



kvhs
**Sankt
Wendel**
Kreisvolkshochschule

Kreisvolks- hochschule **Sankt Wendel**



Zur
Onlineanmeldung

Herbst 2026

GRUSS WORTE

*Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,*

erneut hat unsere Kreisvolkshochschule ein abwechslungsreiches Programm für Sie auf die Beine gestellt. Denn über 150 Kurse warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! Nur in Ihrer Kreisvolkshochschule finden Sie eine bunte Vielfalt an Seminaren, Vorträgen und Mitmachangeboten für jeden Geschmack und jedes Alter: Koch- und Sprachkurse, Sport-, Tanz- und Bewegungsangebote, Einführungen in rechtliche und gesellschaftliche Themen, in den Umgang mit ChatGPT, dazu Selbstverteidigungskurse, Informationen

zur Vorsorge bei Katastrophen und vieles mehr. Stöbern Sie gerne in der vorliegenden Kursbroschüre oder online unter kvhs-wnd.de und stellen Sie sich ihren persönlichen Fortbildungsplan zusammen.

Seit über 55 Jahren bietet unsere Kreisvolkshochschule mit ihren 12 Außenstellen allen Bürgerinnen und Bürgern unseres Landkreises ein wohnortnahes Bildungsangebot, das sich natürlich immer den jeweiligen Bedürfnissen der Zeit anpasst, das aber auch immer zeitlos ist – schließlich werden Bildung, Bewegung und



Udo Recktenwald
Landrat des Landkreises Sankt Wendel

der Spaß, gemeinsam mit anderen etwas zu erreichen, nie aus der Mode kommen. Und genau das bietet Ihnen Ihre Kreisvolkshochschule seit über fünf Jahrzehnten.

Ich lade Sie herzlich ein, dieses zeitlose Angebot wahrzunehmen!

Ihr Landrat
Udo Recktenwald

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Zeit, in der technologische, demografische und ökologische Veränderungen unser Zusammenleben neu gestalten, gewinnt Weiterbildung vermehrt eine zentrale soziale und gesellschaftliche Bedeutung. Sie ist nicht nur ein Schlüssel zur individuellen Weiterentwicklung, sondern auch ein Motor für sozialen Zusammenhalt, Chancengleichheit und nachhaltigen Fortschritt.

Das Weiterbildungsangebot stellt genau diese Vielschichtigkeit in den Fokus. In Kursen zu den unterschiedlichsten Themengebieten, wie beispielsweise Gesellschaft,

Kultur, Digitales, Arbeitswelt oder politische Bildung erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge, um aktiv an gesellschaftlichen Prozessen mitzuwirken. Der Austausch in heterogenen Lerngruppen fördert gegenseitiges Verständnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und zeigt, wie kollektives Wissen Lösungen für aktuelle Herausforderungen liefert.

Ich lade Sie ein, diese Angebote zu nutzen, neue Perspektiven zu entdecken und Ihr erworbenes Know-how in Ihrem Umfeld weiterzugeben. So tragen Sie dazu bei, Bildung als öffentliches Gut zu



Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

stärken und uns als Gesellschaft resilienter zu machen.

Ich hoffe, Sie finden ein für Sie passendes Angebot und erleben inspirierende Diskussionen, kreative Projekte und viele neuen Erkenntnisse.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

ANGEBOTE DER KVHS



GESELLSCHAFT

S. 7



KULTUR/ GESTALTEN

S. 10 ↑

GESUNDHEIT

S. 13 →



ERNÄHRUNG

S. 19 →



SPRACHEN

S. 21 ↓



DIGITAL

S. 24 →



WEITERE THEMEN

Kursangebot	4
KVHS vor Ort	6
Impressum	25
Kurse nach Orten	26

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

KVHS VOR ORT



01 FREISEN

INFO/ANMELDUNG

Nadine Schaadt
T 06855 9967786
freisen@kvhs-wnd.de



06 NAMBORN

INFO/ANMELDUNG

Andrea Backes
T 06851 84435
namborn@kvhs-wnd.de



07 NOHFELDEN

INFO/ANMELDUNG

Dagmar Haben
T 06852 7807
nohfelden@kvhs-wnd.de



09 OBERTHAL

INFO/ANMELDUNG

Tanja Schirra
T 0176 92406827
oberthal@kvhs-wnd.de



11 GESCHÄFTSSTELLE ST. WENDEL

INFO/ANMELDUNG

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



03 ALSWEILER 04 MARPINGEN 05 UREXWEILER

INFO/ANMELDUNG

Marianne Wegmann
T 06853 8562681
alsweiler@kvhs-wnd.de
marpingen@kvhs-wnd.de
urexweiler@kvhs-wnd.de



08 NONNWEILER

INFO/ANMELDUNG

Nadja Backes
T 0151 28878200
nonnweiler@kvhs-wnd.de



12 THELEY 13 BOHNENTAL 14 THOLEY

INFO/ANMELDUNG

Gabi Brachmann
T 0151 43353111
theley@kvhs-wnd.de
bohnental@kvhs-wnd.de
tholey@kvhs-wnd.de

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

GESELLSCHAFT



MEDIEN



RECHT



WORKSHOPS



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.

FREISEN

INFO / ANMELDUNG

Nadine Schaadt, T 06855 9967786
freisen@kvhs-wnd.de

KURS 0101

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier

BEGINN / UHRZEIT Do 20.8.26 / 17:00

DOZENT:IN Herr Linn

DAUER 8 x 1 Z

GEBÜHR 25,80 € + HM

KURS 0102

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACHSENE

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier

BEGINN / UHRZEIT Do 20.8.26 / 18:15

DOZENT:IN Herr Linn

DAUER 8 x 1 Z

GEBÜHR 30,40 € + HM

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1101

JÜRGEN HABERMAS ODER DER PHILOSOPHISCHE DISKURS DER MODERNE

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Mo 7.9.26 / 19:45

DOZENT:IN Herr Crummenauer

DAUER 13 x 2 Z

GEBÜHR 98,80 €

KURS 1102

PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN I

ORT Namborn

GEBÄUDE / PLATTFORM Katastrophenschutzzentrum

BEGINN / UHRZEIT Di 22.9.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Schäfer

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR frei

KURS 1103

PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN II

ORT Namborn

GEBÄUDE / PLATTFORM Katastrophenschutzzentrum

BEGINN / UHRZEIT Do 19.11.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Schäfer

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR frei

KURS 1104

ANTIFEMINISMUS ALS EINSTIEG IN RECHTSEXTREME WELTEN

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM Zoom Online

BEGINN / UHRZEIT Mi 18.11.26 / 18:00

DOZENT:IN Adolf-Bender-Zentrum

DAUER 1 x 2 U

GEBÜHR frei

KURS 1105

WALD, TIERE UND ABENTEUER FÜR KIDS VON 6 BIS 11 JAHREN I

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM Am Mecherswald 16

BEGINN / UHRZEIT Di 6.10.26 / 10:00

DOZENT:IN Frau Jung

DAUER 1 x 6 Z

GEBÜHR 24,20 €

KURS 1106

WALD, TIERE UND ABENTEUER FÜR KIDS VON 6 BIS 11 JAHREN II

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM Am Mecherswald 16

BEGINN / UHRZEIT Mo 12.10.26 / 10:00

DOZENT:IN Frau Jung

DAUER 1 x 6 Z

GEBÜHR 24,20 €

KURS 1107

BILDERVORTRAG UND REISEBERICHT GRÖNLAND IN KLEINER GRUPPE

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Do 5.11.26 / 17:30

DOZENT:IN Herr Lopatta

DAUER 1 x 2 Z

GEBÜHR 9,50 €

KURS 1108

VORSORGEVOLLMACHT UND RECHTLICHE BETREUUNG I

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Mo 7.9.26 / 18:00

DOZENT:IN SKFM St. Wendel

DAUER 1 x 2 U

GEBÜHR frei

KURS 1109

VORSORGEVOLLMACHT UND RECHTLICHE BETREUUNG II

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Mo 12.10.26 / 10:00

DOZENT:IN SKFM St. Wendel

DAUER 1 x 2 U

GEBÜHR frei

KURS 1110

VORSORGEVOLLMACHT UND RECHTLICHE BETREUUNG III

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Mo 30.11.26 / 16:30

DOZENT:IN SKFM St. Wendel

DAUER 1 x 2 U

GEBÜHR frei

THELEY

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

theley@kvhs-wnd.de

KURS 1201

KONFLIKTE ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 19.10.26 / 19:00

DOZENT:IN Frau Andler

DAUER 1 x 2 Z

GEBÜHR 7,60 €

KURS 1202

TRAUMABEWÄLTIGUNG

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Di 29.9.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Winter-Stein

DAUER 3 x 2 U

GEBÜHR 16,80 €

KURS 1203

NEIN! SAGEN OHNE SCHULDGEFÜHLE

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Do 17.9.26 / 17:45

DOZENT:IN Frau Bäuml

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 €

KURS 1204

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Di 11.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Linn

DAUER 7 x 1 Z

GEBÜHR 26,60 €



**KURS 1305****PHYSIO-WALK FÜR HUNDE IN KLEINER GRUPPE****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Schulgarten**BEGINN / UHRZEIT** So 27.9.26 / 10:00**DOZENT:IN** Frau Mayer**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 9,50 €**KURS 1205****PHYSIO-WALK FÜR HUNDE IN KLEINER GRUPPE****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.8.26 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Mayer**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 9,50 €**KURS 1303****MASSAGEKURS FÜR HUNDE IN KLEINER GRUPPE****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Schulgarten**BEGINN / UHRZEIT** Mi 19.8.26 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Mayer**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 9,50 €**KURS 1206****ERSTE HILFE AM HUND****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 3.11.26 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Mayer**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 7,60 €**BOHNENTAL****INFO / ANMELDUNG**

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

bohnental@kvhs-wnd.de

**KURS 1301****TRAUMABEWÄLTIGUNG****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Fr 4.9.26 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Winter-Stein**DAUER** 3 x 2 U**GEBÜHR** 16,80 €**KURS 1302****NEIN! SAGEN OHNE SCHULDGEFÜHLE****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Fr 25.9.26 / 17:45**DOZENT:IN** Frau Bäuml**DAUER** 1 x 3 Z**GEBÜHR** 11,40 €**KURS 1304****ERSTE HILFE AM HUND****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Do 26.11.26 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Mayer**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 7,60 €

KULTUR/GESTALTEN



MALEN



STOFFE UND TEXTIL



KERAMIK



KULTUR MACHT STARK

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

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

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

FREISEN

INFO / ANMELDUNG

Nadine Schaadt, T 06855 9967786
freisen@kvhs-wnd.de

KURS 0103

MALEN UND ZEICHNEN

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM Kindergarten

BEGINN / UHRZEIT Di 1.9.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Kochneva

DAUER 10 x 2 Z

GEBÜHR 76,00 €

ALSWEILER

INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681
alsweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0301

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT GRUNDKENNTNISSEN

ORT Alsweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa

BEGINN / UHRZEIT Di 18.8.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau John-Karr

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

KURS 0302

LINE DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Alsweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa

BEGINN / UHRZEIT Di 18.8.26 / 19:30

DOZENT:IN Frau John-Karr

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €



MARPINGEN

INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681
marpingen@kvhs-wnd.de

KURS 0401

MALEN IN ÖL, AQUARELL UND ANDEREN TECHNIKEN

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 7.9.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Valentin

DAUER 10 x 3 U

GEBÜHR 84,00 €

NOHFELDEN

INFO / ANMELDUNG

Dagmar Haben, T 06852 7807
nohfelden@kvhs-wnd.de

KURS 0701

MALKREIS AQUARELL 50 PLUS

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 10.8.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 14 x 2 U

GEBÜHR 78,40 €

KURS 0702

MALKREIS FÜR KINDER AB 8 JAHREN IN KLEINER GRUPPE

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 24.8.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 6 x 1 Z

GEBÜHR 27,70 €

NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

Nadja Backes, T 0151 28878200
nonnweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0801

LET'S DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Kastel

GEBÄUDE / PLATTFORM Castellum

BEGINN / UHRZEIT Do 3.9.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 10 x 2 U

GEBÜHR 56,00 €

KURS 0802

LET'S DANCE FÜR SEHR WEIT FORTGESCHRITTENE

ORT Kastel

GEBÄUDE / PLATTFORM Castellum

BEGINN / UHRZEIT Do 3.9.26 / 20:00

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 10 x 2 U

GEBÜHR 56,00 €

OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

Tanja Schirra, T 0176 92406827
oberthal@kvhs-wnd.de

KURS 0901

NÄHEN, ZUSCHNEIDEN UND DESIGNEN IN KLEINER GRUPPE I

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Di 20.10.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 6 x 4 U

GEBÜHR 84,00 €

KURS 0902

NÄHEN, ZUSCHNEIDEN UND DESIGNEN IN KLEINER GRUPPE II

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Do 22.10.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 6 x 4 U

GEBÜHR 84,00 €



KURS 0903

NÄHEN, ZUSCHNEIDEN UND DESIGNEN IN KLEINER GRUPPE III

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Mi 21.10.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 4 x 4 U

GEBÜHR 56,00 €

KURS 0904

DANCE & FUN KIDS

ORT Gronig

GEBÄUDE / PLATTFORM DGH

BEGINN / UHRZEIT Fr 21.8.26 / 15:45

DOZENT:IN Frau Heil

DAUER 13 x 1 Z

GEBÜHR 42,00 €

KURS 0905

DANCE & MORE KIDS

ORT Gronig

GEBÄUDE / PLATTFORM DGH

BEGINN / UHRZEIT Fr 21.8.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Heil

DAUER 13 x 1 Z

GEBÜHR 42,00 €

KURS 0906

DANCE & MORE TEENS

ORT Gronig

GEBÄUDE / PLATTFORM DGH

BEGINN / UHRZEIT Fr 28.8.26 / 18:15

DOZENT:IN Frau Braun

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €



KURS 0907

MEISTERSCHAFTSTRaining - WE ARE ONE

ORT Güdesweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT So 16.8.26 / 9:30
DOZENT:IN Frau Heil / Frau Braun
DAUER 4 x 2 Z
GEBÜHR 25,80 €

THELEY

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111
 theley@kvhs-wnd.de

KURS 1207

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN FÜR JUNG UND ALT

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 17:00
DOZENT:IN Frau Elgas
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 1208

TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU II

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 17.9.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Krämer
DAUER 10 x 2 U
GEBÜHR 56,00 €

KURS 1209

TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU III

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 17.9.26 / 19:30
DOZENT:IN Frau Krämer
DAUER 10 x 2 U
GEBÜHR 56,00 €

KURS 1210

NÄHEN / EIGENE PROJEKTE I IN KLEINER GRUPPE

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 21.9.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schneider
DAUER 5 x 3 U
GEBÜHR 70,00 €

KURS 1211

NÄHEN / EIGENE PROJEKTE II IN KLEINER GRUPPE

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 9.11.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schneider
DAUER 5 x 3 U
GEBÜHR 70,00 €

KURS 1212

KREATIVITÄT, FREUDE UND LEBENS-KUNST

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 18.11.26 / 17:30
DOZENT:IN Frau Bachmann-Vicktor
DAUER 1 x 3 U
GEBÜHR 8,40 €

BOHNENTAL

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111
 bohnental@kvhs-wnd.de

KURS 1306

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN I

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mo 10.8.26 / 15:50
DOZENT:IN Frau Brachmann
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 1307

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN II

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mo 10.8.26 / 16:50
DOZENT:IN Frau Brachmann
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 1308

LINE DANCE TECHNIK

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Do 13.8.26 / 16:45
DOZENT:IN Frau Brachmann
DAUER 5 x 2 U
GEBÜHR 28,00 €





FITNESS

GES UND HEIT



YOGA



TANZ

VHS MACHT GESÜNDER!

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

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

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

FREISEN

INFO / ANMELDUNG

Nadine Schaadt, T 06855 9967786
freisen@kvhs-wnd.de

KURS 0104

HATHA YOGA I

ORT Reitscheid

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Mo 17.8.26 / 20:00

DOZENT:IN Frau Fröhlig

DAUER 8 x 75 Min

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0105

HATHA YOGA II

ORT Reitscheid

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Fröhlig

DAUER 8 x 75 Min

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0106

HATHA YOGA III

ORT Reitscheid

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 19:15

DOZENT:IN Frau Fröhlig

DAUER 8 x 75 Min

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0107

PILATES I

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier

BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Lo Giudice

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 € + HM

KURS 0108

PILATES II

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier

BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 19:15

DOZENT:IN Frau Lo Giudice

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 € + HM

KURS 0109

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier

BEGINN / UHRZEIT Mo 10.8.26 / 17:45

DOZENT:IN Frau Schwan

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 € + HM

KURS 0110

YOGA

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier

BEGINN / UHRZEIT Mo 26.10.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Baltes

DAUER 6 x 2 U

GEBÜHR 33,60 € + HM



KURS 0111

AQUAJOGGING I

ORT Oberkirchen

GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad

BEGINN / UHRZEIT Do 3.9.26 / 18:30

DOZENT:IN N.N.

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 € + E

KURS 0112

AQUAJOGGING II

ORT Oberkirchen

GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad

BEGINN / UHRZEIT Do 3.9.26 / 19:30

DOZENT:IN N.N.

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 € + E

ALSWEILER

INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681

alsweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0303

ZUMBA FITNESS

ORT Alsweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa

BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 17:15

DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler

DAUER 11 x 1 Z

GEBÜHR 41,80 €

KURS 0304

ZUMBA 50 PLUS

ORT Alsweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa

BEGINN / UHRZEIT Do 20.8.26 / 19:30

DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler

DAUER 11 x 1 Z

GEBÜHR 41,80 €

MARPINGEN

INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681

marpingen@kvhs-wnd.de

KURS 0402

HATHA YOGA I

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM Vereinshaus

BEGINN / UHRZEIT Do 3.9.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Engel

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

KURS 0403

HATHA YOGA II

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM Vereinshaus

BEGINN / UHRZEIT Do 3.9.26 / 19:45

DOZENT:IN Frau Engel

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

KURS 0404

HATHA YOGA III

ORT Berschweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM DGH

BEGINN / UHRZEIT Di 1.9.26 / 8:30

DOZENT:IN Frau Engel

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

KURS 0405

HATHA YOGA IV

ORT Berschweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM DGH

BEGINN / UHRZEIT Di 1.9.26 / 9:45

DOZENT:IN Frau Engel

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

UREXWEILER

INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681

urexweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0501

AQUAROBIC PFLEGERISCHE WASSER- GYMNASTIK I

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad

BEGINN / UHRZEIT Mo 14.9.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Gutzke

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 € + E

**KURS 0502****AQUAROBIC PFLEGERISCHE WASSER-
GYMNASTIK II****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Schwimmbad**BEGINN / UHRZEIT** Mo 14.9.26 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Gutzke**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 € + E**KURS 0503****SENIORENGYMNASTIK****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 10.9.26 / 10:00**DOZENT:IN** Frau Scheerer**DAUER** 12 x 1 U**GEBÜHR** 33,60 €**KURS 0504****WIRBELSÄULENGYMNASTIK****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 10.9.26 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Scheerer**DAUER** 12 x 1 U**GEBÜHR** 33,60 €**KURS 0505****BODYFORMING, WIRBELSÄULENGYM-
NASTIK FÜR FORTGESCHRITTENE****ORT** Urexweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Mehrzweckhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 3.9.26 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Recktenwald**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**NAMBORN****INFO / ANMELDUNG**

Andrea Backes, T 06851 84435

namborn@kvhs-wnd.de

KURS 0601**STUHL-/SITZGYMNASTIK****ORT** Namborn**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Fr 18.9.26 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Backes**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0602****AUTOGENES TRAINING****ORT** Furschweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mi 16.9.26 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Ditscher**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**NOHFELDEN****INFO / ANMELDUNG**

Dagmar Haben, T 06852 7807

nohfelden@kvhs-wnd.de

KURS 0703**WIRBELSÄULENGYMNASTIK****ORT** Gonneseiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.8.26 / 17:00**DOZENT:IN** Herr Jung**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0704****PILATES 50 PLUS****ORT** Gonneseiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.8.26 / 15:45**DOZENT:IN** Frau Lo Giudice**DAUER** 14 x 1 Z**GEBÜHR** 53,20 €**KURS 0705****TAI CHI****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 20.8.26 / 19:15**DOZENT:IN** Frau Mentis**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0706****HATHA YOGA I****ORT** Gonneseiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.8.26 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Hoferichter**DAUER** 13 x 2 U**GEBÜHR** 72,80 €**KURS 0707****SANFTES YOGA I****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.8.26 / 16:30**DOZENT:IN** Frau Hönig**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0708****SANFTES YOGA II****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.8.26 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Hönig**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0709****HATHA YOGA II****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.8.26 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Hönig**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0710****FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN I****ORT** Gonneseiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 25.8.26 / 8:30**DOZENT:IN** Frau Fries**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €**KURS 0711****FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN II****ORT** Gonneseiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 25.8.26 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Fries**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €

KURS 0712**FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN III**

ORT Gonneseiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 25.8.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Fries
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 49,40 €

NONNWEILER**INFO / ANMELDUNG**

Nadja Backes, T 0151 28878200
 nonnweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0803**QIGONG MIT KLEINER TAI CHI FORM**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Di 11.8.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lauck-Schneider
DAUER 11 x 1 Z
GEBÜHR 41,80 €

KURS 0804**HATHA YOGA I**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Do 20.8.26 / 18:45
DOZENT:IN Herr Jung
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0805**HATHA YOGA II**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Do 13.8.26 / 16:15
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0806**BODYFITNESS MIX**

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Fr 14.8.26 / 9:00
DOZENT:IN Frau Hauptenthal
DAUER 14 x 1 Z
GEBÜHR 53,20 €

KURS 0807**FIT IN DEN MORGEN**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 8:30
DOZENT:IN Frau Anlauff
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0808**FIT UND VITAL IM ALTER**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 11.8.26 / 9:00
DOZENT:IN Herr Mixdorf
DAUER 17 x 1 Z
GEBÜHR 64,60 €

KURS 0809**BODYFORMING FÜR FRAUEN I**

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Dörr
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0810**BODYFORMING FÜR FRAUEN II**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 18:45
DOZENT:IN Frau Meier
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0811**AEROBIC I**

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Di 11.8.26 / 18:45
DOZENT:IN Frau Jost
DAUER 14 x 1 Z
GEBÜHR 53,20 €

KURS 0812**AEROBIC II**

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Do 13.8.26 / 18:50
DOZENT:IN Frau Jost
DAUER 14 x 1 Z
GEBÜHR 53,20 €

KURS 0813**MIT PILATES INS WOCHENENDE**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Fr 21.8.26 / 17:00
DOZENT:IN Frau Dörr
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0814**ZUMBA**

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Do 13.8.26 / 17:45
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 49,40 €

KURS 0815**KINDERYOGA AB 6 JAHREN**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mi 30.9.26 / 17:15
DOZENT:IN Frau Zimmer
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 32,30 €

KURS 0816**KIDS DANCE FITNESS AB 5 JAHREN IN KLEINER GRUPPE**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mo 17.8.26 / 16:00
DOZENT:IN Frau Dörr
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 46,10 €

KURS 0817**ELTERN-KIND-TURNEN I AB 4 JAHREN**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 15:00
DOZENT:IN Frau Backes
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 42,00 €

KURS 0818**ELTERN-KIND-TURNEN II AB 2 JAHREN**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 16:00
DOZENT:IN Frau Ketszem
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 42,00 €



KURS 0819**ELTERN-KIND-TURNEN III AB 4 JAHREN**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 18.8.26 / 16:00
DOZENT:IN Frau Lenz-Braun
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 38,80 €

KURS 0820**ELTERN-KIND-TURNEN IV AB 2 JAHREN**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 18.8.26 / 15:00
DOZENT:IN Herr Forster
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 42,00 €

KURS 0821**PILATES**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mo 17.8.26 / 19:00
DOZENT:IN Frau Dörr
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0822**BECKENBODENTRAINING & OSTEO-POROSEPROPHYLAXE I IN KLEINER GRUPPE**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mi 26.8.26 / 10:00
DOZENT:IN Frau Backes
DAUER 7 x 1 Z
GEBÜHR 33,30 €

KURS 0823**BECKENBODENTRAINING & OSTEO-POROSEPROPHYLAXE II IN KLEINER GRUPPE**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Di 25.8.26 / 15:00
DOZENT:IN Frau Backes
DAUER 7 x 1 Z
GEBÜHR 33,30 €

KURS 0824**EUTONIE - DIE KUNST DES LOSLASSENS & ENTSPANNENS**

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mi 9.9.26 / 10:30
DOZENT:IN Frau Müller
DAUER 8 x 2 U
GEBÜHR 44,80 €

OBERTHAL**INFO / ANMELDUNG**

Tanja Schirra, T 0176 92406827
 oberthal@kvhs-wnd.de

KURS 0908**YOGA I**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Do 20.8.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Fröhlig
DAUER 12 x 2 U
GEBÜHR 67,20 €

KURS 0909**YOGA - ATMUNG UND MEDITATION**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 11.8.26 / 8:30
DOZENT:IN Frau Bremer
DAUER 16 x 1 Z
GEBÜHR 60,80 €

KURS 0910**YOGA II**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 11.8.26 / 9:30
DOZENT:IN Frau Bremer
DAUER 16 x 2 U
GEBÜHR 89,60 €

OSTERTAL**INFO / ANMELDUNG**

Martina Rauber, T 0170 1510761
 ostertal@kvhs-wnd.de

KURS 1001**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

ORT Niederkirchen
GEBÄUDE / PLATTFORM Schulturnhalle
BEGINN / UHRZEIT Mo 17.8.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Müller
DAUER 16 x 1 U
GEBÜHR 44,80 €

KURS 1002**PILATES FÜR ANFÄNGER:INNEN**

ORT Osterbrücken
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 4.9.26 / 17:30
DOZENT:IN Frau Schwenk
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 1003**PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE**

ORT Osterbrücken
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 4.9.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schwenk
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

THELEY**INFO / ANMELDUNG**

Gabi Brachmann, T 0151 43353111
 theley@kvhs-wnd.de

KURS 1213**FITNESSGYMNASTIK**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 13.8.26 / 19:00
DOZENT:IN Frau Zuschlag
DAUER 14 x 1 Z
GEBÜHR 53,20 €

KURS 1214**QIGONG**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim
BEGINN / UHRZEIT Di 11.8.26 / 19:30
DOZENT:IN Frau Lauck-Schneider
DAUER 11 x 1 Z
GEBÜHR 41,80 €

KURS 1215**ZIRKELTRAINING**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 8.9.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 1216**BAUCHKILLER**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 8.9.26 / 19:00
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 10 x 30 Min
GEBÜHR 19,00 €

KURS 1217**PILATES**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 8.9.26 / 19:30
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 1218**TÄNZE DES UNIVERSELLEN FRIEDENS****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mo 19.10.26 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Schedler**DAUER** 3 x 2 U**GEBÜHR** 16,80 €**KURS 1219****HATHA YOGA I****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.8.26 / 18:15**DOZENT:IN** Frau Niehren**DAUER** 12 x 75 Min**GEBÜHR** 57,00 €**KURS 1220****HATHA YOGA II****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.8.26 / 19:40**DOZENT:IN** Frau Niehren**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 1221****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE I****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.8.26 / 9:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1 U**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1222****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE II****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.8.26 / 10:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1 U**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1223****OSTEOPOROSEPROPHYLAXE III****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** Pfarrheim**BEGINN / UHRZEIT** Do 13.8.26 / 11:15**DOZENT:IN** Frau Becker**DAUER** 10 x 1 U**GEBÜHR** 28,00 €**KURS 1224****EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPF-
AKUPRESSUR****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 25.8.26 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Becker**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 7,60 €**KURS 1225****WILDKRÄUTERWANDERUNG****ORT** Tholey - Parkplatz am Herzweg**BEGINN / UHRZEIT** Fr 4.9.26 / 17:00**DOZENT:IN** Frau Frank**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 7,60 €**BOHNENTAL****INFO / ANMELDUNG**

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

bohnental@kvhs-wnd.de

KURS 1309**YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.8.26 / 17:45**DOZENT:IN** Frau Jakobs**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 1310****YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Di 11.8.26 / 19:00**DOZENT:IN** Frau Jakobs**DAUER** 12 x 75 Min**GEBÜHR** 57,00 €**KURS 1311****WILDKRÄUTERWANDERUNG****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Sa 28.8.26 / 14:00**DOZENT:IN** Frau Trost**DAUER** 1 x 3 Z**GEBÜHR** 11,40 €**KURS 1312****EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPF-
AKUPRESSUR****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Fr 28.8.26 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Becker**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 7,60 €**KURS 1313****QIGONG****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Fr 14.8.26 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Nizar**DAUER** 10 x 2 U**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 1314****GESUNDHEITSSPORT FÜR SENIOR:IN-
NEN****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Fr 14.8.26 / 16:00**DOZENT:IN** Herr Nizar**DAUER** 5 x 1 U**GEBÜHR** 14,00 €**KURS 1315****GESUNDHEITSSPORT****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Fr 14.8.26 / 16:55**DOZENT:IN** Herr Nizar**DAUER** 10 x 2 U**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 1316****PILATES****ORT** Scheuern**GEBÄUDE / PLATTFORM** Grundschule**BEGINN / UHRZEIT** Mi 12.8.26 / 19:00**DOZENT:IN** Frau Jung**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €**THOLEY****INFO / ANMELDUNG**

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

tholey@kvhs-wnd.de

KURS 1401**FIT MIT SPASS****ORT** Tholey**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Fr 14.8.26 / 19:00**DOZENT:IN** Frau Eckert**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €**KURS 1402****PILATES****ORT** Tholey**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mo 10.8.26 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Lo Giudice**DAUER** 15 x 1 Z**GEBÜHR** 57,00 €

ERNÄHRUNG

KOCH- UND BACKKURSE



WORKSHOPS & TASTINGS



FESTTAGSMENÜS



OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

Tanja Schirra, T 0176 92406827
oberthal@kvhs-wnd.de

KURS 0911

ASIATISCHE KÜCHE

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Do 12.11.26 / 19:00

DOZENT:IN Frau Kohl

DAUER 3 x 4 U

GEBÜHR 33,60 € + VZ

KURS 0912

ELTERN-KIND-KOCHKURS - VEGANE KÜCHE

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Sa 29.8.26 / 11:00

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 10,80 € + VZ

KURS 0913

VEGANE KÜCHE I

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Sa 19.9.26 / 11:00

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ

KURS 0914

VEGANE KÜCHE II

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Sa 21.11.26 / 11:00

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1111

HERBSTGEMÜSE RUND UM DEN KÜRBIS

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl

BEGINN / UHRZEIT Sa 10.10.26 / 10:00

DOZENT:IN Frau Senger

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 14,30 € + VZ

KURS 1112

HAUSMANNSKOST - KARTOFFEL, MÖHRE, LAUCH

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl

BEGINN / UHRZEIT Sa 5.12.26 / 10:00

DOZENT:IN Frau Senger

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 14,30 € + VZ



THELEY

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111
theley@kvhs-wnd.de

KURS 1226

WHISKYTASTING AROUND THE WORLD

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 28.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ

KURS 1227

WHISKYTASTING IRLAND VS SCHOTT- LAND

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 2.10.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ

KURS 1228

WHISKYTASTING TURF UND RAUCH

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 20.11.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ

KURS 1229

WEINWISSEN KOMPAKT

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 25.9.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Wegmann

DAUER 1 x 3 U

GEBÜHR 8,40 € + VZ

BOHNENTAL

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111
bohnental@kvhs-wnd.de

KURS 1317

WEINWISSEN KOMPAKT

ORT Scheuern

GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule

BEGINN / UHRZEIT Fr 9.10.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Wegmann

DAUER 1 x 3 U

GEBÜHR 8,40 € + VZ



SPRACHE LERNEN



VERSTEHEN

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.

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

Zeichenerklärung: Z = Zeitstunde | U = Unterrichtsstunde | w. b. = wird bekanntgegeben | HM = Hallenmiete | E = Eintritt | VZ = Verzehr
MA = Material | N.N. = noch nicht benannt | GemS = Gemeinschaftsschule | Weitere Infos unter kvhs-wund.de/info-service/downloads



ALSWEILER

INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681
alsweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0305

ENGLISCH AUFBAUSTUFE

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 2.9.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Deckarm-Weyrich

DAUER 12 x 2 U

GEBÜHR 67,20 €

NOHFELDEN

INFO / ANMELDUNG

Dagmar Haben, T 06852 7807
nohfelden@kvhs-wnd.de

KURS 0713

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE I

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Flores

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

KURS 0714

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE II

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 17:00

DOZENT:IN Herr Flores

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

KURS 0715

SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN FOLGEKURS I

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Do 20.8.26 / 17:30

DOZENT:IN Herr Flores

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

KURS 0716

FRANZÖSISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Clasani

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

KURS 0717

ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 17.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Lentini-Meisberger

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

KURS 0718

ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Lentini-Meisberger

DAUER 14 x 2 U

GEBÜHR 78,40 €

KURS 0719

ENGLISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 24.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Schlums

DAUER 10 x 2 U

GEBÜHR 56,00 €

KURS 0720

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 12.8.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Kirsch-Loesgen

DAUER 14 x 2 U

GEBÜHR 78,40 €

KURS 0721

FRANZÖSISCH KONVERSATION

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Gashi

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

Nadja Backes, T 0151 28878200
nonnweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0825

ITALIENISCH MIT GRUNDKENNTNISSEN

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule

BEGINN / UHRZEIT Mo 17.8.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Grzondziel

DAUER 6 x 2 U

GEBÜHR 33,60 € + MA



THELEY

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111
theley@kvhs-wnd.de

KURS 1230

DEUTSCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 28.8.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Thiry

DAUER 10 x 2 U

GEBÜHR 56,00 €

KURS 1231

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 17.8.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Allmann

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

KURS 1232

ENGLISCH FÜR DEN URLAUB

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 19.8.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Allmann

DAUER 13 x 2 U

GEBÜHR 72,80 €

THOLEY

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111
tholey@kvhs-wnd.de

KURS 1403

DEUTSCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Tholey

GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule

BEGINN / UHRZEIT Mi 23.9.26 / 18:30

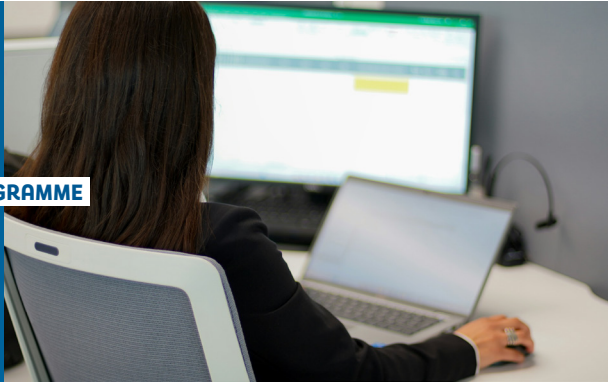
DOZENT:IN Herr Thiry

DAUER 10 x 2 U

GEBÜHR 56,00 €



DIGITAL


PROGRAMME

INTERNET

SMARTPHONE

FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VHS

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

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

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

ALSWEILER

INFO / ANMELDUNG

Marianne Wegmann, T 06853 8562681
alsweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0306

KEINE ANGST VOR DEM SMARTPHONE UND TABLET (MIT GRUNDKENNTNISSEN)

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 18.9.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Kadzioch

DAUER 5 x 2 U

GEBÜHR 28,00 €

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1113

CHATGPT FÜR ANFÄNGER:INNEN IN KLEINER GRUPPE

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM Zoom Online

BEGINN / UHRZEIT Sa 29.8.26 / 10:00

DOZENT:IN Herr Korte

DAUER 1 x 5 U

GEBÜHR 17,50 €

KURS 1114

BILDGENERIERUNG MIT CHATGPT FÜR ANFÄNGER:INNEN IN KLEINER GRUPPE

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM Zoom Online

BEGINN / UHRZEIT Sa 5.9.26 / 9:00

DOZENT:IN Herr Korte

DAUER 1 x 8 U

GEBÜHR 28,00 €

SENIORENBÜRO

INFO / ANMELDUNG

Liane Angel, T 06851 801-5201

KURS 1115

INTERNETKURS FÜR SENIOR:INNEN

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Fr 20.11.26 / 15:00
und Sa 21.11.26 / 09:00

DOZENT:IN Herr Keller

DAUER 2 x 4 Z

GEBÜHR 30,40 €



DAS ANGEBOT DER ST. WENDELER VOLKSHOCHSCHULE

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

KULTURABTEILUNG DER STADT ST. WENDEL IM RATHAUS I

Schloßstraße 7

66606 St. Wendel

T 06851 809-1931

IMPRESSUM

Kultur- und Bildungs-Institut (KuBI)

Herausgeber

Kreisvolkshochschule Sankt Wendel

Leiterin: Fatma Hinsberger

Werschweilerstraße 14

66606 St. Wendel

T 06851 801-4011

Bankverbindung: Kreissparkasse St. Wendel

IBAN: DE78 5925 1020 0000 0846 40

BIC: SALADE51WUND

Rechtsträger

Landkreis Sankt Wendel

Landrat Udo Recktenwald

Konzeption & Gestaltung

Landkreis Sankt Wendel

Fotos

Titelbild: AzmanL, S. 4: AscentXmedia, Maren Winter, PhotographerPatrice Lucent, ANDOR BUJDOSO, S. 5: victora-shes, Max Kunz, filadendron, S. 7: AscentXmedia, Aaron Burden, Fizkes, Richard Sharrocks, S. 8: Photolyric Stock Productions, S. 9: aaron-burden S. 9: gradyreese, S. 10: Maren Winter, Courtney Cook, Bundo Kim, Pierre Bamin, S. 11: eleonora-catalano, master1305, S. 12: marilia-castelli, Tukaram_Karve, S. 13: Andor Bujdoso, PhotographerPatrice Lucenet, RidoFranz, Igor Mojzes, S. 14: Burin Pochai, S. 15: Iakov Filimonov, S. 16: marc-pell, S. 19: kevin-mccutcheon, Xavierarnau, Rumman Amin, M W, S.20: dylan-de-jonge, sharon-chen,

S. 21: Amador Loureiro, Brooke Cagle, Annie Spratt, Max Kunz, S. 22: mich-haupt, skynesher, S. 23: sigmund, S. 24: Guille, Skynesher, Filadendron, Eaters Collective, S. 25: jeremy-bezanger



Die Datenschutzerklärung, sowie Geschäftsbedingungen und Entgeltordnung finden Sie unter kvhs-wnd.de/info-service/downloads.

UNSERE ANGEBOTE NACH ORTEN

01 FREISEN

0101 Selbstverteidigung für Kinder	7
0102 Selbstverteidigung für Erwachsene.....	7
0103 Malen und Zeichnen.....	10
0104 Hatha Yoga I	13
0105 Hatha Yoga II	13
0106 Hatha Yoga III	13
0107 Pilates I	14
0108 Pilates II	14
0109 Wirbelsäulengymnastik	14
0110 Yoga	14
0111 Aquajogging I	14
0112 Aquajogging II	14

03 ALSWEILER

0301 Line Dance für Anfänger:innen mit Grundkenntnissen.....	10
0302 Line Dance für Fortgeschrittene	10
0303 Zumba Fitness	14
0304 Zumba 50 Plus	14
0305 Englisch Aufbaustufe	22
0306 Keine Angst vor dem Smartphone und Tablet (mit Grundkenntnissen)	24

04 MARPINGEN

0401 Malen in Öl, Aquarell und anderen Techniken	11
0402 Hatha Yoga I	14
0403 Hatha Yoga II	14
0404 Hatha Yoga III	14
0405 Hatha Yoga IV	14

05 UREXWEILER

0501 Aquarobic pflegerische Wassergymnastik I	14
0502 Aquarobic pflegerische Wassergymnastik II	15
0503 Seniorengymnastik	15
0504 Wirbelsäulengymnastik	15
0505 Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene.....	15

06 NAMBORN

0601 Stuhl-/Sitzgymnastik	15
0602 Autogenes Training	15

07 NOHFELDEN

0701 Malkreis Aquarell 50 Plus	11
0702 Malkreis für Kinder ab 8 Jahren in kleiner Gruppe.....	11
0703 Wirbelsäulengymnastik	15
0704 Pilates 50 Plus.....	15
0705 Tai Chi.....	15
0706 Hatha Yoga I	15
0707 Sanftes Yoga I	15
0708 Sanftes Yoga II	15
0709 Hatha Yoga II	15
0710 Fitnessgymnastik für Frauen I	15
0711 Fitnessgymnastik für Frauen II	15
0712 Fitnessgymnastik für Frauen III	16
0713 Spanisch für Fortgeschrittene I	22
0714 Spanisch für Fortgeschrittene II	22
0715 Spanisch für Anfänger:innen Folgekurs I	22
0716 Französisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene.....	22
0717 Italienisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen	22
0718 Italienisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene.....	22
0719 Englisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen.....	22
0720 Englisch für Fortgeschrittene	22
0721 Französisch Konversation.....	22

08 NONNWEILER

0801 Let`s dance für Fortgeschrittene.....	11
0802 Let`s dance für sehr weit Fortgeschrittene	11
0803 Qigong mit kleiner Tai Chi Form.....	16
0804 Hatha Yoga I	16
0805 Hatha Yoga II	16
0806 Bodyfitness Mix	16
0807 Fit in den Morgen	16
0808 Fit und Vital im Alter	16
0809 Bodyforming für Frauen I	16
0810 Bodyforming für Frauen II	16
0811 Aerobic I.....	16
0812 Aerobic II.....	16
0813 Mit Pilates ins Wochenende	16
0814 Zumba.....	16
0815 Kinderyoga ab 6 Jahren.....	16
0816 Kids Dance Fitness ab 5 Jahren in kleiner Gruppe.....	16
0817 Eltern-Kind-Turnen I ab 4 Jahren	16
0818 Eltern-Kind-Turnen II ab 2 Jahren	16
0819 Eltern-Kind-Turnen III ab 4 Jahren	17
0820 Eltern-Kind-Turnen IV ab 2 Jahren	17
0821 Pilates	17
0822 Beckenbodentraining & Osteoporoseprophylaxe I in kleiner Gruppe.....	17
0823 Beckenbodentraining & Osteoporoseprophylaxe II in kleiner Gruppe.....	17
0824 Eutonie - die Kunst des Loslassens & Entspannens	17
0825 Italienisch mit Grundkenntnissen	22

09 OBERTHAL

0901	Nähen, Zuschneiden und Designen in kleiner Gruppe I.....	11
0902	Nähen, Zuschneiden und Designen in kleiner Gruppe II	11
0903	Nähen, Zuschneiden und Designen in kleiner Gruppe III	11
0904	Dance & Fun Kids	11
0905	Dance & More Kids	11
0906	Dance & More Teens.....	11
0907	Meisterschaftstraining - We are one	12
0908	Yoga I.....	17
0909	Yoga - Atmung und Meditation.....	17
0910	Yoga II.....	17
0911	Asiatische Küche.....	19
0912	Eltern-Kind-Kochkurs - Vegane Küche.....	19
0913	Vegane Küche I	19
0914	Vegane Küche II	19

10 OSTERTAL

1001	Wirbelsäulengymnastik	17
1002	Pilates für Anfänger:innen.....	17
1003	Pilates für Fortgeschrittene.....	17

11 GESCHÄFTSSTELLE

1101	Jürgen Habermas oder Der philosophische Diskurs der Moderne.....	7
1102	Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen I	8
1103	Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen II	8
1104	Antifeminismus als Einstieg in rechtsextreme Welten	8
1105	Wald, Tiere und Abenteuer für Kids von 6 bis 11 Jahren I	8
1106	Wald, Tiere und Abenteuer für Kids von 6 bis 11 Jahren II	8
1107	Bildervortrag und Reisebericht Grönland in kleiner Gruppe.....	8
1108	Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung I.....	8
1109	Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung II.....	8
1110	Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung III	8
1111	Herbstgemüse rund um den Kürbis.....	19
1112	Hausmannskost - Kartoffel, Möhre, Lauch	19
1113	ChatGPT für Anfänger:innen in kleiner Gruppe	24
1114	Bildgenerierung mit ChatGPT für Anfänger:innen in kleiner Gruppe	24
1115	Internetkurs für Senior:innen	25

12 THELEY

1201	Konflikte zwischen Eltern und Kindern.....	8
1202	Traumabewältigung.....	8
1203	Nein! sagen ohne Schuldgefühle	8
1204	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen.....	8
1205	Physio-Walk für Hunde in kleiner Gruppe.....	9
1206	Erste Hilfe am Hund	9
1207	Line Dance für Anfänger:innen für Jung und Alt	12
1208	Tanzkurs Standard / Latein Niveau II	12
1209	Tanzkurs Standard / Latein Niveau III	12
1210	Nähen / eigene Projekte I in kleiner Gruppe	12
1211	Nähen / eigene Projekte II in kleiner Gruppe.....	12
1212	Kreativität, Freude und Lebenskunst	12
1213	Fitnessgymnastik	17
1214	Qigong	17
1215	Zirkeltraining.....	17

1216	Bauchkiller	17
1217	Pilates	17
1218	Tänze des universellen Friedens.....	18
1219	Hatha Yoga I	18
1220	Hatha Yoga II	18
1221	Osteoporoseprophylaxe I.....	18
1222	Osteoporoseprophylaxe II.....	18
1223	Osteoporoseprophylaxe III.....	18
1224	EFT Stressreduktion durch Klopfakupressur	18
1225	Wildkräuterwanderung	18
1226	Whiskytasting Around the World	20
1227	Whiskytasting Irland vs Schottland	20
1228	Whiskytasting Turf und Rauch.....	20
1229	Weinwissen kompakt.....	20
1230	Deutsch für Anfänger:innen	23
1231	Englisch für Fortgeschrittene	23
1232	Englisch für den Urlaub.....	23

13 BOHNENTAL

1301	Traumabewältigung.....	9
1302	Nein! sagen ohne Schuldgefühle	9
1303	Massagekurs für Hunde in kleiner Gruppe.....	9
1304	Erste Hilfe am Hund	9
1305	Physio-Walk für Hunde in kleiner Gruppe.....	9
1306	Line Dance für Anfänger:innen I	12
1307	Line Dance für Anfänger:innen II	12
1308	Line Dance Technik.....	12
1309	Yoga für Fortgeschrittene	18
1310	Yoga für Anfänger:innen.....	18
1311	Wildkräuterwanderung	18
1312	EFT Stressreduktion durch Klopfakupressur	18
1313	Qigong	18
1314	Gesundheitssport für Senioren	18
1315	Gesundheitssport	18
1316	Pilates	18
1317	Weinwissen kompakt.....	20

14 THOLEY

1401	Fit mit Spaß.....	18
1402	Pilates	18
1403	Deutsch für Anfänger:innen	23



kvhs
**Sankt
Wendel**
Kreisvolkshochschule

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

Weiterbildung schenken

... mit einem Gutschein Ihrer
Kreisvolkshochschule
Sankt Wendel

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

