

Die kvhs Alzey-Worms mit vielen neuen Kursen im Landkreis!

„Der Frühling ist die Zeit der Pläne und Aufgaben“
(Leo Tolstoi) und dabei unterstützt Sie die Volkshochschule mit über 200 Kursen und Veranstaltungen.

Lassen Sie sich inspirieren von der bunten Vielfalt an neuen und bewährten Kursangeboten.

Zusammen eine neue Sprache entdecken, zu kochen, sich zu Musik zu bewegen oder Bilder zu malen, eröffnet Ihnen neue Perspektiven und stärkt den Zusammenhalt. Probieren Sie es aus und buchen einen unserer vielen Kurse.

Sie finden das komplette Programm und die vollständigen Kursausschreibungen auf unserer Webseite:
www.kreis-alzey-worms.eu/volkshochschule/

Für Rückfragen aber auch Anregungen steht Ihnen das Team der kvhs zur Verfügung.



Das Team
der kvhs

AUSSENSTELLEN

VHS Alzey-Land
Geschäftsstelle der kvhs

VHS Wöllstein
Christine Breswald
06358 9892626
kvhs-woellstein@alzey-worms.de

vhs Kreisvolkshochschule
Alzey-Worms

Kreisvolkshochschule Alzey-Worms
Geschäftsstelle
Theodor-Heuss-Ring 2 | 55232 Alzey

06731 408-6740
06731 408-84444
kvhs@alzey-worms.de

www.vhs-alzey-worms.de
www.facebook.com/kvhsalzeyworms
www.instagram.com/vhs.alzey.worms/



Programm

12. Februar 2024
bis 14. Juli 2024

Alzey-Land
Wöllstein

**Perspektive Europa:
miteinander voneinander lernen**

Unsere ausführliche Programmübersicht finden Sie auf unserer Homepage.

vhs Kreisvolkshochschule
Alzey-Worms

Gau-Odernheim | Flonheim | Wöllstein



241-10303

Patientenverfügung selbst erstellen

Rechtsanwalt Terrance Angermann vermittelt die Kenntnisse, um eine eigene Patientenverfügung erstellen zu können.

Mi. 08.05.24 | 19:30 - 21:00 Uhr | 1 x

Wöllstein | 13 €



241-30205

Funktionelle Gymnastik

Im Mittelpunkt stehen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kräftigung der Haltemuskulatur des Rumpfes. Damit verbunden, die Mobilisierung der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur zur Stabilisierung der Gelenke. Geachtet wird auch auf die Atmung und eine gute Körperhaltung.

Di. ab 20.02.24 | 19:30 - 20:30 Uhr | 15 x

Gau-Odernheim | 80 €*



241-30232

Nordic Walking – aber richtig! Basis-Anfänger-Kurs

Der besondere Vorteil von Nordic Walking liegt im sanften Muskelaufbau. Mit 500 Drehbewegungen im Rücken je Kilometer baut sich die Muskulatur zwar langsamer auf als beim klassischen Krafttraining, dafür aber stetig und moderat, Nordic Walking kann zur Prävention und als Fitnesssport ausgeübt werden.

Mo. ab 06.05.24 | 17:15 - 18:45 Uhr | 8 x

Gau-Odernheim | 69 €*



241-30233

Mit Nordic Walking Verspannungen lösen

In dem Kurs erlernen Sie gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen zum Lösen von Nacken- und Schulterverspannungen, die bei längeren Laufstrecken entstehen können. Mobilisationsübungen für alle großen Gelenke und Atemübungen ergänzen das Programm.

Mo. ab 06.05.24 | 19:00 - 21:00 Uhr | 8 x

Gau-Odernheim | 88 €*



241-30300 + 241-30301

Schüsslersalze / Lebenssalze 1-12 + Antlitzdiagnose

In diesem Kurs stellt die Heilpraktikerin Simone Fausten die Bedeutung der Schüsslersalze und Salben Nr. 1-12 aus körperlicher und geistig/seelischer Sicht vor und gibt Tipps zur praktischen Anwendung im Alltag.

Fr. 08.03.24 | 18:30 - 21:00 Uhr | 1 x

Wöllstein | 15 €*
Fr. 14.06.24 | 18:30 - 21:00 Uhr | 1 x

vhs.cloud | 13 €*
Fr. 14.06.24 | 18:30 - 21:00 Uhr | 1 x

vhs.cloud | 13 €*
Fr. 14.06.24 | 18:30 - 21:00 Uhr | 1 x



241-40621

Englische Konversation für Fortgeschrittene B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Englisch im Urlaub, am Arbeitsplatz oder in ihrer Freizeit benötigen, jedoch unsicher im Sprechen sind und dies verbessern möchten.

Di. ab 27.02.24 | 19:30 - 21:00 Uhr | 10 x

Gau-Odernheim | 84 €*
Di. ab 27.02.24 | 19:30 - 21:00 Uhr | 10 x



241-50101 + 241-50103

Runter von der Couch und Synapsen trainieren

Zielgruppe: Generation 60 plus mit eigenem Android Smartphone
Smartphones mit dem Android-Betriebssystem werden von vielen Herstellern angeboten und auch am meisten genutzt. Sie bieten eine Funktionsvielfalt, z.B. Handy, Terminkalender, Kamera, Navigationsgerät, Internet. In diesem Kurs lernen Sie den Mehrwert gegenüber dem klassischen Handy kennen und nutzen.

Di. ab 06.02.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x

Di. ab 05.03.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x

Flonheim | 75 €
Di. ab 05.03.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x



241-50102

Word

Ob privat oder im Beruf - gründliche Kenntnisse eines Textverarbeitungsprogramms werden immer benötigt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen und nützliche (fortgeschrittene) Funktionen von Microsoft Word.

Di. ab 20.02.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x

Flonheim | 75 €
Di. ab 20.02.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x



241-50111

Android Smartphone Schritt für Schritt kennenlernen

Smartphones mit dem Android-Betriebssystem werden von vielen Herstellern angeboten und auch am meisten genutzt. Sie bieten eine Funktionsvielfalt, z.B. Handy, Terminkalender, Kamera, Navigationsgerät, Internet. Den „Mehrwert“ gegenüber dem klassischen Handy zu nutzen, ist Inhalt dieses Kurses.

Mo. ab 06.05.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x

Flonheim | 75 €
Mo. ab 06.05.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x



241-50121

Souverän und sicher ins Internet (inkl. Windows-Basics)

In diesem Kurs lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie im Internet sicher surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen, Suchmaschinen einsetzen, online einkaufen und soziale Netzwerke wie Facebook nutzen. Darüber hinaus lernen Sie die Basics von Windows 10 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden.

Mo. ab 03.06.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x

Flonheim | 75 €
Mo. ab 03.06.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 4 x



© stevepb | Pixabay

*Gebührenstaffelung
siehe Homepage