstehen.
Sprechen: die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen begegnet; ohne Vorbereitung an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen; Ereignisse und Ziele beschreiben, Meinungen erklären, eine Geschichte erzählen.
Schreiben: zusammenhängenden Text über vertraute Themen schreiben; in Briefen von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2 Selbstständige Sprachverwendung

Hören: bei einigermaßen vertrauten Themen auch längeren Redebeiträgen folgen; die meisten Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.
Lesen: Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu vertrauten beruflichen Themen; literarische Prosatexte, wie Kurzgeschichte oder Krimi, verstehen.
Sprechen: ein spontanes, fließendes Gespräch mit einem Muttersprachler ist recht gut möglich; zu vielen Themen ausführlich Stellung nehmen und Argumente vertreten.
Schreiben: klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben; Aufsätze oder Berichte schreiben.

C1 Kompetente Sprachverwendung

Hören: auch wenig strukturierten längeren Redebeiträgen folgen; Fernsehsendungen und Spielfilme ohne große Mühe verstehen.
Lesen: lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen sowie Stilunterschiede wahrnehmen; Fachartikel aus fremden Fachgebieten verstehen.

Sprechen: spontan und fließend ausdrücken; Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel verwenden; komplexe Sachverhalte präzise ausdrücken.
Schreiben: schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken; Briefe, Aufsätze oder Berichte über komplexe Sachverhalte schreiben; angemessenen Stil wählen.

C2 Kompetente Sprachverwendung

Hören: keinerlei Schwierigkeiten gesprochene Sprache live oder in den Medien zu verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.
Lesen: praktisch jede Art geschriebener Texte mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind.
Sprechen: mühelos, fließend und logisch strukturiert an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und auch feine Bedeutungsnuancen genau ausdrücken.
Schreiben: klar, flüssig und stilistisch angemessen schreiben; anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte und Artikel verfassen; Fachtexte und literarische Werke besprechen.

telc
LANGUAGE TESTS

Sprachzertifikate

Ich weiß was ich kann!

Sie haben gerade einen VHS-Sprachkurs belegt? Oder sie lernen schon seit einiger Zeit eine Fremdsprache? Egal, ob für Beruf, Schule, Studium oder für den Urlaub – zeigen Sie schwarz auf weiß, was sie gelernt haben! Mit einem telc Sprachenzertifikat.

telc auf einen Blick

telc steht für The European Language Certificates. Die telc GmbH ist die Prüfungszentrale der Volkshochschulen. Hier prüfen die „Test-Profis“ mit mehr als 40 Jahren Erfahrung. Mehr als 100.000 Zertifikate vergibt die telc jährlich – in neun Sprachen auf fünf Niveaustufen. Und nahezu jeder, der mit Sprachen zu tun hat, kennt die europaweit anerkannten Tests. Ob Personalchef oder Professor, sie alle wissen, welche Fähigkeiten etwa ein Bewerber mit einem B1-Zertifikat im Sprechen, Schreiben und Verstehen einer Fremdsprache hat.
Auch deshalb werden längst länderübergreifend und europaweit telc Zertifikate eingesetzt, etwa bei der ungarischen Abiturprüfung, der polnischen Beamtenlaufbahn oder der Integration von Zuwanderern in Deutschland. Zurzeit gibt es sogar die ersten telc Prüfungstermine in China.

Warum gerade telc?

Das große Plus von telc: die Prüfungen richten sich konsequent am so genannten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) aus. Das ist ein einheitliches Bewertungssystem mit rund 10.000 geschulten Prüfern weltweit.
Geprüft wird nah an der Praxis. Authentische Situationen werden in die Prüfungsgespräche mit einbezogen. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag: private wie öffentliche oder berufliche Themen.
In der schriftlichen Prüfung werden Hör- und Leseverstehen geprüft und Sie können zeigen, wie gut Sie das Schreiben in einer Fremdsprache beherrschen.

Wo bekomme ich ein telc Zertifikat?

Wenden Sie sich direkt an die Geschäftsstelle der KVHS Kusel (06381/917 530 13). Dort bekommen Sie kompetente Infos zu den telc Prüfungen.

Arabisch

Arabisch für Anfänger

Nabila Blinn

Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Wann:	04.09.2019 - 20.11.2019
Dauer:	10 Abende, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten:	54,00 € (bis 12 Teilnehmende) 45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.:	**1.480**

Wann:	08.01.2020 - 29.04.2020
Dauer:	15 Abende, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten:	81,00 € (8 bis 12 Teilnehmende) 68,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.:	**1.481**



Arabisch für Fortgeschrittene

Nabila Blinn

Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Wann:	04.09.2019 - 20.11.2019
Dauer:	10 Nachmittage, Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr
Kosten:	54,00 € (8 bis 12 Teilnehmende) 45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.:	**1.482**

Wann:	08.01.2020 - 29.04.2020
Dauer:	15 Nachmittage, Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr
Kosten:	81,00 € (bis 12 Teilnehmende) 68,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.:	**1.483**

Wir haben viele weitere Kurse im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“ im Angebot. Diese sind besonders geeignet für Neuzugewanderte, Geflüchtete und Asylsuchende. Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit uns auf.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1.1

German for beginners

Edita Church

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer, die in Deutschland leben oder leben möchten. Um die Integration in den deutschen Alltag zu erleichtern, haben wir Situationen gewählt, die auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausgerichtet sind. Der Kurs kann Ihnen Grundkenntnisse für relevante Bereiche, wie z.B. Wohnungs- und Stellensuche, Familienalltag oder Gesundheitswesen vermitteln. In dem Kurs wird mit dem Kursbuch „Schritte Plus“ + CD gearbeitet.

Wann:	17.09.2019 - 17.12.2019
Dauer:	14 Abende, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten:	76,00 € (bis 12 Teilnehmende) 63,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 104, 1. OG
Kurs-Nr.:	**0.443**

Wann:	10.03.2020 - 09.06.2020
Dauer:	14 Abende, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten:	76,00 € (bis 12 Teilnehmende) 63,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 104, 1. OG
Kurs-Nr.:	**0.444**

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Deutsch als Fremdsprache A1.2

German language course

Edita Church

Wann:	19.09.2019 - 02.01.2020
Dauer:	14 Abende, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten:	76,00 € (bis 12 Teilnehmende) 63,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 104, 1. OG
Kurs-Nr.:	**1.404**

Wann:	12.03.2020 - 11.06.2020
Dauer:	14 Abende, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten:	76,00 € (bis 12 Teilnehmende) 63,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 104, 1. OG
Kurs-Nr.:	**0.446**



Englisch

Englisch A1 – Anfänger

Phimchanok Macleod

Der Anfängerkurs richtet sich an Lernwillige ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die die grundlegenden Strukturen des Englischen erlernen möchten. Ziel ist die mündliche und schriftliche Verständigung zu vertrauten Themen in einfacher, alltäglicher Sprache. Anhand praktischer Beispiele werden Vokabeln des Grundwortschatzes sowie wesentliche grammatikalische Elemente eingeführt und eingeübt. Das verwendete Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Wann: 12.09.2019 - 28.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.451

Englisch A2-B1 – Refresher

Phimchanok Macleod

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern? Dann ist der Refresher-Kurs das Richtige für Sie. Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits über grundlegende Sprachkompetenzen auf A2-Niveau verfügen (entspricht ca. 4 bis 5 Jahren Schulenglisch). Ziel ist es, unterschiedliche Situationen des Alltags kommunikativ zu bewältigen. Dazu werden die notwendigen sprachlichen Mittel wie Wortschatz und Grammatik wiederholt, vertieft und situationsbezogen eingeübt.
Das verwendete Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Wann: 12.09.2019 - 28.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.452

Französisch

Französisch „Bienvenue“

Nabila Blinn

Wir arbeiten im Buch „Perspectives“ an Texten und Grammatik.

Wann: 04.09.2019 - 20.11.2019
Dauer: 10 Vormittage, Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (8 bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.499

Wann: 08.01.2020 - 29.04.2020
Dauer: 15 Vormittage, Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr
Kosten: 81,00 € (8 bis 12 Teilnehmende)
68,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.491



Französisch für Anfänger

Nabila Blinn

Lernen Sie Französisch in einer netten Gruppe bei einer erfahrenen Muttersprachlerin.

Wann: 05.09.2019 - 21.11.2019
Dauer: 10 Vormittage, Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (8 bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.488

Wann: 09.01.2020 - 07.05.2020
Dauer: 15 Vormittage, Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Kosten: 81,00 € (bis 12 Teilnehmende)
68,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.495

Französisch - A1 „Frenchy“

Nabila Blinn

Machen Sie mit in unserer Sprachgruppe „Frenchy“: Französisch für Anfänger, Folgekurs.

Wann: 05.09.2019 - 21.11.2019
Dauer: 10 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.497

Wann: 09.01.2020 - 07.05.2020
Dauer: 15 Abende, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 81,00 € (bis 12 Teilnehmende)
68,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.490

Französisch - A2

Nabila Blinn

Wir arbeiten im Buch „Perspectives“ an Texten und Grammatik.

Wann: 06.09.2019 - 29.11.2019
Dauer: 10 Abende, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.498

Französisch: „les voyageurs“ début de conversation

Nabila Blinn

Schließen Sie sich unserer Französischgruppe der „Reisenden“ – „Les Voyaguers“ an und beteiligen Sie sich an Gesprächen in dieser schönen Sprache!

Wann: 09.09.2019 - 25.11.2019
Dauer: 10 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.492

Wann: 13.01.2020 - 04.05.2020
Dauer: 15 Abende, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 81,00 € (bis 12 Teilnehmende)
68,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.496

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Französisch - A2 „French Connection“
Nabila Blinn
Die Gruppe „French Connection“ arbeitet im Buch „Perspectives“ an Texten und Grammatik ab Lektion 5/6.

Wann: 10.09.2019 - 26.11.2019
Dauer: 10 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Glaskasten, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.494

Französisch für Fortgeschrittene - A2
Fortsetzungskurs
Catherine Thiel
Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, bei dem Neueinsteiger willkommen sind! Hauptsache, Sie haben bereits gute Französischkenntnisse, die es Ihnen erlauben, mit uns über die Lektüre und Frankreich zu sprechen.
Wir werden wieder eine Lektüre lesen, teilweise übersetzen und über den Inhalt diskutieren. Gesprächsthemen sind unter anderem der Bezug des Buches zu Frankreich und die französische Geschichte.
Zusätzlich arbeiten wir noch im Arbeitsbuch. Der Titel des Buches wird im Kurs bekannt gegeben.
Ausflüge nach Metz, ins Kino oder nach Kaiserslautern können im Kurs abgesprochen und auf freiwilliger Basis durchgeführt werden. Die Kosten hierfür sind nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Wann: 14.10.2019 - 16.12.2019
Dauer: 10 Abende, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Realschule Plus Lauterecken,
Sombernonstraße 1, 67742 Lauterecken
Kurs-Nr.: 2.402

Französisch für Fortgeschrittene (A2-B1)
Gitta Lebong
Anhand des spannenden Lernkrimis „Meurtre au Moulin Rouge“, unterstützen wir die Polizei bei ihren Ermittlungen auf der Suche nach dem Mörder. Da in dieser Lektüre das normale Umgangsfranzösisch gebraucht wird, werden Sprachkenntnisse des alltäglichen Lebens schrittweise und verständlich aufgebaut. Der Wortschatz ist leicht erlernbar und somit alltagstauglich. Es werden auch Modellsätze für den Urlaub vermittelt, sodass die meisten Situationen, denen man auf einer Reise begegnet, gemeistert werden können. Auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Wann: 21.08.2019 - 06.11.2019
Dauer: 10 Abende, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b,
66914 Waldmohr
Kurs-Nr.: 3.401

Französisch für Fortgeschrittene (A2-B1)
Gitta Lebong
Fortsetzungskurs des Lernkrimis „Meurtre au Moulin Rouge“.

Wann: 15.01.2020 - 22.04.2020
Dauer: 12 Abende, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 65,00 € (bis 12 Teilnehmende)
54,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Rothenfeldschule, Bahnhofstraße 57b,
66914 Waldmohr
Kurs-Nr.: 3.403

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Italienisch

Einstieg in das Italienische
Brigitte Calistru
Gearbeitet wird mit dem Buch Allegro Novum.

Wann: 12.08.2019 - 14.10.2019
Dauer: 8 Abende, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 43,50 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.421
Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Italienisch für Anfänger
Brigitte Calistru
Gearbeitet wird mit dem Buch Allegro Novum.

Wann: 21.08.2019 - 23.10.2019
Dauer: 8 Abende, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 43,50 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.424
Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Wann: 29.10.2019 - 17.12.2019
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten: 43,50 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.426
Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Wann: 21.01.2020 - 17.03.2020
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten: 43,50 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.428
Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Brigitte Calistru
Gearbeitet wird mit dem Buch Allegro Novum.

Wann: 20.08.2019 - 22.10.2019
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 43,50 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.425
Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Wann: 29.10.2019 - 17.12.2019
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 43,50 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.427
Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Wann: 21.01.2020 - 17.03.2020
Dauer: 8 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 43,50 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.429
Bitte benutzen Sie Eingang B (Hintereingang) des Horst Eckel Hauses.

Spanisch

Spanisch A1.1 (Anfänger)

Florian Kinder

Knapp 400 Millionen Menschen weltweit sprechen Spanisch. Wollen Sie dazu gehören?
In diesem Kurs für Anfänger erarbeiten Sie die Grundlagen der spanischen Sprache und legen den Grundstein für den nächsten Urlaub.

Wann: 10.09.2019 - 26.11.2019
Dauer: 10 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.433

Wann: 31.03.2020 - 09.06.2020
Dauer: 10 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.441

Spanisch A1.2 (Fortgeschrittene)

Florian Kinder

Sie haben bereits einen Spanisch-Kurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen?
In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Situationen in der spanischen Sprache zu meistern. Werden Sie ein Mitglied der Gemeinschaft von 400 Millionen Menschen, die diese Sprache sprechen.

Wann: 09.09.2019 - 25.11.2019
Dauer: 10 Abende, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.432
Bitte betreten Sie das Horst Eckel Haus über Eingang B (Hintereingang).

Wann: 13.01.2020 - 30.03.2020
Dauer: 10 Abende, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.434
Bitte betreten Sie das Horst Eckel Haus über Eingang B (Hintereingang).

Wann: 14.01.2020 - 31.03.2020
Dauer: 10 Abende, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 54,00 € (bis 12 Teilnehmende)
45,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.435
Bitte betreten Sie das Horst Eckel Haus über Eingang B (Hintereingang).

Wann: 30.03.2020 - 08.06.2020
Dauer: 9 Abende, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kosten: 49,00 € (bis 12 Teilnehmende)
40,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 1.440
Bitte betreten Sie das Horst Eckel Haus über Eingang B (Hintereingang).

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger (DGS 1)

Harald Körner

Gebärdensprache ist das Kommunikationsmittel der Gehörlosen. Angesprochen sind Menschen aus allen Berufsgruppen, Schüler und Studenten. Besonders hilfreich ist der Kurs für Personen in Pflegeberufen, die eventuell mit Hörgeschädigten/Gehörlosen zu tun haben. Dieses Kursangebot ist geeignet, sich auf die Prüfungen zum Gebärdendolmetscher vorzubereiten.



Wann: 12.09.2019 - 21.11.2019
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 44,00 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.402

Wann: 30.01.2020 - 26.03.2020
Dauer: 8 Abende, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 44,00 € (bis 12 Teilnehmende)
36,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.404

Meine Notizen

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Die sich immer schneller verändernde Arbeitswelt stellt den Einzelnen und die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen. Daher ist die berufliche Weiterbildung ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar, um eine Orientierung in der zunehmenden Digitalisierung aller Lebens- und Arbeitsbereiche zu geben. Ebenfalls stark vertreten sind Lehrgänge für die berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Schlüsselqualifikationen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zu pädagogischen Themen.

Verzeichnis

- Fortbildungen für Erzieher*innen Seite 76
- IT Seite 80
- EDV Seite 82
- Organisation / Management Seite 83

Meine Notizen



Fortbildungen für Erzieher*innen

Sehr geehrte Erzieher*innen,
sehr geehrte Damen und Herren,
im aktuellen Fortbildungsprogramm der KVHS und der Kreisverwaltung Kusel erhalten Sie eine Vielzahl von Angeboten der Initiative „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“ der Landesregierung Rheinland-Pfalz. Das ausführliche Fortbildungsprogramm für Fachkräfte in Kindertagesstätten kann bei der VHS angefordert werden.

Info über die KVHS Geschäftsstelle:
Frau Alexandra Matern, Tel.: 06381 / 917 530-13

Qualifizierung zur Praxisanleitung für Erzieher*innen

Hannes Leitheiser, Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Der Lernort Praxis gewinnt im Kontext einer fundierten Ausbildung zur Erzieherin bzw. zum Erzieher zunehmend an Bedeutung. Im Lernfeld Praxis können die eigenen Fähigkeiten erprobt werden. Künftige Fachkräfte betreuen und erziehen Kinder, lernen die pädagogische Konzeption einer Kindertageseinrichtung kennen, setzen Bildungskonzepte um und erfahren sich in der Teamarbeit. Im Rahmen der Ausbildung soll eine Fachkraft mit Berufserfahrung die Praktikantin im letzten Ausbildungsjahr fachlich anleiten und begleiten, notwendiges Wissen über die pädagogische Konzeption und Organisation der Einrichtung vermitteln, Reflexions- und Entscheidungsfähigkeiten fördern und Leistungen beurteilen. Der begleitenden Fachkraft, der Praxisanleitung, kommt daher eine spezifische Ausbildungsfunktion zu.

Der Qualifizierungskurs für Anleiterinnen und Anleiter von Praktikant*innen findet in drei aufeinander aufbauenden Kursabschnitten statt. Die Arbeitsinhalte beruhen auf der trägerübergreifenden Rahmenvereinbarung zur Praxisanleitung in Rheinland-Pfalz.

Themenfelder der Module sind u.a.:
- Inhalte des Berufspraktikums
- Reflexion der eigenen Erfahrungen als Praktikant*in
- Rolle der Anleiterin bzw. des Anleiters
- Beziehungsgestaltung zwischen Anleitung und Praktikant*in
- Erweiterung von kommunikativen Kenntnissen
- Gesprächsführung bei Anleitungsgesprächen
- Beurteilungskriterien entwickeln

Methoden / Lernkonzept:
- Wissensvermittlung im Plenum – Kleingruppen – Einzelarbeit
- Rollenspiele, z.B. Simulation von Anleitungsgesprächen
- Gesprächsführungstraining
- Entwicklung von Zielen
- Erstellen eines Ausbildungsplanes

Wann: 19.09.2019 - 24.03.2020
Dauer: 7 Tage
Kosten: 85,00 € (bei 16 Teilnehmenden)
Ort: Herzog-Christian-Schule, Am Sportplatz 10, 66909 Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 0.513

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Arbeitstreffen für Interkulturelle Fachkräfte

Julia Bothe

Folgende Inhalte werden im Rahmen dieses Seminars besprochen:

- Schwerpunkte der interkulturellen Arbeit
- Einbindung und Zusammenarbeit mit dem Team
- Spezieller Auftrag der interkulturellen Fachkraft
- Sprachförderung
- Inhaltliche Gestaltung der Aufgaben

Außerdem bekommen Sie von der Fachberaterin viele praktische Hinweise zu Ihrer Arbeit sowie Informationen zu neuen Entwicklungen.

Wann: 16.10.2019
Dauer: 1 Tag, Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 215, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.520

„Und wie macht ihr das?“ Arbeitstagung zum Austausch für Fachkräfte Frühpädagogik

Julia Bothe

Von- und miteinander lernen bildet die Grundlage des kollegialen Austauschs. Die Arbeitsschwerpunkte der Gruppe umfassen den Austausch über aktuelle Entwicklungen und Fragen zur Optimierung der Zusammenarbeit mit den Familien.
Das Forum dient der Weiterqualifizierung der pädagogischen Fachkräfte. Die Reflexion der eigenen pädagogischen Arbeit sowie die Einstellung eines Qualitätsprofils sind dabei wichtige Instrumente zur Qualitätssicherung. Die Mitarbeit im kollegialen Austausch setzt Motivation, Reflexionsbereitschaft sowie Vertraulichkeit voraus und dient der Sicherung und Nachhaltigkeit der erreichten Qualitätsstandards.

Voraussetzung zur Teilnahme:
- Fachkraft Frühpädagogik – Qualifizierung
- Interesse an Zusammenarbeit mit Kolleginnen aus anderen Einrichtungen

Inhalte und Themen des Seminars:
- Einjährige Kinder
- Eingewöhnung
- Übergänge
- Elternarbeit
- Kindeswohlgefährdung
- Rahmenbedingungen

Wann: 23.10.2019, 05.02.2020
Dauer: 2 Tage, Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause
Kosten: kostenfrei
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.521



Kindergarten plus

Sibylle Berger

Kindergarten plus ist ein Bildungs- und Präventionsprogramm, entwickelt von der Deutschen Liga für das Kind und unterstützt von den deutschen Lions Clubs, zur Stärkung der kindlichen Persönlichkeit. Das Programm besteht aus neun Modulen und hat das Ziel, die emotionalen, geistigen und sozialen Kompetenzen der vier- bis sechsjährigen Kinder zu fördern. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sind ebenso Ansatzpunkte wie die Stärkung der Motivations- und der Leistungsfähigkeit. In der Basisschulung I führen geschulte Erzieherinnen und Erzieher das Programm in einem Zeitraum von drei bis vier Monaten durch und beziehen auch die Eltern mit ein. Nach Abschluss findet die eintägige Basisschulung II statt. Umfangreiches Arbeits- und Spielmaterial gehört mit zum Lieferumfang für jede teilnehmende Einrichtung.
Eine wissenschaftliche Evaluation erfährt das Programm durch das Psychologische Institut der Universität Lüneburg. Die Basisschulung II ist für einen Tag im 1. Halbjahr 2020 vorgesehen.
Die Kosten für die Schulungen und für das Material zur Durchführung des Programms werden, bis auf den Eigenanteil von voraussichtlich 100 € je Einrichtung, vom Lions Club Kusel getragen. Für Teilnehmende wird eine Kursgebühr von 20 € in Rechnung gestellt.

Wann:	15.10.2019
Dauer:	1 Tag
Termin:	Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 45 Min. Pause
Kosten:	20,00 €
Ort:	Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 114, 1. OG
Kurs-Nr.:	**0.522**

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Entwicklungsauffälligkeiten von Kindern im Vorschulalter

Annette Jurgutat

In der halbtägigen Veranstaltung geht es um praxisnahes Erarbeiten der Themenschwerpunkte anhand von mitgebrachten Fallbeispielen. Die geplanten Themenschwerpunkte des Seminars sind Entwicklungsauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen mit einhergehenden Verhaltensauffälligkeiten unter Berücksichtigung der motorischen/sensorischen Entwicklung des Kindes.

Wann:	10.09.2019
Dauer:	1 Vormittag
Termin:	Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Kosten:	kostenfrei
Ort:	Katharina-von-Bora-Haus, Marktplatz 4, 66869 Kusel
Kurs-Nr.:	**0.120**

Wann:	05.05.2020
Dauer:	1 Vormittag
Termin:	Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Kosten:	kostenfrei
Ort:	Katharina-von-Bora-Haus, Marktplatz 4, 66869 Kusel
Kurs-Nr.:	**0.121**

Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson

Dr. Martina Drumm, Iris Vierheller

In Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendamt Kusel bietet die VHS Kusel voraussichtlich ab Februar 2020 einen Qualifizierungskurs „Kindertagespflege“ an. Wenn Sie eine verantwortungsvolle Tätigkeit im Bereich der frühkindlichen Bildung und Betreuung suchen, dann ist die Qualifizierung zur Kindertagepflegeperson vielleicht genau das Richtige für Sie! Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Kindertagespflegepersonen sind mit ihrem Betreuungsangebot gemäß Förderauftrag des SGB VIII §22 Abs.2 den Kindertageseinrichtungen gleich gestellt und arbeiten daher mit einem eigenen Betreuungskonzept nach gesetzlichen Standards.

Kindertagespflegepersonen
Kindertagespflege meint die Bildung, Betreuung und Erziehung von Kindern – von 0 bis 14 Jahren – durch eine qualifizierte Kindertagespflegeperson (KTPP).
Sie kann an folgenden Orten stattfinden:

- Im Haushalt der Kindertagespflegeperson
- Im Haushalt der Eltern
- In anderen geeigneten Räumen

Die Qualifizierung
Teilnahmevoraussetzungen:

- Persönliche Eignung (Im Vorfeld findet ein Eignungsgespräch bei Ihnen zu Hause mit der Fachberatung Kindertagespflege des Kreisjugendamtes Kusel statt)
- Mindestalter 18 Jahre
- Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis (keine relevanten Einträge im Führungszeugnis)
- Psychische und körperliche Gesundheit
- Lernfähigkeit und Lernbereitschaft
- Gefestigte, lebensbejahende Persönlichkeit
- Flexibilität, auch im Umgang mit unerwarteten Situationen
- Ausgeglichenheit, Belastbarkeit in schwierigen Situationen, emotionale Stabilität
- Kritikfähigkeit und Reflexionsfähigkeit, Ansprechbarkeit
- Kooperationsbereitschaft
- Gesicherte, klare Einkommenssituation
- Fähigkeit sich hinreichend in der deutschen Sprache ausdrücken zu können (Zertifikat Deutsch B 2)
- Geregelter Aufenthaltsstatus

Die Qualifizierung beinhaltet:
Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung:

- 160 Unterrichtseinheiten (UE)
- Mind. 40 Stunden Praktikum
- Ca. 100 UE seminarexterne Selbstlerneinheiten
- Lernergebnisfeststellung

Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung:

- 50 UE Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung
- Lernergebnisfeststellung

Termin
Die Qualifizierung ist in Planung und wird voraussichtlich ab Februar 2020 stattfinden.
Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Kreisverwaltung Kusel, Abt. Jugend und Soziales
Sabine Breier, Telefon: 06381-424-225,
sabine.breier@kv-kus.de,
Fachberatung Kindertagespflege

Kosten:	50,00 €, zzgl. 31,- € für den Kurs „Erste Hilfe am Kind“ Gebühr Erste-Hilfe-Kurs: 35,00 €
Kurs-Nr.:	**0.523**

„Kita-Verpflegung – gesund und lecker“

Vortragsreihe

Das Angebot einer Mittagsverpflegung gehört heute zum Standard der meisten Kindertageseinrichtungen. In vielen Kitas und Tagespflegeeinrichtungen wird dabei täglich frisch gekocht. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist ein abwechslungsreiches, kindgerechtes Speisenangebot besonders wichtig. Idealerweise orientiert sich die Zusammenstellung der Mahlzeiten an dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.

Die Seminarreihe „Kita-Verpflegung – gesund und lecker“ richtet sich an Hauswirtschaftskräfte, die mit der Gestaltung und Zubereitung des Mittagessens in der Tageseinrichtung betraut sind. Je nach Verfügbarkeit von Plätzen können auch Tagespflegepersonen mit einer Pflegeerlaubnis des Jugendamtes teilnehmen. Die Seminarreihe bietet Unterstützung in der täglichen Arbeit, um die immer größer werdenden Anforderungen an die besondere Qualität einer vollwertigen, kindgerechten Verpflegung zu bewältigen.

Die Fortbildung wird gefördert vom Ministerium für Bildung und findet in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz statt.

Sonderkostformen von Allergie bis kulturelle Vielfalt

Kita-Verpflegung – gesund und lecker Modul V

Andrea Jung, Ernährungsberaterin/DGE

Zubereitung von Sonderkost mit Abwandlungsmöglichkeiten, Informationen zu den besonderen Anforderungen, Vermeiden von Kontaminationen, Gestaltung gemeinsamer Mahlzeiten.

- Chancen gemeinsamer Mahlzeiten
- Rezepte unter Berücksichtigung der Esskulturen werden zubereitet
- Abwandlungen von Rezepten

Wann: 10.09.2019
Dauer: 1 Nachmittag
Dienstag, 15:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 10,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.560

Heute ohne Fleisch – vegetarische Gerichte

Kita-Verpflegung – gesund und lecker Modul II

Andrea Jung, Ernährungsberaterin/DGE

Kochpraxis: Zubereitung von Rezepten mit Gemüse der Saison und Hülsenfrüchten, Vorteile einer fleischreduzierten Kost, Bedeutung von „5 am Tag“, regionaler und saisonaler Einkauf, Convenience-Produkte unter der Lupe.

Wann: 24.10.2019
Dauer: 1 Nachmittag
Donnerstag, 15:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 10,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.561

Kleinkinderernährung (U3) – wie Kinder auf den Geschmack kommen

Kita-Verpflegung – gesund und lecker Modul IV

Andrea Jung, Ernährungsberaterin/DGE

Zubereitung von kleinkindgerechten Speisen; Besonderheiten bei der Auswahl und Zubereitung einer kindgerechten Kost für die Altersgruppe 1-3 Jahre.

Wann: 21.11.2019
Dauer: 1 Nachmittag
Donnerstag, 15:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 10,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Schulküche, 2. OG
Kurs-Nr.: 0.562

IT

Umgang mit Smartphone und Tablet-PC einfach erlernen

Ernst Mack

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet mit Android-Oberfläche zugelegt und möchten mehr über das freie Google Betriebssystem erfahren? Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erfahren möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte:
Sie lernen praxisorientiert die Grundfunktionen wie Telefonie, Einstellungen, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos kennen. Sie erfahren wie Sie sich im Playstore anmelden und Apps laden und verwalten. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Android-Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die eigenen Geräte bitte unbedingt mitbringen!

Wann: 04.09.2019 - 25.09.2019
Dauer: 4 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
Kosten: 37,50 € (bis 12 Teilnehmende), zzgl. Skriptkosten
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.508

Wann: 06.11.2019 - 27.11.2019
Dauer: 4 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
Kosten: 37,50 € (bis 12 Teilnehmende), zzgl. Skriptkosten
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.509

Wann: 18.03.2020 - 08.04.2020
Dauer: 4 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
Kosten: 37,50 € (bis 12 Teilnehmende), zzgl. Skriptkosten
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.510



Schneller Einstieg auf dem Smartphone/ Tablet mit Android

Pia Tabellion-Grund

In dem Kurs arbeiten Sie mit den vorhandenen Apps wie Telefon, Kontakte, Rechner, Diktiergerät, WhatsApp, Kamera und GoogleMaps. Sie erlernen Ihr Smartphone individuell einzustellen, W-LAN zu nutzen, Ihre E-Mails abzurufen. Mit der Kamera machen Sie Fotos und Selfies und bearbeiten Ihre Fotos. Im GooglePlayStore laden Sie neue, alltagstaugliche Apps herunter.

Wann: 18.11.2019 - 09.12.2019
Dauer: 4 Abende, Montag, 18:00 - 20:15 Uhr
Kosten: 50,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.502
Achtung: Bringen Sie bitte Ihr bereits eingerichtetes Smartphone oder Tablet (Android) mit!

Wann: 13.01.2020 - 03.02.2020
Dauer: 4 Abende, Montag, 18:00 - 20:15 Uhr
Kosten: 50,00 € (bis 12 Teilnehmende)
41,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.503
Achtung: Bringen Sie bitte Ihr bereits eingerichtetes Smartphone oder Tablet (Android) mit!

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich, sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

EDV

Office - Grundlagen

Ernst Mack

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Funktionen der Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Texte zu verfassen und zu bearbeiten. Sie können Tabellen erzeugen und berechnen. Sie erstellen Präsentationen und versenden diese per E-Mail.
Zurzeit ist an der VHS Kusel Office 2010 im Einsatz, aber auch Anwender von Office 2013 und 2016 können an dem Kurs teilnehmen.

Dieser Kurs ist vorwiegend für „Office-Neulinge“ gedacht.

Inhalt:

Word:
- Texte erstellen und korrigieren
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Druckgestaltung

Excel:
- Tabellenaufbau
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Zellformatierung und optische Aufbereitung
- Druckgestaltung

PowerPoint:
- Erstellen von Präsentationen
- Bearbeiten von Folien
- Einfügen und bearbeiten von grafischen Objekten

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Wann: 22.08.2019 - 26.09.2019
Dauer: 6 Abende, Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr
Kosten: 75,00 € (bis 12 Teilnehmende)
62,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.506

Wann: 05.02.2020 - 11.03.2020
Dauer: 5 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
Kosten: 62,50 € (bis 12 Teilnehmende)
52,00 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.507

Mein Notebook und ich - Einführung in die Arbeit mit dem Notebook

Arbeiten mit dem Laptop unter Windows 10

Ernst Mack

Sie haben ein Notebook, aber Sie kommen mit dem Gerät nicht klar, möchten es einrichten und eigene Einstellungen vornehmen? Wozu dienen alle Anschlüsse, kann ich eine normale Maus verwenden und wie gehe ich mit dem Touchpad um? Sie erfahren Wichtiges zum Schreiben mit dem Notebook, Sie installieren Software (kostenlose, nützliche Büroprogramme, Bildbearbeitungssoftware usw.) und Sie lernen wie man CDs/DVDs brennt.
Und zur Krönung möchten Sie mit Ihrem Notebook auch ins Internet? Ihr Notebook soll mobil genutzt werden und dabei sollen Ihre Daten sicher verschlüsselt sein?
Computerkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wann: 14.10.2019 - 18.11.2019
Dauer: 6 Abende, Montag, 18:30 - 20:45 Uhr
Kosten: Gebühr: 75,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.502
Teilnahmevoraussetzung: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Notebook mit.

Wann: 03.02.2020 - 16.03.2020
Dauer: 6 Abende, Montag, 18:30 - 20:45 Uhr
Kosten: Gebühr: 75,00 € (bis 12 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Mediothek, 2. OG
Kurs-Nr.: 1.503
Teilnahmevoraussetzung: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Notebook mit.

Computereinstieg mit Windows

Pia Tabellion-Grund

Der Einsteigerkurs umfasst folgende Inhalte:
Schritt für Schritt die Funktionsweise des Laptops entdecken. Den Umgang mit der Benutzeroberfläche von Windows kennenlernen. Mit Standardprogrammen wie WordPad, Rechner, Paint, SnippingTool und Internet arbeiten. Ihr E-Mail-Programm erkunden. Windows 10 Apps wie Kalender bedienen und aus dem Store herunterladen. Ihren Laptop individuell einstellen. Die Bedeutung von Updates und Virenschutz erlernen.

Wann: 17.09.2019 - 05.11.2019
Dauer: 6 Abende, Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr
Kosten: 75,00 € (bis 12 Teilnehmende)
62,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.501
Bitte bringen Sie möglichst Ihren eigenen Laptop mit.

Wann: 02.03.2020 - 06.04.2020
Dauer: 6 Abende, Montag, 18:00 - 20:15 Uhr
Kosten: 75,00 € (bis 12 Teilnehmende)
62,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Grundschule Schönenberg-Kübelberg
Kurs-Nr.: 3.504
Bitte bringen Sie möglichst Ihren eigenen Laptop mit.

Organisation und Management

Kundenkommunikation professionell gestalten

Kerstin Weber

Kundenzufriedenheit und damit der Unternehmenserfolg hängen immer stärker von individueller und professioneller Kundenbetreuung ab.
Die Basis für eine gute Beziehung zu Ihren Kunden ist eine professionelle Kommunikation, sowohl im direkten Kontakt, ganz besonders jedoch auch am Telefon oder im Schriftverkehr. Erfahren Sie, warum professionelle Kundenkommunikation so wichtig für Ihren Erfolg ist und erlernen Sie die Grundlagen verschiedener Kommunikationsmodelle. Trainieren Sie in diesem Kurs, wie sie Ihre Kunden richtig einschätzen und ihnen gegenüber authentisch und engagiert auftreten. Lernen Sie an praktischen Beispielen, zwischen den Zeilen zu lesen, auch unausgesprochene Beschwerden oder Fragen zu erkennen und durch lösungsorientierte Kommunikation auf diese einzugehen. Erarbeiten Sie die Verwendung individueller, professioneller Formulierungen am Telefon und per Mail, ohne an Echtheit und Kundennähe zu verlieren.
Erfahren Sie, wie Sie Reklamationen als Chance zur Kundenbindung erkennen und nutzen können. Schwierige Kunden, Reklamationen, unerfüllbare Kundenwünsche sind nach diesem Kurs für Sie spielend zu meistern.

Wann: 14.08.2019 - 04.09.2019
Dauer: 4 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.531

Wann: 16.10.2019 - 06.11.2019
Dauer: 4 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.532

Wann: 15.01.2020 - 05.02.2020
Dauer: 4 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.533

Wann: 18.03.2020 - 08.04.2020
Dauer: 4 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.534



Mental Training

Kerstin Weber

Den Begriff Mental Training hört man immer öfter. Aber was ist das eigentlich? Mental stark zu sein und mentale Techniken zu beherrschen, dient nicht nur Spitzensportlern, sondern ist sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag hilfreich. Mentale Stärke bedeutet, unabhängig von inneren und äußeren Störfaktoren zu sein, sein volles Leistungsspektrum abrufen zu können und all seine Ressourcen und Fähigkeiten einzusetzen, um selbst gesetzte Ziele zu erreichen.
Mit Hilfe mentaler Methoden steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein, beeinflussen Sie Ihre Gedanken positiv, erreichen Sie Ihre Zeile und bleiben Sie auch in kritischen Situationen gelassen. In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die Wirkungsweise des mentalen Trainings. Sie erlernen außerdem Methoden, die Sie zuhause ohne Hilfsmittel fortführen und intensivieren können. Diese helfen Ihnen, Ihr mentales Leistungsvermögen zu verbessern, Leistungsdruck besser zu meistern, Ruhe und Gelassenheit einkehren zu lassen und Blockaden im Alltagsleben eigenständig zu lösen. Mentale Stärke können Sie trainieren wie Radfahren. So erreichen Sie langfristig eine positive Lebensqualität. Agieren statt reagieren – neue Sichtweisen entwickeln!

Wann: 11.09.2019 - 25.09.2019
Dauer: 3 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 18,50 € (bis 12 Teilnehmende)
15,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.331

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Wann: 13.11.2019 - 27.11.2019
Dauer: 3 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 18,50 € (bis 12 Teilnehmende)
15,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.332

Wann: 26.02.2020 - 11.03.2020
Dauer: 3 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 18,50 € (bis 12 Teilnehmende)
15,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.333

Wann: 22.04.2020 - 06.05.2020
Dauer: 3 Abende, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 18,50 € (bis 12 Teilnehmende)
15,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16,
66869 Kusel, Raum 107, 1. OG
Kurs-Nr.: 0.334



Stressmanagement

Kerstin Weber

Ob beruflich oder privat – Stress ist heutzutage nicht mehr wegzudenken. Immer öfter kommen wir an einen Punkt, an dem wir uns ausgelaugt und müde fühlen und den steigenden Anforderungen nicht mehr gewachsen sind. Das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie Stress entsteht und welche psychischen und physischen Auswirkungen er auf uns haben kann. Sie identifizieren Ihre ganz persönlichen Stressauslöser und lernen verschiedene Verhaltensweisen und Methoden zur Stressvermeidung und zum Stressabbau kennen. Hierzu gehören unter anderem gutes Zeitmanagement, Prioritäten setzen, Abgrenzung („Nein“ sagen) und kurze Entspannungsübungen für die stressigen Momente zwischendurch. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf stressfördernde Denkmuster, hinterfragen diese und erarbeiten neue, produktivere Denkweisen, die sie zuhause festigen können. So können Sie eine Stressbewältigung entwickeln, die wirklich zu Ihnen passt und in Ihren individuellen Alltag eingebaut werden kann.
Ziel des Kurses ist, theoretisches Wissen über die Entstehung von Stress zu erlangen und Methoden kennenzulernen, um entspannter und gelassener durch den Alltag gehen zu können.

Wann: 05.09.2019 - 26.09.2019
Dauer: 4 Abende, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Herzog Christian Schule,
Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.327

Wann: 16.01.2020 - 06.02.2020
Dauer: 4 Abende, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 24,50 € (bis 12 Teilnehmende)
20,50 € (ab 13 Teilnehmende)
Ort: Herzog Christian Schule,
Herschweiler-Pettersheim
Kurs-Nr.: 3.328

Alle gehen zur Volkshochschule

Ob Klein, ob Groß, man lernt bekanntlich nie aus. Daher liegt es uns besonders am Herzen alle Generationen durch Weiterbildungsmöglichkeiten zu unterstützen.

Frühe Förderung ist einer unserer Leitgedanken. Bereits die Kleinen lernen spielerisch ihre eigenen Fähigkeiten kennen und werden unterstützt, ihre Interessen zu vertiefen.

Egal, ob Sie eine zweite Chance für den Schulabschluss brauchen, ein Hobby suchen, gerne verreisen oder einfach nur nette Menschen kennenlernen möchten, bei uns ist jeder willkommen.

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Weitere Informationen finden Sie online auf unserer Homepage: www.kvhs-kusel.de

Verzeichnis

- VHS unterwegs — Seite 88
- Grundbildung / Schulabschlüsse — Seite 94

Meine Notizen



Spezial

VHS unterwegs

Bremen und Ostfriesland
Studienreise nach Bremen, Worpswede und Emden

Volker Schlegel (KVHS Kusel)

Hansestadt Bremen

Die Bremer sind stolz auf ihre lange Geschichte. Die charmante norddeutsche Hafenstadt gibt sich gern bescheiden, doch sie ist ein lohnenswertes Ziel: einzigartige Sehenswürdigkeiten wie das UNESCO Welterbe von Rathaus, Rolandsstatue und natürlich die weltbekannten Märchenfiguren der Bremer Stadtmusikanten.

Bremen blickt als Hansestadt auf eine lange Seefahrt-Tradition zurück. Überall in der Stadt ist diese Geschichte erkennbar. Zahlreiche Museen stellen Bremen als Hafenstadt in den Mittelpunkt ihrer Ausstellungen. Entlang der Weser spürt man nicht nur die Seeluft, man entdeckt auch zahlreiche maritime Zeugnisse.

Für unsere Studienreise wurden drei **Lernorte** ausgewählt: Im **Übersee-Museum** findet man Exponate aus der ganzen Welt. Ob Inselhopping in der Südsee, auf Safari in Afrika, die Weite Amerikas oder Asiens spirituelle Ruhe – alles wird zum echten Museumserlebnis.

Der **Vegesacker Hafen** gilt als der älteste künstliche Hafen Deutschlands. Nachdem die Weser zunehmend versandete und Schiffe nicht mehr bis ins Zentrum von Bremen fahren konnten, wurden seit 1622 Ladungen auf kleinere Boote umgeladen und in die Stadt geschippert.

Mit einem Kaffeeseminar bei **Lloyd Caffee** verfolgen wir den Weg des Kaffees von der Plantage in die Tasse und erleben eine Röstvorführung.

Worpswede - das Künstlerdorf

Bekannt wurde Worpswede durch die Künstler. Die Zufallsbekanntschaft mit der jungen Kaufmannstochter Mimi Stolte aus Worpswede führte zuerst den Düsseldorfer Kunststudenten Fritz Mackensen 1884 in das bis dahin noch völlig unbekannte Dorf im Teufelsmoor. Er war begeistert von der Landschaft und seinen Bewohnern und kehrte 1889 mit seinem Studienfreund Otto Modersohn und dem Münchner Kollegen Hans am Ende zurück. Ihr Entschluss im Spätsommer 1889 zu bleiben, wurde zur Geburtsstunde der Worpsweder Künstlervereinigung. Mit ihren lyrischen Landschaftsauffassungen hatten die „Worpsweder“, inzwischen um Fritz Overbeck und Heinrich Vogeler verstärkt, seit ihrem Durchbruch im Münchener Glaspalast 1895 großen Erfolg. Ihre Bilder der Sehnsucht nach Landschaft trafen den Nerv des städtischen Kunstpublikums, das alsbald auch nach Worpswede kam. Worpswede wurde dadurch in der Welt der Kunst bekannt und berühmt.



Welche Strategien die populärsten Tiere der Gezeitenlinie entwickelt haben, lässt sich im **Wattenmeer Besucherzentrum** hautnah erleben - zu jeder Tageszeit! Durch eine Kurbel am Brandungsbecken kann der Besucher Wellen erzeugen und die an das Wechselspiel der Wassermassen gewöhnten Tiere beobachten. Verblüffend sind nicht nur die unterschiedlichen Verhaltensweisen, sondern auch die Reaktionszeit dieser Überlebensprofis. Noch bevor die menschlichen Sinne Veränderungen in der Umgebung wahrnehmen, registrieren die Tiere kleinste Erschütterungen. Die Abenteuerreise, die mit 10.000 Jahren Evolutionsgeschichte vertraut macht, lässt das Herz höher schlagen.

Emden

Emden ist ein wahres Kleinod in Ostfriesland. Früher bestimmten Meer und Hafen die Geschicke der Stadt, heute können bei einem Stadtbummel historische Boote im Hafen bestaunt werden. Die Stadt Emden kann auf eine Geschichte zurückblicken, die bis zur Antike zurückreicht. „Amuthon“ nannten die römischen Eroberer den kleinen Ort an einem windgeschützten Arm der Ems. Aus diesem Dorf, das später auf einer friesischen Langwurt zum Schutz vor Sturmfluten errichtet wurde, entwickelte sich im frühen Mittelalter ein florierender Handelsort und bis zum 16. Jahrhundert zur größten Hafenstadt Nordwesteuropas. Mit der Größe stieg das Selbstbewusstsein der Emder Bürger. 1595 rebellierten sie gegen das ostfriesische Grafenhaus, und mit niederländischer Unterstützung erreichte Emden den Status einer autonomen Stadt. Im 19. Jahrhundert hielt die Industrielle Revolution Einzug in Emden. Stationen dahin waren die Anbindung an das Ruhrgebiet durch die Westbahn und der Bau des Hauptbahnhofs. Als Arbeitsort hat die Stadt mit einem VW-Werk und dem Hafen eine überragende Bedeutung für die gesamte Region Ostfriesland.

Geplanter Verlauf der Studienreise:

Dienstag, 17.09.2019
07:00 Uhr: Abfahrt in Kusel, Marktwiese
14:00 Uhr: Eintreffen im Best Western Hotel zur Post, Bahnhofsplatz 11, Bremen
15:30 Uhr: Rathaus- und Innenstadtführung - UNESCO Welterbe (Dauer: 2 h)

Mittwoch, 18.09.2019
09:00 Uhr: Abfahrt nach Worpswede
10:00 Uhr: Führung in den Museen
15:30 Uhr: Rückfahrt nach Bremen

Donnerstag, 19.09.2019
09:30 Uhr: Führung im Übersee-Museum (Dauer: 1 h)
13:30 Uhr: Weser- und Hafenrundfahrt - Museumshafen Vegesack (Dauer: 1 h 15 Min)
15:30 Uhr: Kaffeeseminar bei Lloyd Caffee (Dauer: 1,5 – 2 h)

Freitag, 20.09.2019
09:00 Uhr: Abfahrt nach Wilhelmshaven
11:00 Uhr: Führung im Besucherzentrum UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer (Dauer: 1 h)
15:00 Uhr: Weiterfahrt nach Emden über Jever, Aurich und entlang der Küste
18:00 Uhr: Ankunft im Hotel Faldernpoort, Courbièrestraße 6
19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen im Restaurant „Emder Fischerstube“

Samstag, 21.09.2019
09:30 Uhr: Stadtführung in Emden (Dauer: 1,5 h)
11:30 Uhr: Weiterfahrt nach Leer
14:00 Uhr: Rückfahrt nach Kusel
21:00 Uhr: Ankunft in Kusel

Leistungen:
*Fahrt im 50-Plätze-Komfort-Reisebus, Übernachtungen m. Frühstück im *** Hotel, alle Gebühren und Eintrittsgelder, ein 3-Gang-Menü*

Wann:	Di, 17.09.2019 - Sa, 21.09.2019
Kosten:	560,00 € / Person im EZ
	510,00 € / Person im DZ
Ort:	Bremen
Kurs-Nr.:	**0.210**

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Azteken

Volker Schlegel (KVHS Kusel)

Azteken – Große Landesausstellung Baden-Württemberg

Die Ausstellung, anlässlich des 500. Jahrestags der Landung des spanischen Eroberers Hernán Cortés im Golf von Mexiko, eröffnet einen neuen, vertiefenden Blick auf die Kultur der Azteken. Beginnend mit der Peripherie des aztekischen Imperiums (ca. 1430 v. Chr. – 1521 n. Chr.) und der natürlichen und kulturellen Vielfalt Mexikos, nähert sie sich dem Inneren des Reiches und seiner Hauptstadt Tenochtitlan. Im Fokus stehen hier zwei der weltweit noch vier erhaltenen Federschilde der Azteken sowie eine hochwertige Grünsteinfigur. Nach dem Durchschreiten des Herrscherpalastes des Kaisers Moctezuma betritt der Besucher das Innerste des Imperiums: den heiligen Bezirk mit dem Haupttempel Templo Mayor. Als Leitfaden der Ausstellung dienen die Tribute, die das aztekische Imperium seinen eroberten Provinzen auferlegte. Sie flossen nach Tenochtitlan und in hoher Zahl weiter in den Templo Mayor, als Gaben an die Götter.

„Azteken“ ist eine Ausstellung des Linden-Museums Stuttgart in Kooperation mit dem Nationaal Museum van Wereldculturen (Niederlande). Sie präsentiert rund 250 hochkarätige Leihgaben aus mexikanischen und europäischen Museen. Leihgeber sind das Museo Templo Mayor und das Museo Nacional de Antropología in Mexiko-Stadt, das Musée Royal d’Art et de Histoire in Brüssel, das Weltmuseum Wien, das Museum der Kulturen Basel, das Schloss Friedenstein in Gotha, das Nationalmuseum Kopenhagen und die Reiss-Engelhorn-Museen in Mannheim. Besonders erwähnenswert sind die beiden Federschilde und die Grünsteinfigur des Landesmuseums Württemberg, die erstmals im Kontext der aztekischen Kultur zu sehen sein werden.

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Der **Weihnachtsmarkt** in Stuttgart zählt mit 282 Händlern und rund 4 Millionen Besuchern, die mit 4.500 Reisebussen zum Weihnachtsmarkt in Stuttgart fahren, zu den größten Weihnachtsmärkten in Deutschland. 31 Tage lang lädt der Weihnachtsmarkt in Stuttgart seine Besucher aus dem In- und Ausland ein, sich mit Glühwein und Stollen auf das Fest der Liebe einzustimmen. Für Unterhaltung sorgen Konzerte von Chören und Musikgruppen, die im Innenhof des Alten Schlosses, auf der Rathaustreppe oder in der Stiftskirche stattfinden.

Geplanter Verlauf:
Samstag, 30. November 2019
08:00 Uhr: Abfahrt in Kusel, Marktwiese
12:00 Uhr: Führungen in der Landesausstellung „Azteken“
15:00 Uhr: Stadtrundfahrt „Stuttgart in 90 Minuten“
17:00 Uhr: Besuch des Weihnachtsmarktes
19:00 Uhr: Rückfahrt nach Kusel
22:30 Uhr: Ankunft in Kusel

Leistungen:
Fahrt im 50-Plätze-Komfort-Reisebus, Eintrittsgelder und Führungsgebühren

Wann: 30.11.2019
Dauer: Samstag, 08:00 – 18:00 Uhr, 180 Min. Pause
Kosten: 50,00 €
Ort: Linden Museum Stuttgart, Stuttgart
Kurs-Nr.: 0.211

MEDICUS – Die Macht des Wissens

Volker Schlegel (KVHS Kusel)

Eine Kulturgeschichtliche Ausstellung

Es ist die Welt der Bader und Quacksalber, in der der junge Rob Cole, der Held des Erfolgsromans „Der Medicus“, aufwächst. Sein Wunsch, kranke Menschen zu heilen und sein Verlangen nach Erkenntnis, führt ihn von Europa in den Orient, wo er durch die arabischen Gelehrten auf das medizinische Wissen der Antike trifft. Bezugnehmend auf die mitreißende Erzählung von Noah Gordon, deren Verfilmung im Jahr 2013 Millionen Menschen begeisterte, zeigt das Historische Museum der Pfalz Speyer ab dem 8. Dezember 2019 eine einzigartige kulturhistorische Schau zur Geschichte der Medizin.
Die Sonderausstellung nutzt den literarischen Zugang, um die komplexe und faszinierende Entwicklung des medizinischen Fortschritts in fesselnder Weise zu vermitteln. Sie spannt den Bogen vom Altertum bis zur Gegenwart und zeigt, wie das antike Wissen über Rom und Byzanz in den arabischen Raum gelangte und im 11. Jahrhundert zurück nach Europa kehrte, wo es auf die Welt der Klostermedizin traf. Die Besucher begegnen Heilkundigen des Mittelalters und Ärzten der Neuzeit. Sie lernen das medizinische Wissen der antiken Welten kennen und erhalten einen Ausblick auf die wissenschaftliche Forschung der Zukunft.
Auf den Spuren des Medicus begibt sich die Ausstellung auf die Suche nach dem medizinischen Wissen verschiedenster Zeiten und Kulturen und führt so Zeugnisse ganz unterschiedlicher Herkunft aus mehr als 10.000 Jahren erstmals in einem Ausstellungskontext zusammen.

Geplanter Verlauf:
Samstag, 21. März 2020
09:00 Uhr: Abfahrt in Kusel, Marktwiese
11:30 Uhr: Führungen in der Ausstellung
15:00 Uhr: Weiterfahrt nach Gimmeldingen
16:00 Uhr: Besuch des Mandelblütenfestes
18:30 Uhr: Rückfahrt nach Kusel

Leistungen:
Fahrt im 50-Plätze-Komfort-Reisebus, Eintrittsgelder und Führungsgebühren

Wann: 21.03.2020
Dauer: 1 Tag, Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 120 Min. Pause
Kosten: *Preis wird noch bekanntgegeben*
Ort: Historisches Museum, Speyer
Kurs-Nr.: 0.212

Potsdam

die Hauptstadt des Bundeslandes Brandenburg, besticht durch 17 Schlösser und drei historische Parkanlagen, das kulturell vielfältig geprägte Stadtbild, repräsentative Villenviertel sowie die ältesten und größten Filmstudios Deutschlands. Die Stadt ist umgeben von der einzigartigen Landschaft der Potsdamer und Brandenburger Havelseen. Die UNESCO hat große Teile dieser Kulturlandschaft zum Welterbe erklärt, und die Ausblicke auf die verschiedensten Schloss- und Parkanlagen lassen erahnen, warum einst Könige und Kaiser Potsdam zu ihrer Residenz erkoren haben.
Die historische Mitte der Landeshauptstadt erstrahlt in neuem Glanz: der Alte Markt mit Fassaden aus den verschiedenen Jahrhunderten und den markanten Bauten wie dem Alten Rathaus, dem Museum Barberini, die Nikolaikirche, der Landtag usw. Auch eine Führung durch das Holländische Viertel, dem größten zusammenstehenden Bauensemble holländischen Stils außerhalb der Niederlande, wird Teil des Besichtigungsprogramms sein.

Details des Programms werden noch erarbeitet.

Wann: Di, 12.05.2020 - Sa, 16.05.2020
Kosten: *Preis wird noch bekanntgegeben*
Ort: Potsdam
Kurs-Nr.: 0.213

Bitte beachten Sie, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Darum ist es hilfreich sich den Starttermin gut zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Weitere Informationen finden Sie online auf unserer Homepage: www.kvhs-kusel.de

Kaiser Valentinian I.

Historisches Museum Speyer

Volker Schlegel (KVHS Kusel)

Die Ausstellung **„Valentinian I. und die Pfalz in der Spätantike“** rückt einen Zeitabschnitt in den Fokus des Interesses, der in der Region viele Spuren hinterlassen hat. Während die Spätantike im Allgemeinen – oft zu Unrecht – als Zeit des Niedergangs und des Verfalls gilt, zeichnen die archäologischen Zeugnisse in der Pfalz ein anderes Bild dieser wechselvollen Zeit.
Aktuelle Forschungsergebnisse bezeugen eine dicht besiedelte Landschaft mit zahlreichen größeren und kleineren Städten, befestigten Siedlungen und landwirtschaftlichen Betrieben, die wahren Prunkvillen ähnelten. Die Pfalz erfuhr für kurze Zeit eine wirtschaftliche und kulturelle Blüte, die nach dem Zusammenbruch der römischen Verwaltung im 5. Jahrhundert n. Chr. jedoch allmählich ein Ende fand.

Das Römische Weingut Weilberg in Bad Dürkheim-Ungstein

Vor 2.000 Jahren wohnte hier, mit einem der schönsten Ausblicke in die Weinberge, ein wohlhabender Römer mit Gefolge in einer gigantischen Villa mit 150 m Frontlänge und allem Komfort wie Fußbodenheizung und Dampfbad. Es handelte sich um ein Weingut - die Römer gehörten zu den „Pionieren“ des Weinbaus und haben den Wein in die Pfalz gebracht.
Von der Weinproduktion zeugt das Kelterhaus etwas abseits von der Villa. Wie sie hier lebten, was sie bewegte, wie der Wein „getreten“ wurde, welch besonderes Bauwerk diese Villa ist – all dies erfahren Sie bei einer Führung. Diese gewährt außerdem die Möglichkeit, die Innenräume der Villa zu betreten.

Geplanter Verlauf:

Samstag, 10.08.2019
09:00 Uhr: Abfahrt in Kusel
11:00 Uhr,
11:30 Uhr: Führungen in der Ausstellung „Valentinian I.“ (Dauer: 1 h)
14:30 Uhr: Weiterfahrt nach Bad Dürkheim-Ungstein
15:30 Uhr: Führungen im Römischen Weingut Weilberg (Dauer: 1,5 h)
17:30 Uhr: Besuch des Restaurants „Zum Herrenberg“ in Ungstein
19:30 Uhr: Rückfahrt nach Kusel
21:00 Uhr: Ankunft Kusel

Reisepreis und Leistungen:
35,00 € / Person für Fahrt im modernen Reisebus, Eintrittsgelder und Führungen

Wann: 10.08.2019
Dauer: Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 120 Min. Pause
Kosten: 35,00 €
Ort: Historisches Museum, Speyer
Kurs-Nr.: 0.214

Sizilien

Volker Schlegel (KVHS Kusel)

Partnerschaftsbesuch in Valguarnera

Die Insel Sizilien lockt mit ihren zahlreichen Denkmälern abendländischer Kultur, die ihre Wurzeln in der Besiedlung durch griechische Stämme in der Antike hat. Aber auch geografische Besonderheiten wie der Ätna, der größte noch tätige Vulkan in Europa, die alten Städte mit ihren Palästen, Kirchen und Märkten ziehen Besucher in großer Zahl an. Die Studienreise führt uns aber auch in die Partnerstadt Valguarnera und festigt die Verbindungen von Kusel dorthin.

Folgendes Programm ist geplant:

Montag, 07.10.2019
05:00 Uhr: Abfahrt in Kusel, Marktwiese
07:05 Uhr: Flug von Frankfurt nach Catania
13:00 Uhr: Mittagessen in Valguarnera
15:00 Uhr: Führung in der Villa del Casale, Piazza Armerina
20:00 Uhr: Empfang der Stadt Valguarnera

Dienstag, 08.10.2019
09:30 Uhr: Abfahrt zum Naturpark Etna, Besucherzentrum Fornazzo
14:00 Uhr: Mittagessen und Rundgang in Taormina: Castelmola, Griech.-Römisches Theater, Corso Umberto I.
20:00 Uhr: Abendessen in Valguarnera

Mittwoch, 09.10.2019
10:00 Uhr: Besichtigung und Frühstück in einer Käserei
14:00 Uhr: Besuch einer Töpferei in Caltagirone
17:00 Uhr: Besichtigung der Ölmühle in Valguarnera mit Abendessen

Donnerstag, 10.10.2019
09:00 Uhr: Abfahrt nach Syrakus: Altstadt Ortigia, Neapolis, Tyche
13:00 Uhr: Mittagessen in Syrakus
15:00 Uhr: Rückfahrt mit Halt am Sicilia Outlet Village in Dittaino
20:00 Uhr: Abendessen in Valguarnera

Freitag, 11.10.2019
08:00 Uhr: Transfer nach Catania
10:15 Uhr: Rückflug nach Frankfurt

Preise:
vorauss. 950 € bei Unterbringung im Doppelzimmer
vorauss. 1.050 € bei Unterbringung im Einzelzimmer
Reduzierung der Preise sind noch möglich nach Bewilligung beantragter Förderungen.

Leistungen:
Hin- und Rückflug Frankfurt-Catania mit Lufthansa (incl. Handgepäck, Gepäck, Snacks&Getränke), 4x Übernachtung m. Frühstück, 4x Mittagessen und Abendessen, Führungen, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort, Busfahrten zu den Besichtigungsorten

Wann: Mo, 07.10.2019 - Fr, 11.10.2019
Dauer: 5 Tage
Kosten: 1.050,00 € (EZ)
950,00 € (DZ)
Ort: Valguarnera Caropepe, Sizilien
Kurs-Nr.: 0.217



Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Grundbildung / Schulabschlüsse

Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife (Hauptschulabschluss)

Günter Schmidt, Philip Steuer, Jörg Werner

Die Kreisvolkshochschule Kusel bietet Jugendlichen und Erwachsenen Gelegenheit, die Qualifikation der Berufsreife (ehemals Hauptschulabschluss) nachträglich zu erwerben. Der Vorbereitungskurs beginnt voraussichtlich ab Oktober 2019. In einem Zeitraum von 18 Wochen werden die Kursteilnehmer in den Fächern Deutsch, Mathematik, Biologie, Erdkunde und Sozialkunde auf den Abschluss vorbereitet. Der Unterricht findet 4 x wöchentlich abends von 18:00 bis 21:45 Uhr statt.

Im Anschluss zum Kurs finden voraussichtlich im März 2020 die Prüfungen statt. Zugelassen wird, wer

- das 16. Lebensjahr vollendet hat,
- mindestens 9 Schuljahre der Primärstufe und der Sekundarstufe I besucht hat,
- über ausreichend Deutschkenntnisse verfügt (schriftlich und mündlich),
- nicht mehr als einmal eine Prüfung zum nachträglichen Erwerb der Qualifikation der Berufsreife erfolglos abgelegt hat.

Wann: Herbst 2019
Kosten: 199,00 €
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 12, EG
Kurs-Nr.: 0.600

Alphabetisierungskurs

Barbara Schleep

In einer kleinen Gruppe können Sie in Ihrem eigenen Tempo Lesen und Schreiben lernen. Gerne beraten wir Sie!

Wann: 17.09.2019 – 12.12.2019
Dauer: 33 Abende,
Kosten: kostenfrei
Ort: Horst Eckel Haus, Lehnstr. 16, 66869 Kusel, Raum 04, EG
Kurs-Nr.: 0.602 Alpha



Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.kvhs-kusel.de

Meine Notizen

Meine Notizen

Volkshochschule des Landkreises Kusel

Meine Notizen

Ciné Concert
Orchestre Philharmonique de Prague



Das Orchestre Philharmonique de Prague hat sich in ganz Europa und der ganzen Welt einen Namen gemacht, indem es mit international renommierten Solokünstlern große Symphonien, Opern und Oratorien aufgeführt und aufgenommen hat. Das Orchester bietet auch ein Crossover aus allen Stilrichtungen der Musik-, Jazz-, Rock- und Filmmusikrichtungen an.

Das Orchestre Philharmonique de Prague spielt regelmäßig Filmmusikkonzerte mit Videovorführungen in den wichtigsten europäischen Städten und Festivals.

Sternstunden der Filmmusik
Das Konzept der Aufführung von Filmmusik mit Videovorführung ist auf ein breites Publikumsspektrum ausgelegt und führt das Publikum durch ein Universum von Chaplin, Star Wars, Forrest Gump, Der Pate, Schindlers Liste, Jurassic Park, James Bond und vielen anderen.

Dirigent: Jaromír Krygel
Künstlerischer Leiter: Boris Jedlička
Klavier: Jaromír Klepáč

Mi, 02.10.2019, 19:30 Uhr
Kusel, Fritz-Wunderlich-Halle
Am Roßberg, 66869 Kusel

Sweet Soul Music Revue
10 Years Jubilee In 2019!



Es gibt etwas zu feiern: Seit 10 Jahren reißt Europas erfolgreichste Soul-Show die Zuschauer überall von den Stühlen. Unzählige Auftritte in Theatern, Hallen und Festivals im In- und Ausland haben diese viel umjubelte Hommage an die Giganten der Soulmusik mit Hits und Evergreens bereits live und hautnah erleben können.

Publikum wie Presse schwärmen gleichermaßen in begeisterten Reviews und Pressestimmen. Mit Songs von unvergessliche Größen wie Ray Charles, Otis Redding, James Brown, Marvin Gaye, The Temptations, Wilson Pickett, Gladys Knight, Aretha Franklin, Ike & Tina Turner u.a. bildet diese Revue eine einzigartige Verneigung vor den Legenden des Soul - ein Abend voller Seele!

Fr, 18.10.2019, 19:30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Chawweruschtheater Herxheim
Kleine Frau – was nun?



1918: Der erste Weltkrieg ist für Deutschland verloren. Der Kaiser dankt ab. In Berlin wird die Republik ausgerufen: „Das Alte und Morsche, die Monarchie ist zusammengebrochen. Es lebe das Neue; es lebe die deutsche Republik!“ – Mit der Einführung der ersten Demokratie wird in Deutschland in gewisser Weise alles auf Anfang gesetzt.

Luise darf erstmals als Frau wählen gehen und obendrein gibt es für sie geregelte Arbeitszeiten, einen Achtstundentag, ja sogar Freizeit und sie staunt über das Aufblühen der Kultur. Sie, die sich vorher nie für Politik interessierte, lernt nun die unterschiedlichsten Positionen kennen und entdeckt schließlich eine gewisse Sympathie für soziale Ideen.

Die Ereignisse und Schicksalswendungen überstürzen sich. Vielleicht schlägt Luise neue, unvermutete Wege ein, ins vermeintliche oder tatsächliche Glück oder ins vermeintliche oder tatsächliche Verderben?

Der Landkreis Kusel ist mit seiner Partnerschaft für Demokratie seit 2015 Teil des Bundesprogramms „Demokratie leben!“

So, 20.10.2019, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Aladin und die Wunderlampe
Kindertheater

FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Der beliebte Märchenklassiker in einer liebevollen Bearbeitung mit viel Spaß und Musik für Kinder ab 4 Jahren und die ganze Familie.

Kinder in aller Welt kennen und lieben die wunderbaren Geschichten von Aladin und der Wunderlampe, wozu nicht zuletzt die äußerst erfolgreiche Disney-Verfilmung (1992) beigetragen hat. Auch das spektakuläre Stage Musical, mit Musik von Oscar-Gewinner Alan Menken trägt zur Bekanntheit der traumhaften Geschichte auf 1001-Nacht bei. Im Frühjahr 2019 bringt Disney nun eine Real Verfilmung mit Will Smith als Flaschengeist in die Kinos.

Die Landesbühne Rheinland-Pfalz wird mit Aladin und die Wunderlampe‘ eine neue, traumhafte Theaterfassung voll Zauber und Poesie inszenieren. Mit viel Musik, Witz und Spannung bietet dieses Theatermärchen zur Weihnachtszeit beste Unterhaltung für die ganze Familie.

Do, 07.11.2019, 16.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel
Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Gitte Hænning
Meine Freunde, meine Helden, Ihre Gitte!



Fürwahr, nur wenige schaffen es den Menschen jahrzehntelang und über Generationen hinweg, einen Wurm ins Ohr zu setzen. Diesen einen musikalischen Ohrwurm, der sofort zum Mitsingen und tanzen anregt. Mit der Interpretation ihres Songs: Ich will ’nen Cowboy als Mann, hat Gitte Hænning es geschafft. Dieser Song ist Kult.

Der Cowboy, den Hut hat sie abgelegt. Für ihre persönliche und künstlerische Weiterentwicklung ein wichtiger Schritt. Er führt quer durch die Genres Rock, Pop, Jazz und Blues, Hauptrollen in Film-, Musical- und Theaterinszenierungen, eben auch mit vielen anderen und weiteren Ohrwürmern.

Gitte Hænning will alles und kann alles. Immer etwas anders und immer anders als erwartet. So ist Gitte Hænning. Gitte Hænning präsentiert in ihrem neuen Konzertabend eindrucksvoll eine Vielzahl ihrer speziellen Lieblingslieder, die Songs ihrer Freunde und ihrer Helden.

Ihre großartige Band garantiert die perfekte Begleitung für diese zauberhafte Reise in einen musikalisch beschwingten Abend.

Sa, 09.11.2019, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Ulla Meinecke
Und Danke für den Fisch
Musik



Rock, Pop, Singer/Songwriter oder Balladen, alles beherrscht Ulla Meinecke perfekt.

Ihre Songs sind zeitlos, weil es bei ihr textlich keine Schnellschüsse, Kompromisse noch modische Gags gibt. Ihr aktuelles Projekt heißt „Und danke für den Fisch“ und vereint Klassiker wie „Feuer unterm Eis“, „Die Tänzerin“, „50 Tipps ihn zu verlassen“ mit neuen, noch nicht veröffentlichen Liedern. Seit über 30 Jahren ist die Wahlberlinerin aus Usingen eine feste Größe in der deutschen Musik- und Kulturlandschaft. Ihre samtige Stimme, ihre poetische Sprache, nicht zuletzt ihre nachdenklich-ironische Sicht auf die alltäglichen Dinge begründen ihren Ruf als Sängerin, Dichterin und Autorin. Leidenschaftlich, charmant, schlagfertig. Immer hautnah am Publikum.

Neue, noch nie veröffentlichte Songs werden zu hören sein, wie auch ihre alten Hits – neu arrangiert. Die beiden Multiinstrumentalisten Ingo York und Reinmar Henschke haben gemeinsam mit Ulla Meinecke einen ureigenen Sound entwickelt, der überraschend opulent und dabei so durchsichtig ist, dass die Songs in ihrer schönsten Form zu hören sind.

Sa, 16.11.2019, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

DESPERADO
The Ultimate Eagles Tribute



Seit fünf Jahrzehnten steht die Musik einer kalifornischen Band wie keine andere für Freiheit und den Sound Amerikas. Keine Formation - außer den Beatles - hat so viele Alben verkauft, war so lange auf Platz 1 der internationalen Charts und begeistert gestern wie heute Milliarden von Menschen. Mit Titeln wie “Hotel California“, “New Kid in Town“ oder “One of these Nights“ haben die Eagles Musikgeschichte geschrieben.

DESPERADO haben sich dieser wundervollen Musik angenommen und werden mittlerweile, bedingt durch ihren perfekten Harmoniegesang und die ausgeklügelten Gitarren-Arrangements, die sich erstaunlich nahe am Original bewegen, als beste Eagles-Tribute-Band in Deutschland gehandelt, was zahlreiche Presse-, Kritiker- und Zuschauerstimmen belegen.

Sa, 30.11.2019, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Ingolf Lück – Sehr erfreut!
Die Comedy-Tour 2019



Fünf Jahre nach „Ach Lück mich doch“ steht Ingolf Lück mit seinem neuen Programm „Sehr erfreut! Die Comedy-Tour 2019“ wieder auf den Kabarett- und Comedybühnen des Landes. Und diesmal wird ausgeteilt!

Charmant, aber direkt seziert er eine Welt, die sich so schnell dreht, dass es sich manchmal lohnt, einfach stehen zu bleiben, sich umzuschauen und auf die nächste Bahn zu warten. Dabei widmet er sich den großen wie auch den nicht ganz so drängenden Fragen dieser Zeit. Warum muss Bio immer so klingen, als ob man dafür erst mit dem Kiffen anfangen muss? Wieso gibt es am Ende von Rolltreppen keine Falltüren?

Und wie soll man sich verhalten, wenn man ein 50-Cent-Stück im Döner findet oder die eigene Tochter plötzlich den Veith mitbringt? Nach mehr als 30 Jahren auf der Bühne, weiß Wochenshow-Anchorman und Let‘s Dance-Sieger Ingolf Lück endlich Rat.

So, 01.12.2019, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Bremer
Stadtmusikanten

FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Esel Emil auf der Flucht. Die viel zu schweren Mehlsäcke hat er abgeworfen. Nur mit seiner Mandoline auf dem Rücken ist er davon getrabt. Gerade noch rechtzeitig.

Der Müller hat schon den Metzger bestellt!

Auch Harald Hahn, Hund Kuno und Katze Karla soll es an den Kragen gehen. Esel Emil weiß Rat: In Bremen werden doch Stadtmusikanten gesucht!

Und etwas Besseres als den Tod finden sie überall.

In konfliktreichen turbulenten Proben rauft sich ein unschlagbares Notorchester zusammen. Es gelingt ihnen eine tierisch gute Musik. Auf nach Bremen!! Der Wegweiser zeigt in den dunklen Wald. Doch das Haus, das dort leuchtet, ist keine gemütliche Herberge: Es ist das Haus der wilden Räuber!

Spannend, mit einfühlsamer Komik und viel Musik zeigt theater mimikri den Weg der vier tierischen Ausreißer in ein eigenes Leben. Mit Schauspiel und Maskenspiel, farbenprächtiger Kostümkunst und einem stimmungsvollen Bühnenbild wird das bekannte Märchen zu einem Augen- und Ohrenschmaus.

Fr, 06.12.2019 - 16.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel
Geeignet für Kinder ab 5 Jahren.

Original Bolschoi Don Kosaken
Großes Ensemble
- Weihnachtsfolklore



Auf höchstem künstlerischem Niveau bieten die Sänger, Tänzer und Musiker der Bolschoi Don Kosaken unter der Leitung von Prof. Petja Houdjakov einen Konzertabend, der nicht nur durch Professionalität herausticht, sondern auch die Seele berührt.

Der rein aus Opernsängern bestehende Chor der Bolschoi Don Kosaken garantiert eine stilgetreue Interpretation der alten, russisch-orthodoxen Gesänge und Lieder. Vom leisesten Pianissimo bis zum lautesten Forte setzen sie nicht nur ihre Stimmen präzise ein, sondern auch ihr slawisches Gefühl. Die Darbietung der alten Choräle ist wie die Tradition es verlangt, à capella. Durch die enorme Bandbreite der Stimmen kommt die mystische Vielfalt des sakralen Gesangs besonders gut zur Geltung. Selbstverständlich dürfen auch die allseits bekannten und beliebten Lieder wie Abendglocke, Wolga Wolga oder Kalinka nicht fehlen.

Fr, 13.12.2019, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Pe Werner – Ne Prise Zimt
Weihnachtsspecial

Show



Wenn der Winter in der Tür steht, streut Pe Werner „Ne Prise Zimt“ in ihrem hörgenussreichen Konzert-Programm.

Pe Werner, mit ihrem Hit „Kribbeln im Bauch“ jedem ein Begriff, widmet sich augenzwinkernd deutschen Weihnachtsritualen und Geschichten rund um die Geschenke in letzter Minute, Schneeschipp-Pflicht, Gänsefüllungen sowie Tannenbäumen zwischen Lamettazwang und Brandschutzversicherung.

Begleitet von Peter Grabinger am Flügel, schlendert sie unterhaltsam durchs Winterwunderland aus Pop, Jazz und Chanson, aus eigener Feder und Weihnachtsklassiker in Pe-sonderen Arrangements, abgeschmeckt und gewürzt mit ner kleinen Prise Zimt.

Do, 19.12.2019, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Orchester des Pfalztheaters
Kaiserslautern - Neujahrskonzert
2020



„Beethoven tanzt!“

2020 feiert die Welt den 250. Geburtstag von Ludwig van Beethoven. Aus diesem Anlass steht auch das Neujahrskonzert des Orchesters des Pfalztheaters ganz im Zeichen des 1770 in Bonn geborenen Meisters. Jedoch soll eine eher unbekannte Seite des Komponisten beleuchtet werden: Tanzkompositionen, Märsche und populäre Melodien weisen eine erstaunliche Korrespondenz zu den Walzern und Polkas etwa der Strauss-Dynastie auf - immerhin war Beethoven auch lange in Wien zu Hause! Zudem werden auch Kompositionen von Zeitgenossen Beethovens zu Gehör gebracht werden.

Die Musikalische Leitung hat der erste Kapellmeister des Pfalztheaters Kaiserslautern, Olivier Pols. Es spielt das Orchester des Pfalztheaters.

So, 05.01.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Joscho Stephan Quartett
LIVE



Wie kein anderer prägt Joscho Stephan mit seinem Spiel den modernen Gypsy Swing: Durch seinen authentischen Ton, mit harmonischer Raffinesse und rhythmischem Gespür, vor allem aber mit atemberaubender Solotechnik hat sich Stephan in der internationalen Gitarrenszene einen herausragenden Ruf erspielt. Er versteht es wie kein Zweiter, aus der Vielzahl aktueller Gypsy Swing Adaptionen heraus zu ragen, indem er neben den vielen Interpretationen der bekannten Klassiker des Genres den Gypsy Swing mit Latin, Klassik und Pop liiert. Hier zeigt sich Stephans Stärke als kreativer Visionär. Und das begeistert das junge und alte Konzertpublikum gleichermaßen.

Musikergrößen wie Paquito D'Rivera, James Carter, Charlie Mariano und Grady Tate zeigten sich nach gemeinsamen Auftritten begeistert. Mit seinen eigenen Ensembles hat er auf vielen bedeutenden Festivals in ganz Europa gespielt. Auch in den USA konnte er mit Konzerten u.a. in Nashville, Chicago, San Francisco, Detroit oder im legendären Jazzclub Birdland und dem Lincoln Center in New York begeistern.

So, 12.01.2020, 17.00 Uhr
Horst Eckel Haus Kusel
Lehnstr. 16, 66869 Kusel

Festliche Ballett-Gala
Mit St. Petersburg Festival Ballett



Mit den schönsten Auszügen aus Schwanensee, Nussknacker, Giselle, Don Quijote, Dornröschen, Sterbender Schwan dargeboten von St. Petersburg Festival Ballett & Hungary Festival Orchester Künstlerische Leitung Sergey Smirnov.

Das St. Petersburg Festival Ballet ist ein hochkarätiges Ensemble, das mit seiner strengen klassischen Eleganz, dem frischen Hauch des einundzwanzigsten Jahrhunderts und einer vollkommenen Tanzleistung weltweit überzeugt. Alle Tänzer sind Absolventen der besten russischen Ballett-Schulen wie der Vaganova-Akademie von Sankt Petersburg, der Moskauer Akademie der Choreografie, der UfaBallett-Schule und der PermBallett-Akademie.

Zudem arbeitete das Ensemble mit den besten Ballett-Theatern Russlands zusammen und gewann zahlreiche Preise und Auszeichnungen bei internationalen Ballett-Festivals und Wettbewerben. So stellen die Tänzer des St. Petersburg Festival Balletts eine der schönsten und stärksten Ballett-Kompanien Russlands und zugleich auch eine der renommiertesten weltweit.

Mo, 13.01.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Lucy Van Kuhl
Fliegen mit Dir!



Lucys Programm Fliegen mit Dir ist lustig und „wat fürs Herz".

In Moderationen und Chansons kommentiert sie typische Alltagssituationen und Menschliches. In ihrer authentischen Art ist Lucy ganz nah am Publikum, das zwei Stunden lang in ihre Welt eintaucht. Dabei erzählt sie von Konzertreisen mit der Deutschen Bahn und von Kreuzfahrten, frotzelt die Berliner Bio-Gesellschaft und besingt die Sehnsucht von Herrn Schmidt. Die Problematik eines keimfreien Toilettengangs im ICE beschäftigt sie ebenso wie die melancholische Betrachtung eines Schulfreundes im Café. Themen einer jungen Großstädterin, messerscharf beobachtet und auf liebevolle Art seziert.

Lucys Programm ist wie Yoga für die Bauchmuskeln: Anspannung - Entspannung und am Ende geht man beglückt nach Hause.

So, 26.01.2020, 17.00 Uhr
Horst Eckel Haus Kusel
Lehnstr. 16, 66869 Kusel

Queen of Sand Irina Titova
In 80 Bildern um die Welt

Show



Die talentierte Russin Irina Titova entführt ihr Publikum live „In 80 Bildern um die Welt" und diese Bilder hinterlassen einen bleibenden Eindruck, obwohl oder gerade weil sie so flüchtig sind. Die Königin der Sandkunst lädt zu einer einzigartigen Erdumrundung ein, immer humorvoll und mit einem Augenzwinkern. In ihrer Show reist die „Queen of Sand" gemeinsam mit den Zuschauern frei nach Jules Verne „In 80 Bildern um die Welt".

Eine untergeleuchtete Glasplatte, eine große Leinwand und Sand – das ist alles, was die junge Künstlerin benötigt, um ihren Figuren Leben einzuhauchen und bewegende Geschichten zu erzählen, die jedem ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Für den besonderen Rahmen werden Irinas sagenhafte Sandbilder von der Erzählstimme des gefragten Synchronsprechers Joachim Kerzel begleitet. Seine markante, tiefe Stimme verlieh er u.a. auch Hollywoodgrößen, wie Robert De Niro, Sir Anthony Hopkins und Dustin Hoffman.

Do, 30.01.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Mondlese - Literarisches und Musikalisches für Nachtschwärmer

Show



Sprecher: Christina Merziger und Hans Mittermüller
Musik: Héctor Zamora (Gitarre und Gesang)

Als „Göttin Luna" verehrten ihn schon die alten Römer, das „blasse Auge der Nacht" nannte Heinrich Heine den Mond. Fast jeder Mensch glaubt an seine wohltuenden wie zerstörerischen Kräfte. An die Magie des Mondes. Mond und Mensch gehören einfach zusammen!

Unser Begriff „Laune" etwa geht auf „Luna" zurück. Was wurde nicht schon alles zu Ehren unseres geheimnisvollen Erdbegleiters fantasiert und komponiert...

Eine kleine Auswahl launiger Mond- und Nachtgeschichten - von der Romantik bis zur Moderne - präsentieren Christina Merziger, Hans Mittermüller und Héctor Zamora.

Ihre literarisch-musikalische „Mondlese" dauert etwa siebzig Minuten.

Ein Abend mit heiter-verträumten, absurden und anderen allzu menschlichen Momenten.

So, 02.02.2020, 17.00 Uhr
Horst Eckel Haus Kusel
Lehnstr. 16, 66869 Kusel

Popcorn – Les Objets Volants
Jonglage

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Show



Jean-Baptiste Diot und Jonathan Lardillier gehören zu den aktuell begabtesten Jongleuren Frankreichs.

In Popcorn laden sie das Publikum in ihr Teenager-Zimmer der 90er Jahre ein. Sie sind wie zwei grosse Kinder, zwei Brüder, zwei Freunde. Der Jüngere sucht die Aufmerksamkeit des Älteren, der gibt sich zuerst blasiert, lässt sich aber dann doch zu dieser Rückkehr in die Kindheit verführen, samt Lasersäbel, Spielkonsolen und Gitarrensolo zu Heavymetall. Mit Ringen, Keulen, Bällen und einer guten Dosis Selbstironie, machen sich die beiden über sich und ihre Generation Y - «why?» - lustig, die sich immer noch weigert, erwachsen zu werden.

Ihre witzige und rührende Beziehung, und die hoch performativen Jongliernummern machen die Show zu einem tollen Moment.

Die Veranstaltung wird vom Kultursommer Rheinland-Pfalz unterstützt.

Mi, 12.02.2020, 16.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel
Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

medlz
Heimspiel



Eine Liebeserklärung an die deutsche Sprache.

„Ich wär' gern mit dir aufgewacht. Ich hab aber gar nicht geschlafen."

Ist es nicht wunderbar, wie Worte Bilder malen können? Diese stammen von der Hamburger Sängerin Regy Clasen. Beim Hören ihres Albums im Tourbus entstand die Idee zu diesem, in der Geschichte der medlz, einmaligen Programm.

In ihrem Programm „HEIMSPIEL" widmen sich die medlz ausschließlich der deutschen Sprache. Musikalisch wie inhaltlich zeigen sie ihrem Publikum, wie vielfältig diese ist und lassen alte Schlager der Wirtschaftswunderzeit genauso aufleben wie Schillers „Ode an die Freude" oder Hits von den „Prinzen". Natürlich dürfen auch Namen wie Grönemeyer, „Wir sind Helden" und Udo Jürgens genauso wenig fehlen wie SEEED und Clueso.

Deutsche Sprache - schöne Sprache! Das wollen die medlz an diesem Abend unter Beweis stellen. Berührend, unterhaltsam und kurzweilig. medlz eben.

Fr, 14.02.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Konstantin Krimmel & Doriana Tchakarova – Darf ich Ihnen eine Geschichte erzählen?



Das Liedduo mit Bariton Konstantin Krimmel und seiner Pianistin Doriana Tchakarova ist die Sensationsentdeckung der vergangenen Wettbewerbssaison – Gewinner unzähliger Preise und Publikumsauszeichnungen bei u.a. dem Deutschen Musikwettbewerb 2019, Gesangswettbewerb „Das Lied" in Heidelberg oder dem ersten internationalen Helmut Deutsch Liedwettbewerb, sind sie bereits in Freiburg, Kloster Banz und Nürnberg aufgetreten.

Vor allem aber setzt das Duo bei der jüngsten Generation Maßstäbe klangsinnlicher, bis ins letzte Textdetail durchgeformter und mit hinreißender spielerischer Verve auf dem Podium verkörperter Liedgestaltung – zuletzt beim Heidelberger Frühling am 22. März 2019 in der alten Aula der Universität. Weitere Auftritte führen das Duo in diesem Jahr u.a. nach Schloss Margarethen am Moos bei Wien, nach Lugano, zum Liedfestival Oxford und der Schubertiada in Barcelona – heute erzählen sie dem Publikum von Kusterdingen nicht nur eine, sondern ganz viele Geschichten vertont von Schubert, Loewe, Schumann und Wolf.

So, 16.02.2020, 17.00 Uhr
Horst Eckel Haus Kusel
Lehnstr. 16, 66869 Kusel

DRei PluS drEI
LIVE



Nach dem erfolgreichen und außergewöhnlichen Konzert von ZWei PluS zwEI mit Werken von Béla Bartók und George Crumb in der Spielzeit 2019/2020 haben sich die in Kusel aufgewachsenen Musiker Sonia Achkar und Achim Seyler ein weiteres Highlight für die Fritz-Wunderlich-Halle einfallen lassen. DRei PluS drEI, das sind sechs international erfahrene und ausgezeichnete Solisten, Kammer- und Ensemblemusiker mit zahlreichen CD- und Rundfunkaufnahmen.

Das SOTA Piano Trio mit Sonia Achkar (Klavier), Julius Bekesch (Violine) und Jonathan Weigle (Violoncello) spielen zusammen mit Drei-Viertel des Schlagquartett Köln (Achim Seyler, Dirk Rothbrust, Thomas Meixner) die 1971 fertig gestellte 15. Sinfonie des russischen Komponisten Dimitri Schostakowitsch. Das rätselhafte Werk bildet den Schlusspunkt seines sinfonischen Schaffens und erklingt in der vom Komponisten autorisierten Kammermusikfassung für Klaviertrio plus Schlaginstrumente von Viktor Derevianko. Daneben sind weitere kontrastreiche Werke zu hören und zu sehen. Unter anderem mit Musique de tables ein Ballet für sechs Hände und drei Tische des belgischen Komponisten Thierry de Mey. Lassen Sie sich überraschen und in neue Klangwelten entführen!

Sa, 29.02.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Trio Tango Palatino
mit Michael Bauer

Show



Michael Bauer, Autor („Kläääner Pälzer", „Dutschki vom Lande") macht eine packende und zugleich lustige Tour durch die Pfalz in Lyrik und Prosa.

Das Trio Tango Palatino besteht aus den westpfälzischen Musikern Klaus Leppla (Geige und Saxofon), Wolfgang Graff (Akkordeon) und Georg Bingert (Kontrabass) Wie der Name des Ensembles vermuten lässt, liegt der musikalische Schwerpunkt auf dem Tango. Das Repertoire umfasst aber auch sonstige Stücke, wie sie vor hundert Jahren in den europäischen Kaffeehäusern häufig zu hören waren Michael Bauer und das Trio Tango Palatino lernten sich 2018 während einer Veranstaltung der Pfalzbibliothek Kaiserslautern kennen. Sie stellten dabei fest, dass sich die gesprochenen Texte und der Tango sehr gut vertragen.

So, 01.03.2020, 17.00 Uhr
Horst Eckel Haus Kusel
Lehnstr. 16, 66869 Kusel

The 12 Tenors
12 Jahre

Musik



12 internationale Topsänger, 12 einzigartige Stimmen, 12 Jahre auf Tournee! Erleben Sie THE 12 TENORS live auf ihrer großen Jubiläumstournee!

Sie singen, sie tanzen, sie begeistern und die Presse ist sich einig: „Ihr Kapital sind große Stimmen, Charme und Esprit sowie, speziell für die Damen im Saal, das verführerische Augenzwinkern und der kokette Hüftschwung" (Mainpost).

12 Jahre THE 12 TENORS – dieses Jubiläum verspricht Großes! Die 12 Sänger feiern gemeinsam mit ihrem Publikum eine Show der Extraklasse und versprechen ein neues Bühnenbild, neue Songs und bewährte Qualität! Erleben Sie aufwendige Arrangements von den bekanntesten klassischen Arien und Operetten aller Zeiten, von Balladen, die zu Welthits wurden und von Rock- und Pophymnen, die Geschichte schrieben! Begleitet von einer hochkarätigen Band und umrahmt von einer spektakulären Lichtshow fasziniert das stimmgewaltige Ensemble international sein Publikum.
Seien Sie live dabei, wenn es wieder heißt: „Ladies and Gentlemen, please welcome live to the stage THE 12 TENORS!" und lassen Sie sich von dieser einzigartigen Jubiläumsshow mitreißen!

Fr, 06.03.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

40 Jahre NICOLE
LIVE mit Band

Musik



Die in Saarbrücken geborene Künstlerin NICOLE ist seit dem Jahr 1981 eine feste Größe im deutschen Schlager. Von Anfang an berührte sie mit ihren Liedern die Herzen der Zuhörer bevor sie ein Jahr später für Deutschland den Grand Prix Eurovision de la Chanson gewann, den heutigen Eurovision Song Contest.

Mit „Ein bisschen Frieden" sang sie damals ein Lied, das textlich auch heute – mit Blick auf die weltpolitische Lage – nichts an Aktualität eingebüßt hat.

Fr, 13.03.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Pumuckl zieht das große Los

FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Jeden Tag nur Sägespäne, Hobelstaub und maximal noch einen Streich, den man Meister Eder spielen kann – das ist zwar ganz schön, aber Pumuckl will mehr. Und Meer! Er will auf Wellen schaukeln und Seeluft in den roten Haaren spüren. So kann er sein Glück nicht fassen, als Meister Eder bei einem Preisausschreiben eine Schiffsfahrt gewinnt.

Sollte Pumuckl vielleicht endlich andere Kobolde oder gar die berühmten Klabauter auf dem Schiff treffen? Noch ahnt er nicht, dass genau diese Seegeister hinter dem Losglück stecken und sie Pumuckl absichtlich aufs Schiff gelockt haben, um ihn in die Tiefen des Meeres zurückzuziehen. Denn ein Kobold, der bei einem Menschen lebt– das geht doch nicht. Schiff oder Werkstatt? Klabauterleben oder die Freundschaft zu Meister Eder? Pumuckl muss sich entscheiden.

In „Pumuckl zieht das große Los“ erlebt der kleine Kobold aus dem Fernsehen nun auf der Theaterbühne sein vielleicht größtes Abenteuer, um damit auch heutige Kinderherzen im Sturm zu erobern.

Di, 17.03.2020, 16.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel
Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Bunbury oder Die Kunst ernst zu sein – Komödie von Oskar Wilde



Die beiden Dandys Algernon und Jack haben den Bogen raus. Um sich ungestört ihren Vergnügungen hinzugeben, haben beide einen imaginären Freund erfunden: Algernon einen Freund Namens Bunbury auf dem Land und Jack einen Bruder in der Stadt mit dem Namen Ernst. Im städtischen Nachtleben benutzt Jack dann für sich selbst auch den Namen Ernst – so ist das Doppelleben perfekt. Doch das Lügengebäude gerät ins Wanken, als Algernons Cousine sich in Jack und Jacks Ziehtochter sich in Algernon verliebt und beide Frauen den jeweiligen Verlobten für „Ernst“ halten. Die Widersprüche verstricken sich zunehmend und die Verwechslungskomödie nimmt ihren Lauf.

Oscar Wildes 1895 uraufgeführte Komödie beschäftigt sich mit der Frage, wer man ist und wer man sein sollte. Lüge und brillante rhetorische Improvisation sind die Mittel, mit denen ein komplexes Doppelleben gemeistert wird. Wer man wirklich ist, interessiert sowieso niemanden, wahrscheinlich noch nicht mal einen selbst, solange man den Schein wahren kann. Warum sollte man sich also mit einer Identität zufrieden geben, wenn zwei doch viel interessanter sein können?

Mi, 18.03.2020, 19.30 Uhr
Horst Eckel Haus Kusel
Lehnstr. 16, 66869 Kusel

Villa Musica



2020 ist Beethovenjahr, auch in Kusel: Am Sonntag, 22. März, feiert die Villa Musica den Klassiker aus Bonn mit einem ganz besonderen Konzert im Horst Eckel Haus: Alexander Hülshoff, Celloprofessor in Essen und Künstlerischer Leiter der Villa Musica, spielt Beethovens vierte Cellosonate in C-Dur, op. 102 Nr. 1. Die „Große Fuge“ für Streichquartett, op. 133, bildet den mitreißenden Abschluss des Abends. Dazwischen baut das Programm Brücken zu einem Beethoven-Verehrer des 20. Jahrhunderts: zum spanischen Maler Salvador Dalí.

Der Meister des Surrealismus bewunderte Beethovens Musik. Diese Beziehung beleuchtet der spanische Komponist Pedro Halffter in seinem neuen Klavierquintett, das er mit jungen Streichern der Villa Musica spielt. Die komponierenden Brüder Rodolfo und Ernesto Hallfter waren selbst mit Dalì befreundet und sind im Programm mit einer Cellosonate und einem Streichquartett vertreten. Beethoven im Spiegel der spanischen Malerei und Musik – ein ungewöhnlicher Frühlingsanfang im Beethovenjahr.

So, 22.03.2020
Horst Eckel Haus Kusel
Lehnstr. 16, 66869 Kusel

ABBA GOLD
The Concert Show

Show



Sie ist eine der erfolgreichsten Musikgruppen aller Zeiten und liefert mit ihren unsterblichen Hits den Sound für Generationen: die Kultband ABBA! Dass die zahllosen Fans der schwedischen Ausnahmeband das einzigartige Feeling der unvergessenen ABBA-Songs auch heute noch originalgetreu erleben können, dafür sorgt die grandiose Live-Show „ABBA GOLD – The Concert Show“! Die Superhits, mit denen ABBA die Discos in den 1970er- und 1980er-Jahren dominierte, begeistern heute wie damals das Publikum, was bei „ABBA GOLD – The Concert Show“ Abend für Abend hautnah mitzuerleben ist.

Mit einer Mischung aus eingängigen und zugleich raffinierten Melodien, die unmittelbar ins Ohr gehen, war und ist auch heute noch ABBA absolut stilprägend. Nach wie vor ist die Musik der Kultband unverwechselbar und für ein breites Publikum ein Garant für „Happiness“: The ABBA-Feeling is still alive!

Mit Superhits wie „Waterloo“, „Money, Money, Money“, „Thank you for the music“, „Mamma Mia“, „SOS“, „Super Trouper”, „Dancing Queen“, „Chiquitita” oder „Fernando” lässt „ABBA GOLD - The Concert Show“ die ABBA-Glitzerwelt auf Plateauschuhen wieder auferstehen.

Dass ABBA nicht nur retro ist, sondern auch zeitlos und hochaktuell, beweist die Show 2019/20 unter dem Motto „Knowing You – Knowing Me“. Von der ersten Sekunde an bringt die grandiose Live-Inszenierung „ABBA GOLD – The Concert Show“ das Publikum quer durch alle Generationen in Bewegung.

Freuen Sie sich mit uns auf die neue Saison von „ABBA GOLD – The Concert Show“: die Live-Performance als ein faszinierendes Erlebnis für Jung und Alt - ein Event der Extraklasse!

Wir wünschen viel Vergnügen bei „ABBA GOLD – The Concert Show“ – „Knowing You – Knowing Me“!

Sa, 04.04.2020, 19.30 Uhr
Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

Jetzt Tickets sichern:

Ticket-Hotline:
06381-424-496

www.landkreis-kusel.de

Legends of Yesterday
Wohltätigkeitskonzert

Musik



Beatles meet Bee Gees - by Abbey Road und Massachusetts

Mitsingen, Tanzen, in Erinnerungen schwelgen: Das gemeinsame Konzert von Abbey Road und Massachusetts katapultiert die Zuhörer schon mit den ersten Takten zurück in die 60er und 70er Jahre. Die beiden Tributebands erinnern an zwei Supergroups aus Zeiten, als Musik noch handgemacht war und das Lebensgefühl einer ganzen Generation prägte. Eine Hommage an die Beatles und die Bee Gees ist das Konzert mit den beiden Bands Abbey Road und Massachusetts in der Fritz-Wunderlich-Halle Kusel.

Fritz-Wunderlich-Halle Kusel
Am Roßberg, 66869 Kusel

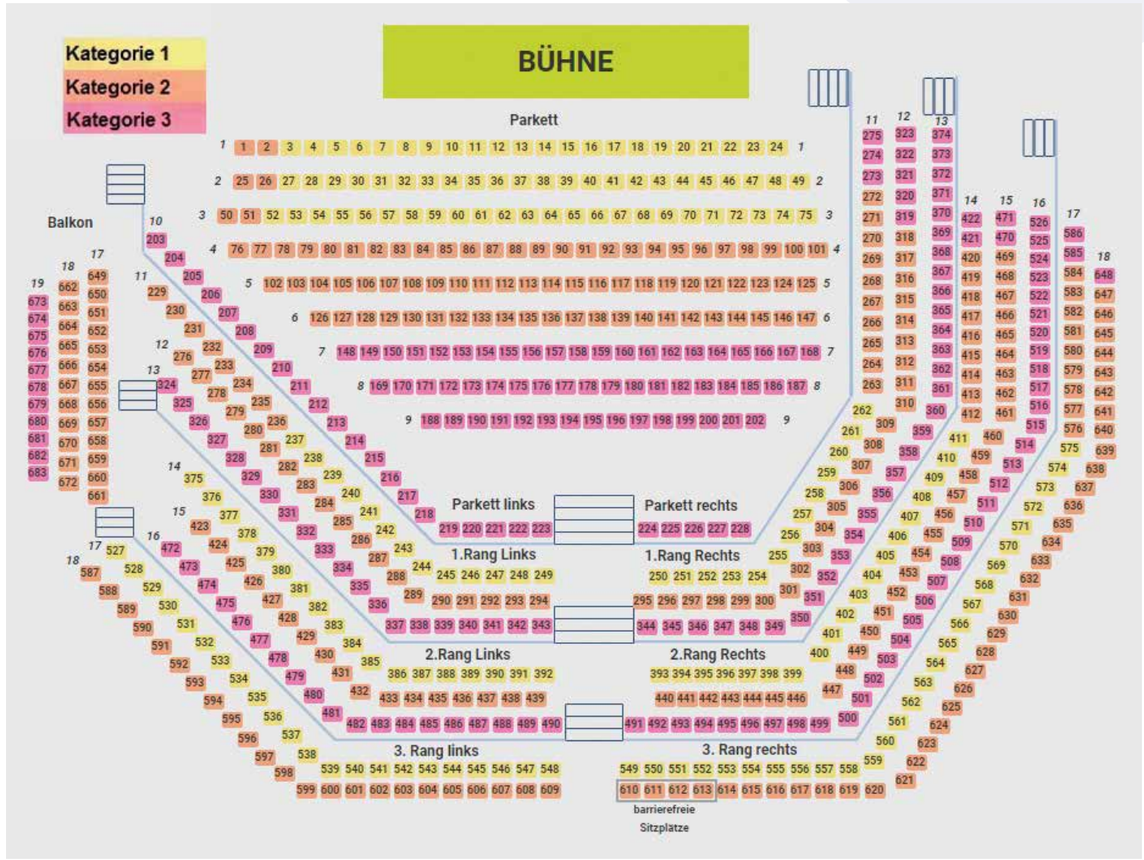
Veranstaltung (Spielplanänderungen vorbehalten)	Regulär			Ermäßigt		
Schauspiel	Kat. 1	Kat. 2	Kat. 3	Kat. 1	Kat. 2	Kat. 3
20.10.2019 Chawwerusch: Kleine Frau - was nun?		10,00 Euro			5,00 Euro	
18.03.2020 Bunburry	21,00 Euro	19,00 Euro	17,00 Euro	17,00 Euro	15,00 Euro	13,00 Euro
Musik						
02.10.2019 Ciné Concert - Orchestre Philharmonique de Prague	46,00 Euro	42,00 Euro	38,00 Euro	38,00 Euro	36,00 Euro	34,00 Euro
18.10.2019 Sweet Soul Music Revue – 10 Years Anniversary Tour	34,00 Euro	32,00 Euro	30,00 Euro	30,00 Euro	28,00 Euro	26,00 Euro
09.11.2019 Gitte Hænning - Meine Freunde, meine Helden, Ihre Gitte!	45,00 Euro	43,00 Euro	40,00 Euro	40,00 Euro	38,00 Euro	36,00 Euro
16.11.2019 Ulla Meinecke - „Und Danke für den Fisch“	24,00 Euro	22,00 Euro	20,00 Euro	20,00 Euro	18,00 Euro	16,00 Euro
30.11.2019 DESPERADO The Ultimate Eagles Tribute	29,00 Euro	26,00 Euro	22,00 Euro	22,00 Euro	20,00 Euro	18,00 Euro
13.12.2019 ORIGINAL BOLSCHOI DON KOSAKEN	36,00 Euro	33,00 Euro	28,00 Euro	28,00 Euro	26,00 Euro	24,00 Euro
19.12.2019 Pe Werner Weihnachtsspecial - „Ne Prise Zimt“	24,00 Euro	22,00 Euro	20,00 Euro	20,00 Euro	18,00 Euro	16,00 Euro
13.01.2020 BALLETT GALA	47,00 Euro	44,00 Euro	41,00 Euro	41,00 Euro	39,00 Euro	37,00 Euro
31.01.2020 Queen of Sand Irina Titova - In 80 Bildern um die Welt	32,00 Euro	28,00 Euro	24,00 Euro	24,00 Euro	22,00 Euro	20,00 Euro
14.02.2020 medlz - Heimspiel	23,00 Euro	21,00 Euro	19,00 Euro	19,00 Euro	17,00 Euro	15,00 Euro
29.02.2020 DRei PluS drEI	24,00 Euro	22,00 Euro	20,00 Euro	20,00 Euro	18,00 Euro	16,00 Euro
06.03.2020 The 12 Tenors - 12 Jahre	48,00 Euro	45,00 Euro	42,00 Euro	42,00 Euro	40,00 Euro	38,00 Euro
13.03.2020 40 Jahre NICOLE - Live mit Band	42,00 Euro	39,00 Euro	35,00 Euro	35,00 Euro	33,00 Euro	31,00 Euro
04.04.2020 ABBA GOLD - The Concert Show	44,00 Euro	39,00 Euro	36,00 Euro	36,00 Euro	34,00 Euro	32,00 Euro
Kabarett / Comedy						
01.12.2019 Ingolf Lück - Sehr erfreut! Die Comedy-Tour 2019	24,00 Euro	22,00 Euro	20,00 Euro	20,00 Euro	18,00 Euro	16,00 Euro
Sonderveranstaltungen						
05.01.2020 Neujahrskonzert: Orchester des Pfalztheaters Kaiserslautern	25,00 Euro	23,00 Euro	21,00 Euro	21,00 Euro	19,00 Euro	17,00 Euro
25.04.2020 Wohltätigkeitskonzert		25,00 Euro			19,00 Euro	
Kinder- u. Jugendveranstaltungen						
07.11.2019 Aladin und die Wunderlampe		8,00 Euro			6,00 Euro	
06.12.2019 Bremer Stadtmusikanten		8,00 Euro			6,00 Euro	
12.02.2020 Popcorn - Les objets volants		8,00 Euro			6,00 Euro	
17.03.2020 Pumuckl zieht das große Los		8,00 Euro			6,00 Euro	
Horst Eckel Haus						
12.01.2020 Joscho Stephan Quartett		12,00 Euro			8,00 Euro	
26.01.2020 Lucy van Kuhl - Fliegen mit dir!		12,00 Euro			8,00 Euro	
02.02.2020 Hans Mittermüller		12,00 Euro			8,00 Euro	
16.02.2020 Konstantin Krimmel		12,00 Euro			8,00 Euro	
01.03.2020 Trio Tango Palatino		12,00 Euro			8,00 Euro	
22.03.2020 Villa Musica		14,00 Euro			6,00 Euro	

Ticket-Hotline: 06381 / 4 24 496 und 06381 / 99 69 552, www.landkreis-kusel.de, www.ticket-regional.de, www.reservix.de

Tourist-Information und Mobilitätszentrale
Pfälzer Bergland – Hin & Weg
Bahnhofstraße 67, 66869 Kusel
Mo – Fr: 7:30 bis 16:30 Uhr
Sa – So: 9:00 bis 14:00 Uhr

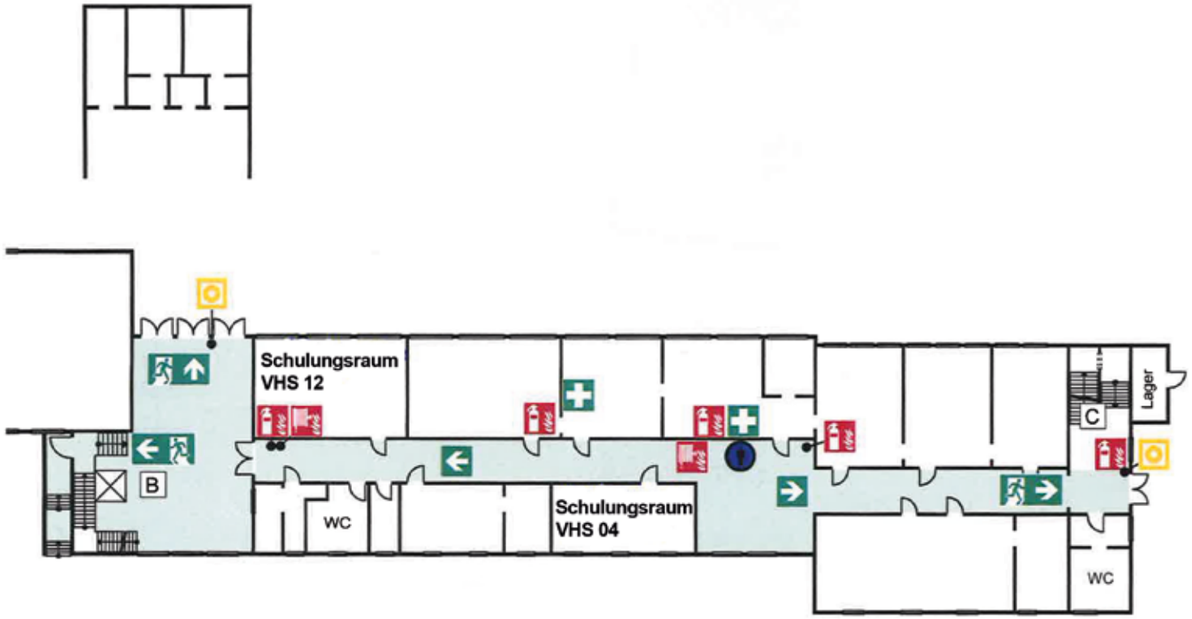
Bürgerbüro der Kreisverwaltung Kusel
Trierer Str. 49, 66869 Kusel
Mo – Mi: 7:15 bis 17:00 Uhr
Do: 7:15 bis 18:00 Uhr
Fr: 7:15 bis 12:00 Uhr

Vorverkaufsstelle
Haus Pfälzer Bergland
Trierer Str. 4 – 6, 66869 Kusel
Mo – Fr: 8:00 bis 16:00 Uhr
Sa: 9:00 bis 14:00 Uhr



www.ticket-regional.de

Erdgeschoss Horst Eckel Haus



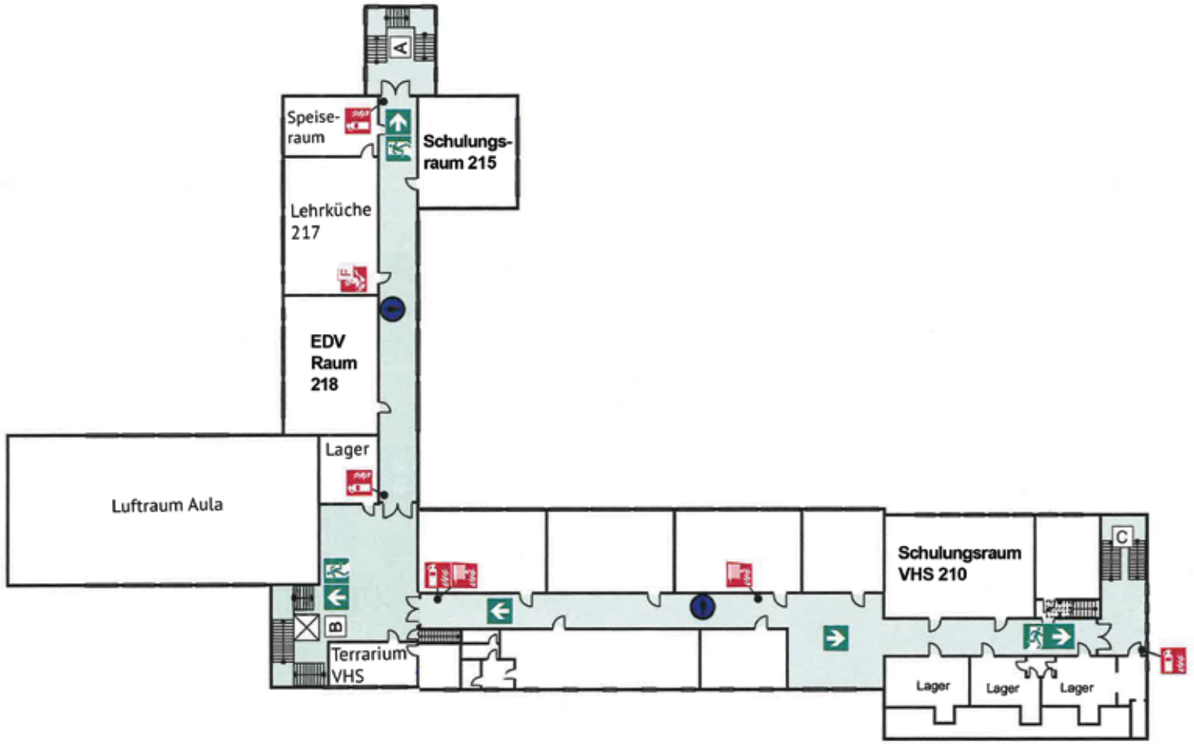
Lehnstraße

1. Obergeschoss Horst Eckel Haus



Lehnstraße

2. Obergeschoss Horst Eckel Haus



Lehnstraße

vhs Volkshochschule des Landkreises Kusel

Anmeldung

Die mit * markierten Felder sind Pflichtfelder. Unbedingt auszufüllen.

*Name _____ *Vorname _____

*Straße _____ Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

*Postleitzahl _____ *Ort _____

Telefon (dienstlich) _____ Telefon (privat) _____

E-Mail _____ *Geburtsjahr _____

1. Kurs (Nummer + Kurstitel) _____ Gebühr (in Euro) _____
(Die jeweilige Kursnummer ist Ihre Mandatsreferenznummer, welche für die Abbuchung benötigt wird.)

2. Kurs (Nummer + Kurstitel) _____ Gebühr (in Euro) _____
(Die jeweilige Kursnummer ist Ihre Mandatsreferenznummer, welche für die Abbuchung benötigt wird.)

Falls Sie körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen und spezielle Bedarfe haben, bitte hier vermerken:

_____

Datum _____ Unterschrift _____

vhs Volkshochschule des Landkreises Kusel

Anmeldung

Die mit * markierten Felder sind Pflichtfelder. Unbedingt auszufüllen.

*Name _____ *Vorname _____

*Straße _____ Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

*Postleitzahl _____ *Ort _____

Telefon (dienstlich) _____ Telefon (privat) _____

E-Mail _____ *Geburtsjahr _____

1. Kurs (Nummer + Kurstitel) _____ Gebühr (in Euro) _____
(Die jeweilige Kursnummer ist Ihre Mandatsreferenznummer, welche für die Abbuchung benötigt wird.)

2. Kurs (Nummer + Kurstitel) _____ Gebühr (in Euro) _____
(Die jeweilige Kursnummer ist Ihre Mandatsreferenznummer, welche für die Abbuchung benötigt wird.)

Datum _____ Unterschrift _____

TIPP

Versenden Sie die Karte in einem Umschlag,
so können Sie sicher sein, dass kein Dritter Ihre Daten in die Hände bekommt.

SEPA-Lastschriftmandat:

KVHS-Geschäftsstelle, Trierer Str. 49 – 51, 66869 Kusel
Gläubiger-Identifikationsnr.: DE10ZZZ00000212898
Mandatsreferenz: siehe Kursnummer auf der Vorderseite.

Ich ermächtige die KVHS Kusel,

- ☐ den Beitrag für den gebuchten Kurs / die gebuchten Kurse **ODER**
- ☐ bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und in Zukunft für mich gebuchten Kurse von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Kreditinstitut (Name) | BIC

D E __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __
IBAN

Datum, Ort | Unterschrift (Kontoinhaber)

Bitte frankieren
oder faxen an
06381-917 530 99

Deutsche Post
WERBEANTWORT

KVHS-Geschäftsstelle
Trierer Str. 49-51
66869 Kusel

SEPA-Lastschriftmandat:

KVHS-Geschäftsstelle, Trierer Str. 49 – 51, 66869 Kusel
Gläubiger-Identifikationsnr.: DE10ZZZ00000212898
Mandatsreferenz: siehe Kursnummer auf der Vorderseite.

Ich ermächtige die KVHS Kusel,

- ☐ den Beitrag für den gebuchten Kurs / die gebuchten Kurse **ODER**
- ☐ bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und in Zukunft für mich gebuchten Kurse von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Kreditinstitut (Name) | BIC

D E __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __
IBAN

Datum, Ort | Unterschrift (Kontoinhaber)

Bitte frankieren
oder faxen an
06381-917 530 99

Deutsche Post
WERBEANTWORT

KVHS-Geschäftsstelle
Trierer Str. 49-51
66869 Kusel

Bitte beachten Sie:
Um sich für einen Kurs bei uns anzumelden, müssen Sie einfach dieses Anmeldeformular ausfüllen und uns zurücksenden. Wir kümmern uns um alles Weitere.
Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere AGBs (S. 6–7).
Zusendungen per Post oder per Fax sind nur mit Unterschrift gültig.

Online-Anmeldung
Unter **www.kvhs-kusel.de** können Sie sich online für unsere Kurse anmelden.

E-Mail: **kvhs@kv-kus.de**

Ermäßigungen können wir nur gegen Nachweis erstatten. Hierzu bitte eine Kopie beifügen.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, darum ist es hilfreich sich den Starttermin zu notieren. Falls ein Kurs ausfällt, werden Sie rechtzeitig von uns benachrichtigt.

Keine **Anmeldekarte** mehr da?
Kein Problem, einfach herunterladen unter:
www.kvhs-kusel.de

oder anfordern unter:
Tel.: **06381 / 917 530 10**

Unter **www.kvhs-kusel.de** gibt es das Programm und das Anmeldeformular auch digital.

Postanschrift:
VHS des Landkreises Kusel
Geschäftsstelle Kusel
Trierer Straße 49–51
66869 Kusel

Kontakt:
E-Mail: kvhs@kv-kus.de
Tel.: 06381 917 530-10

Büroräume:
Horst Eckel Haus, 1. OG
Lehnstraße 16, 66869 Kusel

Der Vorsitzende:
Landrat Otto Rubly

Die Leiterin:
Alexandra Matern M.A.
Tel.: 06381 917 530-10
Fax: 06381 917 530-99
Alexandra.Matern@kv-kus.de
www.kvhs-kusel.de

Besuch Sie uns auch im Internet! Einfach den QR-Code scannen:

Realisierung: Matricks Marketing GmbH, www.matricks.de
Druck: Druckerei Koch & Mayer in Kusel