

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.

Udo Recktenwald

Ihr Landrat
Udo Recktenwald

Liebe Leserinnen 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

C. Se

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



03 ALSWEILER 04 MARPINGEN 05UREXWEILER

INFO / ANMELDUNG

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



08 NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

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



09 OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

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

10 OSTERTAL

INFO / ANMELDUNG

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



11 GESCHÄFTSSTELLE ST. WENDEL

INFO / ANMELDUNG

Manuela Heinrich
T 06851 801-4011
kvhs@lkwnd.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



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

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1102

PHYSIK FÜR LAIEN - DIE WELT VERSTEHEN

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBi
BEGINN / UHRZEIT Di 21.4.26 / 18:30
DOZENT:IN Herr Bottlinger
DAUER 8 x 2
GEBÜHR 44,80 €

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 €

KURS 1101

MARTIN HEIDEGGER: DER URSPRUNG DES KUNSTWERKS
ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBi
BEGINN / UHRZEIT Mo 16.3.26 / 19:45
DOZENT:IN Herr Crummenauer
DAUER 12 x 2 Z
GEBÜHR 91,20 €

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 1108****GESTRESSTE KINDER, ERSCHÖPFTE 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 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 €**KURS 1104****PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSGELEN I****ORT** Namborn**GEBÄUDE / PLATTFORM** Katastrophen-schutzzentrum**BEGINN / UHRZEIT** Do 19.3.26 / 18:00**DOZENT:IN** Herr Schäfer**DAUER** 1 x 3 Z**GEBÜHR** frei**KURS 1109****GESTRESSTE KINDER, ERSCHÖPFTE 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 €**THELEY****INFO / ANMELDUNG**

Gabi Brachmann, T 0151 43353111

theley@kvhs-wnd.de

KURS 1105**PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSGELEN II****ORT** Namborn**GEBÄUDE / PLATTFORM** Katastrophen-schutzzentrum**BEGINN / UHRZEIT** Do 21.5.26 / 18:00**DOZENT:IN** Herr Schäfer**DAUER** 1 x 3 Z**GEBÜHR** frei**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 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 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 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



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

KURS 0101

MALEN UND ZEICHNEN

ORT Freisen

GEBAUDE / 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

GEBAUDE / PLATTFORM Sportheim

BEGINN / UHRZEIT Di 3.3.26 / 15:30

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 23,80 €

KURS 0104

HIP-HOP FÜR KIDS AB 7 JAHREN

ORT Schwarzerden

GEBAUDE / PLATTFORM Sportheim

BEGINN / UHRZEIT Di 3.3.26 / 17:00

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 32,30 €

KURS 0103

HIP-HOP FÜR KIDS AB 5 JAHREN

ORT Schwarzerden

GEBAUDE / PLATTFORM Sportheim

BEGINN / UHRZEIT Di 3.3.26 / 16:15

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 23,80 €

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 €



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 €

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 €

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 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** Güdesweiler**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@lkwnd.de

KURS 1113**JOHANNES KÜHN ABEND - SO SPRE-
CHEN, DASS IM WORT DIE GANZE WELT
AUFSCHEINT****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**

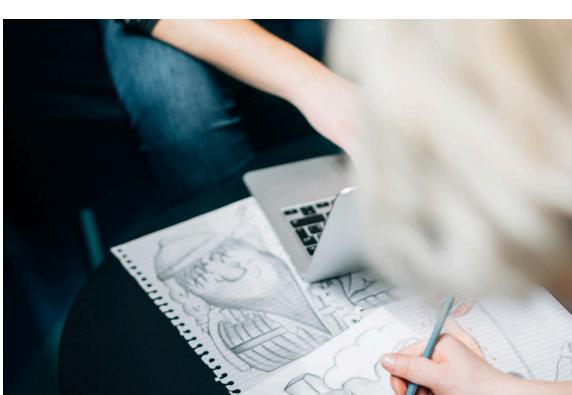
Gabi Brachmann, T 0151 43353111

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 KLEI-
NER 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 KLEI-
NER 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 KLEI-
NER 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 €

GESUNDHEIT

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 Schaadat, 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 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**MARPINGEN****INFO / ANMELDUNG**

Marianne Wegmann, T 06853 8562681

marpingen@kvhs-wnd.de

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 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**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 €**ALSWEILER****INFO / ANMELDUNG**

Marianne Wegmann, T 06853 8562681

alsweiler@kvhs-wnd.de

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****WIRBELSÄULEGYMNASTIK****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 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 €**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 WASSERGYMNASTIK 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 0505****WIRBELSÄULEGYMNASTIK 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****WIRBELSÄULEGYMNASTIK 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 0507****BODYFORMING, WIRBELSÄULEGYMNASTIK 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 BEWEGUNG 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**WIRBELSÄULEGYMNASTIK 50 PLUS I****ORT** Gonesweiler**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****WIRBELSÄULEGYMNASTIK 50 PLUS II****ORT** Gonesweiler**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****RÜCKENGYMNASI****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** Gonesweiler**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** Gonesweiler**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 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 Gonesweiler
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

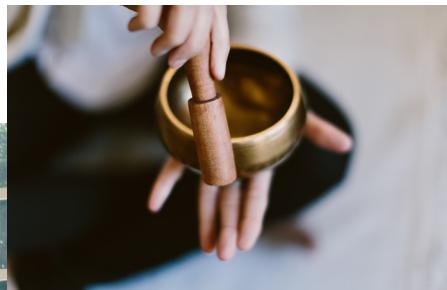
GOLF PLATZREIFE
ORT Eisen
GEBÄUDE / PLATTFORM Golfpark
BEGINN / UHRZEIT Fr 8.5.26 / 18:00
DOZENT:IN Herr Müller
DAUER 6 x 2 Z
GEBÜHR 125,00 €

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 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 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 Haupenthal
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 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
ORT Martina Rauber
ostertal@kvhs-wnd.de

KURS 1001

WIRBELSÄULEGYMNASTIK
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@lkund.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 Theley

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 5.1.26 / 18:30

DOZENT:IN Frau Lo Giudice

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 57,00 €

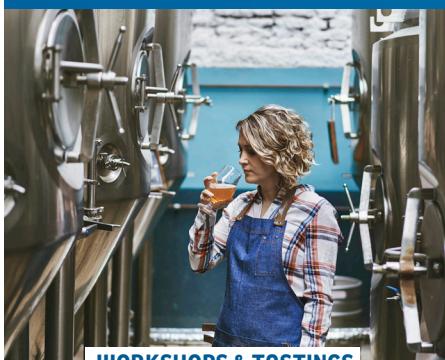


ERNÄHRUNG

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@lkwnd.de

KURS 1116

DER OSTERHASE KOMMT ZUM BRUNCH

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBi

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 KuBi

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 KuBi

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-wnd.de

KURS 1227

WHISKYTASTING AROUND THE WORLD

ORT Theley

GEBAUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 13.2.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBUHR 11,40 € + VZ



KURS 1228

WHISKYTASTING IRLAND VS SCHOTT-LAND

ORT Theley

GEBAUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 24.4.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBUHR 11,40 € + VZ

KURS 1229

WHISKYTASTING TURF UND RAUCH

ORT Theley

GEBAUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 22.5.26 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBUHR 11,40 € + VZ



IN DER WELT ZU HAU

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

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel »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 €





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 €

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 €

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 €



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 Programmberiche: 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: AscentXmedia, 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 Bujdoso, PhotographerPatrice Lucenet, Ridofranz, Igor Mojzes, S.14: PhotographerPatrice Lucenet, Burin Pochai, S. 15: Wirestock, S.16: Andressr, S. 17: Yolya, 18: Mixetto, S. 19: kevinnccutcheon, Xavierarnau, Rumman Amin, M W, S. 20: Sharon Shen, Thomas Park,

S. 21: Amador Loureiro, Brooke Cagle, Annie Spratt, Max Kunz, S. 22: Skyneshers, S. 23: Mick Haupt, S. 24: Guille, Skyneshers, Filadendron, Eaters Collective, S. 25: Drazen Zivic, 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	Wirbelsäulgymnastik	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	Wirbelsäulgymnastik I	14
0506	Wirbelsäulgymnastik II	14
0507	Bodyforming, Wirbelsäulgymnastik 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	Wirbelsäulgymnastik 50 Plus I.....	14
0705	Wirbelsäulgymnastik 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 Angrillen ohne Salat	19
1119 Word Grundkurs für Senior:innen	24
1120 KI leicht gemacht - effizient im Beruf, clever im Alltag	24

12 THELEY

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 Klopakupressur	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 Whiskytasting Around the World	20
1228 Whiskytasting Irland vs Schottland	20
1229 Whiskytasting 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 Klopakupressur	18

14 THOLEY

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

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

