



kvhs
**Sankt
Wendel**
Kreisvolkshochschule

Kreisvolks- hochschule **Sankt Wendel**



Ab jetzt auch
online anmelden!

Herbst 2025

GRUSS WORTE

*Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,*

eine lebendige Gesellschaft lebt vom Engagement jedes Einzelnen. Und davon, dass jeder Einzelne Verantwortung übernimmt. Verantwortung zu übernehmen heißt auf sich selbst zu achten – auf Körper und Geist –, aber auch auf die Menschen um uns herum und auf das, was in der Welt passiert. Bildung hilft uns dabei: Sie gibt Orientierung, macht stark und ermutigt dazu, das eigene Umfeld aktiv mitzugestalten.

Ich bin stolz, dass die Kreisvolkshochschule Sankt Wendel hierzu auch im kommenden Herbstsemester wieder ein abwechslungsreiches Programm bietet: Über 145 Kurse an zwölf Außenstellen und in unserer Geschäftsstelle in St. Wendel laden

dazu ein, Neues zu lernen und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Ob Resilienztraining, ein Seminar zur persönlichen Katastrophenvorsorge oder ein Crashkurs gegen menschenverachtende Parolen – all das sind Angebote unserer Kreisvolkshochschule, die uns fit machen für Herausforderungen unserer Zeit und uns helfen, Haltung zu zeigen. Auch der Familienalltag kommt nicht zu kurz: Ein Kurs zu Eltern-Kind-Konflikten etwa unterstützt dabei, neue Wege im Miteinander zu finden.

Gleichzeitig dürfen Leichtigkeit und Freude nicht zu kurz kommen. Bewegung, Kreativität und Genuss gehören genauso zu einem erfüllten Leben. Ob Hip-Hop, Yoga, Zumba, ve-



Udo Recktenwald
Landrat des Landkreises Sankt Wendel

gane oder asiatische Küche, Zeichnen, Waldbaden oder Wildkräuterwanderungen – entdecken Sie, was Ihnen guttut. Unsere Jüngsten erleben Abenteuer in der Natur oder entfalten sich in Schauspielworkshops – Bildung, die spielerisch stärkt.

Bleiben Sie neugierig – und übernehmen Sie Verantwortung. Für sich. Für andere. Für unsere gemeinsame Zukunft.

Ihr Landrat
Udo Recktenwald

Liebe Leserinnen und Leser,

das Saarland liegt im Herzen Europas, eingebettet in die Großregion und im Dreiländereck von Frankreich, Deutschland und Luxemburg. Für die Menschen im Saarland, in Frankreich und in Luxemburg gehört es zum Alltag, über Grenzen zum Arbeiten, zum Einkaufen oder zu sportlichen und kulturellen Veranstaltungen zu fahren. Unsere Grenzregion ist ein Modell für gelungene europäische Integration und kulturelles Miteinander.

Ich kann Sie nur dazu ermuntern, Sprachen zu lernen, ganz besonders die Sprachen unserer Nach-

barn. Sprachen lernen bringt Sie persönlich weiter. Es verbessert nicht nur Ihre kognitiven Fähigkeiten, sondern erweitert auch Ihren Horizont. Sprache ist der Schlüssel zur Kultur. Wer die Sprache des Nachbarn versteht, versteht auch dessen Werte, Tradition und Mentalität. Es bringt Sie unseren Nachbarn noch näher.

Die staatlich anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung bieten ein vielfältiges Sprachenangebot, das hoffentlich Ihre Motivation zum Erlernen einer Sprache weckt.



Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Das Kursprogramm beinhaltet zudem viele weitere Angebote aus anderen Bereichen, wie beispielsweise Gesundheit, Kultur oder politische Bildung. Sie finden bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

ANGEBOTE DER KVHS



GESELLSCHAFT

S. 7

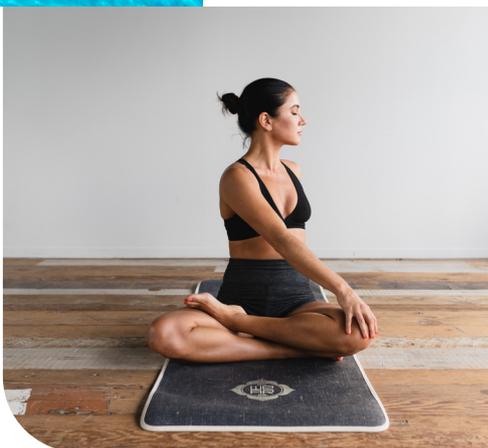


KULTUR/ GESTALTEN

S. 9 ↑

GESUNDHEIT

S. 12 →



ERNÄHRUNG

S. 19 →



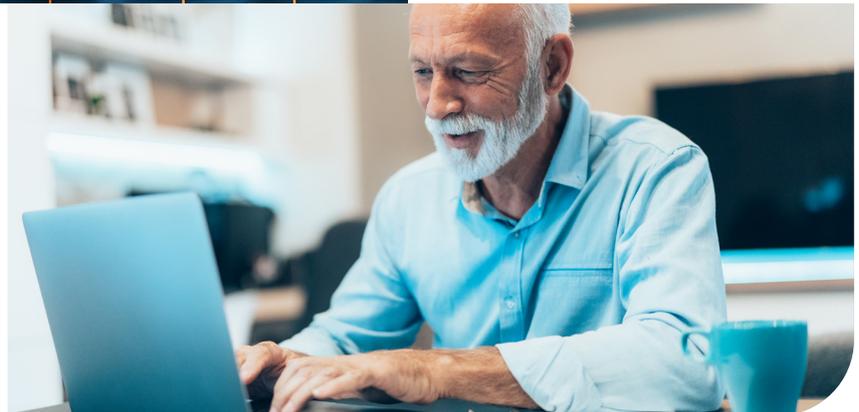
SPRACHEN

S. 21 ↓



DIGITAL

S. 23 →



WEITERE THEMEN

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

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

KVHS VOR ORT



01 FREISEN

INFO/ANMELDUNG

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



06 NAMBORN

INFO/ANMELDUNG

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



07 NOHFELDEN

INFO/ANMELDUNG

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



09 OBERTHAL

INFO/ANMELDUNG

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



11 GESCHÄFTSSTELLE ST. WENDEL

INFO/ANMELDUNG

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



03 ALSWEILER 04 MARPINGEN 05 UREXWEILER

INFO/ANMELDUNG

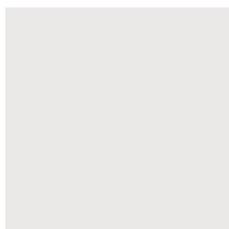
Marianne Wegmann
T 06853 8562681
alsweiler@kvhs-wnd.de
marpingen@kvhs-wnd.de
urexweiler@kvhs-wnd.de



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



WORKSHOPS

RECHT



VHS: DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1101

EINE EINFÜHRUNG IN DIE METAPHYSIK UND NATURPHILOSOPHIE

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Mo 15.9.25 / 19:45

DOZENT:IN Herr Crummenauer

DAUER 12 x 2 Z

GEBÜHR 91,20 €

KURS 1102

STÄRKE BEGINNT IM INNEREN - RESILIENZ LEBEN UND AUFBAUEN

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT w.b

DOZENT:IN Frau Schnur

DAUER 1 x 4 Z

GEBÜHR 15,20 €

KURS 1103

PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENS-LAGEN I

ORT Namborn

GEBÄUDE / PLATTFORM Katastrophenschutzzentrum

BEGINN / UHRZEIT Di 7.10.25 / 18:00

DOZENT:IN Herr Schäfer

DAUER 1 x 4 Z

GEBÜHR frei

KURS 1104

PERSÖNLICHE VORSORGE FÜR KATASTROPHEN ODER GROSSSCHADENSLAGEN II

ORT Namborn
GEBÄUDE / PLATTFORM Katastrophenschutzzentrum
BEGINN / UHRZEIT Do 20.11.25 / 18:00
DOZENT:IN Herr Schäfer
DAUER 1 x 4 Z
GEBÜHR frei

KURS 1105

CRASH-KURS ARGUMENTIEREN GEGEN MENSCHENVERACHTENDE AUSSAGEN UND RECHTE PAROLEN

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM Zoom Online
BEGINN / UHRZEIT Mi 3.9.25 / 18:00
Adolf-Bender-Zentrum
DAUER 1 x 2
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 Mo 13.10.25 / 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 20.10.25 / 10:00
DOZENT:IN Frau Jung
DAUER 1 x 6 Z
GEBÜHR 24,20 €

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 17.11.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Andler
DAUER 1 x 2 Z
GEBÜHR 7,60 €

KURS 1202

TRAUMABEWÄLTIGUNG

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 25.11.25 / 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 10.10.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Winter-Stein
DAUER 3 x 2
GEBÜHR 16,80 €



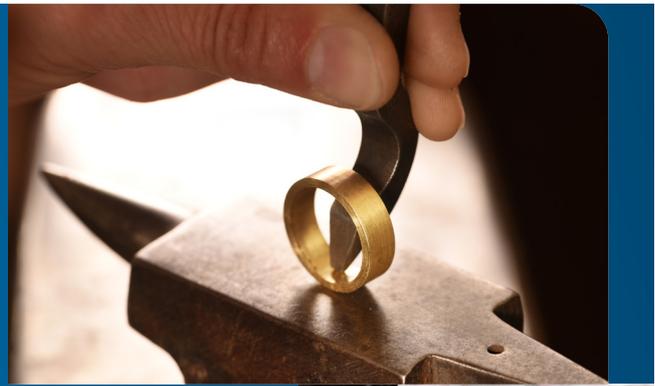
KULTUR/ GESTALTEN ALTEN



MALEN



STOFFE UND TEXTIL



KERAMIK



KULTUR MACHT STARK

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

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

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

FREISEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0101

MALEN UND ZEICHNEN

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM Kindergarten

BEGINN / UHRZEIT Di 16.9.25 / 18:00

DOZENT:IN Frau Kochneva

DAUER 10 x 2 Z

GEBÜHR 76,00 €

KURS 0102

HIP-HOP FÜR KIDS AB 4 JAHREN

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM Kolpinghaus

BEGINN / UHRZEIT Di 26.8.25 / 15:30

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 23,80 €

KURS 0103

HIP-HOP FÜR KIDS AB 5 JAHREN

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM Kolpinghaus

BEGINN / UHRZEIT Di 26.8.25 / 16:15

DOZENT:IN Frau Weber

DAUER 10 x 1

GEBÜHR 23,80 €

KURS 0104

HIP-HOP FÜR KIDS AB 7 JAHREN

ORT Freisen

GEBÄUDE / PLATTFORM Kolpinghaus

BEGINN / UHRZEIT Di 26.8.25 / 17:00

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 2.9.25 / 18:30

DOZENT:IN Frau John-Karr

DAUER 13 x 1 Z

GEBÜHR 49,40 €

NAMBORN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0601

HIP-HOP FÜR KIDS AB 6 JAHREN

ORT Furschweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 17:00

DOZENT:IN Frau Gref

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 48,50 €

KURS 0702

MALKREIS AQUARELL FÜR ANFÄNGER:INNEN IN KLEINER GRUPPE

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Do 4.9.25 / 18:00

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 9 x 2

GEBÜHR 63,00 €

NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0801

LET'S DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Kastel

GEBÄUDE / PLATTFORM Castellum

BEGINN / UHRZEIT Do 4.9.25 / 18:30

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 10 x 2

GEBÜHR 56,00 €

KURS 0802

LET'S DANCE FÜR SEHR WEIT FORTGESCHRITTENE

ORT Kastel

GEBÄUDE / PLATTFORM Castellum

BEGINN / UHRZEIT Do 4.9.25 / 20:00

DOZENT:IN Herr Wegmeyer

DAUER 10 x 2

GEBÜHR 56,00 €



KURS 0302

LINE DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Alsweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle KiTa

BEGINN / UHRZEIT Di 2.9.25 / 19:30

DOZENT:IN Frau John-Karr

DAUER 13 x 1 Z

GEBÜHR 49,40 €

KURS 0602

HIP-HOP FÜR KIDS AB 9 JAHREN

ORT Furschweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 18:15

DOZENT:IN Frau Gref

DAUER 15 x 1 Z

GEBÜHR 48,50 €

OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0901

NÄHEN, ZUSCHNEIDEN UND DESIGNEN I IN KLEINER GRUPPE

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Di 7.10.25 / 18:30

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 9 x 4

GEBÜHR 126,00 €

KURS 0902

NÄHEN, ZUSCHNEIDEN UND DESIGNEN II IN KLEINER GRUPPE

ORT Oberthal

GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule

BEGINN / UHRZEIT Do 9.10.25 / 18:30

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 9 x 4

GEBÜHR 126,00 €

MARPINGEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0401

MALEN IN AQUARELL, ÖL UND ANDERE TECHNIKEN

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 1.9.25 / 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 25.8.25 / 18:30

DOZENT:IN Frau Becker

DAUER 12 x 2

GEBÜHR 67,20 €

KURS 0903**HIP-HOP FÜR TEENS UND ERWACHSENE**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Braun
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0904**DANCE & MORE KIDS**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 17:00
DOZENT:IN Frau Heil
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 38,80 €

KURS 0905**DANCE & FUN KIDS AB 8 JAHREN**

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 15:45
DOZENT:IN Frau Heil
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 38,80 €

GESCHÄFTSSTELLE**INFO / ANMELDUNG**

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

KURS 1108**SCHAUSPIEL WORKSHOP FÜR KIDS & TEENS AB 10 JAHREN**

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Di 21.10.25 / 10:00 und
 Mi 22.10.25 / 10:00
DOZENT:IN Frau Sandmayer
DAUER 2 x 6 Z
GEBÜHR 48,50 €

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 6.11.25 / 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 1.9.25 / 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 3.11.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schneider
DAUER 5 x 3
GEBÜHR 70,00 €

KURS 1206**FREIES ZEICHNEN FÜR JUGENDLICHE**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 3.9.25 / 17:00
DOZENT:IN Herr Hees
DAUER 3 x 2 Z
GEBÜHR 19,40 €

KURS 1207**FREIES ZEICHNEN FÜR ERWACHSENE**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 1.9.25 / 18:30
DOZENT:IN Herr Hees
DAUER 2 x 2 Z
GEBÜHR 15,20 €

KURS 1208**LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN FÜR JUNG UND ALT**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 27.8.25 / 17:00
DOZENT:IN Frau Elgas
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

KURS 1209**TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU II**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 18.9.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Krämer
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

KURS 1210**TANZKURS STANDARD / LATEIN NIVEAU III**

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 18.9.25 / 19:30
DOZENT:IN Frau Krämer
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

BOHNENTAL**INFO / ANMELDUNG**

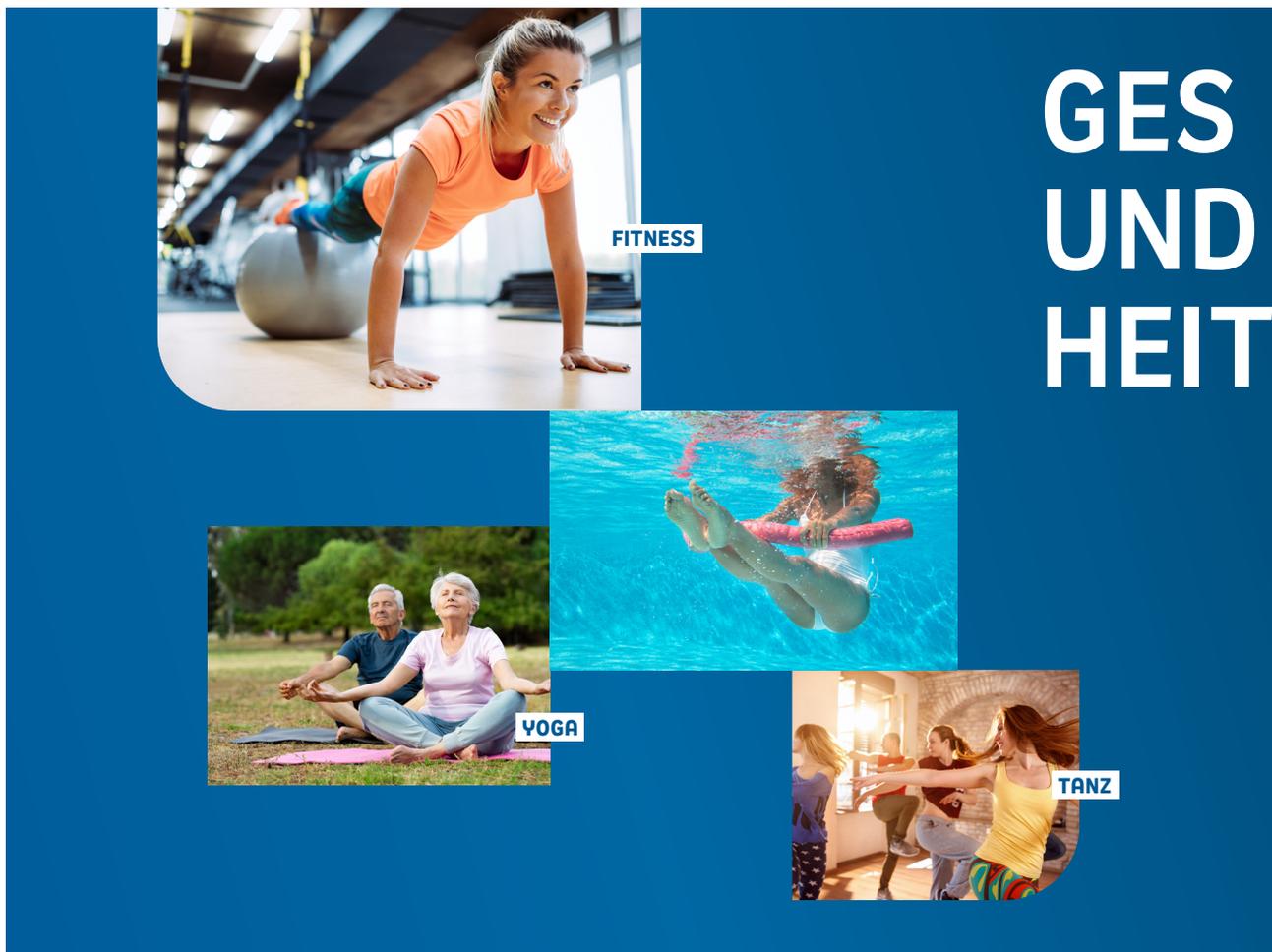
Gabi Brachmann, T 0151 43353111
 bohnental@kvhs-wnd.de

KURS 1302**LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN I**

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mo 18.8.25 / 15:50
DOZENT:IN Frau Brachmann
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

**KURS 1303****LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN II**

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mo 18.8.25 / 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 Schaadt, T 06855 9967786
freisen@kvhs-wnd.de

KURS 0105

AQUAJOGGING I

ORT Oberkirchen
GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad
BEGINN / UHRZEIT Do 4.9.25 / 18:30
DOZENT:IN Herr Gleich
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 30,40 € + E

KURS 0106

AQUAJOGGING II

ORT Oberkirchen
GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad
BEGINN / UHRZEIT Do 4.9.25 / 19:30
DOZENT:IN Herr Gleich
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 30,40 € + E

KURS 0107

HATHA YOGA I

ORT Reitscheid
GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle
BEGINN / UHRZEIT Mo 29.9.25 / 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 1.10.25 / 18:00**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 1.10.25 / 19:15**DOZENT:IN** Frau Fröhlig**DAUER** 8 x 75 Min**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0110****YOGA****ORT** Oberkirchen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Edelsteinmuseum**BEGINN / UHRZEIT** Mo 25.8.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Baltes**DAUER** 13 x 2**GEBÜHR** 72,80 €**KURS 0111****PILATES****ORT** Freisen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Kolpinghaus**BEGINN / UHRZEIT** Mi 20.8.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Lo Giudice**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0112****WIRBELSÄULENGYMNASTIK****ORT** Happersweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Vereinsheim**BEGINN / UHRZEIT** Mo 25.8.25 / 17:45**DOZENT:IN** Frau Schwan**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 € + HM**KURS 0113****GESUNDHEIT NEU DENKEN - WIE UNSERE ÜBERZEUGUNGEN UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN****ORT** Freisen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Kolpinghaus**BEGINN / UHRZEIT** Sa 6.9.25 / 11:00**DOZENT:IN** Frau Herold**DAUER** 1 x 2 Z**GEBÜHR** 7,60 €**KURS 0114****SICHER UND AKTIV IM ALTER****ORT** Freisen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Kolpinghaus**BEGINN / UHRZEIT** Sa 6.9.25 / 13:30**DOZENT:IN** Frau Herold**DAUER** 1 x 1 Z**GEBÜHR** 3,80 €**ALSWEILER****INFO / ANMELDUNG**

Marianne Wegmann, T 06853 8562681

alsweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0303**ZUMBA FITNESS****ORT** Alsweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle KiTa**BEGINN / UHRZEIT** Mi 20.8.25 / 17:15**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0304****ZUMBA 50 PLUS****ORT** Alsweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle KiTa**BEGINN / UHRZEIT** Do 28.8.25 / 19:30**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**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 11.9.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Engel**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0403****HATHA YOGA II****ORT** Marpingen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Vereinshaus**BEGINN / UHRZEIT** Do 11.9.25 / 19:45**DOZENT:IN** Frau Engel**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0404****HATHA YOGA III****ORT** Berschweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH**BEGINN / UHRZEIT** Di 9.9.25 / 8:30**DOZENT:IN** Frau Engel**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0405****HATHA YOGA IV****ORT** Berschweiler**GEBÄUDE / PLATTFORM** DGH**BEGINN / UHRZEIT** Di 9.9.25 / 9:45**DOZENT:IN** Frau Engel**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €

UREXWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0501

AQUAROBIC PFLEGERISCHE WASSER- GYMNASTIK

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Schwimmbad

BEGINN / UHRZEIT Mo 15.9.25 / 18:30 und
19:30

DOZENT:IN Frau Gutzke

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 € + E

KURS 0502

SENIORENGYMNASTIK

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 11.9.25 / 10:00

DOZENT:IN Frau Scheerer

DAUER 12 x 1

GEBÜHR 33,60 €



KURS 0503

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 11.9.25 / 18:30

DOZENT:IN Frau Scheerer

DAUER 12 x 1

GEBÜHR 33,60 €

KURS 0504

BODYFORMING, WIRBELSÄULENGYM- NASTIK FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Urexweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Mehrzweckhalle

BEGINN / UHRZEIT w.b

DOZENT:IN Frau Recktenwald

DAUER w.b.

GEBÜHR w.b.

NAMBORN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0603

STUHL-/SITZGYMNASTIK

ORT Namborn

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Fr 12.9.25 / 17:00

DOZENT:IN Frau Backes

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

NOHFELDEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0703

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50 PLUS

ORT Gonneseweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 17:00

DOZENT:IN Frau Teschner

DAUER 14 x 1 Z

GEBÜHR 53,20 €

KURS 0704

RÜCKENGYMNASTIK

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 9.9.25 / 18:00

DOZENT:IN Frau Ober

DAUER 11 x 1 Z

GEBÜHR 41,80 €

KURS 0705

PILATES 50 PLUS

ORT Gonneseweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Di 26.8.25 / 15:45

DOZENT:IN Frau Lo Giudice

DAUER 12 x 1 Z

GEBÜHR 45,60 €

KURS 0706

TAI CHI

ORT Nohfelden

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 11.9.25 / 19:15

DOZENT:IN N.N.

DAUER 10 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0707

AUTOGENES TRAINING / EUTONIE IN KLEINER GRUPPE

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Mo 8.9.25 / 18:00

DOZENT:IN Frau Müller

DAUER 8 x 1 Z

GEBÜHR 38,00 €

KURS 0708

HATHA YOGA I

ORT Gonneseweiler

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Mo 18.8.25 / 18:30

DOZENT:IN Frau Hoferichter

DAUER 13 x 2

GEBÜHR 72,80 €

KURS 0709

SANFTES YOGA 50 PLUS IN KLEINER GRUPPE (AUCH FÜR SCHWANGERE GE- EIGNET)

ORT Nohfelden

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Mo 25.8.25 / 16:30

DOZENT:IN Frau Hönig

DAUER 11 x 1 Z

GEBÜHR 52,30 €

KURS 0710

SANFTES YOGA

ORT Nohfelden

GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle

BEGINN / UHRZEIT Do 28.8.25 / 17:00

DOZENT:IN Frau Hönig

DAUER 12 x 1 Z

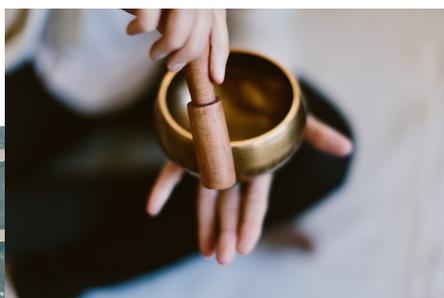
GEBÜHR 45,60 €



KURS 0711**HATHA YOGA II****ORT** Nohfelden**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 28.8.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Hönig**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0712****VINYASA YOGA FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE****ORT** Türkismühle**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mo 25.8.25 / 19:00**DOZENT:IN** N.N.**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**NONNWEILER****INFO / ANMELDUNG**

Nadja Backes, T 0151 28878200

nonnweiler@kvhs-wnd.de

KURS 0803**QIGONG MIT KLEINER TAI CHI FORM****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Di 26.8.25 / 18:00**DOZENT:IN** Frau Lauck-Schneider**DAUER** 8 x 1 Z**GEBÜHR** 30,40 €**KURS 0804****HATHA YOGA I****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Do 21.8.25 / 17:30**DOZENT:IN** Frau Hamm**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0805****HATHA YOGA II****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Do 21.8.25 / 19:00**DOZENT:IN** Frau Hamm**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0806****HATHA YOGA III****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Do 21.8.25 / 16:15**DOZENT:IN** Frau Catalan-Schuler**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0807****HATHA YOGA IV****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mo 18.8.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Hamm**DAUER** 10 x 1 Z**GEBÜHR** 38,00 €**KURS 0809****FIT IN DEN MORGEN****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Mi 3.9.25 / 8:30**DOZENT:IN** Frau Anlauff**DAUER** 8 x 1 Z**GEBÜHR** 30,40 €**KURS 0810****FIT UND VITAL IM ALTER****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Di 19.8.25 / 9:00**DOZENT:IN** Herr Mixdorf**DAUER** 17 x 1 Z**GEBÜHR** 64,60 €**KURS 0811****BODYFORMING FÜR FRAUEN I****ORT** Braunshausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnerheim**BEGINN / UHRZEIT** Mi 27.8.25 / 18:30**DOZENT:IN** Frau Dörr**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0812****BODYFORMING FÜR FRAUEN II****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mi 27.8.25 / 18:45**DOZENT:IN** Frau Meier**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0813****STEP CHOREO / ZUMBA STEP****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Hunnenringhalle**BEGINN / UHRZEIT** Do 28.8.25 / 19:15**DOZENT:IN** Frau Meier**DAUER** 12 x 1 Z**GEBÜHR** 45,60 €**KURS 0814****MOBILITY / FASZIEN TRAINING****ORT** Otzenhausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** ehem. Schule**BEGINN / UHRZEIT** Mi 17.9.25 / 20:00**DOZENT:IN** Frau Meier**DAUER** 8 x 1**GEBÜHR** 22,40 €**KURS 0808****BODYFITNESS MIX****ORT** Braunshausen**GEBÄUDE / PLATTFORM** Turnerheim**BEGINN / UHRZEIT** Fr 22.8.25 / 9:00**DOZENT:IN** Frau Hauptenthal**DAUER** 13 x 1 Z**GEBÜHR** 49,40 €

KURS 0815

RÜCKEN / CORE

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Do 28.8.25 / 20:30
DOZENT:IN Frau Meier
DAUER 10 x 1
GEBÜHR 28,00 €

KURS 0816

DANCE-AEROBIC IN KLEINER GRUPPE

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mi 3.9.25 / 17:45
DOZENT:IN Frau Meier
DAUER 8 x 1
GEBÜHR 28,00 €

KURS 0817

PILATES

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Walther
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 0818

ZUMBA

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 17:45
DOZENT:IN Frau Catalan-Schuler
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0819

ELTERN-KIND-TURNEN I AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 20.8.25 / 15:00
DOZENT:IN Frau Backes
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 42,00 €

KURS 0820

ELTERN-KIND-TURNEN II AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Mi 20.8.25 / 16:00
DOZENT:IN Frau Klaes
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 42,00 €

KURS 0821

ELTERN-KIND-TURNEN III AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 16:00
DOZENT:IN Frau Butterbach /
 Frau Lenz-Braun
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 42,00 €

KURS 0822

ELTERN-KIND-TURNEN IV AB 2 JAHREN

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Hunnenringhalle
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 15:00
DOZENT:IN Frau Barth
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 42,00 €

KURS 0823

AEROBIC I

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 18:45
DOZENT:IN Frau Jost
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 49,40 €

KURS 0824

AEROBIC II

ORT Braunshausen
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnerheim
BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 18:50
DOZENT:IN Frau Jost
DAUER 13 x 1 Z
GEBÜHR 49,40 €

OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0906

YOGA I

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Do 9.10.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Fröhlig
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

KURS 0907

YOGA-ATMUNG UND MEDITATION

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 8:30
DOZENT:IN Frau Bremer
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 0908

YOGA II

ORT Gronig
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 9:30
DOZENT:IN Frau Bremer
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €



OSTERTAL

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1001

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

ORT Niederkirchen
GEBÄUDE / PLATTFORM Schulturnhalle
BEGINN / UHRZEIT Mo 18.8.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Müller
DAUER 16 x 1
GEBÜHR 44,80 €

KURS 1002

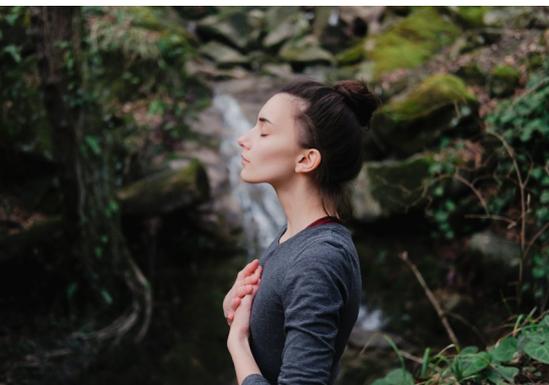
PILATES FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Osterbrücken
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 5.9.25 / 17:30
DOZENT:IN Frau Schwenk
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 1003

PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Osterbrücken
GEBÄUDE / PLATTFORM DGH
BEGINN / UHRZEIT Fr 5.9.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schwenk
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €



GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1109

PILATES

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lo Giudice
DAUER 11 x 1 Z
GEBÜHR 41,80 €

THELEY

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1211

ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 30.10.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Bachmann-Vicktor
DAUER 1 x 2
GEBÜHR 5,60 €

KURS 1212

EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPFKUPRESSUR

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 7.10.25 / 18:30
DOZENT:IN Herr Becker
DAUER 1 x 2 Z
GEBÜHR 7,60 €

KURS 1213

WILDKRÄUTERWANDERUNG

ORT Tholey-Parkplatz am Herzweg
BEGINN / UHRZEIT Di 26.8.25 / 17:00
DOZENT:IN Frau Frank
DAUER 1 x 2 Z
GEBÜHR 7,60 €

KURS 1214

WALDBADEN

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Sa 6.9.25 / 13:30
DOZENT:IN Frau Gerhart
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR 11,40 €

KURS 1215

OSTEOPOROSEPROPHYLAXE I

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim
BEGINN / UHRZEIT Do 4.9.25 / 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 4.9.25 / 10:15
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 10 x 1
GEBÜHR 28,00 €

KURS 1217

OSTEOPOROSEPROPHYLAXE III

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim
BEGINN / UHRZEIT Do 4.9.25 / 11:15
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 10 x 1
GEBÜHR 28,00 €

KURS 1218

ZIRKELTRAINING

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 2.9.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 1219

BAUCHKILLER

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 2.9.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 10 x 30 Min
GEBÜHR 19,00 €

KURS 1220

PILATES

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 2.9.25 / 19:30
DOZENT:IN Frau Theobald
DAUER 10 x 1 Z
GEBÜHR 38,00 €

KURS 1221

QIGONG

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM Pfarrheim
BEGINN / UHRZEIT Di 26.8.25 / 19:30
DOZENT:IN Frau Lauck-Schneider
DAUER 8 x 1 Z
GEBÜHR 30,40 €

KURS 1222

SOUND BATH

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 20.8.25 / 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 20.8.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Niehren
DAUER 15 x 75 min
GEBÜHR 71,30 €

KURS 1224

FITNESSGYMNASTIK

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Do 21.8.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Zuschlag
DAUER 14 x 1 Z
GEBÜHR 53,20 €

KURS 1225

TÄNZE DES UNIVERSELLEN FRIEDENS

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 27.10.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Schedler
DAUER 3 x 2
GEBÜHR 16,80 €

KURS 1226

ERSTE HILFE AM HUND

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 7.10.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Jost
DAUER 1 x 2
GEBÜHR 5,60 €

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 19.8.25 / 17:45
DOZENT:IN Frau Jakobs
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

KURS 1305

YOGA

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Di 19.8.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Jakobs
DAUER 12 x 2
GEBÜHR 67,20 €



KURS 1306

PILATES

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mi 20.8.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Jung
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 1307

WILDKRÄUTERWANDERUNG

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Sa 30.8.25 / 17:00
DOZENT:IN Frau Frank
DAUER 1 x 2 Z
GEBÜHR 7,60 €

KURS 1308

EFT STRESSREDUKTION DURCH KLOPF- AKUPRESSUR

ORT Scheuern
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Fr 26.9.25 / 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

SPORTGYMNASTIK FÜR JUNGGEBLIE- BENE

ORT Tholey
GEBÄUDE / PLATTFORM Turnhalle
BEGINN / UHRZEIT Fr 22.8.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Eckert
DAUER 15 x 1 Z
GEBÜHR 57,00 €

KURS 1402

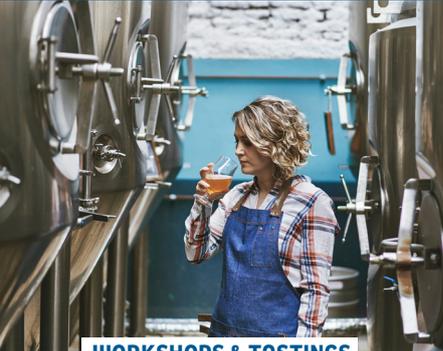
PILATES

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mo 18.8.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Lo Giudice
DAUER 12 x 1 Z
GEBÜHR 45,60 €

ERNÄHRUNG



KOCH- UND BACKKURSE



WORKSHOPS & TASTINGS



FESTTAGSMENÜS

OBERTHAL

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0909

ASIATISCHE KÜCHE

ORT Oberthal
GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule
BEGINN / UHRZEIT Mo 3.11.25 / 19:00
DOZENT:IN Frau Kohl
DAUER 3 x 4
GEBÜHR 33,60 € + VZ

KURS 0910

ELTERN-KIND-KOCHKURS - VEGANE KÜCHE

ORT Oberthal
GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule
BEGINN / UHRZEIT Sa 6.9.25 / 11:00
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR 9,70 € + VZ

KURS 0911

VEGANE KÜCHE I

ORT Oberthal
GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule
BEGINN / UHRZEIT Sa 27.9.25 / 11:00
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR 11,40 € + VZ

KURS 0912

VEGANE KÜCHE II

ORT Oberthal
GEBÄUDE / PLATTFORM Bliestalschule
BEGINN / UHRZEIT Sa 8.11.25 / 11:00
DOZENT:IN Frau Becker
DAUER 1 x 3 Z
GEBÜHR 11,40 € + VZ

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1110

WEIHNACHTSKÜCHE FÜR ALLE - FESTLICH GENIEßEN MIT UND OHNE FLEISCH

ORT St. Wendel
GEBÄUDE / PLATTFORM KuBl
BEGINN / UHRZEIT Mo 10.11.25 / 18:00
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

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 26.9.25 / 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 10.10.25 / 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 7.11.25 / 18:00

DOZENT:IN Herr Hawner

DAUER 1 x 3 Z

GEBÜHR 11,40 € + VZ





SPRACHE LERNEN

SPRACHEN

ANWENDEN

VERSTEHEN

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 0305

ENGLISCH AUFBAUKURS

ORT Marpingen
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 3.9.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Deckarm-Weyrich
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

NOHFELDEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0713

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 20.8.25 / 17:00
DOZENT:IN Herr Flores
DAUER 12 x 2
GEBÜHR 67,20 €

KURS 0714

SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 20.8.25 / 18:30
DOZENT:IN Herr Flores
DAUER 12 x 2
GEBÜHR 67,20 €

KURS 0715

FRANZÖSISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 27.8.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Clasani
DAUER 12 x 2
GEBÜHR 67,20 €

KURS 0716

ITALIENISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 27.8.25 / 18:00
DOZENT:IN Frau Lentini-Meisberger
DAUER 12 x 2
GEBÜHR 67,20 €

KURS 0717

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 3.9.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Kirsch-Loesgen
DAUER 11 x 2
GEBÜHR 61,60 €

KURS 0718

ENGLISCH FÜR ALLTAG UND REISE FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Di 2.9.25 / 18:30
DOZENT:IN Frau Schlums
DAUER 11 x 2
GEBÜHR 61,60 €

KURS 0719

FRANZÖSISCH KONVERSATION

ORT Türkismühle
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 3.9.25 / 18:00
DOZENT:IN Herr Gashi
DAUER 12 x 2
GEBÜHR 67,20 €

NONNWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0825

ITALIENISCH MIT GRUNDKENNTNISSEN

ORT Otzenhausen
GEBÄUDE / PLATTFORM ehem. Schule
BEGINN / UHRZEIT Mo 8.9.25 / 18:30
DOZENT:IN Herr Grzondziel
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 € + MA



THELEY

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1230

DEUTSCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Fr 26.9.25 / 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 25.8.25 / 18:00
DOZENT:IN Herr Allmann
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

KURS 1232

ENGLISCH FÜR DEN URLAUB

ORT Theley
GEBÄUDE / PLATTFORM GemS
BEGINN / UHRZEIT Mi 27.8.25 / 18:30
DOZENT:IN Herr Allmann
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €

THOLEY

INFO / ANMELDUNG

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

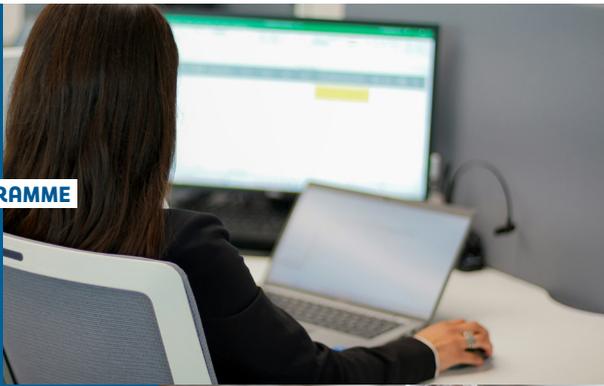
KURS 1403

DEUTSCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

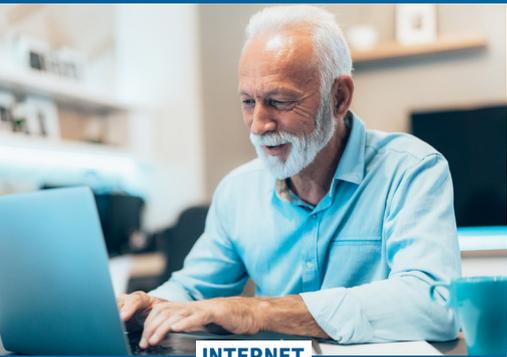
ORT Tholey
GEBÄUDE / PLATTFORM Grundschule
BEGINN / UHRZEIT Mi 3.9.25 / 18:30
DOZENT:IN Herr Thiry
DAUER 10 x 2
GEBÜHR 56,00 €



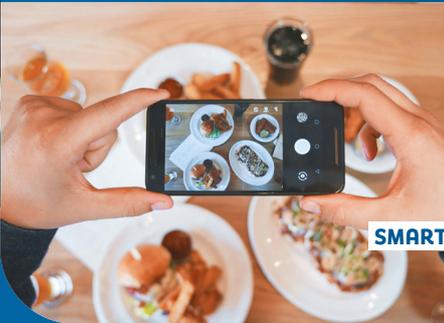
DIGITAL



PROGRAMME



INTERNET



SMARTPHONE



FIT FÜR DEN BERUF - WEITERKOMMEN MIT DER VHS

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

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

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

ALSWEILER

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0306

KEINE ANGST VOR DEM SMARTPHONE UND TABLET MIT GRUNDKENNTNISSEN

ORT Marpingen

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Fr 12.9.25 / 18:00

DOZENT:IN Herr Kadzioch

DAUER 5 x 2

GEBÜHR 28,00 €

NOHFELDEN

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 0720

UMGANG MIT SMARTPHONE UND TABLET 50 PLUS

ORT Türkismühle

GEBÄUDE / PLATTFORM GemS

BEGINN / UHRZEIT Di 23.9.25 / 17:30

DOZENT:IN Herr Zimmer

DAUER 5 x 2 Z

GEBÜHR 54,30 €

GESCHÄFTSSTELLE

INFO / ANMELDUNG

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

KURS 1111

EXCEL FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN IN KLEINER GRUPPE

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Do 11.9.25 / 18:30

DOZENT:IN Herr Faber

DAUER 5 x 2

GEBÜHR 35,00 €

KURS 1112

EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE IN KLEINER GRUPPE

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Do 6.11.25 / 18:30

DOZENT:IN Herr Faber

DAUER 5 x 2

GEBÜHR 35,00 €

KURS 1113

INTERNETKURS FÜR SENIOR:INNEN

ORT St. Wendel

GEBÄUDE / PLATTFORM KuBI

BEGINN / UHRZEIT Fr 21.11.25 / 15:00

und Sa 22.11.25 / 9:00

DOZENT:IN Herr Keller

DAUER 2 x 4 Z

GEBÜHR 30,40 €



GESCHÄFTSSTELLE

INFO

Manuela Heinrich, T 06851 801-40 11

Bettina Donnermeyer, T 06851 801-40 14

kvhs@lkund.de

Kostenlose Webinar-Reihe

KLIMA UND WIR: KLIMASCHUTZWISSEN FÜR ALLE!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe »Klima und Wir« vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln.

Begrüßen Sie mit uns die Expert:innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil!

Ab Oktober 25, 1 x im Monat, immer um 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts »vhs goes green 2« und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Weitere Informationen zur Webinar-Reihe finden Sie hier unter <https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

DAS ANGEBOT DER ST. WENDELER VOLKSHOCHSCHULE

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

KULTURABTEILUNG DER STADT ST. WENDEL IM RATHAUS I

Schloßstraße 7
66606 St. Wendel
T 06851 809-1931



IMPRESSUM

Kultur- und Bildungs-Institut (KuBI)

Herausgeber

Kreisvolkshochschule Sankt Wendel
Leiterin: Fatma Hinsberger
Werschweilerstraße 14
66606 St. Wendel
T 06851 801-4011
Bankverbindung: Kreissparkasse St. Wendel
IBAN: DE78 5925 1020 0000 0846 40
BIC: SALADE51WUND

Rechtsträger

Landkreis Sankt Wendel
Landrat Udo Recktenwald

Konzeption & Gestaltung

Landkreis Sankt Wendel

Fotos

Titelbild: Anton Didas, S. 2: B&K, S. 3: Honkphoto, S.4: AscentXmdeia, GoodLifeStudio, PhotographerPatrice Lucenet, Dane Wjetton, S.5: Cody Chan, Max Kunz, Filadendron, S. 7: AscentXmedia, Aaron Burden, Fizkes, Richard Sharrocks, S. 8: Anna Stills, Viktoriia Hnatiuk, S. 9: Photolyric, 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. 13: fizkes, 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: Thomas Park, Sharon Shen,

S. 21: Amador Loureiro, Brooke Cagle, Annie Spratt, Max Kunz, S. 22: Mick Haupt, Skyneshesher, S. 23: Guille, Skyneshesher, Filadendron, Eaters Collective, S. 24: Stephan Valentin, 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 Yoga.....	13
0111 Pilates	13
0112 Wirbelsäulengymnastik	13
0113 Gesundheit neu denken - wie unsere Überzeugungen unsere Gesundheit beeinflussen.....	13
0114 Sicher und Aktiv im Alter.....	13

03 ALSWEILER

0301 Line Dance für Anfänger:innen mit Grundkenntnissen.....	10
0302 Line Dance für Fortgeschrittene	10
0303 Zumba Fitness	13
0304 Zumba 50 Plus	13
0305 Englisch Aufbaukurs	22
0306 Keine Angst vor dem Smartphone und Tablet mit Grundkenntnissen.....	23

04 MARPINGEN

0401 Malen in Aquarell, Öl und andere Techniken	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	14
0502 Seniorengymnastik	14
0503 Wirbelsäulengymnastik	14
0504 Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene.....	14

06 NAMBORN

0601 Hip-Hop für Kids ab 6 Jahren.....	10
0602 Hip-Hop für Kids ab 9 Jahren.....	10
0603 Stuhl-/Sitzgymnastik	14

07 NOHFELDEN

0701 Malkreis Aquarell 50 Plus	10
0702 Malkreis Aquarell für Anfänger:innen in kleiner Gruppe	10
0703 Wirbelsäulengymnastik 50 Plus.....	14
0704 Rückengymnastik.....	14
0705 Pilates 50 Plus.....	14
0706 Tai Chi.....	14
0707 Autogenes Training / Eutonie in kleiner Gruppe.....	14
0708 Hatha Yoga I	14
0709 Sanftes Yoga 50 Plus in kleiner Gruppe (auch für Schwangere geeignet)	14
0710 Sanftes Yoga	14
0711 Hatha Yoga II	15
0712 Vinyasa Yoga für weit Fortgeschrittene	15
0713 Spanisch für Fortgeschrittene	22
0714 Spanisch für Anfänger:innen	22
0715 Französisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen	22
0716 Italienisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen	22
0717 Englisch für Fortgeschrittene	22
0718 Englisch für Alltag und Reise für Anfänger:innen.....	22
0719 Französisch Konversation.....	22
0720 Umgang mit Smartphone und Tablet 50 Plus.....	23

08 NONNWEILER

0801 Let`s dance für Fortgeschrittene.....	10
0802 Let`s dance für sehr weit Fortgeschrittene	10
0803 Qigong mit kleiner Tai Chi Form.....	15
0804 Hatha Yoga I	15
0805 Hatha Yoga II	15
0806 Hatha Yoga III	15
0807 Hatha Yoga IV.....	15
0808 Bodyfitness Mix.....	15
0809 Fit in den Morgen	15
0810 Fit und Vital im Alter	15
0811 Bodyforming für Frauen I	15
0812 Bodyforming für Frauen II	15
0813 Step Choreo / Zumba Step.....	15
0814 Mobility / Faszientraining	15
0815 Rücken / Core.....	16
0816 Dance-Aerobic in kleiner Gruppe	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 Aerobic I.....	16
0824 Aerobic II.....	16
0825 Italienisch mit Grundkenntnissen	22

09 OBERTHAL

0901 Nähen, Zuschneiden und Designen I in kleiner Gruppe.....	10
0902 Nähen, Zuschneiden und Designen II in kleiner Gruppe	10
0903 Hip-Hop für Teens und Erwachsene	11
0904 Dance & More Kids	11
0905 Dance & Fun Kids ab 8 Jahren	11
0906 Yoga I.....	16
0907 Yoga-Atmung und Meditation.....	16
0908 Yoga II.....	16
0909 Asiatische Küche.....	19
0910 Eltern-Kind-Kochkurs - Vegane Küche.....	19
0911 Vegane Küche I.....	19
0912 Vegane Küche II.....	19

10 OSTERTAL

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

11 GESCHÄFTSSTELLE

1101 Eine Einführung in die Metaphysik und Naturphilosophie.....	7
1102 Stärke beginnt im Inneren - Resilienz leben und aufbauen ...	7
1103 Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen I	7
1104 Persönliche Vorsorge für Katastrophen oder Großschadenslagen II	8
1105 Crash-Kurs Argumentieren gegen menschenverachtende Aussagen und rechte Parolen.....	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 Schauspiel Workshop für Kids & Teens ab 10 Jahren	11
1109 Pilates	17
1110 Weihnachtsküche für alle - festlich genießen mit und ohne Fleisch.....	19
1111 Excel für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen in kleiner Gruppe.....	23
1112 Excel für Fortgeschrittene in kleiner Gruppe	24
1113 Internetkurs für Senior:innen	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 Freies Zeichnen für Jugendliche	11
1207 Freies Zeichnen für Erwachsene	11
1208 Line Dance für Anfänger:innen für Jung und Alt	11
1209 Tanzkurs Standard / Latein Niveau II	11
1210 Tanzkurs Standard / Latein Niveau III	11
1211 Atem- und Achtsamkeitsübungen	17
1212 EFT Stressreduktion durch Klopfakupressur	17
1213 Wildkräuterwanderung	17
1214 Waldbaden	17
1215 Osteoporoseprophylaxe I.....	17
1216 Osteoporoseprophylaxe II.....	17
1217 Osteoporoseprophylaxe III.....	17
1218 Zirkeltraining.....	17
1219 Bauchkiller	17
1220 Pilates	17
1221 Qigong	17
1222 Sound Bath.....	17
1223 Hatha Yoga.....	18
1224 Fitnessgymnastik	18
1225 Tänze des universellen Friedens.....	18
1226 Erste Hilfe am Hund.....	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	22
1231 Englisch für Fortgeschrittene	22
1232 Englisch für den Urlaub.....	22

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 Sportgymnastik für Junggebliebene.....	18
1402 Pilates	18
1403 Deutsch für Anfänger:innen	22



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

