



kvhs
**Sankt
Wendel**
Kreisvolkshochschule

Kreisvolks- hochschule **Sankt Wendel**



Ab jetzt auch
online anmelden!

Frühjahr 2026

GRUSS WORTE

*Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,*

zu Beginn eines neuen Jahres nehmen sich viele von uns gute Vorsätze vor: Wir möchten mehr für unsere Gesundheit tun, uns persönlich weiterentwickeln, eine Sprache lernen oder auffrischen, uns in ein neues oder bisher vernachlässigtes Themengebiet einarbeiten. Und vieles mehr. Wie gut, dass es die Kreisvolkshochschule gibt – denn sie kann Ihnen dabei helfen, viele dieser Vorsätze Wirklichkeit werden zu lassen!

Im Frühjahrsemester 2026 erwarten Sie an unserer Kreisvolkshochschule mit ihren 12 Außenstellen rund 165 Kurse. Ob Gesundheits- und Bewegungskurse, kreative und sprachliche Angebote, naturwissenschaftliche, philosophische oder aktuelle gesellschaftliche Themen – das breit gefächerte Kursangebot wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! In dieser Kursbroschüre oder auch online unter kvhs-wnd.de.



Udo Recktenwald

Landrat des Landkreises Sankt Wendel

Ich möchte Sie herzlich einladen, Ihre guten Vorsätze aufzugreifen und das vielfältige Programm unserer Kreisvolkshochschule zu nutzen. Ich wünsche Ihnen ein inspirierendes, erfolgreiches und bereicherndes Frühjahrsemester.

Ihr Landrat
Udo Recktenwald

Liebe Lezerinnen und Leser,

die allgemeine Weiterbildung hat eine Aufwertung innerhalb den reformierten Strukturen der Kultusministerkonferenz erfahren. Sie ist nun – gemeinsam mit der beruflichen Bildung – in der Kommission Berufliche Bildung und Weiterbildung verankert. Besonders freut mich, dass das Saarland in dieser Kommission den Co-Vorsitz innehat.

Diese Entscheidung ist ein starkes Zeichen: Sie würdigt die enorme Bedeutung, die Weiterbildung für unsere Gesellschaft hat. Denn Weiterbildung bedeutet weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie schafft Begegnung, fördert

Austausch und verbindet Menschen über Generationen und Lebenswelten hinweg. In Zeiten in denen gesellschaftliche Debatten häufig von Unsicherheit und Spaltung geprägt sind ist dieses verbindende Element von besonderer Bedeutung.

Weiterbildung stärkt das Verständnis für Demokratie, für kulturelle Vielfalt und für den respektvollen Umgang miteinander. Sie ist Ort gelebter Demokratie, weil sie Menschen befähigt, sich einzubringen, kritisch zu denken, sich eine Meinung zu bilden und diese fundiert zu vertreten.



Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Nutzen Sie das vielfältige Angebot und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen, sich auszutauschen und gemeinsam mit anderen die eigene Perspektive zu erweitern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit und viel Freude beim Lernen.

Ihre

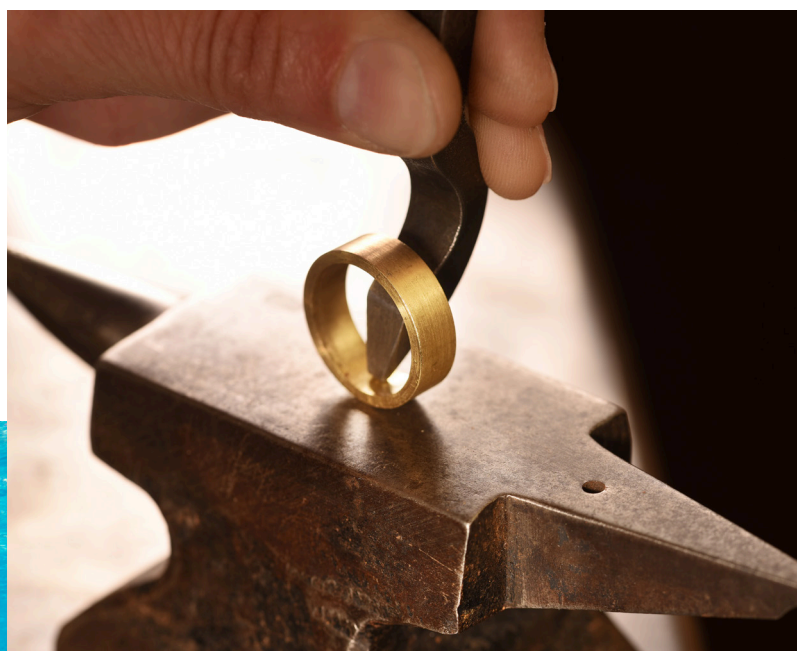
Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

ANGEBOTE DER KVHS



GESELLSCHAFT

S. 7



KULTUR/ GESTALTEN

S. 9 ↑



GESUNDHEIT

S. 12 →



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 Schaad
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

10 OSTERTAL

INFO / ANMELDUNG

Martina Rauber
T 0170 1510761
ostertal@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.

NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0801

KRABBELGRUPPE

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule

BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 16:00

DOZENT:IN Frau Zimmer

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1101

MARTIN HEIDEGGER: DER URSPRUNG DES KUNSTWERKS

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl

BEGINN / UHRZEIT Mo 16.3.26 / 19:45

DOZENT:IN Herr Crummenauer

DAUER 12 x 2 Z

GEBÜHR 91,20 €

KURS 1102

PHYSIK FÜR LAIEN - DIE WELT VERSTEHEN

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl

BEGINN / UHRZEIT Di 21.4.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Bottlinger

DAUER 8 x 2

GEBÜHR 44,80 €

KURS 1103

DIE NEUE RECHTE - ANGRIFF AUF DIE DEMOKRATIE

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM Zoom Online
BEGINN / UHRZEIT Mi 11.3.26 / 18:00
DOZENT:IN Adolf-Bender-Zentrum
DAUER 1 x 2
GEBÜHR frei

KURS 1104

PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN I

ORT Namborn
GEBÄUDE / PLATTFORM Katastrophenschutzzentrum
BEGINN / UHRZEIT Do 19.3.26 / 18:00
DOZENT:IN Herr Schäfer
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR frei

KURS 1105

PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN II

ORT Namborn
GEBÄUDE / PLATTFORM Katastrophenschutzzentrum
BEGINN / UHRZEIT Do 21.5.26 / 18:00
DOZENT:IN Herr Schäfer
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR frei

KURS 1106

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

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM Am Mecherswald 16
BEGINN / UHRZEIT Mi 8.4.26 / 10:00
DOZENT:IN Frau Jung
DAUER 1 x 6 Z
GEBÜHR 24,20 €

KURS 1107

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

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM Am Mecherswald 16
BEGINN / UHRZEIT Mo 13.4.26 / 10:00
DOZENT:IN Frau Jung
DAUER 1 x 6 Z
GEBÜHR 24,20 €

KURS 1108

GESTRESSTE KINDER, ERSCHÖPFT ELTERN I

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Mo 2.2.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Becker-Bermann
DAUER 1 x 2
GEBÜHR 5,60 €

KURS 1109

GESTRESSTE KINDER, ERSCHÖPFT ELTERN II

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Sa 28.2.26 / 10:00
DOZENT:IN Frau Becker-Bermann
DAUER 1 x 2
GEBÜHR 5,60 €

KURS 1110

MEHR LEICHTIGKEIT IM SCHUL- UND FAMILIENALLTAG I

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Mi 4.3.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Becker-Bermann
DAUER 6 x 2
GEBÜHR 33,60 €

KURS 1111

MEHR LEICHTIGKEIT IM SCHUL- UND FAMILIENALLTAG II

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Sa 9.5.26 und 30.5.26 / 10:00
DOZENT:IN Frau Becker-Bermann
DAUER 2 x 4,5 Z
GEBÜHR 34,20 €

KURS 1112

RATGEBER RENTENSTEUER

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Di 31.3.26 / 17:00
DOZENT:IN Herr Schäfer
DAUER 1 x 3
GEBÜHR 8,40 €

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 20.4.26 / 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 21.4.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Winter-Stein
DAUER 3 x 2
GEBÜHR 16,80 €

BOHNENTAL

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1301

TRAUMABEWÄLTIGUNG

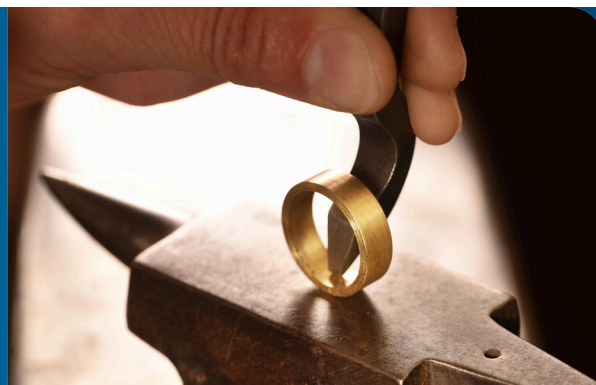
ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Fr 20.3.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Winter-Stein
DAUER 3 x 2
GEBÜHR 16,80 €



KULTUR/ GESTALTEN



MALEN



KERAMIK



STOFFE UND TEXTIL

KULTUR MACHT STARK

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

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

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

FREISEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0101

MALEN UND ZEICHNEN

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM Kindergarten

BEGINN / UHRZEIT Di 17.3.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Kochneva

DAUER 10 x 2 Z

GEBÜHR 76,00 €

KURS 0102

HIP-HOP FÜR KIDS AB 4 JAHREN

ORT Schwarzerden

GEBÄUDE / PLATTFORM Sportheim

BEGINN / UHRZEIT Di 3.3.26 / 15:30

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 23,80 €

KURS 0103

HIP-HOP FÜR KIDS AB 5 JAHREN

ORT Schwarzerden

GEBÄUDE / PLATTFORM Sportheim

BEGINN / UHRZEIT Di 3.3.26 / 16:15

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 23,80 €

KURS 0104

HIP-HOP FÜR KIDS AB 7 JAHREN

ORT Schwarzerden

GEBÄUDE / PLATTFORM Sportheim

BEGINN / UHRZEIT Di 3.3.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 32,30 €

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 13.1.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau John-Karr

DAUER 20 x 1 Z

GEBÜHR 76,00 €

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 9.2.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 13 x 2

GEBÜHR 72,80 €

NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0802

LET'S DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Kastel

GEBÄUDE / PLATTFORM Castellum

BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 9 x 2

GEBÜHR 50,40 €

KURS 0803

LET'S DANCE FÜR SEHR WEIT FORTGESCHRITTENE

ORT Kastel

GEBÄUDE / PLATTFORM Castellum

BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 20:00

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 9 x 2

GEBÜHR 50,40 €



OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

Tanja Schirra
oberthal@kvhs-wnd.de

KURS 0901

NÄHEN, ZUSCHNEIDEN UND DESIGNEN I

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Di 20.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 11 x 4

GEBÜHR 123,20 €

KURS 0902

NÄHEN, ZUSCHNEIDEN UND DESIGNEN II

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Do 22.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 11 x 4

GEBÜHR 123,20 €

KURS 0903

DANCE & FUN KIDS

ORT Gronig

GEBÄUDE / PLATTFORM DGH

BEGINN / UHRZEIT Fr 16.1.26 / 15:45

DOZENT:IN Frau Heil

DAUER 9 x 1 Z

GEBÜHR 29,10 €

KURS 0302

LINE DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Alsweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa

BEGINN / UHRZEIT Di 13.1.26 / 19:00

DOZENT:IN Frau John-Karr

DAUER 20 x 1 Z

GEBÜHR 76,00 €

KURS 0702

DISCOFOX FÜR ANFÄNGER:INNEN UND TEILNEHMER:INNEN MIT GERINGEN KENNTNISSEN

ORT Sötern

GEBÄUDE / PLATTFORM Bürgerhaus

BEGINN / UHRZEIT Mi 1.4.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 9 x 1 Z

GEBÜHR 34,20 €

KURS 0703

LET'S DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Sötern

GEBÄUDE / PLATTFORM Bürgerhaus

BEGINN / UHRZEIT Mi 1.4.26 / 19:45

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 9 x 2

GEBÜHR 50,40 €

MARPINGEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0401

MALEN IN ÖL, AQUARELL UND ANDEREN TECHNIKEN I

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 2.3.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Valentin

DAUER 10 x 3

GEBÜHR 84,00 €

KURS 0904

DANCE & MORE KIDS

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 16.1.26 / 17:00
DOZENT:IN Frau Meisberger
DAUER 9 x 1 Z
GEBÜHR 29,10 €

KURS 0905

DANCE & MORE TEENS

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 16.1.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Meisberger
DAUER 9 x 1 Z
GEBÜHR 34,20 €

KURS 0906

MEISTERSCHAFTSTRAINING

- WE ARE ONE -
ORT Gudesweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT So 1.3.26 / 9:30
DOZENT:IN Frau Meisberger / Frau Heil / Frau Braun
DAUER 16 x 2 Z
GEBÜHR 103,40 €

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1113

JOHANNES KÜHN ABEND - SO SPRECHEN, DASS IM WORT DIE GANZE WELT AUFSCHNITT

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Do 5.3.26 / 18:30
DOZENT:IN Herr Dr. Rech / Frau Rech
DAUER 1 x 2
GEBÜHR frei

THELEY

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1203

KREATIVITÄT, FREUDE UND LEBENS-KUNST

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 19.3.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Bachmann-Vicktor
DAUER 1 x 3
GEBÜHR 8,40 €



KURS 1204

NÄHEN / EIGENE PROJEKTE I IN KLEINER GRUPPE

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 5.1.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schneider
DAUER 5 x 3
GEBÜHR 70,00 €

KURS 1205

NÄHEN / EIGENE PROJEKTE II IN KLEINER GRUPPE

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 23.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schneider
DAUER 5 x 3
GEBÜHR 70,00 €

KURS 1206

NÄHEN / EIGENE PROJEKTE III IN KLEINER GRUPPE

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT w.b
DOZENT:IN Frau Schneider
DAUER w.b.
GEBÜHR w.b.

KURS 1207

FREIES ZEICHNEN FÜR JUGENDLICHE

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 11.2.26 / 17:00
DOZENT:IN Herr Hees
DAUER 3 x 2 Z
GEBÜHR 19,40 €

KURS 1208

FREIES ZEICHNEN FÜR ERWACHSENE

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 9.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Herr Hees
DAUER 2 x 2 Z
GEBÜHR 15,20 €

KURS 1209

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN FÜR JUNG UND ALT

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 17:00
DOZENT:IN Frau Elgas
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 1210

TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU II

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Krämer
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

KURS 1211

TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU III

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 19:30
DOZENT:IN Frau Krämer
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

BOHNENTAL

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1302

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN I

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mo 5.1.26 / 15:50
DOZENT:IN Frau Brachmann
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 1303

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN II

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mo 5.1.26 / 16:50
DOZENT:IN Frau Brachmann
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €





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 Schaad, T 06855 9967786
freisen@kvhs-wnd.de

KURS 0105

AQUAJOGGING I

ORT Oberkirchen
GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad
BEGINN / UHRZEIT Do 29.1.26 / 18:30
DOZENT:IN Herr Seibert
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 € + E

KURS 0106

AQUAJOGGING II

ORT Oberkirchen
GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad
BEGINN / UHRZEIT Do 29.1.26 / 19:30
DOZENT:IN Herr Seibert
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 € + E

KURS 0107

HATHA YOGA I

ORT Reitscheid
GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle
BEGINN / UHRZEIT Mo 19.1.26 / 20:00
DOZENT:IN Frau Fröhlig
DAUER 8 x 75 Min
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0108**HATHA YOGA II**

ORT Reitscheid
GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 21.1.26 / 16:45
DOZENT:IN Frau Fröhlig
DAUER 8 x 75 Min
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0109**HATHA YOGA III**

ORT Reitscheid
GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 21.1.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Fröhlig
DAUER 8 x 75 Min
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0110**HATHA YOGA IV**

ORT Reitscheid
GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 21.1.26 / 19:15
DOZENT:IN Frau Fröhlig
DAUER 8 x 75 Min
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0111**PILATES**

ORT Freisen
GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier
BEGINN / UHRZEIT Mi 21.1.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lo Giudice
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 € + HM

KURS 0112**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

ORT Freisen
GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier
BEGINN / UHRZEIT Mo 19.1.26 / 17:45
DOZENT:IN Frau Schwan
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 € + HM

KURS 0113**SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACHSENE**

ORT Freisen
GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier
BEGINN / UHRZEIT Do 5.3.26 / 18:15
DOZENT:IN Herr Linn
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 30,40 € + HM

KURS 0114**SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER**

ORT Freisen
GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier
BEGINN / UHRZEIT Do 5.3.26 / 17:00
DOZENT:IN Herr Linn
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 25,80 € + HM

KURS 0115**YOGA**

ORT Freisen
GEBÄUDE / PLATTFORM CVC Volker Bier
BEGINN / UHRZEIT Mo 26.1.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Baltes
DAUER 5 x 2
GEBÜHR 28,00 € + HM

ALSWEILER**INFO / ANMELDUNG**

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

KURS 0303**ZUMBA FITNESS I**

ORT Alsweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa
BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 17:30
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0304**ZUMBA FITNESS II**

ORT Alsweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa
BEGINN / UHRZEIT Mi 22.4.26 / 17:30
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 30,40 €

KURS 0305**ZUMBA 50 PLUS I**

ORT Alsweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa
BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 19:30
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0306**ZUMBA 50 PLUS II**

ORT Alsweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa
BEGINN / UHRZEIT Do 23.4.26 / 19:30
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 30,40 €

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 26.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Engel
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 49,40 €

KURS 0403**HATHA YOGA II**

ORT Marpingen
GEBÄUDE / PLATTFORM Vereinshaus
BEGINN / UHRZEIT Do 26.2.26 / 19:45
DOZENT:IN Frau Engel
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 49,40 €

KURS 0404**HATHA YOGA III**

ORT Berschweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 24.2.26 / 8:30
DOZENT:IN Frau Engel
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 0405**HATHA YOGA IV**

ORT Berschweiler
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 24.2.26 / 9:45
DOZENT:IN Frau Engel
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

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 12.1.26 / 18:30 und 19:30
DOZENT:IN Frau Gutzke
DAUER 11 x 1 Z
GEBÜHR 41,80 € + E

KURS 0502

AQUAROBIC PFLEGERISCHE WASSER- GYMNASTIK II

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad

BEGINN / UHRZEIT Mo 20.4.26 / 18:30

und 19:30

DOZENT:IN Frau Gutzke

DAUER 9 x 1 Z

GEBÜHR 34,20 € + E

KURS 0503

SENIORENGYMNASTIK I

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 10:00

DOZENT:IN Frau Scheerer

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 28,00 €

KURS 0504

SENIORENGYMNASTIK II

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 23.4.26 / 10:00

DOZENT:IN Frau Scheerer

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 28,00 €

KURS 0507

BODYFORMING, WIRBELSÄULENGYM- NASTIK FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Mi 15.4.26 / 19:30

DOZENT:IN Frau Recktenwald

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

NAMBORN

INFO / ANMELDUNG

Andrea Backes, T 06851 84435

namborn@kvhs-wnd.de

KURS 0601

STUHL-/SITZGYMNASTIK

ORT Namborn

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Fr 27.2.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Backes

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

KURS 0602

STRESS ABBAUEN MIT SANFTER BE- WEGUNG UND MEDITATION

ORT Furschweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 26.2.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Ermisch

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

NOHFELDEN

INFO / ANMELDUNG

Dagmar Haben, T 06852 7807

nohfelden@kvhs-wnd.de

KURS 0704

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50 PLUS I

ORT Gonneseweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 5.2.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Teschner

DAUER 8 x 1 Z

GEBÜHR 30,40 €

KURS 0705

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50 PLUS II

ORT Gonneseweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 23.4.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Teschner

DAUER 7 x 1 Z

GEBÜHR 26,60 €

KURS 0706

RÜCKENGYMNASTIK

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 3.2.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Ober

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

KURS 0707

PILATES 50 PLUS I

ORT Gonneseweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 24.2.26 / 15:45

DOZENT:IN Frau Lo Giudice

DAUER 7 x 1 Z

GEBÜHR 26,60 €

KURS 0708

PILATES 50 PLUS II

ORT Gonneseweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Fr 15.5.26 / 15:45

DOZENT:IN Frau Lo Giudice

DAUER 7 x 1 Z

GEBÜHR 26,60 €

KURS 0709

TAI CHI

ORT Nohfelden

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 26.2.26 / 19:15

DOZENT:IN Frau Mentis

DAUER 13 x 1 Z

GEBÜHR 49,40 €



KURS 0505

WIRBELSÄULENGYMNASTIK I

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Scheerer

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 28,00 €

KURS 0506

WIRBELSÄULENGYMNASTIK II

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 23.4.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Scheerer

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 28,00 €



KURS 0710

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN AB 16 JAHREN

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 11.3.26 / 18:15
DOZENT:IN Herr Linn
DAUER 8 x 2
GEBÜHR 44,80 €

KURS 0711

HATHA YOGA I

ORT Gonneseiler
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT Mo 23.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Hoferichter
DAUER 14 x 2
GEBÜHR 78,40 €

KURS 0712

SANFTES YOGA IN KLEINER GRUPPE

ORT Nohfelden
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT Mo 16.3.26 / 16:30
DOZENT:IN Frau Hönig
DAUER 11 x 1 Z
GEBÜHR 52,30 €

KURS 0713

SANFTES YOGA

ORT Nohfelden
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT Do 5.3.26 / 17:00
DOZENT:IN Frau Hönig
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0714

HATHA YOGA II

ORT Nohfelden
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT Do 5.3.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Hönig
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0715

GOLF PLATZREIFE

ORT Eisen
GEBÄUDE / PLATTFORM Golfpark
BEGINN / UHRZEIT Fr 8.5.26 / 18:00
DOZENT:IN Herr Müller
DAUER 6 x 2 Z
GEBÜHR 125,00 €

NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0804

QIGONG MIT KLEINER TAI CHI FORM

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Di 24.2.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lauck-Schneider
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0806

HATHA YOGA II

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 19:00
DOZENT:IN Frau Hamm
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0807

HATHA YOGA III

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 16:15
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0808

HATHA YOGA IV

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mo 12.1.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Hamm
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0809

BODYFITNESS MIX

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Fr 16.1.26 / 9:00
DOZENT:IN Frau Hauptenthal
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 0810

FIT IN DEN MORGEN

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 8:30
DOZENT:IN Frau Anlauff
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 30,40 €

KURS 0811

FIT UND VITAL IM ALTER I

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 6.1.26 / 9:00
DOZENT:IN Herr Mixdorf
DAUER 14 x 1 Z
GEBÜHR 53,20 €



KURS 0805

HATHA YOGA I

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 17:30
DOZENT:IN Frau Hamm
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €



KURS 0812

FIT UND VITAL IM ALTER II

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 14.4.26 / 9:00

DOZENT:IN Herr Mixdorf

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

KURS 0813

BODYFORMING FÜR FRAUEN I

ORT Braunshausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim

BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Dörr

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0814

BODYFORMING FÜR FRAUEN II

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule

BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 18:45

DOZENT:IN Frau Meier

DAUER 8 x 1 Z

GEBÜHR 30,40 €

KURS 0815

AEROBIC I

ORT Braunshausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim

BEGINN / UHRZEIT Di 13.1.26 / 18:45

DOZENT:IN Frau Jost

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0816

AEROBIC II

ORT Braunshausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim

BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 18:50

DOZENT:IN Frau Jost

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0817

PILATES

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 13.1.26 / 18:00

DOZENT:IN N.N.

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €



KURS 0818

ZUMBA

ORT Braunshausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim

BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 17:45

DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0819

ELTERN-KIND-TURNEN I AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle

BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 15:00

DOZENT:IN Frau Backes

DAUER 9 x 1 Z

GEBÜHR 29,10 €

KURS 0820

ELTERN-KIND-TURNEN II AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle

BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 16:00

DOZENT:IN Frau Ketszem

DAUER 9 x 1 Z

GEBÜHR 29,10 €

KURS 0821

ELTERN-KIND-TURNEN III AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 13.1.26 / 16:00

DOZENT:IN Frau Lenz-Braun

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 32,30 €

KURS 0822

ELTERN-KIND-TURNEN IV AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 13.1.26 / 15:00

DOZENT:IN Frau Ketszem

DAUER 9 x 1 Z

GEBÜHR 29,10 €

KURS 0823

KINDERYOGA AB 6 JAHREN

ORT Otzenhausen

GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule

BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 17:15

DOZENT:IN Frau Zimmer

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 32,30 €

OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

Tanja Schirra
oberthal@kvhs-wnd.de

KURS 0907

YOGA I

ORT Gronig

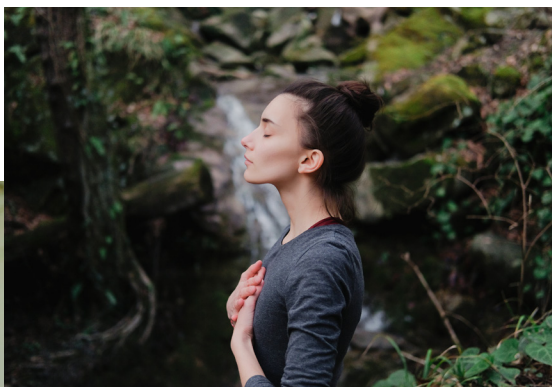
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH

BEGINN / UHRZEIT Do 15.1.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Fröhlig

DAUER 15 x 2

GEBÜHR 84,00 €

**KURS 0908****YOGA - ATMUNG UND MEDITATION IN KLEINER GRUPPE**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 6.1.26 / 8:30
DOZENT:IN Frau Bremer
DAUER 20 x 1 Z
GEBÜHR 95,00 €

KURS 0909**YOGA II**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 6.1.26 / 9:30
DOZENT:IN Frau Bremer
DAUER 20 x 2
GEBÜHR 112,00 €

OSTERTAL

INFO / ANMELDUNG
 Martina Rauber
 ostertal@kvhs-wnd.de

KURS 1001**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

ORT Niederkirchen
GEBÄUDE / PLATTFORM Schulturnhalle
BEGINN / UHRZEIT Mo 9.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Müller
DAUER 16 x 1
GEBÜHR 44,80 €

KURS 1002**PILATES FÜR ANFÄNGER:INNEN**

ORT Osterbrücken
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 23.1.26 / 17:30
DOZENT:IN Frau Schwenk
DAUER 17 x 1 Z
GEBÜHR 64,60 €

KURS 1003**PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE**

ORT Osterbrücken
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 23.1.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schwenk
DAUER 17 x 1 Z
GEBÜHR 64,60 €

GESCHÄFTSSTELLE

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

KURS 1114**PILATES**

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Di 27.1.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lo Giudice
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 1115**HALLO-WACH-YOGA**

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM vhs.cloud
BEGINN / UHRZEIT Mi 4.2.26 / 7:00
DOZENT:IN Frau Hoffmann
DAUER 6 x 1 Z
GEBÜHR 22,80 €

THELEY

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

KURS 1212**ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 26.3.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Bachmann-Vicktor
DAUER 1 x 2
GEBÜHR 5,60 €

KURS 1213**EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPF-AKUPRESSUR**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 10.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Herr Becker
DAUER 1 x 2 Z
GEBÜHR 7,60 €

KURS 1214**WILDKRÄUTERWANDERUNG**

ORT Tholey - Parkplatz am Herzweg
BEGINN / UHRZEIT Di 12.5.26 / 17:00
DOZENT:IN Frau Frank
DAUER 1 x 2 Z
GEBÜHR 7,60 €

KURS 1215**OSTEOPOROSEPROPHYLAXE I**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim
BEGINN / UHRZEIT Do 8.1.26 / 9:15
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 10 x 1
GEBÜHR 28,00 €

KURS 1216**OSTEOPOROSEPROPHYLAXE II**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim
BEGINN / UHRZEIT Do 8.1.26 / 10:15
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 10 x 1
GEBÜHR 28,00 €

KURS 1217**OSTEOPOROSEPROPHYLAXE III**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim
BEGINN / UHRZEIT Do 8.1.26 / 11:15
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 10 x 1
GEBÜHR 28,00 €

KURS 1218**ZIRKELTRAINING**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 20.1.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 1219**BAUCHKILLER**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 20.1.26 / 19:00
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 12 x 30 Min
GEBÜHR 22,80 €

KURS 1220**PILATES**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 20.1.26 / 19:30
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 1221

QIGONG

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim

BEGINN / UHRZEIT Di 24.2.26 / 19:30

DOZENT:IN Frau Lauck-Schneider

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

KURS 1222

SOUND BATH

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 25.2.26 / 20:00

DOZENT:IN Frau Niehren

DAUER 6 x 1

GEBÜHR 16,80 €

KURS 1223

HATHA YOGA

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mi 14.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Niehren

DAUER 15 x 75 Min

GEBÜHR 71,30 €

KURS 1224

FITNESSGYMNASTIK

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 12.1.26 / 19:00

DOZENT:IN Frau Zuschlag

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

KURS 1225

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Di 10.2.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Linn

DAUER 7 x 1 Z

GEBÜHR 26,60 €

KURS 1226

TÄNZE DES UNIVERSELLEN FRIEDENS

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 16.3.26 / 18:00

DOZENT:IN Frau Schedler

DAUER 3 x 2

GEBÜHR 16,80 €

BOHNENTAL

INFO / ANMELDUNG

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

bohnental@kvhs-wnd.de

KURS 1304

YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Scheuern

GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule

BEGINN / UHRZEIT Di 6.1.26 / 17:45

DOZENT:IN Frau Jakobs

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

KURS 1305

YOGA

ORT Scheuern

GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule

BEGINN / UHRZEIT Di 6.1.26 / 19:00

DOZENT:IN Frau Jakobs

DAUER 15 x 2

GEBÜHR 84,00 €

KURS 1306

PILATES

ORT Scheuern

GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule

BEGINN / UHRZEIT Mi 7.1.26 / 19:00

DOZENT:IN Frau Jung

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

KURS 1307

WILDKRÄUTERWANDERUNG

ORT Scheuern

GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule

BEGINN / UHRZEIT Sa 9.5.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Frank

DAUER 1 x 2 Z

GEBÜHR 7,60 €

KURS 1308

EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPF- AKUPRESSUR

ORT Scheuern

GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule

BEGINN / UHRZEIT Fr 24.4.26 / 18:30

DOZENT:IN Herr Becker

DAUER 1 x 2 Z

GEBÜHR 7,60 €

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 9.1.26 / 19:00

DOZENT:IN Frau Eckert

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

KURS 1402

PILATES FÜR TEILNEHMER:INNEN MIT GRUNDKENNTNISSEN

ORT Tholey

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 5.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Lo Giudice

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

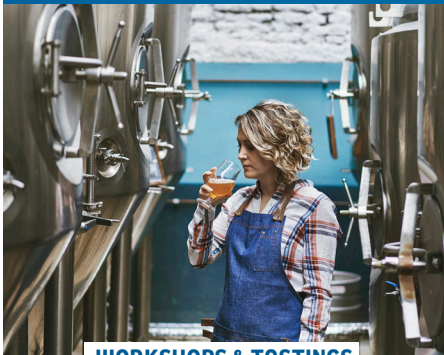


ERNÄHRUNG

KOCH- UND BACKKURSE



WORKSHOPS & TASTINGS



FESTTAGSMENÜS



OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

Tanja Schirra
oberthal@kvhs-wnd.de

KURS 0910

ASIATISCHE KÜCHE

ORT Oberthal
GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule
BEGINN / UHRZEIT Sa 24.1.26 / 19:00
DOZENT:IN Frau Kohl
DAUER 3 x 4
GEBÜHR 33,60 € + VZ

KURS 0911

ELTERN-KIND-KOCHKURS - VEGANE KÜCHE

ORT Oberthal
GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule
BEGINN / UHRZEIT Sa 7.3.26 / 11:00
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR 10,80 € + VZ

KURS 0912

VEGANE KÜCHE

ORT Oberthal
GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule
BEGINN / UHRZEIT Sa 24.1.26 / 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@lkwund.de

KURS 1116

DER OSTERHASE KOMMT ZUM BRUNCH

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl
BEGINN / UHRZEIT Sa 28.3.26 / 10:00
DOZENT:IN Frau Senger
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR 14,30 € + VZ

KURS 1117

ZU JEDEM BROT GEHÖRT EIN DIP

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl
BEGINN / UHRZEIT Sa 9.5.26 / 10:00
DOZENT:IN Frau Senger
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR 14,30 € + VZ

KURS 1118

KEIN ANGRILLEN OHNE SALAT

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl
BEGINN / UHRZEIT Sa 13.6.26 / 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-wund.de

KURS 1227

WHISKYTASTING AROUND THE WORLD

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 13.2.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ



KURS 1228

WHISKYTASTING IRLAND VS SCHOTTLAND

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 24.4.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ

KURS 1229

WHISKYTASTING TURF UND RAUCH

ORT Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 22.5.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ



IN DER WELT ZU HAUSE

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

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

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

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

ALSWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0307

ENGLISCH AUFBAUSTUFE

ORT Marpingen
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 4.3.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Deckarm-Weyrich
DAUER 12 x 2
GEBÜHR 67,20 €

NOHFELDEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0716

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE I

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 25.2.26 / 17:00
DOZENT:IN Herr Flores
DAUER 15 x 2
GEBÜHR 84,00 €

KURS 0717

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE II

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 25.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Herr Flores
DAUER 15 x 2
GEBÜHR 84,00 €

KURS 0718

SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT GERINGEN KENNTNISSEN

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 19.3.26 / 17:00
DOZENT:IN Herr Flores
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

KURS 0719

SPANISCH KONVERSATION

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 19.3.26 / 18:30
DOZENT:IN Herr Flores
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

KURS 0720

FRANZÖSISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE I

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 11.2.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Clasani
DAUER 7 x 2
GEBÜHR 39,20 €

KURS 0721

FRANZÖSISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE II

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 22.4.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Clasani
DAUER 9 x 2
GEBÜHR 50,40 €

KURS 0722

ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN FOLGEKURS I

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 4.2.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lentini-Meisberger
DAUER 8 x 2
GEBÜHR 44,80 €

KURS 0723

ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE I

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 22.4.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lentini-Meisberger
DAUER 9 x 2
GEBÜHR 50,40 €

KURS 0724

ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN FOLGEKURS II

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 3.2.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lentini-Meisberger
DAUER 8 x 2
GEBÜHR 44,80 €

KURS 0725

ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE II

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 21.4.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lentini-Meisberger
DAUER 9 x 2
GEBÜHR 50,40 €

KURS 0726

ENGLISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE I

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 11.2.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Kirsch-Loesgen
DAUER 8 x 2
GEBÜHR 44,80 €

KURS 0727

ENGLISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR FORTGESCHRITTENE II

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 6.5.26 / 18:30
DOZENT:IN Frau Kirsch-Loesgen
DAUER 7 x 2
GEBÜHR 39,20 €



**KURS 0728****FRANZÖSISCH KONVERSATION I****ORT** Türkismühle**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 4.3.26 / 18:00**DOZENT:IN** Herr Gashi**DAUER** 11 x 2**GEBÜHR** 61,60 €**KURS 0729****FRANZÖSISCH KONVERSATION II****ORT** Türkismühle**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 6.5.26 / 18:00**DOZENT:IN** Herr Gashi**DAUER** 7 x 2**GEBÜHR** 39,20 €**KURS 0730****ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN****ORT** Türkismühle**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Di 10.3.26 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Lentini-Meisberger**DAUER** 13 x 2**GEBÜHR** 72,80 €**NONNWEILER****INFO / ANMELDUNG**

Nadja Backes, T 0151 28878200

nonnweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0824**ITALIENISCH MIT GRUNDKENNTNISSEN****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mo 19.1.26 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Grzondziel**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 € + MA**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** Di 3.2.26 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Thiry**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €**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** Di 17.3.26 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Thiry**DAUER** 10 x 2**GEBÜHR** 56,00 €**KURS 1231****ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mo 12.1.26 / 18:00**DOZENT:IN** Herr Allmann**DAUER** 15 x 2**GEBÜHR** 84,00 €**KURS 1232****ENGLISCH FÜR DEN URLAUB****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 14.1.26 / 18:30**DOZENT:IN** Herr Allmann**DAUER** 15 x 2**GEBÜHR** 84,00 €**KURS 1233****ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN****ORT** Theley**GEBÄUDE / PLATTFORM** GemS**BEGINN / UHRZEIT** Mi 14.1.26 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Natus**DAUER** 15 x 2**GEBÜHR** 84,00 €

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 0308

KEINE ANGST VOR DEM SMARTPHONE UND TABLET (MIT GRUNDKENNTNISSEN)

ORT Marpingen
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Fr 20.2.26 / 18:00
DOZENT:IN Herr Kadzioch
DAUER 5 x 2
GEBÜHR 28,00 €

SENIORENBÜRO

INFO / ANMELDUNG

Liane Angel, T 06851 801-5201

KURS 1119

WORD GRUNDKURS FÜR SENIOR:INNEN

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT So 15.3.26 / 15:00
DOZENT:IN Herr Müller
DAUER 7 x 3
GEBÜHR 58,80 €

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1120

KI LEICHT GEMACHT - EFFIZIENT IM BERUF, CLEVER IM ALLTAG

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Mo 23.2.26 / 18:00
DOZENT:IN Frau Schönecker
DAUER 8 x 2 Z
GEBÜHR 60,80 €

DAS ANGEBOT DER ST. WENDELER VOLKSHOCHSCHULE

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

KULTURABTEILUNG DER STADT ST. WENDEL IM RATHAUS I

Schloßstraße 7
66606 St. Wendel
T 06851 809-1931



IMPRESSUM

Kultur- und Bildungs-Institut (KuBI) Herausgeber

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

Rechtsträger

Landkreis Sankt Wendel
Landrat Udo Recktenwald

Konzeption & Gestaltung

Landkreis Sankt Wendel

Fotos

Titelbild: Anton Didas, S. 2: Josef Bonenberger, S. 3: Honkphoto, S.4: AscentXmdeia, GoodLifeStudio, PhotographerPatrice Lucenet, Dane Wetton, S.5: Cody Chan, Max Kunz, Filadendron, S. 7: AscentXmedia, Aaron Burden, Fizkes, Richard Sharrocks, S. 8: Anna Stills, S. 9: Maren Winter, Courtney Cook, Bundo Kim, Pierre Bamin, S. 10: Master1305, S. 11: Marillia Castelli, Stefan Stefancik, S. 12: Andor Bujdosó, PhotographerPatrice Lucenet, Rido Franz, Igor Mojzes, S.14: PhotographerPatrice Lucenet, Burin Pochai, S. 15: Wirestock, S.16: Andresr, S. 17. Yolya, 18: Mixetto, S. 19: kevin-mccutcheon, Xavierarnau, Rumman Amin, M W, S. 20: Sharon Shen, Thomas Park,

S. 21: Amador Loureiro, Brooke Cagle, Annie Spratt, Max Kunz, S. 22: Skynesher, S. 23: Mick Haupt, S. 24: Guille, Skynesher, Filadendron, Eaters Collective, S. 25: Drazen Zigic, Earl Wilcox



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

UNSERE ANGEBOTE NACH ORTEN

01 FREISEN

0101 Malen und Zeichnen.....	9
0102 Hip-Hop für Kids ab 4 Jahren.....	9
0103 Hip-Hop für Kids ab 5 Jahren.....	9
0104 Hip-Hop für Kids ab 7 Jahren.....	9
0105 Aquajogging I.....	12
0106 Aquajogging II.....	12
0107 Hatha Yoga I.....	12
0108 Hatha Yoga II.....	13
0109 Hatha Yoga III.....	13
0110 Hatha Yoga IV.....	13
0111 Pilates.....	13
0112 Wirbelsäulengymnastik.....	13
0113 Selbstverteidigung für Erwachsene.....	13
0114 Selbstverteidigung für Kinder.....	13
0115 Yoga.....	13

03 ALSWEILER

0301 Line Dance für Anfänger:innen mit Grundkenntnissen.....	10
0302 Line Dance für Fortgeschrittene.....	10
0303 Zumba Fitness I.....	13
0304 Zumba Fitness II.....	13
0305 Zumba 50 Plus I.....	13
0306 Zumba 50 Plus II.....	13
0307 Englisch Aufbaustufe.....	22
0308 Keine Angst vor dem Smartphone und Tablet (mit Grundkenntnissen).....	24

04 MARPINGEN

0401 Malen in Öl, Aquarell und anderen Techniken I.....	10
0402 Hatha Yoga I.....	13
0403 Hatha Yoga II.....	13
0404 Hatha Yoga III.....	13
0405 Hatha Yoga IV.....	13

05 UREXWEILER

0501 Aquarobic pflegerische Wassergymnastik I.....	13
0502 Aquarobic pflegerische Wassergymnastik II.....	14
0503 Seniorengymnastik I.....	14
0504 Seniorengymnastik II.....	14
0505 Wirbelsäulengymnastik I.....	14
0506 Wirbelsäulengymnastik II.....	14
0507 Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene.....	14

06 NAMBORN

0601 Stuhl-/Sitzgymnastik.....	14
0602 Stress abbauen mit sanfter Bewegung und Meditation.....	14

07 NOHFELDEN

0701 Malkreis Aquarell 50 Plus.....	10
0702 Discofox für Anfänger:innen und Teilnehmer:innen mit geringen Kenntnissen.....	10
0703 Let`s dance für Fortgeschrittene.....	10
0704 Wirbelsäulengymnastik 50 Plus I.....	14
0705 Wirbelsäulengymnastik 50 Plus II.....	14
0706 Rückengymnastik.....	14
0707 Pilates 50 Plus I.....	14
0708 Pilates 50 Plus II.....	14
0709 Tai Chi.....	14
0710 Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren.....	15
0711 Hatha Yoga I.....	15
0712 Sanftes Yoga in kleiner Gruppe.....	15
0713 Sanftes Yoga.....	15
0714 Hatha Yoga II.....	15
0715 Golf Platzreife.....	15
0716 Spanisch für Fortgeschrittene I.....	22
0717 Spanisch für Fortgeschrittene II.....	22
0718 Spanisch für Anfänger:innen mit geringen Kenntnissen.....	22
0719 Spanisch Konversation.....	22
0720 Französisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene I.....	22
0721 Französisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene II.....	22
0722 Italienisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen Folgekurs I.....	22
0723 Italienisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene I.....	22
0724 Ausfall: Italienisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen Folgekurs II.....	22
0725 Ausfall: Italienisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene II.....	22
0726 Englisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene I.....	22
0727 Englisch für Alltag und Reise für Fortgeschrittene II.....	22
0728 Französisch Konversation I.....	23
0729 Französisch Konversation II.....	23
0730 Italienisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen.....	23

08 NONNWEILER

0801 Krabbelgruppe.....	7
0802 Let`s dance für Fortgeschrittene.....	10
0803 Let`s dance für sehr weit Fortgeschrittene.....	10
0804 Qigong mit kleiner Tai Chi Form.....	15
0805 Hatha Yoga I.....	15
0806 Hatha Yoga II.....	15
0807 Hatha Yoga III.....	15
0808 Hatha Yoga IV.....	15
0809 Bodyfitness Mix.....	15
0810 Fit in den Morgen.....	15

0811	Fit und Vital im Alter I	15
0812	Fit und Vital im Alter II	16
0813	Bodyforming für Frauen I	16
0814	Bodyforming für Frauen II	16
0815	Aerobic I	16
0816	Aerobic II	16
0817	Pilates	16
0818	Zumba	16
0819	Eltern-Kind-Turnen I ab 2 Jahren	16
0820	Eltern-Kind-Turnen II ab 2 Jahren	16
0821	Eltern-Kind-Turnen III ab 2 Jahren	16
0822	Eltern-Kind-Turnen IV ab 2 Jahren	16
0823	Kinderyoga ab 6 Jahren	16
0824	Italienisch mit Grundkenntnissen	23

09 OBERTHAL

0901	Nähen, Zuschneiden und Designen I	10
0902	Nähen, Zuschneiden und Designen II	10
0903	Dance & Fun Kids	10
0904	Dance & More Kids	11
0905	Dance & More Teens	11
0906	Meisterschaftstraining - We are one -	11
0907	Yoga I	16
0908	Yoga - Atmung und Meditation in kleiner Gruppe	17
0909	Yoga II	17
0910	Asiatische Küche	19
0911	Eltern-Kind-Kochkurs - Vegane Küche	19
0912	Vegane Küche	19

10 OSTERTAL

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

11 GESCHÄFTSSTELLE

1101	Martin Heidegger: Der Ursprung des Kunstwerks	7
1102	Physik für Laien - Die Welt verstehen	7
1103	Die Neue Rechte - Angriff auf die Demokratie	8
1104	Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen I	8
1105	Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen II	8
1106	Wald, Tiere und Abenteuer für Kids von 6 bis 11 Jahren I	8
1107	Wald, Tiere und Abenteuer für Kids von 6 bis 11 Jahren II	8
1108	Gestresste Kinder, erschöpfte Eltern I	8
1109	Gestresste Kinder, erschöpfte Eltern II	8
1110	Mehr Leichtigkeit im Schul- und Familienalltag I	8
1111	Mehr Leichtigkeit im Schul- und Familienalltag II	8
1112	Ratgeber Rentensteuer	8
1113	Johannes Kühn Abend - So sprechen, dass im Wort die ganze Welt aufscheint	11
1114	Pilates	17
1115	Hallo-Wach-Yoga	17
1116	Der Osterhase kommt zum Brunch	19
1117	Zu jedem Brot gehört ein Dip	19
1118	Kein Anbraten ohne Salat	19
1119	Word Grundkurs für Senior:innen	24
1120	KI leicht gemacht - effizient im Beruf, clever im Alltag	24

12 THELEV

1201	Konflikte zwischen Eltern und Kindern	8
1202	Traumabewältigung	8
1203	Kreativität, Freude und Lebenskunst	11
1204	Nähen / eigene Projekte I in kleiner Gruppe	11
1205	Nähen / eigene Projekte II in kleiner Gruppe	11
1206	Nähen / eigene Projekte III in kleiner Gruppe	11
1207	Freies Zeichnen für Jugendliche	11
1208	Freies Zeichnen für Erwachsene	11
1209	Line Dance für Anfänger:innen für Jung und Alt	11
1210	Tanzkurs Standard / Latein Niveau II	11
1211	Tanzkurs Standard / Latein Niveau III	11
1212	Atem- und Achtsamkeitsübungen	17
1213	EFT Stressreduktion durch Klopfakupressur	17
1214	Wildkräuterwanderung	17
1215	Osteoporoseprophylaxe I	17
1216	Osteoporoseprophylaxe II	17
1217	Osteoporoseprophylaxe III	17
1218	Zirkeltraining	17
1219	Bauchkiller	17
1220	Pilates	17
1221	Qigong	18
1222	Sound Bath	18
1223	Hatha Yoga	18
1224	Fitnessgymnastik	18
1225	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	18
1226	Tänze des universellen Friedens	18
1227	Whisky tasting Around the World	20
1228	Whisky tasting Irland vs Schottland	20
1229	Whisky tasting Turf und Rauch	20
1230	Deutsch für Anfänger:innen	23
1231	Englisch für Fortgeschrittene	23
1232	Englisch für den Urlaub	23
1233	Italienisch für Anfänger:innen	23

13 BOHNENTAL

1301	Traumabewältigung	8
1302	Line Dance für Anfänger:innen I	11
1303	Line Dance für Anfänger:innen II	11
1304	Yoga für Anfänger:innen	18
1305	Yoga	18
1306	Pilates	18
1307	Wildkräuterwanderung	18
1308	EFT Stressreduktion durch Klopfakupressur	18

14 THOLEY

1401	Fit mit Spaß	18
1402	Pilates für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen	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

