

Bildung ist ein Geschenk

Packen Sie's aus!

Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Spezial





Entspannt ist einfach.



sparkasse-ger-kandel.de

Wenn man ein Girokonto hat, das alles bietet: vom persönlichen Service über Geldautomaten in der Nähe bis zum Mobile-Banking.

 Sparkasse
Germersheim-Kandel

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule!

Unser kleines Bildungsgeschenk für Sie steckt auch im Frühjahr-/Sommersemester 2020 wieder voller Überraschungen:

Da Klimaschutz, Insektensterben und Feinstaub aktuell in aller Munde sind, wird es einen Vortrag der Garten-Akademie Rheinland-Pfalz zur **Kraft der Klimagärtner** geben, siehe Seite 5!

Reiselustige kommen mit Sicherheit bei dem Video-Vortrag über **Uganda und einem Gorilla-Trekking** auf ihre Kosten - schauen Sie auf Seite 5.

Kunstinteressierte dürfen sich in der Theorie auf den spanischen **Künstler Francisco de Goya** freuen (Seite 21) und in der Praxis auf neue **Malkurse**, die die Kreativität beflügeln (Seite 21).

Einen neuen Ansatz verfolgt der Crashkurs **It's fun speaking English** (Seite 11), der den Teilnehmer/innen an zwei Wochenenden im März in familiärer Umgebung ermöglicht, intensiv Englisch zu sprechen.

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, kann das neue Jahr mit unserem 2-teiligen **Workshop zur Körperreinigung** starten, siehe Seite 19. Auch in unseren thematisch vielfältigen Kochkursen, die u.a. **Schöne Haare und Haut** (Seite 20), gesunden Schlaf, Power und Gaumenfreuden versprechen, wird gesunde Ernährung großgeschrieben.

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir unser Angebot im Bereich **Yoga** für Sie erweitert; von sanft bis kraftvoll, von meditativ bis sportlich ist für alle Yogis sicher etwas dabei.

Die Kleinsten dürfen sich bei der **Babymassage** (Seite 6) entspannen und echte Rudelführer bei einem Workshop zur **Hundeerziehung** (Seite 7) dazu lernen.

Im Wonnemonat Mai haben Sie die Möglichkeit zu einer lehrreichen **Fahrradtour** mit einem zertifizierten Rheinpark-Guide, siehe Seite 7.

Packen Sie Ihr Geschenk aus und lassen Sie sich überraschen!



Die VHS Kandel e.V. im Internet

Informieren Sie sich jederzeit über die neuesten Angebote im Internet unter www.vhs-kandel.de. Hier erhalten Sie immer aktuelle Informationen rund um die Kurse der VHS Kandel e.V., z.B. welche Kurse starten und wo noch Plätze frei sind.



Oder finden und buchen Sie ganz bequem Ihre Kurse mit der vhsApp!

vhsApp für Android



vhsApp für Apple



Vorträge	5	Gesundheit	13
Neu ! Gartenschnitt - gewusst wie	5	Entspannung, Yoga	13
Neu ! Die Kraft der Klimagärtner.....	5	Neu ! Klangzauber	13
Neu ! Uganda, das grüne Herz Afrikas	5	Neu ! Indian Balance	13
Eltern-Kind	5	Neu ! Waldbaden	14
PEKiP®, das Prager Eltern-Kind-Programm	5	Yoga Schnupperkurs	14
Musik und Bewegung	6	Neu ! Yoga auf dem Stuhl.....	14
Neu ! Babymassage	6	Entspannt durch den Alltag.....	14
Junge VHS	6	Progressive Muskelentspannung.....	14
Yoga für Kinder.....	6	Autogenes Training.....	15
Aktiv im Alter	6	Herz-QiGong, 18 Bewegungen.....	15
Seniorengymnastik	6	Zeit für mich - Yoga	15
Neu ! Yoga auf dem Stuhl	6	Yoga für Schultern und Rücken	15
Sanftes Yoga	7	Hatha-Yoga und Faszien - den Tag ausklingen lassen ...	15
Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern.....	7	Yoga und Faszien	15
Gesellschaft	7	Yoga am Vormittag	16
Heimatkunde	7	Hatha-Yoga am Montagabend.....	16
Neu ! Zwischen Rhein und Reben.....	7	Hatha-Yoga ganz für Sie	16
Arbeitskreis "Geschichte Kandels"	7	Neu ! Kraftvolles Yoga mit energetischer Ausrichtung	16
Psychologie.....	7	Sanftes Yoga	16
Neu ! Hundeerziehung: Impulskontrolle und		Yoga für den Alltag	16
Frustrationstoleranz.....	7	Sanftes Yoga am Morgen	17
Glücksworkshop	7	Yoga für Männer	17
Visionen.....	7	Neu ! Yoga für Schultern und Rücken	17
Arbeit, Beruf	8	Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung	17
Wie bediene ich mein Smartphone?.....	8	Ich beweg mich - Fit im Alltag 50 plus	17
Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern.....	8	Ausgleichsgymnastik	17
Grundkurs Verwalten und Rechnen mit Excel.....	8	Rückenfit am Morgen.....	18
Sprachen	8	Männerymnastik	18
Beschreibung der Niveaustufen	8	Power-Ganzkörpertraining.....	18
Deutsch als Fremdsprache	9	Neu ! Bodyworkout-Ganzkörpertraining.....	18
Deutsch A1-A2	9	Rückenfitness/Ba/Be/Po.....	18
Deutsch A2-B1	9	Rückenfit - gezielte Gymnastik	18
Englisch.....	9	Zumba®-Fitness.....	19
Neu ! Englisch A1-A2	9	Ernährung.....	19
Englisch A2 mit Vorkenntnissen	9	Neu ! Körperreinigung in 9 Tagen.....	19
Englisch B1 für Wiedereinsteiger.....	9	Neu ! Drüber und Drunter: Brote und Aufstriche.....	19
Englisch B1 am Vormittag	10	Neu ! Beilagenvielfalt - lecker und gesund	19
Englisch B1 Advanced Evening Course	10	Neu ! Die Brennnessel, vielseitiges Unkraut.....	19
Englisch B1 für den Alltag	10	Neu ! Schöne Haare und Haut.....	20
Englisch B1 für fortgeschrittene Wiedereinsteiger.....	10	Neu ! Ernährung und Schlaf	20
Englisch B1-B2 Conversation Intermediate	10	Neu ! Kraftpakete - süß und energiegeladen	20
Englisch B1-B2 Conversation Intermediate, focus		Neu ! Exotisches für Feinschmecker	20
literature.....	10	Erkrankungen	20
Englisch B2 für Wiedereinsteiger.....	10	Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer	20
Neu ! It's fun speaking English	11	Dein Lymphsystem verstehen und unterstützen.....	20
Französisch.....	11	Kultur	21
Neu ! Französisch A1 ohne Vorkenntnisse	11	Kunstgeschichte	21
Französisch A1	11	Neu ! Goya - zwischen Tradition und Aufbruch	21
Französisch A2 für Wiedereinsteiger.....	11	Tanz	21
Französisch A2 mit Vorkenntnissen	11	Orientalischer Tanz.....	21
Französisch B1	11	Kreatives Gestalten	21
Spanisch	12	Ölmalkurs.....	21
Spanisch für Anfänger	12	Neu ! Malen so bunt wie das Leben	21
Spanisch A1 für den Urlaub.....	12	Kombikurs Acryl-Aquarell-Malerei	22
Spanisch A2 von Grund auf.....	12	Zeichnen für Einsteiger.....	22
Spanisch A2 mit Vorkenntnissen	12	Neu ! Bunte Hasen nicht nur zu Ostern	22
Spanisch A2 für Quereinsteiger	12	Neu ! Mit Händen malen	22
Spanisch B1	12	Neu ! Gestalten mit Ton.....	22
Italienisch	12	Teilnahmebedingungen	23
Neu ! Italienisch A1 für den Urlaub	12	Mitgliedschaft und Beitrittserklärung	24
Italienisch A2	12	Kurseinschreibung, Anmeldung	25
Italienisch B1 - ideal für Wiedereinsteiger	13	Impressum	26
Italienisch B2 für Fortgeschrittene	13		



Vorträge

Neu ! Gartenschnitt - gewusst wie

Wie schneide ich was und vor allem warum und wann? Das Thema Garten liegt voll im Trend. Doch jede Pflanze hat individuelle Wuchseigenschaften und Bedürfnisse, die auch beim Schnitt berücksichtigt werden müssen. Vom Frühjahrsschnitt bis zum Pflegeschnitt werden alle möglichen Schnittverfahren erläutert und erklärt.

Kursnummer	20.01.04.01
Termin	1 Abend, 14.02.2020 Freitag, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort	Rathaus, Ratssaal 1. OG Hauptstraße 61, 76870 Kandel
Gebühr	5,00 €
Leitung	Agnes Linnea Weisheit, Gartenbautechnikerin

Neu ! Die Kraft der Klimagärtner

Umweltschutz fängt im eigenen Garten an. Die Themen Klimaschutz, Insektensterben und Feinstaub sind in aller Munde. Das Projekt "Entsteint Euch - für begrünte und blühende Gartenvielfalt" im Rahmen der Aktion Grün, dient der Information von Gemeinden und Privatleuten über aktuelle Umweltthemen. Agnes Linnea Weisheit, Gartenbautechnikerin und Pflanzendoktorin der Gartenakademie Rheinland-Pfalz zeigt in diesem Vortrag praxisrelevante Möglichkeiten auf, Umweltschutz im eigenen Garten in die Tat umzusetzen.

Kursnummer	20.01.04.02
Termin	1 Abend, 20.03.2020 Freitag, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort	Rathaus, Ratssaal 1. OG Hauptstraße 61, 76870 Kandel
Gebühr	5,00 €
Leitung	Agnes Linnea Weisheit, Gartenbautechnikerin

Neu ! Uganda, das grüne Herz Afrikas

Nach dem Ende der Schreckensherrschaft von Idi Amin im Jahr 1979 kann man heutzutage die Vielfalt und Einzigartigkeit der ugandischen Natur als Tourist wieder genießen. Uganda ist nicht nur landschaftlich sehr reizvoll und abwechslungsreich, es hat auch 10 Nationalparks und eine große Zahl von Wildreservaten, in denen sich die Tierbestände inzwischen wieder sehr gut erholt haben.

Der größte Nationalpark, der Murchison-Falls-Nationalpark, wird vom Victoria-Nil durchflossen. Bootsfahrten auf dem Nil sind ein echtes Erlebnis, bei dem man große Nilkrokodile, viele Hippos und mit Glück auch den seltenen Schuhschnabel sehen kann. Bei

einem Schimpansen-Trekking im Kibale-Forest-Nationalpark kamen wir mächtig ins Schwitzen, um den Schimpansen auf den Fersen zu bleiben. Geruhsamer ging es bei einer Bootsfahrt auf dem Kazinga-Kanal zu, einer natürlichen Wasserstraße zwischen dem Georg-See und dem Edward-See.

Das absolute Highlight der Reise war das Gorilla-Trekking im Bwindi-Nationalpark. Es ist wirklich ein ganz besonderes Erlebnis, den "sanften Riesen" so nahe zu sein!

Durch einen Teil des Mgahinga-Nationalparks, am Fuße der Virunga-Vulkane, wurden wir von den Batwa geführt. Die Batwa sind eine Pygmäen-Ethnie, die umgesiedelt wurde, als der Park zum Schutz von Gorillas eingerichtet wurde. Nun haben sie die Erlaubnis, Touristen durch den Park zu führen, um ihnen zu zeigen, wie sie dort früher gelebt und gejagt haben. Der Gesang des Batwa-Chores in der Höhle, in der früher ihr König Audienzen abhielt, wird uns unvergessen bleiben.

Kursnummer	20.01.09.01
Termin	1 Abend, 27.03.2020 Freitag, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort	Rathaus, Ratssaal 1. OG Hauptstraße 61, 76870 Kandel
Gebühr	5,00 €
Leitung	Annegret Grünewald-Barthlen



Eltern-Kind

PEKiP®, das Prager Eltern-Kind-Programm

Für Babys ab der 6. Lebenswoche bis ca. 1 Jahr. "PEKiP®" ist eine Entwicklungsbegleitung für das erste Lebensjahr des Kindes und kann ab der sechsten Lebenswoche begonnen werden. In der Gruppe sind 8 Babys gleichen Alters mit ihren Eltern. Die Aktivität des Kindes steht im Vordergrund. Die Gruppenleiterin zeigt Anregungen für Bewegung, Feinmotorik und Sinneswahrnehmung. In wohliger-warmer Umgebung erfahren die Babys unbekleidet eine maximale Bewegungsfreiheit. Auch Musik, Lieder und Reime werden angeboten. Spielerisch werden die körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten des Kindes gestärkt. Eventuelle Fehlentwicklungen können dadurch frühzeitig erkannt werden. PEKiP® unterstützt die Gesamtentwicklung und vertieft die Beziehung zwischen Baby und Eltern.

Anmeldungen sind jederzeit möglich. Sobald 8 Teilnehmer/innen zusammenkommen, beginnt ein neuer Kurs. Anmeldung direkt bei Frau Reibetanz-Sievers, Telefon: 07271 5344

Kursnummer 20.01.05.99
 Termine 10 Termine, Informationen bei der Kursleiterin
 Orte Jockgrim und Kandel, Informationen bei der Kursleiterin
 Gebühr 90,00 €
 Leitung Eva Reibetanz-Sievers, Diplom-Pädagogin, Musikgarten-Gruppenleiterin, PEKiP®-Gruppenleiterin

Musik und Bewegung

Für Kinder ab 9 Monaten bis 3 Jahre. Wir werden singen, Fingerspielen, Reime und Knireiter lernen, Musik hören, tanzen und dazwischen Zeit zum freien Spielen und Bewegen haben. Dabei wird jeweils eine Einheit Musikgarten mit einfließen.

Anmeldungen sind jederzeit möglich, direkt bei Frau Reibetanz-Sievers, Telefon: 07271 5344

Kursnummer 20.01.05.00
 Termine 10 Termine, Informationen bei der Kursleiterin
 Orte Informationen bei der Kursleiterin
 Gebühr 75,00 €
 Leitung Eva Reibetanz-Sievers, Diplom-Pädagogin, Musikgarten-Gruppenleiterin, PEKiP®-Gruppenleiterin

Neu ! Babymassage

Babys genießen vom ersten Lebenstag an jede Streicheleinheit. In diesem Kurs lernst Du verschiedene Massagegriffe und Techniken, die Du direkt an Deinem Baby übst, um sie dann jederzeit als liebevolles, tägliches Ritual mit Deinem Baby anzuwenden.

Kursnummer 20.01.05.02
 Termine 4 Vormittage, 14.03.2020 - 04.04.2020
 Samstag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr
 Ort VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 25,00 €
 Leitung Isabell Eckert



Junge VHS

Yoga für Kinder

Für 6- bis 10-Jährige. Unsere Yoga-Stunde beginnen wir immer mit einem Spiel. Anschließend begegnen wir in einer spannenden Geschichte den verschiedensten Tieren und nehmen ihre Körperhaltung ein. Auch die Geräusche der Tiere dürfen gerne nachgemacht werden. Die Körperhaltungen (im Yoga heißen sie

Asanas) helfen uns dabei, unseren Körper besser kennenzulernen und zu spüren, dass körperliche Übungen zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Am Ende der Stunde zeige ich Euch, wie es sich anfühlt, so richtig zu entspannen. Ich freue mich auf Euch! Namaste (so grüßen sich die Yogis)

Kursnummer 20.03.01.24
 Termine 8 Nachmittage, 02.03.2020 - 27.04.2020
 Montag, 14:30 - 15:30 Uhr
 Ort VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 40,00 €
 Leitung Anke Reiß-Hemmerich, Ergotherapeutin, Trainerin für Kinderyoga



Aktiv im Alter

Senioren-gymnastik

Die Teilnehmer/innen erlernen Techniken für ein schonendes Gymnastikprogramm für Senioren/innen, die Freude an der Bewegung haben, im Bewegungsspektrum jedoch funktionell eingeschränkt sind. Kursinhalte: Förderung der Gelenkbeweglichkeit, Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates, Gedächtnistraining kombiniert mit verschiedenen Bewegungsformen.

Kursnummer 20.03.02.12
 Termine 15 Vormittage, 27.01.2020 - 25.05.2020
 Montag, 08:30 - 09:30 Uhr
 Ort Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
 Gebühr 75,00 €
 Leitung Martin Simmet, Sport- und Gymnastiklehrer, Yogaübungsleiter

Kursnummer 20.03.02.13
 Termine 15 Vormittage, 27.01.2020 - 25.05.2020
 Montag, 09:30 - 10:30 Uhr
 Ort Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
 Gebühr 75,00 €
 Leitung Martin Simmet, Sport- und Gymnastiklehrer, Yogaübungsleiter

Neu ! Yoga auf dem Stuhl

Wer nicht gut knien oder kraftvolle Bewegungsabläufe ausführen kann, ist hier im „Yoga auf dem Stuhl“ gut aufgehoben.

Kursbeschreibung siehe Seite 14.

Sanftes Yoga

Sanft geübt ist Yoga für Senioren/innen und für Menschen mit besonderen Beschwerden besonders gut geeignet, denn es erhält und verbessert die körperliche Beweglichkeit und die Koordination und hält die Übenden auch geistig fit und beweglich.

Kursbeschreibung siehe Seite 16.

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

Auch für Senior/innen geeignet!

Kursbeschreibung siehe Seite 8.



Gesellschaft

Heimatkunde

Neu ! Zwischen Rhein und Reben

Erleben Sie im Rahmen einer gemütlichen Fahrradtour Anschauliches und Unterhaltsames zur Geschichte der Menschen hier in der Region. Wie lebten unsere Vorfahren, womit haben sie ihren Lebensunterhalt verdient und wie hat der Rhein den Alltag der Anwohner beeinflusst? Diese und andere Fragen betrachten wir ganz praktisch und anschaulich auf unserer Tour, die uns für ca. 5 Stunden (max. 35 km) durch die Region führen wird. Eine Mittagsrast ist vorgesehen.

Bitte mitbringen: Verkehrssicheres Fahrrad, Helm und ausreichend Getränke

Kursnummer	20.01.09.02
Termin	1 Tag, 16.05.2020 Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr
Ort	Bahnhof Kandel Georg-Todt-Straße 2, 76870 Kandel
Gebühr	25,00 €
Leitung	Michael Walter, zertifizierter Rheinpark-Guide

Arbeitskreis "Geschichte Kandels"

Gemeinsame Ziele und Arbeitsschritte werden jeweils von der Gruppe festgelegt. Jeder Interessierte ist herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat.

Kursnummer	20.01.01.99
Termine	jeden zweiten Mittwoch im Monat 19:00 Uhr
Ort	VHS-Heim Turmstraße 7, 76870 Kandel
Gebühr	keine, aber vorherige Anmeldung erforderlich
Leitung	Dr. Werner Esser

Psychologie

Neu ! Hundeeziehung: Impulskontrolle und Frustrationstoleranz

Ist Ihr Hund schnell frustriert und kann sich oft nicht beherrschen? Bellt er viel, ist nervös und aufgeregt? Die Referentin klärt auf, was die beiden Begriffe bedeuten, wie wichtig sie im Alltag mit dem Hund sind und wie der Hund sie lernen kann.

Kursnummer	20.01.05.01
Termin	1 Nachmittag, 09.05.2020 Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 €
Leitung	Petra Schillakowski, Hundetrainerin

Glücksworkshop

Wie Sie zum aktiven Gestalter Ihres Lebens werden. "Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag, an dem du geboren wurdest und der Tag, an dem du herausfindest, warum." (Mark Twain) In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, die Kerninhalte des Glücksunterrichts - Lebensfreude im Alltag, Persönlichkeitsentwicklung und Lebenskompetenztraining - kennenzulernen. Nebst theoretischer Fakten werden praktische Ideen vermittelt, die leicht in den Lebensalltag integriert werden können. Des Weiteren wird hilfreiche Literatur zum Thema vorgestellt.

Kursnummer	20.03.06.01
Termin	1 Tag, 15.02.2020 Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr
Ort	Realschule Kandel Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	25,00 €
Leitung	Susanne Gerdon, Realschullehrerin und zertifizierte Glückslehrerin

Visionen

In dieser Veranstaltung erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Träume und Lebensziele kreativ umzusetzen und Ihren bisherigen Lebensweg zu reflektieren und zu dokumentieren. Dabei kommen Methoden aus dem Design-Thinking zum Einsatz. Verschiedene Entspannungstechniken unterstützen Sie bei diesem Prozess. Programminhalte: Erstellen der eigenen Visionstafel und Lebenszeitleiste (Material ist vorhanden, wer jedoch spezielle Interessen hat, kann gerne seine eigenen Zeitschriften mitbringen), Erlernen verschiedener Entspannungstechniken. Dieser Workshop ist eine Ergänzung zum Glücksworkshop, der jedoch keine Voraussetzung ist.

Kursnummer 20.03.06.02
 Termin 1 Tag, 25.04.2020
 Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr
 Ort Realschule Kandel
 Jahnstraße 18, 76870 Kandel
 Gebühr 25,00 €
 Leitung Susanne Gerdon, Realschullehrerin und
 zertifizierte Glückslehrerin



Arbeit, Beruf

Wie bediene ich mein Smartphone?

Ein Workshop, wie Sie das "Buch mit sieben Siegeln" lesen lernen. Ich helfe Ihnen bei allen Fragen zu Ihrem Smartphone oder Tablet. Am Ende des Tages werden Sie es liebgewonnen haben und sich freuen, wie praktisch ein Smartphone ist. Auch fortgeschrittene Nutzer mit speziellen Fragen sind hier richtig.

Bitte mitbringen: Stromladekabel, ggf. Datenkabel, ggf. E-Mail-Passwort, ggf. Google-Login, iPhone-Nutzer ihr Apple-Login

Kursnummer 20.05.01.01
 Termin 1 Tag, 29.02.2020
 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr, 60 min Pause
 Ort VHS-Studio, Raum 1, EG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 40,00 €
 Leitung Dipl.-Ing. Uta Möller

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

Auch für Senior/innen geeignet. Aus folgenden Themen werden wir die Kursinhalte wählen: Grundfunktionen des Computers: Ordner anlegen / Umgang mit USB-Sticks und CDs / Markieren, Kopieren, Einfügen, Versenden / Fotos verwalten und verschicken / Word®, Excel® und andere Programme bedienen / E-Mails schreiben und versenden / Anhänge öffnen und richtig speichern / PDFs erstellen. Internet: praktischer Umgang mit Google / Suchen und Verwenden von Bildern / das Wichtigste zum Internet-Recht - was darf man und was darf man nicht?

Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen. Bitte bringen Sie auch, wenn vorhanden, Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort mit.

Kursnummer 20.05.01.02
 Termine 6 Abende, 02.03.2020 - 20.04.2020
 Montag, 18:30 - 20:45 Uhr
 Ort Realschule Kandel
 Jahnstraße 18, 76870 Kandel
 Gebühr 90,00 €
 Leitung Dipl.-Ing. Uta Möller

Grundkurs Verwalten und Rechnen mit Excel

Sie lernen, Ihre Daten sinnvoll und übersichtlich zu verwalten, zu sortieren und darzustellen. Einfache Berechnungen gehen ganz automatisch und erleichtern Ihnen die Arbeit. Kursinhalte: Daten eingeben, bearbeiten, umsortieren, drucken / einfache Formeln erzeugen und automatisch berechnen lassen / nützliche Hilfsmittel wie Aufzählungsfunktion, Formate, Kommentare usw. / Rechnen mit Geldbeträgen, Uhrzeiten und eigenen Maßeinheiten wie km, Stück usw. / Übersichtlichkeit mit eigenen Formaten / Rechnen mit mehreren Tabellenblättern / Zellen schützen / Diagramme gestalten. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Windows.

Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Kursnummer 20.05.01.03
 Termine 6 Abende, 12.03.2020 - 07.05.2020
 Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr
 Ort Realschule Kandel
 Jahnstraße 18, 76870 Kandel
 Gebühr 90,00 €
 Leitung Dipl.-Ing. Uta Möller



Sprachen

Beschreibung der Niveaustufen

Sprachenlernen mit System: Unser Sprachprogramm richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER), einem Stufenmodell für das Sprachenlernen in einem Raster von sechs vergleichbaren Niveaustufen:

Elementare Sprachverwendung	Stufen A1, A2
Selbstständige Sprachverwendung	Stufen B1, B2
Kompetente Sprachverwendung	Stufen C1, C2

Durch dieses Raster werden die Lernenden befähigt, ihren eigenen Lernfortschritt selbst verfolgen zu können, denn jede Stufe enthält Beschreibungen, die detailliert aufzeigen, was bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit in der jeweiligen Niveaustufe erreicht werden sollte.

Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

Elementare Sprachverwendung

Stufe A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:

- Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben kleine Notizen oder z.B. einen kurzen persönlichen Gruß oder Dank formulieren

Stufe A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:

- Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
- Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Selbstständige Sprachverwendung

Stufe B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:

- Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben persönliche Briefe schreiben

Stufe B2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:

- Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Absichten vertreten
- Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte, schreiben

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A1-A2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz erwerben möchten, um sich im Alltag auf Stufe A1-A2 verständigen zu können.

Kursnummer	20.04.04.01
Termine	15 Abende, 06.02.2020 - 18.06.2020 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	wird noch bekannt gegeben

Deutsch A2-B1

Sie haben schon Deutsch gelernt, möchten aber Ihre erworbenen Deutschkenntnisse auf Stufe A2-B1 in Grammatik und Wortschatz wiederholen, vertiefen und verbessern? Ihr Ziel ist, sich besser in Alltag und Beruf verständigen zu können? Dann steigen Sie in unseren Kurs ein.

Kursnummer	20.04.04.02
Termine	15 Abende, 28.01.2020 - 26.05.2020 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	wird noch bekannt gegeben

Englisch

Neu ! Englisch A1-A2

Sie haben schon geringe Vorkenntnisse in Englisch, die Sie gerne weiter ausbauen möchten? In diesem Kurs lernen Sie, sich in einfachen Sprechsituationen sicher auszudrücken.

Kursnummer	20.04.06.01
Termine	15 Abende, 06.02.2020 - 18.06.2020 Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Claudia Gdaniec

Englisch A2 mit Vorkenntnissen

Wesentliche Alltagssituationen, wie Bestellungen in einem Restaurant, Orientierungsfragen in einer fremden Stadt sowie weitere Themen sollen erlernt werden.

Kursnummer	20.04.06.02
Termine	15 Abende, 06.02.2020 - 18.06.2020 Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Claudia Gdaniec

Englisch B1 für Wiedereinsteiger

Der Kursinhalt richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik vertiefen möchten. Dazu benutzen wir das Lehrwerk "Easy English" vom Cornelsen Verlag. Das Sprechen und Verstehen im Alltag stehen im Mittelpunkt.

Kursnummer 20.04.06.03
 Termine 15 Vormittage, 29.01.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 2, 1. OG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Edel Fleck

Englisch B1 am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die Englisch erst als Erwachsene gelernt oder es schon lange nicht mehr gebraucht haben und nun ohne Druck gemütlich voranschreiten möchten. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lernen wir, die Sprache in Alltagssituationen anzuwenden und üben Lesen, Hören und Sprechen.

Kursnummer 20.04.06.04
 Termine 15 Vormittage, 26.02.2020 - 10.06.2020
 Mittwoch, 09:45 - 11:15 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 3, 1. OG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Annette Schoppmann, M.A. Anglistik

Englisch B1 Advanced Evening Course

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen, die sich in Englisch fit halten wollen. Wir lernen alltägliche Situationen in Englisch zu meistern, wiederholen Grammatik, lesen Artikel oder unterhalten uns über Alltagsthemen.

Kursnummer 20.04.06.05
 Termine 15 Abende, 26.02.2020 - 10.06.2020
 Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 2, 1. OG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Annette Schoppmann, M.A. Anglistik

Englisch B1 für den Alltag

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, um für Alltagsgespräche auf Ihren Reisen gewappnet zu sein? Ihre Kinder leben und arbeiten im Ausland und Sie möchten sich mit der englischsprachigen Verwandtschaft besser verständigen können? Der Besuch eines Austauschschülers steht bald ins Haus? Sie möchten sich durch das Aneignen einer Fremdsprache einfach gerne geistig fit halten? All das sind gute Gründe, freitagvormittags in unseren Englischkurs zu kommen.

Kursnummer 20.04.06.06
 Termine 15 Vormittage, 31.01.2020 - 05.06.2020
 Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 2, 1. OG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Nicole Görrißen, M.A. Anglistik

Englisch B1 für fortgeschrittene Wiedereinsteiger

Der Kursinhalt richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre fundierten Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik vertiefen möchten. Dazu benutzen wir das Lehrwerk "Key" vom Cornelsen Verlag. Das Sprechen und Verstehen im Alltag stehen im Mittelpunkt.

Kursnummer 20.04.06.07
 Termine 15 Vormittage, 27.01.2020 - 25.05.2020
 Montag, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 2, 1. OG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Edel Fleck

Kursnummer 20.04.06.08
 Termine 15 Vormittage, 29.01.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 2, 1. OG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Edel Fleck



Englisch B1-B2 Conversation Intermediate

Just talk! Do you want to speak English in a nice and relaxed atmosphere? Usually, the groups are comparatively small with different level speakers (B1-B2) and we meet up regularly once a week. Our meetings will be themed, topics range from regional and cultural studies, travelling, politics, literature, ... to quizzes, game nights and other creative or fun activities. The only thing you need to bring along is an open mind and an interest in the English language. Hope to see you soon!

Kursnummer 20.04.06.09
 Termine 12 Abende, 04.02.2020 - 12.05.2020
 Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 3, 1. OG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 65,00 €
 Leitung Liz Jung, OStRin

Englisch B1-B2 Conversation Intermediate, focus literature

wie oben, mit Schwerpunkt Literatur

Kursnummer 20.04.06.10
 Termine 15 Abende, 05.02.2020 - 10.06.2020
 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort VHS-Studio, Raum 1, EG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Liz Jung, OStRin

Englisch B2 für Wiedereinsteiger

Der Kursinhalt richtet sich an Teilnehmer/innen mit sehr guten Kenntnissen in Wortschatz und Grammatik. Aktuelle Themen aus der internationalen Presse dienen als Grundlage, diese Kenntnisse weiter zu vertiefen.

Kursnummer	20.04.06.11
Termine	15 Vormittage, 27.01.2020 - 25.05.2020 Montag, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Edel Fleck

Neu ! It's fun speaking English

Weekend refresher course English speaking skills. In this special course we will concentrate on improving your speaking skills. In a relaxed, friendly and private atmosphere we will just spend time together, talking, cooking, playing games, discussing various topics, ... The familiar surroundings of a private home will encourage communication and you will soon become more fluent and gain confidence when speaking English. Topics may include social English/small talk, dealing with everyday and job-related situations, news and topical issues, and your own wishes for the course. At the end of the second weekend, we may do a project together, like a radio play or a short scene... The aim is to get you moving towards a free, flexible and fun use of English, wherever you need it!

Voraussetzung: Die Fähigkeit, sich in der Fremdsprache ausdrücken zu können und die Bereitschaft, dies auch zu tun.

Kursnummer	20.04.06.12
Termine	Vorbesprechung 04.03.2020, 20:00 Uhr ca. 1 Std 4 Termine, 13.03.2020 - 21.03.2020 Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr
Ort	Vorbesprechung: VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel Kurs: Kandel/Freckenfeld, wird bei der Vorbesprechung bekanntgegeben
Gebühr	150,00 € Die Anmeldung ist erst mit Entrichten der Kursgebühr gültig. Anmeldeschluss 01.03.2020
Leitung	Liz Jung, OStRin



Französisch

Neu ! Französisch A1 ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie durch geeignete Übungen das Sprechen und Verstehen der französischen Sprache.

Kursnummer	20.04.08.01
Termine	15 Abende, 04.03.2020 - 17.06.2020 Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gabriele Männle, Dipl.-Übersetzerin

Französisch A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe erweitern wir unsere Grundkenntnisse und erfahren Interessantes über unsere französischen Nachbarn.

Kursnummer	20.04.08.02
Termine	15 Vormittage, 04.02.2020 - 02.06.2020 Dienstag, 09:15 - 10:45 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 3, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gabriele Männle, Dipl.-Übersetzerin

Französisch A2 für Wiedereinsteiger

Wenn Sie früher einmal Französisch gelernt haben und nun in einer netten Gruppe wieder einsteigen möchten, sind Sie hier richtig. Sie benötigen dazu nur 6-8 VHS Semester an Vorkenntnissen. Anhand authentischer Texte, Lieder und Übungen lernen Sie in einem sanften und entspannten Lerntempo meine schöne französische Muttersprache. "A bientôt dans mon cours!"

Kursnummer	20.04.08.03
Termine	16 Vormittage, 14.01.2020 - 26.05.2020 Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	90,00 €
Leitung	Malou Unser

Französisch A2 mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse in der französischen Sprache weiter ausbauen möchten. Das spontane Sprechen und Verstehen wird erlernt, so dass Sie sich in französischsprachigen Ländern verständigen können.

Kursnummer	20.04.08.04
Termine	15 Abende, 03.02.2020 - 08.06.2020 Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Michaela Kropfinger

Französisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen möchten.

Kursnummer	20.04.08.05
Termine	15 Abende, 04.02.2020 - 02.06.2020 Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 3, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Michaela Kropfinger

Spanisch

Spanisch für Anfänger

Spanisch gehört mit über 5 Millionen Sprechern zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. Haben Sie Lust mitzureden? Dann tauchen Sie mit mir in diese schöne Sprache und ihre Kultur(en) ein!

Kursnummer	20.04.22.01
Termine	12 Abende, 26.02.2020 - 20.05.2020 Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 3, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	65,00 €
Leitung	Nicole Görrißen, M.A. Hispanistik

Spanisch A1 für den Urlaub

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Kurs und Lehrwerk sind auf typische Situationen und Bedürfnisse im Urlaub zugeschnitten, ergänzt durch Grammatik und Landeskunde.

Kursnummer	20.04.22.02
Termine	15 Vormittage, 05.02.2020 - 27.05.2020 Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gabriele Männle, Dipl.-Übersetzerin

Spanisch A2 von Grund auf

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Dieser Kurs steht am Anfang der Stufe A2 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens. Er richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits ein Lehrwerk der Stufe A1 abgeschlossen haben und ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen möchten.

Kursnummer	20.04.22.03
Termine	15 Abende, 05.02.2020 - 27.05.2020 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort	VHS-Heim Turmstraße 7, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gabriele Männle, Dipl.-Übersetzerin

Spanisch A2 mit Vorkenntnissen

Wir setzen unsere Erkundungstour durch Spanien und Lateinamerika ab Lektion 10 des Lehrbuches fort und stellen uns dabei neuen sprachlichen Herausforderungen. Lehrwerk „Perspectivas ¡Ya! A2“

Kursnummer	20.04.22.04
Termine	15 Abende, 05.02.2020 - 27.05.2020 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 3, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Nicole Görrißen, M.A. Hispanistik

Spanisch A2 für Quereinsteiger

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen (ca. 15 Semester VHS) En este curso trabajamos con el libro „Caminos neu 3“. Además con apoyo de lecturas graduadas reforzamos los conocimientos adquiridos. ¡Nos vemos en el curso de español!

Kursnummer	20.04.22.05
Termine	15 Abende, 03.03.2020 - 16.06.2020 Dienstag, 17:15 - 18:45 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gina Boitano

Spanisch B1

En este curso conversamos temas de actualidad y con lecturas graduadas reforzamos los conocimientos adquiridos. ¡Nos vemos en el curso de español!

Kursnummer	20.04.22.06
Termine	15 Abende, 03.03.2020 - 16.06.2020 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gina Boitano

Italienisch

Neu ! Italienisch A1 für den Urlaub

Anfängerkurs. Haben Sie vor, nach Italien zu reisen? Wollen Sie das "Dolce Vita" genießen und sich aktiv unterhalten können? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs wird Ihre Vorfreude auf Italien und Ihren nächsten Urlaub wecken!

Kursnummer	20.04.09.01
Termine	15 Abende, 03.02.2020 - 08.06.2020 Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Susanne Rödel-De Crescenzo, Dipl.-Übersetzerin

Italienisch A2

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger mit guten Vorkenntnissen. Wir werden vereinfachte Texte verschiedener Art lesen: Krimis, Liebesgeschichten und Kurioses.

Kursnummer	20.04.09.02
Termine	15 Abende, 21.01.2020 - 19.05.2020 Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort	VHS-Heim Turmstraße 7, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gabi Fornaro

Italienisch B1 - ideal für Wiedereinsteiger

"Italiano in azione" Sie haben bereits das Niveau A2 abgeschlossen und möchten gerne Ihre Sprachkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gearbeitet wird auf verschiedenen "Ebenen": mit vereinfachten Zeitungsartikeln, die zur Diskussion anregen, Spiele rund um Italien und geeigneter Lektüre. Weiterhin werden wir wichtige grammatikalische Themen, die im Lehrwerk integriert sind, durchnehmen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kursnummer	20.04.09.03
Termine	15 Abende, 03.02.2020 - 08.06.2020 Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Susanne Rödel-De Crescenzo, Dipl.-Übersetzerin

Gardinen-Studio Sabine



Hauptstraße 66
76870 Kandel
Tel.: 072 75 / 6 13 10
Fax: 072 75 / 39 92

Inh. Sabine und Michael Völkel

Italienisch B2 für Fortgeschrittene

Italienisch Lernen mit Lernkrimis und Kurzgeschichten: so werden die verschiedenen Fertigkeiten Hörverstehen, freies Sprechen und Grammatik eingeübt. Quereinsteiger sind immer herzlich willkommen!

Kursnummer	20.04.09.04
Termine	15 Abende, <u>20.01.2020 - 18.05.2020</u> <u>Montag, 18:00 - 19:30 Uhr</u>
Ort	VHS-Studio, Raum 3, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gabi Fornaro

Kursnummer	20.04.09.05
Termine	15 Nachmittage, <u>24.01.2020 - 29.05.2020</u> <u>Freitag, 15:30 - 17:00 Uhr</u>
Ort	VHS-Studio, Raum 3, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Gabi Fornaro



Gesundheit

Entspannung, Yoga

Neu ! Klangzauber

Ein Abend, um einzutauchen in das Reich der Klänge, wohltuend und sanft. Sich tragen lassen von den Schwingungen der Instrumente, wie Klangschalen, Gong, Regenmacher, Shanti und Sansula, auf dem Körper und in der Aura, um zur Ruhe zu kommen, abzuschalten und neu aufzutanken.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Kursnummer	20.03.01.01
Termin	1 Abend, 28.02.2020 Freitag, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 €
Leitung	Christine Lutz, Begleitende Kinesiologin

Neu ! Indian Balance

Den Körper bewegen während die Seele ausruht! Den Jahreszeiten sind die Kahuna-Elemente Raum, Luft, Wasser, Feuer und Erde sowie auch bestimmte Organe zugeordnet. Wie die Natur, so haben die Jahreszeiten auch auf unsere Körperfunktionen und Organe jeweils eine andere Wirkung. Die Kahuna-Elemente bestehen aus einfachen, wirkungsvollen Übungssequenzen der Körperintegration, Heillauten, Organübungen und Atemtechnik. Jede Jahreszeit wird durch bewegte Rituale ausgedrückt. Wir sind jetzt in der Jahreszeit Frühling: Element Holz. Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, des Blühens und der Wiederentdeckung. Die richtige Zeit, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und ruhende Potentiale wieder zu wecken. Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus. Eine indigene Stärkung bekommen wir mit Indian Balance im Bereich inneres Gleichgewicht, Sehkraft, Vitalität, Hormonhaushalt, Lebensfreude und Durchblutung.

Kursnummer	20.03.01.02
Termin	1 Vormittag, 07.03.2020 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	20,00 €
Leitung	Karin Stattmüller-Ehrhardt, Faszientrainerin, Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin

Neu ! Waldbaden

Viel mehr als nur spazieren gehen! Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald - mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan und wird dort "Shinrin Yoku" genannt. Es gibt zahlreiche Studien, welche die Wirkung von Waldbaden auf die Psyche, das Stressempfinden und das Immunsystem belegen. Es konnte insbesondere die Wirkung regelmäßigen Waldbadens als Vorbeugemaßnahme für stressassoziierte Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselstörungen, Autoimmunerkrankungen und Krebs nachweisen. Um die Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele zu intensivieren, werden gezielte Übungen aus Meditation, Qi Gong, Achtsamkeitsübungen sowie bewusste Atmungstechniken angewendet.

Kursnummer	20.03.01.03
Termin	1 Vormittag, 16.05.2020 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort	Kandel Bienwaldstadion Jahnstraße 41, 76870 Kandel
Gebühr	20,00 €
Leitung	Karin Stattmüller-Ehrhardt, Faszientrainerin, Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin

Yoga Schnupperkurs

Für Anfänger und Wiedereinsteiger nach längerem Pausieren. In diesem Yoga Kurs des Hatha-Yoga lernen wir einige der Grundasanas (Körperübungen) des Yoga kennen. An 5 Abenden vertiefen wir die Übungen und schnuppern entspannt ins Yoga hinein: Wie geht es mir mit Yoga? Was macht es mit mir? Wie verändert sich meine Körperwahrnehmung und mein Wohlbefinden? Auch werden wir Pranayama-Techniken kennenlernen sowie die wohltuende Wirkung der Schluss- und Tiefenentspannung erfahren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Trinken

Kursnummer	20.03.01.04
Termine	5 Abende, 31.01.2020 - 06.03.2020 Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	30,00 €
Leitung	Tina Jordan, Yogalehrerin, Heilberaterin

Neu ! Yoga auf dem Stuhl

Schnupperkurs. Yoga und Entspannung auch für Teilnehmer/innen, die in der Bewegung eingeschränkt sind. Wer nicht gut knien oder kraftvolle Bewegungsabläufe ausführen kann, ist hier im „Yoga auf dem Stuhl“ gut aufgehoben. Es geht um sanfte Bewegungen, Dehnung, Atmung und Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: kleines Kissen oder Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Trinken

Kursnummer	20.03.01.05
Termine	4 Vormittage, 02.03.2020 - 23.03.2020 Montag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	25,00 €
Leitung	Tina Jordan, Yogalehrerin, Heilberaterin

Entspannt durch den Alltag

Wir kombinieren verschiedene Entspannungstechniken mit Atemübungen, Körperwahrnehmung, leichten Dehnübungen und Yoga. Wir begeben uns auf Phantasie Reisen und Meditationen. Wir lernen kleine Pausen und Ruheinseln in unseren Alltag zu integrieren. Wir stärken unsere Belastbarkeit, werden ausgeglichener und sind voller Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Kursnummer	20.03.01.06
Termine	14 Abende, 03.02.2020 - 08.06.2020 Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	90,00 €
Leitung	Constanze Krug, Entspannungspädagogin

Progressive Muskelentspannung

Reizüberflutung und andauernder Stress bestimmen unseren Alltag. Körper und Geist kommen nicht mehr zur Ruhe - wir können uns nicht mehr entspannen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die uns dabei helfen kann, besser mit den einzelnen Stressfaktoren umzugehen. Bei dieser Methode werden Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge gezielt angespannt und wieder entspannt. Das konzentrierte Anspannen der jeweiligen Muskelgruppen, das plötzliche Entspannen und das intensive Nachspüren bewirkt eine sofortige Entlastung für unseren Körper. Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare und effektive Methode, die überall anwendbar ist.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Kursnummer	20.03.01.07
Termine	8 Abende, 04.03.2020 - 29.04.2020 Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	45,00 €
Leitung	Christine Pitrov-Perl



Autogenes Training

Aufgrund der ständigen Stressbelastung in unserem Alltag fehlen unserem Körper die notwendigen Erholungsphasen. Die Folge: Wir verlieren, uns zu entspannen! Daraus können unter anderem ständige Erschöpfung, Verspannungen, Depressionen oder Angst resultieren. Das Autogene Training hilft dabei, die Anspannung und Entspannung in unserem Körper selbst zu steuern. Es kann zum Stressabbau, als Einschlafhilfe, bei körperlichen Beschwerden oder zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit angewendet werden. Es ist an jedem Ort einsetzbar. Voraussetzung: das Autogene Training muss gründlich erlernt und regelmäßig angewendet werden. Die Methode ist für (fast) jeden Menschen geeignet, da sie einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Kursnummer	20.03.01.08
Termine	8 Abende, 04.03.2020 - 29.04.2020 Mittwoch, 18:00 - 19:15 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	45,00 €
Leitung	Christine Pitrov-Perl

Herz-QiGong, 18 Bewegungen

Diese klassischen QiGong-Übungen, die sich nach den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin richten, sind für jedermann leicht zu erlernen. Sie stärken unser Immunsystem, fördern unsere Beweglichkeit und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken

Kursnummer	20.03.01.09
Termine	10 Vormittage, 03.02.2020 - 27.04.2020 Montag, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort	Kulturzentrum, Gymnastikhalle, 1. OG Luitpoldstraße 6, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Beate Konrad-Hanika

Zeit für mich - Yoga

Den Körper trainieren, sanft, liebevoll und intensiv, den Geist beruhigen, den Augenblick wahrnehmen, die eigene Mitte finden, ganz tief entspannen, zur Ruhe kommen, Stress abbauen, neue Kraft schöpfen. Sie erlernen das korrekte, achtsame Üben von Yogastellungen, kräftigen und dehnen Ihre Muskulatur und erfahren Ihren Körper neu.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen und warme Socken

Kursnummer	20.03.01.10
Termine	18 Vormittage, 16.01.2020 - 18.06.2020 Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort	Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	100,00 €
Leitung	Bärbel Nauerth

Yoga für Schultern und Rücken

Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen erfahren wir immer wieder eine schmerzhaft verspannte Schulter- und Rückenmuskulatur. Mit den Methoden des modernen Yoga können wir die Ursachen der Verspannungen langfristig beheben, dies ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem. Daher ist Yoga für den Rücken - immer auch Yoga für den gesamten Menschen - den gesamten Körper, seine Atmung, seinen Geist und seine Seele. Wir kräftigen und dehnen die gesamte Muskulatur, lernen unseren Körper zu beobachten und zu erspüren, dadurch können wir Blockaden abbauen und so zu neuer Beweglichkeit gelangen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen und warme Socken

Kursnummer	20.03.01.11
Termine	18 Vormittage, 16.01.2020 - 18.06.2020 Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort	Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	100,00 €
Leitung	Bärbel Nauerth

Hatha-Yoga und Faszien - den Tag ausklingen lassen

Für Yoga-Erfahrene. Achtsames Yoga - das durch ganz spezielle Übungen das Faszienetz Ihres Körpers auf allen Ebenen anspricht. Ausgewählte Asanas (Yogaübungen) fördern Körpergefühl und Sensorik, halten unser Bindegewebe geschmeidig und gleichzeitig stabil, können bei Schmerzen, Verspannungen und Verletzungen helfen. Faszien lieben es, gedehnt und gestreckt zu werden. Je elastischer sie sind, desto jünger und kraftvoller fühlen wir uns.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Faszienkugel oder Tennisball, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen und warme Socken

Kursnummer	20.03.01.12
Termine	18 Abende, 16.01.2020 - 18.06.2020 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	100,00 €
Leitung	Bärbel Nauerth

Yoga und Faszien

Für Yoga-Erfahrene. Yoga mit Ausrichtung auf Faszien hält das Bindegewebe geschmeidig und gleichzeitig stabil und widerstandsfähig, fördert Körpergefühl und Sensorik, kann bei Schmerzen, Verspannungen und Verletzungen helfen, macht Spaß. Sie erlernen ein abwechslungsreiches Yoga, das das Faszienetz Ihres Körpers auf allen Ebenen anspricht. Faszien lieben es, gedehnt und gestreckt zu werden. Je elastischer sie sind, desto jünger und kraftvoller fühlen wir uns.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Faszienrolle, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen und warme Socken.

Kursnummer 20.03.01.13
 Termine 18 Abende, 15.01.2020 - 27.05.2020
 Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort Stadthalle, Kultursaal
 Schulgasse 3, 76870 Kandel
 Gebühr 100,00 €
 Leitung Bärbel Nauwerth

Yoga am Vormittag

Die erlernten Yoga-Übungen fördern das Gleichgewicht von Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Ausdauer. Die Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, die Beweglichkeit wird verbessert und Verspannungen können gelöst werden. In Verbindung mit bewusster Atmung werden durch die langsam und konzentriert ausgeführten Bewegungen die Körperhaltung, das Gleichgewichtsgefühl und das Konzentrationsvermögen verbessert.

Kursnummer 20.03.01.14
 Termine 15 Vormittage, 21.01.2020 - 19.05.2020
 Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort Stadthalle, Kultursaal
 Schulgasse 3, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Petra Wichers

Hatha-Yoga am Montagabend

Yoga, eine liebevoll-achtsame Begegnung mit DIR selbst. In dieser Zeit, die Du Dir für Yoga nimmst, kann Dein Körper seine Verspannungen durch das Erlernen entspannender Übungen loslassen. Gleichzeitig kräftigen und stärken wir unsere Muskulatur, halten die Gelenke beweglich und lernen, uns immer wieder neu aufzurichten. Individuelle Besonderheiten (z.B. Bandscheibenprobleme, Ischias, Schulterbeschwerden etc.) können durch Übungsvarianten problemlos integriert werden.

Kursnummer 20.03.01.15
 Termine 15 Abende, 27.01.2020 - 25.05.2020
 Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
 Ort VHS-Studio, Gymnastikraum, DG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Traudel Gehrlein

Hatha-Yoga ganz für Sie

In meinen Kursen werden Übungen erlernt und durchgeführt, die das Muskelsystem kräftigen und auf die inneren Organe, das Herz-Kreislauf - und das Nervensystem sowie auf die Atmung harmonisierend wirken können. Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit + Festigkeit, Dehnung + Kräftigung, Entspannung + Spannung, Ruhe + Aktivität. Das Zu-uns-finden, Ruhe/Entspannung + Achtsamkeit werden angestrebt.

Kursnummer 20.03.01.16
 Termine 15 Abende, 28.01.2020 - 26.05.2020
 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort VHS-Studio, Gymnastikraum, DG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Ulrike Barenthien

Kursnummer 20.03.01.17
 Termine 15 Abende, 28.01.2020 - 26.05.2020
 Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort VHS-Studio, Gymnastikraum, DG
 Am Plätzel 1, 76870 Kandel
 Gebühr 80,00 €
 Leitung Ulrike Barenthien

Neu ! Kraftvolles Yoga mit energetischer Ausrichtung

Die Yoga-Stellungen werden im Fluss vermittelt. Es werden Muskelketten, die uns im Alltag stärken und schützen sollen, angesprochen und trainiert. Nur durch Anspannung kann Entspannung entstehen. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die Freude an der Bewegung haben. Alle Stellungen werden präzise angeleitet.

Zwei Stunden vor Kursbeginn bitte keine Mahlzeiten einnehmen. Bitte mitbringen: Bodenmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Decke und/oder Handtuch, Trinken

Kursnummer 20.03.01.18
 Termine 10 Abende, 28.01.2020 - 21.04.2020
 Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort Stadthalle, Kultursaal
 Schulgasse 3, 76870 Kandel
 Gebühr 55,00 €
 Leitung Angela Kau

Sanftes Yoga

Ein Kurs, speziell für Menschen in den goldenen Jahren ihres Lebens oder/und für Menschen mit besonderen Problemen, wie Rücken-, Gelenk-, Atembeschwerden, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall usw. Sanft geübt ist Yoga für Senioren und für Menschen mit besonderen Beschwerden besonders gut geeignet, denn es erhält und verbessert die körperliche Beweglichkeit und die Koordination und hält die Übenden gleichzeitig auch geistig fit und beweglich.

Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts mehr essen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken, Kissen, warme Decke.

Kursnummer 20.03.01.19
 Termine 12 Nachmittage, 04.03.2020 - 27.05.2020
 Mittwoch, 15:45 - 17:15 Uhr
 Ort Stadthalle, Kultursaal
 Schulgasse 3, 76870 Kandel
 Gebühr 65,00 €
 Leitung Edeltraut Tiemann

Yoga für den Alltag

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Das ewige Sitzen, zu große einseitige Belastung, die tägliche Routine lassen Ihre Muskeln und die Beweglichkeit Ihrer Gelenke verkümmern. Yoga hilft heilen. Im Mittelpunkt stehen die Schulung des Körperbewusstseins, Atemtechniken zur Entspannung und Stärkung des Immunsystems, viele Yogaübungen, die leicht in den Berufsalltag eingebaut werden können, sei es bei sitzender oder stehender Tätigkeit. Dehnungen und Kraftübungen zum Muskelaufbau, Stärkung, Schutz und Garant für die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und Gelenke. Unsere Gelenke gehören zu den

stoffwechselarmen Gebieten und brauchen für ihre bleibende Beweglichkeit regelmäßige, konzentrierte und achtsame Bewegung. Ziel: Eine aufrechte Haltung, ein entspanntes "I-Gesicht" und mehr Lebensfreude.

Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts mehr essen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken, eventuell Kissen, warme Decke.

Kursnummer	20.03.01.20
Termine	15 Abende, 29.01.2020 - 20.05.2020
	Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort	Stadhalle, Kultursaal
	Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Edeltraut Tiemann

Sanftes Yoga am Morgen

Fließende Yogaübungen mit meditativen und stärkenden Elementen für mehr Geschmeidigkeit, Kraft und Entspannung. Geeignet für alle, die gerne etwas für mehr Beweglichkeit, Kraft und für ein gesundes Wohlbefinden tun wollen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken

Kursnummer	20.03.01.21
Termine	15 Vormittage, 05.02.2020 - 27.05.2020
	Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort	Evangelisches Gemeindezentrum
	Kirchgasse 4, 76872 Minfeld
Gebühr	80,00 €
Leitung	Susanne Rödel-De Crescenzo, Yogalehrerin

Yoga für Männer

Yogaübungen aus dem Poweryoga und dem Kundaliniyoga eignen sich speziell für ein kraftvolles Männeryoga. Sie geben dem Körper Energie und beruhigen den Geist. Sie erhöhen die Lungenkapazität, verbessern die statische Ausdauer, Konzentration und Koordination. Beides gute Voraussetzungen für ein anschließendes Fitnesstraining oder einfach als Ausgleich für die vielseitigen Anforderungen des Alltags. Yogaübungen für Männer geben Kraft, verbessern die Beweglichkeit und bauen sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene Stress ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Kursnummer	20.03.01.22
Termine	12 Abende, 27.02.2020 - 04.06.2020
	Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort	Stadhalle, Grundschulturnhalle
	Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	50,00 €
Leitung	Martin Simmet, Sport- und Gymnastiklehrer, Yogaübungsleiter

Neu ! Yoga für Schultern und Rücken

In dem Kurs werden einfache, wirkungsvolle Yogaübungen gelehrt, die Schultern, Rücken und Hals stärken, dehnen und entspannen. Die Haltung wird verbessert und Rückenschmerzen vorgebeugt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, kleine Decke

Kursnummer	20.03.01.23
Termine	10 Nachmittage, 30.03.2020 - 15.06.2020
	Montag, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG
	Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	55,00 €
Leitung	Petra Runck



Stadtbücherei Kandel
Hauptstr. 61, Tel.: 07275 / 919816
Öffnungszeiten:
montags, mittwochs, freitags
15.00 - 19.00 Uhr
dienstags, samstags
09.00 - 13.00 Uhr

Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung

Ich bewege mich - Fit im Alltag 50 plus

Dieser Kurs ist geeignet für alle Frauen, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten bis ins hohe Alter. Ideal auch für Einsteigerinnen/Wiedereinsteigerinnen. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Die zu erlernenden einfachen Übungen kräftigen die gesamte Muskulatur, bringen den Kreislauf in Schwung, stärken die Kondition und verbessern die Haltung. Es wird besonders Wert auf gelenkschonende Gymnastik, Bauch-, Po-, Arme- und Rückenkräftigung sowie Herz-Kreislauf-Training gelegt. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.

Bitte mitbringen: Unterlage bzw. Gymnastikmatte und Theraband

Kursnummer	20.03.02.01
Termine	13 Abende, 02.03.2020 - 08.06.2020
	Montag, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort	Kulturzentrum, Gymnastikhalle, 1. OG
	Luitpoldstraße 6, 76870 Kandel
Gebühr	65,00 €
Leitung	Sabine Fuchs

Ausgleichsgymnastik

Durch vielseitige Übungen stärken wir die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Dabei benutzen wir teilweise verschiedene Hilfsmittel wie Therabänder, Redondo, Tubes, Wackelkissen oder den Stuhl. Das Training einer bewussten Haltung hilft uns, uns im Alltag rückschonend zu bewegen. Mit Dehnungs- und Lockerungsübungen helfen wir, unsere Beweglichkeit zu verbessern. Insgesamt stärken wir so unser Wohlbefinden und unsere Belastbarkeit im täglichen Leben.

Kursnummer	20.03.02.02
Termine	15 Vormittage, 14.01.2020 - 12.05.2020
	Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort	Mundosaal Minfeld
	Mundoplatz, 76872 Minfeld
Gebühr	70,00 €
Leitung	Heike Deschler

Rückenfit am Morgen

Stark und entspannt - kraftvoll und dehnbar! Die VHS-Wirbelsäulengymnastik bringt Ihren Rücken in Bewegung. Gezieltes Erlernen und Übungen zum Abbau von Verspannungen machen Sie schön locker. Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur plus spezielle Übungen zur Koordination erhalten und verbessern die Mobilität der Wirbelsäule.

Kursnummer	20.03.02.03
Termine	15 Vormittage, 14.01.2020 - 12.05.2020 Dienstag, 10:15 - 11:15 Uhr
Ort	Mundosaal Minfeld Mundoplatz, 76872 Minfeld
Gebühr	70,00 €
Leitung	Heike Deschler

Männerymnastik

Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen wollen wir unsere Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur stärken und so auch unserer Wirbelsäule helfen mobil zu bleiben. Auch Dehnung und Lockerung kommen nicht zu kurz. Tipps für ein rücken-gerechtes Alltags- und Berufsleben begleiten diesen Kurs.

Kursnummer	20.03.02.04
Termine	15 Abende, 16.01.2020 - 14.05.2020 Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort	Stadthalle, Grundschulturnhalle Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	70,00 €
Leitung	Heike Deschler

Power-Ganzkörpertraining

Wir lernen, durch effektive Trainingsmethodik unseren Körper zu straffen. In diesem Kurs findet eine Mischung aus Bauch-Beine-Po-Übungen, Maximalkrafttraining und Kraftausdauerübungen statt. Mit viel Power und Spaß verbessern wir anhand dieses effektiven Trainings unsere Kondition, fördern unsere Beweglichkeit und straffen unsere Muskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe

Kursnummer	20.03.02.05
Termine	15 Abende, 03.03.2020 - 16.06.2020 Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort	Kulturzentrum, Gymnastikhalle, 1. OG Luitpoldstraße 6, 76870 Kandel
Gebühr	75,00 €
Leitung	Claudia Stenger, Aerobic-Trainerin

Neu ! Bodyworkout-Ganzkörpertraining

Mit viel Spaß, guter Musik und vielseitigen Workouts den ganzen Körper kräftigen - das erlernen Sie in diesem Kurs. Ob Stabilisation, Mobilisation, Kraftausdauer oder auch mal ein Tabata-Training - mit viel Abwechslung wird es nie langweilig. Das Herz-Kreislauf-System wird mit einer leichten Aerobic-Choreographie in Schwung gebracht.

Bitte mitbringen: Passende Sportbekleidung, Handtuch und Matte.

Kursnummer	20.03.02.06
Termine	15 Abende, 05.02.2020 - 27.05.2020 Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort	Kulturzentrum, Gymnastikhalle, 1. OG Luitpoldstraße 6, 76870 Kandel
Gebühr	75,00 €
Leitung	Heidrun Herp, Sportwissenschaftlerin B.A., Sporttherapeutin, Group-Fitnesstrainerin

Rückenfitness/Ba/Be/Po

Gute Haltung - Gesunder Körper. Nach einem Aufwärmen der Muskulatur und Gelenke mit choreographischen Bewegungsfolgen erlernen und erarbeiten wir ein muskelkräftigendes, gesundheitsorientiertes und funktionelles Training mit und ohne Geräte. Das Kräftigen der Halte- und Bewegungsmuskeln und Dehnübungen spielen eine wichtige Rolle. Du erlernst eine Übungssammlung, aus der Du Ideen schöpfen kannst, Deinen Körper funktionell zu trainieren.

Kursnummer	20.03.02.07
Termine	15 Vormittage, 05.02.2020 - 27.05.2020 Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort	Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	70,00 €
Leitung	Susanne Winter-Briegel

Kursnummer	20.03.02.08
Termine	15 Vormittage, 05.02.2020 - 27.05.2020 Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort	Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	70,00 €
Leitung	Susanne Winter-Briegel

Rückenfit - gezielte Gymnastik

Insbesondere Rückenschulung & Kreislauftraining, führt zu besserer Stoffwechselfversorgung und damit auch zum Training der Muskulatur. Durch Kräftigung der Dampf-, Bein- und Fußmuskeln und Bewegungsschulung für die Wirbelsäule als Grundelement der Körpergesamtbewegung erfolgt eine bessere Körperhaltung. Durch zu erlernende wohldosierte Übungen, die selbstständig und selbsttätig auch außerhalb der Kursstunde durchgeführt werden können, bietet dieser Kurs eine Hilfe zur Selbsthilfe. So können sich im Alltag langfristig positive Auswirkungen einstellen. Das Schulen der richtigen Atmung sowie verschiedene Entspannungsübungen am Ende jeder Stunde zielen auf eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Kursnummer	20.03.02.09
Termine	10 Abende, 13.01.2020 - 06.04.2020 Montag, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort	Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Bärbel Scherrer, Physiotherapeutin

Kursnummer	20.03.02.10
Termine	10 Abende, 13.01.2020 - 06.04.2020 Montag, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort	Stadthalle, Kultursaal Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	80,00 €
Leitung	Bärbel Scherrer, Physiotherapeutin

Zumba®-Fitness

Let it move you! Zumba® -Fitness ist ein von Lateinamerika inspiriertes, leicht verständliches, kalorienverbrennendes Tanz- und Fitnessworkout mit garantiertem Spaßfaktor! Sei dabei, wenn wir mit viel Spaß und tollen Rhythmen erlernen, unseren Körper zum Schwitzen zu bringen.

Bitte mitbringen: Kleidung, Getränk und Handtuch.

Kursnummer	20.03.02.11
Termine	8 Abende, 07.02.2020 - 03.04.2020 Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort	Kulturzentrum, Gymnastikhalle, 1. OG Luitpoldstraße 6, 76870 Kandel
Gebühr	50,00 €
Leitung	Vanessa Wollensack



Ernährung

Neu ! Körperreinigung in 9 Tagen

Workshop in Theorie und Praxis. Die 9 Tage Reinigung sind anders als eine Diät oder Fasten. Es ist eine Körperreinigung, bei der gleichzeitig eine optimale Vitalstoffversorgung gewährleistet wird. Wenn Sie erfahren möchten, wie überschüssige Stoffwechselabfälle entsorgt werden können, wie man sein Körperfett reduziert, wie man Muskulatur aufbaut, wie das Bindegewebe straffer wird, wie man Energie im Alltag und auch die Konzentration erhält, wie Sie Leistungssteigerung im Sport gewinnen, wie Sie eine deutlich bessere Schlafqualität bekommen und wie Sie ein chronisches Grinsen entwickeln, dann freue ich mich auf Ihr Kommen.

Am zweiten Tag wird es zunächst einen Erfahrungsaustausch geben, an den sich ein weiterer Theorieteil über die Ernährung nach der Körperreinigung anschließt. Es wird u.a. auf die Fragen eingegangen, wie man die neu gewonnene Vitalität, Gewichtsreduzierung, Schmerzlinderung etc. erhält und wie man sich vorwiegend basisch ernährt. Daran schließt sich ein Praxisteil über die funktionale Bewegung für das Bindegewebe an. Wir machen ein leichtes Faszientraining in Verbindung mit der Blackroll® und Faszibällen. Zuletzt wird den Teilnehmer/innen gezeigt, wie sie durch Meditation in nur einer Minute Ruhe in der Hektik des Alltags finden.

Für beide Teile des Workshops werden Skripte erstellt. Am zweiten Tag bitte in bequemer Sportkleidung erscheinen.

Kursnummer	20.03.05.01
Termine	2 Tage, 07.02.2020, 29.02.2020 Freitag, 19:00 - 21:15 Uhr Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 2, 1. OG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	35,00 € auf Wunsch Skript 2 x 2,00 € bei der Kursleiterin
Leitung	Karin Stattmüller-Ehrhardt, Faszientrainerin, Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin

Neu ! Drüber und Drunter: Brote und Aufstriche

Schmackhafte Brote und aromatische Aufstriche aus der eigenen Küche. Unser tägliches Brot - das wichtigste Grundnahrungsmittel - sollte frei von jeglichen Zusatzstoffen sein. Nur wenn Sie Ihr Brot selbst backen, wissen Sie was drinsteckt. Wir werden Vollkornbrote backen, die diesen Namen auch verdient haben und zwar mit frisch gemahlenem, keimfähigem Getreide. Als Treibmittel verwenden wir Hefe und natürlichen Sauerteig. Auch ein süßes Hefengebäck darf nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, mehrere Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken

Kursnummer	20.03.05.02
Termin	1 Tag, 08.02.2020 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Realschule Kandel, Küche Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	30,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Leitung	Edith Lehmann

Neu ! Beilagensvielfalt - lecker und gesund

Wenn Nudeln, Reis und Kartoffel zu oft auf Deinem Tisch serviert werden und Du wenig Ideen hast, was Du kochen sollst, dann ist dieser Kochabend genau das richtige für Dich. Spannende Kombinationen und interessante Ideen bringen Abwechslung auf Deinen Tisch. Auch die alten Getreidesorten werden hier verwendet.

Bitte mitbringen: Geschirrhändtücher, Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken.

Kursnummer	20.03.05.03
Termin	1 Abend, 11.02.2020 Dienstag, 18:30 - 22:15 Uhr
Ort	Realschule Kandel, Küche Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Leitung	Natallia Renner, Vegan-Köchin

Neu ! Die Brennnessel, vielseitiges Unkraut

Brennnessel ist eine mächtige Heilpflanze. An diesem Abend lernen Sie ihre Anwendungsgebiete kennen, ihre Inhaltsstoffe und wie man sie schmackhaft zubereitet, z.B. als Aufstrich, Hauptgericht oder Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken.

Kursnummer	20.03.05.04
Termin	1 Abend, 31.03.2020 Dienstag, 18:30 - 22:15 Uhr
Ort	Realschule Kandel, Küche Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Leitung	Natallia Renner, Vegan-Köchin

Neu ! Schöne Haare und Haut

Ein Erlebniskochabend. Schönheit kommt von innen und geht durch den Magen. Reparieren Sie Ihr brüchiges Haar und machen Sie Ihre Haut strahlend. An diesem Kochabend lernen Sie viele Hintergrundinfos über Nährstoffe und ihre Wirkung. Und dazu lernen Sie leckere Rezepte kennen. Schöner werden durch Essen!

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken.

Kursnummer	20.03.05.05
Termin	1 Abend, 07.04.2020 Dienstag, 18:30 - 22:15 Uhr
Ort	Realschule Kandel, Küche Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Leitung	Natallia Renner, Vegan-Köchin

Neu ! Ernährung und Schlaf

Was hat Ernährung mit gesundem Schlaf zu tun? Was sollte man beachten? Wie koche und ernähre ich mich richtig vor dem Schlafen gehen? Auf alle diese Fragen und mehr finden Sie hier eine Antwort. An diesem Kochabend erhalten Sie Tipps, die zum besseren Schlaf verhelfen.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken.

Kursnummer	20.03.05.06
Termin	1 Abend, 21.04.2020 Dienstag, 18:30 - 22:15 Uhr
Ort	Realschule Kandel, Küche Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Leitung	Natallia Renner, Vegan-Köchin

Neu ! Kraftpakete - süß und energiegeladen

Müsliriegel und Energiekugeln verleihen ordentlich Power. Diese handlichen Kraftpakete sind unwiderstehlich und einfach herzustellen. Diese gesunden Powersnacks sind optimal für zwischendurch oder auch mal zum Verschenken.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, mehrere Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken.

Kursnummer	20.03.05.07
Termin	1 Abend, 13.05.2020 Mittwoch, 18:30 - 22:15 Uhr
Ort	Realschule Kandel, Küche Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Leitung	Edith Lehmann

Neu ! Exotisches für Feinschmecker

Lust auf neue Gaumenfreuden? Seit Jahrtausenden gehören Linsen, Kichererbsen und Co. zu den Basics der orientalischen Küche. Längst haben sie als Hummus oder Falafel die Welt erobert. Doch sie können noch viel mehr. Gerade in der vegetarischen Küche sind sie unverzichtbar und können so vielfältig eingesetzt werden, z.B. Kichererbsensuppe mit Sesam und Minze.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, mehrere Behälter für Kostproben und etwas zum Trinken.

Kursnummer	20.03.05.08
Termin	1 Abend, 17.06.2020 Mittwoch, 18:30 - 22:15 Uhr
Ort	Realschule Kandel, Küche Jahnstraße 18, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
Leitung	Edith Lehmann

Erkrankungen

Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskulatur, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach der Behandlung beim Zahnarzt, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefers verändern. Folgen sind häufig Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackenbeschwerden, Stirn- und Nebenhöhlenprobleme sowie Zähne knirschen oder Beschwerden des unteren Rückens. Sie lernen sehr sanfte und wirkungsvolle Übungen, um Verspannungen zu lösen und die Kiefermuskulatur wohltuend und effektiv auszugleichen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und mindestens ½ Liter Wasser

Kursnummer	20.03.04.01
Termin	1 Abend, 13.03.2020 Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 €
Leitung	Christine Lutz, Begleitende Kinesiologin

Dein Lymphsystem verstehen und unterstützen

Das Lymphsystem verstehen und unterstützen lernen. Du weißt zwar, dass es die Lymphe gibt, spürst es, wenn die Beine am Abend dicker werden oder auch sonst sich hin und wieder Unwohlsein einstellt. Doch um was es sich hierbei genau handelt, wie Dein Alltag und Deine Gewohnheiten maßgeblich dazu beitragen könn(t)en, die Lymphe zu stärken oder eben auch nicht, ist Dir nicht geläufig? In diesem Workshop erfährst Du mehr über unseren Freund und Helfer - unser Lymphsystem! Zunächst werden wir einige theoretische Aspekte besprechen und dann geht's im Anschluss direkt ins Tun. Du bekommst viele Anregungen, Tipps und Infos und weiterhin Übungen, die auch zuhause gut umgesetzt werden können!

Der Workshop findet hauptsächlich sitzend auf Stühlen statt. Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Trinken

Kursnummer	20.03.04.02
Termin	1 Vormittag, 08.02.2020 Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr
Ort	VHS-Studio, Gymnastikraum, DG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	15,00 €
Leitung	Tina Jordan, Yogalehrerin, Heilberaterin



Kultur

Kunstgeschichte

Neu ! Goya - zwischen Tradition und Aufbruch

Der Spanier Francisco de Goya (1746-1828) ist einer der letzten großen Hofkünstler und zugleich einer der ersten Wegbereiter der modernen Kunst. Er ist sowohl Maler eindrücklicher Porträts als auch Erfinder sehr persönlicher, rätselhafter Bildwelten. In mehr als sechzig Jahren künstlerischen Schaffens, die stilistisch den Zeitraum vom Rokoko bis zur Romantik umspannen, zeigt Goya Begebenheiten, die aus gesellschaftlichen Konventionen herausführen. Er zeigt Heilige und Verbrecher, Hexen und Dämonen und stößt mit seinen Darstellungen das Tor zu Bildwelten auf, in denen die Grenzen zwischen Realität und Fantasie verschwimmen. Goya ist in seiner Kunst der scharfsinnige Beobachter des dramatischen Widerspruchs von Vernunft und Unvernunft, von Träumen und Alpträumen.

Das kunstgeschichtliche Seminar gibt einen Einblick in Leben und Werk des einzigartigen spanischen Künstlers. Thematisiert wird auch die Wirkung sowohl auf seine Zeitgenossen wie auch auf spätere Künstlergenerationen. Es bietet sich an als Vorbereitung auf einen Besuch der großen Goya-Ausstellung in der Fondation Beyeler in Basel-Riehen. Dort werden im Sommer 2020 mehr als 70 Gemälde und eine Auswahl seiner meisterhaften Zeichnungen und Druckgrafiken zu sehen sein, darunter bedeutende Leihgaben aus dem Museo Nacional del Prado (Madrid).

Kursnummer	20.02.06.01
Termine	2 Abende, 06.03.2020, 13.03.2020 Freitag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort	Rathaus, Ratssaal 1. OG Hauptstraße 61, 76870 Kandel
Gebühr	20,00 €
Leitung	Sigrid Weyers, (M.A.), Kunsthistorikerin

Tanz

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist Ausdruck der Lebensfreude, führt zu neuer Körpererfahrung durch seine anmutigen, sinnlichen Bewegungen und vermittelt einen Einblick in eine andere Kultur. Im Kurs sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene vertreten. Das Training orientiert sich entsprechend an den anwesenden Teilnehmerinnen.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung und Hüfttuch

Kursnummer	20.02.03.01
Termine	14 Abende, 26.02.2020 - 03.06.2020 Mittwoch, 19:00 - 20:15 Uhr
Ort	Stadthalle, Grundschulturnhalle Schulgasse 3, 76870 Kandel
Gebühr	70,00 €
Leitung	Sabine Reiningger

Kreatives Gestalten

Ölmalkurs

Erlernen neuer Techniken, Übungen in Farbmischen und Bildaufbau. An Beispielen gegenständlicher und freier Bildthemen wird in die Grundlagen der Ölmalerei (wie Schichtenmalerei, Primamalerei, Tonmalerei, Spachteltechnik) eingeführt. Verschiedene Ölmaltechniken mit unterschiedlichen Ölmitteln werden erprobt. Sie malen auf Leinwand und lernen dadurch die unterschiedlichen Grundierungen kennen. Übungen im Farbmischen und im Bildaufbau ergänzen den Kurs. Freie Motive, abstrakt bis altmeisterlich, können gemalt werden.

Kursnummer	20.02.07.01
Termine	12 Nachmittage, 03.02.2020 - 11.05.2020 Montag, 15:00 - 17:15 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	90,00 €
Leitung	Eva Krupp

Kursnummer	20.02.07.02
Termine	12 Abende, 03.02.2020 - 11.05.2020 Montag, 17:30 - 19:45 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	90,00 €
Leitung	Eva Krupp

Neu ! Malen so bunt wie das Leben

In meinen Malkursen möchte ich nicht nur das Malen vermitteln, sondern auch das Lachen, das Loslassen und die Fähigkeit, seine Umgebung bewusst zu "sehen". Deshalb arbeiten wir mit verschiedenen Materialien (Grafitpulver, Kohle, Airbrush, Aquarell, Acryl, Pastellkreide und vieles mehr) fernab von Konventionen. Dieses beflügelt Ihre Kreativität und die Leichtigkeit Ihres Pinselstriches. Ihre Bilder strahlen Ihre Lebensfreude beim Malen aus. Diese Kursstaffel fokussiert das Malen mit Grafitpulver und Kohle.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Grafitpulver, Bleistifte 2B, Kohlestift, verschiedene Pinsel, Wasserbehälter und Lappen. Das Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Kursnummer	20.02.07.03
Termine	6 Nachmittage, 03.03.2020 - 07.04.2020 Dienstag, wöchentlich, 14:30 - 16:45 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	55,00 €
Leitung	Susanne Höffner, Dozentin für Kunst- und Gestaltungstherapie (IHP)

Kombikurs Acryl-Aquarell-Malerei

Kurs für Erwachsene, für Einsteiger und Fortgeschrittene. Damit die Acryl-Bilder keine Zufallsergebnisse werden, wollen wir in diesem Kurs die Grundlagen erarbeiten. Anhand Ihrer eigenen Skizzen oder Vorlagen gibt es Hilfestellung zur eigenen Umsetzung im Bild. Lassen Sie sich auf das Abenteuer der Aquarell-Malerei ein. Das Aquarell ist ein einzigartiges Medium. Nass-in-Nass-Technik ist aufregend und eine Herausforderung. Lasuren sind die Grundlage aller Aquarelle. Experimentelle Techniken bieten viele Möglichkeiten in der Darstellung. Jedes Ergebnis wird immer etwas Neues und Einmaliges sein. Bei der Erarbeitung von Bildkompositionen lernen die Teilnehmer/innen ihre eigene Farb- und Formensprache zu entwickeln. Es gibt keine Festlegung auf eine bestimmte Stilrichtung. Die Arbeitsweise richtet sich nach den individuellen Interessen und Neigungen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Acrylfarben oder Aquarellfarben, verschiedene Acryl- oder Aquarell-Pinsel, Keilrahmen oder Aquarellblock, Bleistift, Wasserbehälter, Mallappen, eigene Motive und Vorlagen

Kursnummer	20.02.07.04
Termine	8 Abende, 17.03.2020 - 12.05.2020 Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort	Atelier Blankart-Laub Raiffeisenstraße 23, 76870 Kandel
Gebühr	75,00 €
Leitung	Elke Blankart-Laub

Zeichnen für Einsteiger

Für Erwachsene und Teilnehmer/innen des Vorkurses aus dem Herbst-/Wintersemester. Wir üben die Grundlagen des Zeichnens und der Perspektive. Von der Skizze zum fertigen Motiv, auch als Grundlage jeder Malerei gedacht. Das Geheimnis einer erfolgreichen Zeichnung liegt in der genauen Beobachtung und der Fähigkeit, das auf das Papier zu bringen. Wer zeichnet, sieht mehr!

Bitte mitbringen: Zeichenpapier; Knetradierer; Bleistifte 2B, 4B, 6B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Kursnummer	20.02.07.05
Termine	6 Abende, 19.03.2020 - 07.05.2020 Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort	Atelier Blankart-Laub Raiffeisenstraße 23, 76870 Kandel
Gebühr	55,00 €
Leitung	Elke Blankart-Laub



Neu ! Bunte Hasen nicht nur zu Ostern

Bunt und charakterstark kommen die Osterhasen daher in einem Materialmix von Aquarell und Collage, eine Technik, die Sie faszinieren wird.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Lappen, Wasserbehälter, unterschiedliche Pinsel, vorhandene Farben, Kleber und Keilrahmen 20x80 oder 20x60 cm. Das Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Kursnummer	20.02.07.06
Termin	1 Tag, 04.04.2020 Samstag, 10:00 - 16:45 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	30,00 €
Leitung	Susanne Höffner, Dozentin für Kunst- und Gestaltungstherapie (IHP)

Neu ! Mit Händen malen

Mit den Händen vermalen wir die Pastellkreide auf Pastellboards 30x30 cm. Das Ergebnis können z.B. eine kuschelige Katze oder farbintensive Malven sein. Es ist ein besonders intensives Erlebnis, sich durch das Vermalen der Pastellkreide mit den Händen, mit der Materie einzulassen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Feuchttücher, Watte-stäbchen, unterschiedliche Pastellkreide, Fixierung und Pastellboard. Das Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Kursnummer	20.02.07.07
Termine	3 Nachmittage, 12.05.2020 - 26.05.2020 Dienstag, wöchentlich, 14:30 - 16:45 Uhr
Ort	VHS-Studio, Raum 1, EG Am Plätzel 1, 76870 Kandel
Gebühr	30,00 €
Leitung	Susanne Höffner, Dozentin für Kunst- und Gestaltungstherapie (IHP)

Neu ! Gestalten mit Ton

Für Erwachsene. Lassen Sie sich inspirieren von dem Werkstoff Ton und gestalten Sie Ihre eigenen kleinen Kunstwerke z.B. kleine Figuren oder Vögel oder ähnliches. An den ersten beiden Nachmittagen erfolgt das Modellieren, am dritten Nachmittag das Glasieren.

Ton wird gegen eine kleine Kostenbeteiligung bereitgestellt. Zusätzliche Kosten für Glasur und Brand der Objekte werden nach persönlichen Wünschen während des Kurses besprochen.

Kursnummer	20.02.08.01
Termine	3 Nachmittage, 27.03.2020 - 24.04.2020 Freitag, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort	Atelier Blankart-Laub Raiffeisenstraße 23, 76870 Kandel
Gebühr	40,00 € zuzüglich Materialkosten
Leitung	Elke Blankart-Laub

Teilnahmebedingungen

Teilnehmerzahl, Teilnehmergebühren

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt in der Regel 8 Personen. Kommt diese Zahl nicht zustande, so muss die Veranstaltung entweder ausfallen oder sie wird auf Wunsch der Interessenten verkürzt oder mit einem Gebührenaufschlag durchgeführt. Dies findet im Einvernehmen mit der Geschäftsführung und der Kursleitung statt. Bei Kursen mit einer höheren Mindestteilnehmerzahl ist die erforderliche Teilnehmerzahl im Veranstaltungsplan explizit aufgeführt. Achtung! Kurse können nur komplett gebucht werden.

Anmeldung, Kurseinschreibung

Die Anmeldung ist jederzeit möglich

- per Anmeldeformular auf Seite 25. Das ausgefüllte Formular bitte an die VHS Kandel e.V. schicken oder in unseren Briefkasten am Rathaus einwerfen.
- per E-Mail unter anmeldung@vhs-kandel.de
- im Internet unter www.vhs-kandel.de
- persönlich schriftlich ab Dienstag, 07.01.2020

Die Gebühr kann entrichtet werden

- vorzugsweise per Überweisung bis ca. 3 Werktage vor Kursbeginn auf unser Konto bei der

Sparkasse Germersheim-Kandel
IBAN DE37 5485 1440 0000 0115 85
BIC MALADE51KAD

- per SEPA-Einzugsermächtigung, Abbuchung ca. eine Woche vor Kursbeginn. Bitte auf Kontodeckung achten!, siehe AGB. Sie sehen die Lastschrift auf Ihrem Kontoauszug mit unserer Gläubiger-ID DE49ZZZ00000821744.

Als Nachweis für die Bezahlung der Gebühr dient der Abbuchungsvermerk auf dem Kontoauszug. Kosten für Rückbuchungen aufgrund vom Teilnehmer zu verantwortenden Umständen gehen zu Lasten des Teilnehmers. Ihre verbindliche Anmeldung wird schnellstens bearbeitet.

Anmeldebestätigungen

Die VHS verschickt keine Anmeldebestätigungen. Wir benachrichtigen Sie nur bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Geben Sie deshalb bitte Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse an. Ihre rechtzeitige Anmeldung kann ausschlaggebend für das Zustandekommen einer Veranstaltung sein. Auch nach Semesterbeginn sind Anmeldungen für später beginnende und noch nicht belegte Veranstaltungen möglich. Informationen hierzu erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder im Internet. Sollte es in Ihrem Kurs zu Problemen kommen, so möchten wir Sie bitten, dies unverzüglich unserer Geschäftsstelle mitzuteilen. Nur so können wir für zukünftige Kurse optimale Voraussetzungen schaffen. Vielen Dank für Ihre Hilfe unseren Service für Sie stetig zu verbessern.

Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss eines Kurses werden auf Wunsch und bei regelmäßigem Besuch Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Diese müssen vor Kursablauf bei der Geschäftsstelle der VHS Kandel e.V. angefordert und dort oder am Ende des Kurses beim Kursleiter/in abgeholt werden. Eine postalische Zustellung erfolgt nicht. Die erste Bescheinigung ist kostenlos, jede weitere kostet 5,- €. Alle Teilnehmer/innen, die einen VHS-Kurs im Bereich EDV oder Sprachen besucht haben, können mit einer Teilnahmebestätigung günstige Software erwerben. Informationen bekommen Sie in der VHS-Geschäftsstelle oder beim Kursleiter/in.

Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen Gründen eine Veranstaltung absagen und damit vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS Kandel e.V. sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch Teilnehmer/in

Die Teilnehmer können von einer Veranstaltung zurücktreten, wenn besondere Gründe vorliegen. Der Rücktritt muss mindestens 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder mündlich erfolgen. Bei späterem Rücktritt ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bitte buchen Sie nicht einfach Ihre Gebühr zurück, sondern setzen sich mit uns in Verbindung. Etwaige Kosten der Rückbuchung müssten wir Ihnen belasten. Ein Rücktritt bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl oder bei Kursen, die trotz zu geringer Teilnehmerzahl stattfinden, ist generell nicht möglich.

Organisatorisches, Haftung der VHS

Die Volkshochschule behält sich aus organisatorischen und technischen Gründen notwendige Änderungen der Kurstermine, des Veranstaltungsortes oder bei den Kursleitern vor. Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zur oder von der Lehrstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die VHS - auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche - keine Haftung. Es ist unbedingt den Anweisungen der Kursleiterin/des Kursleiters oder des Hausmeisters Folge zu leisten. Für Irrtümer und Druckfehler kann keine Haftung übernommen werden. Wir bitten um Pünktlichkeit, vor allem bei Kursen in der Realschule und im Kulturzentrum Luitpoldstraße. Aus Sicherheitsgründen sind die Kursleiter verpflichtet, die Gebäude während des Unterrichts abzuschließen. Sollte es zu Problemen kommen, so teilen Sie dies bitte unverzüglich der Geschäftsstelle der VHS Kandel e.V. mit. Bitte halten Sie die Unterrichtsräume sauber. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Mitgliedschaft und Beitrittserklärung

Werden Sie kostenlos Mitglied bei uns und profitieren von vielen weiteren Vorteilen!

Die Volkshochschule Kandel e.V. ist eine Weiterbildungs- und Erwachsenenbildungseinrichtung der Stadt Kandel. Sie ist eine staatlich anerkannte Bildungseinrichtung des Landes Rheinland-Pfalz.

Mitglied zu werden bedeutet, die Erwachsenenbildung zu unterstützen und zu fördern. Eine eingetragene Satzung regelt das geordnete Miteinander. Sie ist in der Volkshochschule Kandel e.V. erhältlich.

Vorteile

- Persönliche Mitglieder (Privatpersonen) erhalten jedes Jahr einen Gutschein in Höhe des Mitgliedsbeitrages zum Besuch eines Kurses Ihrer Wahl. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Bescheid, damit Ihr Gutschein eingelöst werden kann. Diese Gutscheine sind nicht übertragbar und lassen sich nicht über mehrere Jahre sammeln.
- Als Mitglied können Sie in jedem Semester an einem Vortrag gratis teilnehmen. Bitte vergessen Sie bei der Anmeldung nicht, Ihren Gratis-Vorteil anzugeben.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein der Volkshochschule Kandel e.V., 76870 Kandel, Hauptstraße 61. Der Jahresbeitrag beträgt (bitte ankreuzen):

- 10,- € für eine Einzelmitgliedschaft von Privatpersonen
 30,- € für Firmen
 60,- € für besondere Mitglieder/Förderer

Der Beitrag ist steuerlich absetzbar. Es reicht als Beleg der Kontoauszug mit der Abbuchung durch die VHS aus. Zum Jahresende (im Dezember) wird der Beitrag für das jeweilige Folgejahr per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Familienname, Vorname _____

Anschrift _____

Telefon _____ E-Mail _____

SEPA-Lastschriftmandat für die VHS Kandel e.V.

Ich ermächtige die VHS Kandel e.V. (Gläubiger-ID: DE49ZZZ00000821744), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Kandel e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich achte hierbei auf ausreichende Deckung meines Kontos. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank _____

BIC _____

IBAN DE _____

Kontoinhaber _____

Ort, Datum

Unterschrift

Austritt

Die Kündigung der Mitgliedschaft kann jederzeit ohne Angabe von Gründen erfolgen. Die Austrittserklärung muss schriftlich, spätestens zum 30. November eines Jahres der VHS Kandel e.V. vorliegen. Wenn der Mitgliedsbeitrag nicht entrichtet wird, hat die Geschäftsleitung das Recht, das Mitglied aus dem Verein auszuschließen. Bitte senden Sie diese Beitrittserklärung an VHS Kandel e.V., Hauptstraße 61, 76870 Kandel.

Kurseinschreibung, Anmeldung

persönlich bitte abgeben oder in den Briefkasten einwerfen in der Hauptstraße 61 (Rathaus) in Kandel
per Post senden an VHS Kandel e.V., Hauptstraße 61, 76870 Kandel

Teilnehmer/in Ich bin Mitglied (falls zutreffend, bitte ankreuzen)

Familienname*, Vorname* _____

Anschrift* _____

Telefon* _____ E-Mail _____

Geburtsjahr** _____

* Erforderlich für die Benachrichtigungen

** Angaben nur für statistische Zwecke des Verbandes. Die Auswertung erfolgt anonym.

Veranstaltungen

	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Preis
1.			€
2.			€
3.			€

SEPA-Lastschriftmandat für die VHS Kandel e.V.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu o.g. Kurs(en) an und ermächtige die VHS Kandel e.V. (Gläubiger-ID: DE49ZZZ00000821744), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Damit weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen. Ich achte hierbei auf ausreichende Deckung meines Kontos. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank _____

BIC _____

IBAN DE _____

Kontoinhaber _____

Hinweise zum Datenschutz

Wir verarbeiten personenbezogene Daten grundsätzlich nur, soweit dies als Grundlage einer funktionsfähigen Bearbeitung sowie Bereitstellung unserer Inhalte und Leistungen erforderlich ist. Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt nur nach Einwilligung. Eine Ausnahme gilt in solchen Fällen, in denen eine vorherige Einwilligung aus tatsächlichen Gründen nicht möglich ist und die Verarbeitung der Daten durch gesetzliche Vorschriften gestattet ist. Die personenbezogenen Daten werden gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck der Speicherung entfällt. Soweit die jeweiligen gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen, besteht ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Löschung (Art. 17 DSGVO), Einschränkung der Verarbeitung der Daten (Art. 18 DSGVO), oder Widerspruch gegen diese Verarbeitung (Art. 21 DSGVO). Es besteht die Möglichkeit, Beschwerde bei der zuständigen Landesdatenschutzbehörde zu erheben.

Mit Ihrer Unterschrift erteilen Sie der VHS Kandel e.V. den o.a. Abbuchungsauftrag und Ihr Einverständnis zur Verarbeitung Ihrer Daten.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte beachten Sie

Die Anmeldung ist nur gültig mit unterschriebenem Abbuchungsauftrag. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden verständigt, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt. Geben Sie deshalb unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Wenn der Kurs stattfindet, wird ca. 1 Woche vor Kursbeginn die Gebühr von Ihrem angegebenen Konto eingezogen. Sie können von einer Veranstaltung zurücktreten, wenn besondere Gründe vorliegen. Ein Rücktritt muss mindestens drei Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Bei späterem Rücktritt ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl oder bei Kursen, die trotz zu geringer Teilnehmerzahl stattfinden, ist kein Rücktritt möglich. Wir weisen ausdrücklich auf unsere AGB, die in unserer Geschäftsstelle ausliegen und im Internet einsehbar und ausdrückbar sind.

Wo melde ich mich an?

Alle Kursanmeldungen müssen schriftlich erfolgen: mit dem ausgefüllten Anmeldeformular auf Seite 25, per E-Mail oder im Internet.

Geschäftsstelle Hauptstraße 61 (Rathaus) in 76870 Kandel
Öffnungszeiten Montag 8:00 Uhr - 12:00 Uhr und 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag 8:00 Uhr - 12:00 Uhr
Mittwoch 8:00 Uhr - 12:00 Uhr
Donnerstag 8:00 Uhr - 12:00 Uhr
E-Mail anmeldung@vhs-kandel.de
Internet www.vhs-kandel.de
Telefon 07275 95273

Sie erhalten Sie keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.
Bitte beachten Sie unsere AGB, die in der Geschäftsstelle und im Internet einsehbar sind.



Die VHS Kandel e.V. ist staatlich anerkannt nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz

Geschenkgutschein

Bildung verschenken - geht das? Aber klar!

Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Kandel e.V. Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten:

- Sie verschenken einen Gutschein für eine bestimmte Veranstaltung.
- Sie verschenken einen Gutschein mit Wahlmöglichkeit aus unserem umfangreichen Angebot.

Informationen erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle. Auch als Online-Gutschein für Buchungen im Internet erhältlich.

Impressum

Herausgeber, verantwortlich Volkshochschule Kandel e.V., Geschäftsführer Heinz Wüst

Anzeigen Es gilt unsere aktuelle Preisliste.

Bildnachweise Umschlag Freepik (stock.adobe.com)
Innenteil Andre Bonn (stock.adobe.com), Studio grand ouest (fotolia.com), Rainer Sturm (pixelio.de), I-vista (pixelio.de), Rolf Handke (pixelio.de), schenzelarts (pixelio.de), Stephanie Hofschlaeger (pixelio.de), Astrid Götze-Happe (pixelio.de), Katemangostar (freepik.com), OpenClipart-Vectors (pixabay.com)

Gestaltung und Realisierung Uta Möller, www.MoellerWerbeagentur.de

Kostenlose Verteilung. Nachdruck nur mit Genehmigung und Quellenangabe. Satzfehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten. Bei allen Buchungen gelten unsere AGB, die in der Geschäftsstelle ausliegen und im Internet einsehbar und ausdrückbar sind.

Notizen

.....

.....

.....

.....

MÖLLER WERBEAGENTUR

Sie möchten auch ein ordentlich gestaltetes Programmheft?

Oder Visitenkarten, Flyer, Internetseiten, Logo, Briefpapier usw.?

Werbung muss nicht teuer sein, aber sie muss passen, damit sie wirkt. Fragen Sie uns.



www.MoellerWerbeagentur.de
☎ 06342 9227181
Schweigen-Rechtenbach



Fotos: Rainer Sturm, Malin Grabosch, Michael Grabosch, Angelina Ströbel, Susanne Beck, P. Hofschlaeger, Alexandra H., Steffi24, zicki, Jasmin, LD, viki, Niki Vogt, pixello.de

FREYKüchenerlebnis

33 KÜCHEN IN SECHS STILWELTEN



WIR KÖNNEN EINZIGARTIGES SCHAFFEN UND SETZEN FÜR SIE AUCH AUSGEFALLENE IDEEN UM.

„Willkommen zu Hause“ lautet bei uns das Motto. Sich rundum wohlfühlen in den eigenen vier Wänden ist unser Anspruch. Konzeptionell Küchenplanung und Raumkonzept aufeinander abzustimmen steht an erster Stelle. Wir bieten das komplette Paket: Ganzheitliche Beratung mit Anspruch an Design und Technik und die Umsetzung aus einer Hand. Wir planen, gestalten und setzen Ihre individuellen Wünsche um.



Ausgezeichnet von
Architektur & Wohnen



Auszeichnung für
innovative und kreative
Ladenkonzepte



KÜCHEN | TREPPEN | TÜREN | BÖDEN | WOHNEN

Horstring 17 | 76870 KANDEL | Tel. 07275 95570
Mo. - Fr.: 9:30 - 18:30 | Sa.: 9:00 - 15:00 | www.frey-kandel.de

Viel **MEHR** als eine **Bank.**



MEHR ALS EIN KONTO DURCH
PERSÖNLICHE BERATUNG



MEHR SERVICE VON
9 BIS 18 UHR DURCH VR-SISY



MEHR ALS EINE VERBINDUNG:
PERSÖNLICHER TELEFON SERVICE



MEHR BANKGESCHÄFTE
ONLINE ZU JEDER ZEIT



MEHR AUS EINER HAND:
VR KOMPETENZCENTER IMMOBILIEN



MEHR RUNDUM-SORGLOS:
PAKETE: VV HAUSVERWALTUNG



MEHR UNTERSTÜTZUNG
IM ALLTAG: VR PRIVATSEKRETÄR



MEHR PARTNERSCHAFT BEI
DER FIRMENKUNDENBETREUUNG



MEHR VIELFALT BEI DER
AUSBILDUNG UND DEM STUDIUM



MEHR ERREICHEN MIT
UNSEREM CROWDFUNDING



MEHR KULTUR BEI
UNSERER AFTERWORK-REIHE



MEHR NACHHALTIGKEIT
DURCH ELEKTROMOBILITÄT