

# Programm

Frühjahr bis Sommer 2023

**Miteinander und voneinander lernen.  
Sei ein Teil davon.**



## KONTAKT, ANMELDUNG & INFORMATION

### Geschäftsstelle der KVHS

Kulturzentrum  
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


### Öffnungszeiten

Montag - Freitag 08.00 – 12.00 Uhr  
Montag & Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr  
Beratungszeiten für Integrationskurse und andere Deutschkurse nach Terminvereinbarung.

### Anmeldung

Soweit nichts anderes angegeben, beträgt der Anmeldeschluss i. d. R. 5 Werktage vor Kursbeginn (Tag des Kursbeginns nicht mitgerechnet).

### PROGRAMMHEFT GOES DIGITAL!

Auch die KVHS setzt auf Nachhaltigkeit, Schonung von Ressourcen und moderne Präsenz. Unsere Programmübersicht finden Sie künftig nur als digitales PDF auf unserer Homepage. Nutzen Sie unsere neue Shortlink-Funktion , welche Sie sofort zur gewünschten Rubrik auf unsere Homepage weiterleitet. In gewohnter Weise erreichen Sie uns telefonisch und persönlich für nähere Infos und Beratung.



Leitbild, Gebührensatzung, Datenschutzerklärung und Hausordnung sind unter [www.vhs-alzey-worms.de](http://www.vhs-alzey-worms.de) einsehbar.

### Unser Team

Petra Balz-Zimmermann  
Brendan Botheroyd  
Stefanie Busch  
Kelly Clavijo-Michel  
Simone Walther  
Natjana Janz  
N.N.  
Najat M'Barki  
Julia Schröder  
Tanja Stumpf

### Aufgabenbereich

Honorare  
Außenstellenbeauftragter  
Anmeldung  
Pädag. Bereichsleitung Sprachen  
Verwaltungsleitung  
Anmeldung  
Leitung KVHS  
Deutsch & Integration  
Deutsch & Integration  
Gebühren

Die KVHS übernimmt gegenüber den Teilnehmenden grundsätzlich keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle jedweder Art sowie bei Verlust von persönlichem Eigentum.

Die Hausordnung der Schulen und sonstigen Veranstaltungsgebäude, in denen wir zu Gast sind, ist zu beachten. In allen Schulen/Veranstaltungsgebäuden (einschl. Schulgelände) herrscht Rauchverbot.

Im Falle der vorzeitigen Beendigung eines Lehrauftrags während eines laufenden Kurses (z.B. aufgrund einer längerfristigen Erkrankung der Lehrkraft) ist die KVHS bestrebt, die Fortführung des betreffenden Kurses durch Beauftragung einer anderen Lehrkraft zu gewährleisten.

### Semester 1/2023 Feiertage | Brückentage | Ferientermine

20.02.2023	Rosenmontag
21.02.2023	Faschingsdienstag
03.04. – 10.04.2023	Osterferien, Karfreitag, Ostermontag
01.05.2023	Tag der Arbeit
18.05.2023	Christi Himmelfahrt
29.05. – 09.06.2023	Pfingstmontag, Pfingstferien, Fronleichnam, Brückentag
24.07. – 01.09.2023	Sommerferien

## AUSSENSTELLEN

**VHS Alzey, Saulheim & Wörrstadt**  
Brendan Botheroyd

☎ 06732 9321917  
✉ kvhs-woerrstadt@alzey-worms.de

Senatsplatz 30  
55286 Wörrstadt

**VHS Alzey-Land, Eich & Wonnegau**  
Geschäftsstelle der KVHS

☎ 06731 408-6740  
✉ kvhs@alzey-worms.de

Theodor-Heuss-Ring 2  
55232 Alzey

**VHS Monsheim**  
Karl-Christian Prinz

☎ 06243 905383  
✉ kvhs-monsheim@alzey-worms.de

Kirchstraße 21  
67591 Hohen-Sülzen

**VHS Wöllstein**  
Christine Breswald

☎ 06358 9892626  
✉ kvhs-woellstein@alzey-worms.de

Untergasse 36  
67819 Kriegsfeld

### Impressum

Kreisverwaltung Alzey-Worms  
Kulturzentrum  
Ernst-Ludwig-Straße 36, 55232 Alzey  
Postanschrift: Postfach 1360, 55232 Alzey  
Zentrale Telefoneinwahl: +49 6731 408-0  
E-Mail: [info@alzey-worms.de](mailto:info@alzey-worms.de)

Der Landkreis Alzey-Worms ist eine Gebietskörperschaft (Körperschaft des Öffentlichen Rechts). Sie wird vertreten durch den Landrat Heiko Sippel  
Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs.2 RStV: Landrat Heiko Sippel

Satz und Design: Gudrun Leickert  
Bildnachweis:  
Titel: ©PeopleImages | istockphoto.com/  
©Staatskanzlei RLP/Silz



## LEITBILD DER KREISVOLKSHOCHSCHULE ALZEY-WORMS

Die Kreisvolkshochschule Alzey-Worms (KVHS) in Trägerschaft des Landkreises Alzey-Worms ist gemäß rheinlandpfälzischem Weiterbildungsgesetz (WBG) staatlich anerkannt.

Die KVHS versteht sich im Weiterbildungsbereich als kommunaler Dienstleister des Landkreises. Sie hat die Aufgabe, Erwachsenen den Erwerb und die Vertiefung von Kompetenzen zu ermöglichen. Hierdurch trägt sie zugleich zum Abbau von Bildungsbenachteiligungen und zur Gewährleistung von Chancengleichheit bei. Unsere Programmangebote für Kinder und Jugendliche und die Kooperationsmaßnahmen mit allgemeinbildenden Schulen stellen eine sinnvolle Ergänzung unseres Veranstaltungsangebots dar.

Die KVHS ist für die Menschen, für Unternehmen, Verwaltungen und andere Institutionen in der Region ein kompetenter Partner, wenn es um Fragen der Weiterbildung geht. Die Beratungstätigkeit ist ein elementarer Baustein unseres Dienstleistungsangebots.

Weiterbildung dient nach unserem Verständnis dem ganzen Menschen mit seinen persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Bedürfnissen. Unser Weiterbildungsprogramm umfasst Veranstaltungen zu den Themenbereichen:

- Beruf
- Gesundheit
- Junge VHS
- Online-Angebote
- Gesellschaft
- Grundbildung
- Kultur
- Sprachen

Wir arbeiten ständig daran, neuen Herausforderungen in der Bildungsarbeit mit adäquaten Programmangeboten gerecht zu werden.

In der Volkshochschule kommen Menschen zusammen, um in einer Atmosphäre gegenseitiger Achtung und respektvollen Umgangs gemeinsam zu lernen. Die Programmangebote der KVHS sind offen für alle Menschen, unabhängig von Vorbildung, gesellschaftlicher Stellung, Beruf, Nationalität oder Religion. Die Teilnehmenden an unseren Veranstaltungen werden seriös und differenziert informiert bzw. angeleitet. Unser Weiterbildungsangebot zeichnet sich aus durch:

- ein breitgefächertes Veranstaltungsprogramm
- Präsenz „vor Ort“
- ein faires „Preis-Leistungs-Verhältnis“

Die Bildungsarbeit der KVHS wird ermöglicht und gewährleistet durch:

- ein engagiertes und motiviertes Team von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- qualifizierte Lehrkräfte
- die fachliche Unterstützung des Landesverbands der Volkshochschulen
- die finanzielle Unterstützung durch den Landkreis und das Land Rheinland-Pfalz
- die Unterstützung durch die Kommunen, die insbesondere durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten dazu beitragen dass unsere Arbeit den Menschen in der Region zugutekommen kann
- die Kooperation mit anderen Bildungseinrichtungen, mit Vereinen, ehrenamtlichen Initiativen und mit Landes-, Bundes- und EU-Behörden

Unter gelungenem Lernen verstehen wir, durch das Angebot eines am persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Lebensumfeld der Menschen orientierten Weiterbildungsprogramms einen Beitrag zum Erwerb bzw. zur Erweiterung und Vertiefung von Kompetenzen zu leisten.

Der Zugewinn an Kenntnissen, Fähig- und Fertigkeiten, der aus der Teilhabe an Weiterbildung in Gemeinschaft mit anderen Menschen resultiert, soll auch als Chance und (lebens-) bereichernde Erfahrung verstanden werden. Neue Perspektiven werden eröffnet und die nachhaltige Auseinandersetzung mit dem lebensbegleitenden Lernen wird angeregt.

WIR STEHEN FÜR  
QUALITÄT IN DER  
WEITERBILDUNG  
UND...

- sind nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt
- sind qualitätstestiert nach LQW
- sind anerkannte telc-Prüfungsinstitution für Europäische Sprachenzertifikate
- führen als zugelassener Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrations Sprachkurse durch
- sind zugelassene Prüfstelle des g.a.s.t. e.V. für den Deutsch-Test für Zuwanderer
- sind zugelassene Prüfstelle für den Einbürgerungstest
- sind zertifiziertes Testcenter für Xpert Europäischer Computer Pass





## Online-Kurse | Webseminare | Blended Learning

TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>EDV - Online</b> <a href="#">🔗</a>						
Digitale Schlüsselkompetenzen (IHK)	Di 18.04.23	13 x	09:00 - 14:00	Online	850 €*	231-50113
<b>Sprachen - Online</b> <a href="#">🔗</a>						
Spanisch Niveau A1.1 - Online	Di 07.02.23	10 x	18:00 - 19:30	vhs.cloud	85 €*	231-42201
Spanisch Niveau A1.2 - Online	Do 09.02.23	10 x	18:00 - 19:30	vhs.cloud	85 €*	231-42207



## Gesellschaft

TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Integration   Einbürgerung</b> <a href="#">🔗</a>						
Einbürgerungstest	Fr 17.02.23	1 x	15:00 - 16:00	Alzey	25 €	231-10001
Einbürgerungstest	Fr 21.04.23	1 x	15:00 - 16:00	Alzey	25 €	231-10002
Einbürgerungstest	Fr 23.06.23	1 x	15:00 - 16:00	Alzey	25 €	231-10003
<b>Geschichte   Zeitgeschichte</b> <a href="#">🔗</a>						
Ausstellung: Die Habsburger im Mittelalter	Do 16.02.23	1 x	09:00 - 18:00	Treffpunkt: Alzey	kosten- pflichtig	231-10101
<b>Ökonomie   Recht   Finanzen</b> <a href="#">🔗</a>						
Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	Do 30.03.23	1 x	17:30 - 19:00	Alzey	0 €	231-10301
Patientenverfügung selbst erstellen	Mi 12.04.23	1 x	19:00 - 20:30	Wöllstein	13 €	231-10302
Vortrag: Erbrecht	Mi 26.04.23	1 x	19:30 - 21:30	Alzey	0 €	231-10303
Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	Do 11.05.23	1 x	17:30 - 19:00	Alzey	0 €	231-10304
<b>Globales Lernen   Bildung für nachhaltige Entwicklung   Umweltbildung und Verbraucherfragen</b> <a href="#">🔗</a>						
Sanieren im Bestand - Mein Altbau hat Zukunft	Do 19.01.23	1 x	18:30 - 20:30	Alzey	23 €*	231-10410
Schimmel und Feuchtschäden - Salze und Salpeter	Do 16.03.23	1 x	18:30 - 20:30	Alzey	23 €*	231-10412
Kräuterwanderung am Goldberg	Sa 06.05.23	1 x	14:30 - 16:00	Osthofen	16 €*	231-10413
Naturspaziergang in Alzey: Vom Viadukt zum Stausee	Mo 22.05.23	1 x	18:00 - 20:00	Alzey	10 €	231-10414
Naturspaziergang in Alzey: Vom Viadukt zum Stausee	Mo 03.07.23	1 x	18:00 - 20:00	Alzey	10 €	231-10415
<b>Rund ums (Haus-)Tier</b> <a href="#">🔗</a>						
Erst der Kurs - dann der Hund	Do 02.02.23	4 x	19:00 - 20:30	Alzey	42 €*	231-10422
<b>Persönlichkeitsentwicklung   Psychologie</b> <a href="#">🔗</a>						
Achtsam in den Frühling - Ressourcen erkennen	Mi 15.02.23	1 x	18:00 - 21:00	Alzey	18 €*	231-10601
Vortrag: Visualisieren, aber bitte richtig	Sa 18.02.23	1 x	15:30 - 17:00	Alzey	8 €	231-10602
Wie kann ich mein Kind führen, ohne zu herrschen	Do 23.02.23	8 x	20:00 - 22:00	Alzey	97 €*	231-10605
Achtsamkeit im Alltag	Mi 29.03.23	1 x	18:00 - 21:00	Ensheim	20 €*	231-10608
Achtsamkeit und Stressbewältigung	Fr 21.04.23	3 x	09:00 - 16:30	Ensheim	119 €*	231-10610
Achtsamkeit und Resilienz	Sa 01.07.23	1 x	10:00 - 15:00	Treffpunkt: Lonsheim	28 €*	231-10613

\*Gebührenstaffelung siehe Homepage



TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Stilberatung</b>						
Typgerechtes Make-up	Mi 15.03.23	1 x	18:00 - 21:00	Alzey	25 €*	231-10619
Farbberatung - Welche Farben passen zu mir?	Mo 20.03.23	1 x	18:30 - 21:30	Alzey	25 €*	231-10620
Minimal Fashion - Kleidung clever kombinieren	Mi 22.03.23	1 x	18:00 - 21:00	Alzey	25 €*	231-10621
Kleiderschrank-Update	Di 18.04.23	1 x	18:30 - 21:30	Alzey	25 €*	231-10622
Make-up 40+	Mi 19.04.23	1 x	18:00 - 21:00	Alzey	25 €*	231-10623



## Kultur

TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Museumsveranstaltungen</b>						
Museumsabend: 1800 Jahre Alzey und mehr	Mo 06.02.23	1 x	19:30 - 21:00	Alzey	0 €	231-10903
Zum Nachtisch - Museum: Stein auf Stein Bauingenieur	Di 14.02.23	1 x	13:00 - 13:20	Alzey	0 €	231-10904
Gesprächskonzert - Festjahr "1800 Jahre Alzey"	Sa 04.03.23	1 x	19:00 - 20:30	Alzey	5 €	231-10905
Zum Nachtisch - Museum: Deutsche Seife aus Alzey	Di 07.03.23	1 x	13:00 - 13:20	Alzey	0 €	231-10906
Museumsabend: Das spätantike Kastell in Alzey	Mo 27.03.23	1 x	19:30 - 21:00	Alzey	0 €	231-10907
Zum Nachtisch - Museum: Alzey & Pfälzerwald-Verein	Di 04.04.23	1 x	13:00 - 13:20	Alzey	0 €	231-10908
Stadthistorischer Rundgang: Kunst in der Stadt	Fr 14.04.23	1 x	17:00 - 19:00	Alzey	kostenpflichtig	231-10909
XVI. Römertag Rheinhessen 2023	Sa 29.04.23	1 x	11:00 - 15:00	Alzey	0 €	231-10910
Zum Nachtisch - Museum: Schiller fürs Leben	Di 23.05.23	1 x	13:00 - 13:20	Alzey	0 €	231-10916
Museumsabend: Getreide und Wein im Überfluss?	Mo 05.06.23	1 x	19:30 - 21:00	Alzey	0 €	231-10917
Zum Nachtisch - Museum: die Schreibmaschine	Di 13.06.23	1 x	13:00 - 13:20	Alzey	0 €	231-10918
Exkursion: Rheinhessen - Biebelnheim	Sa 24.06.23	1 x	14:00 - 16:30	Treffpunkt: Alzey	kostenpflichtig	231-10919
Römerwochenende - Festjahr "1800 Jahre Alzey"	Sa 08.07.23	2 x	10:00 - 18:00	Alzey	0 €	231-10920
Sonderausstellung: Bauer sucht Land	So 23.07.23	1 x	11:30 - 14:00	Alzey	0 €	231-10922
Vortrag: 7000 Jahre vor heute: Im Westen viel Neues	Mo 07.08.23	1 x	19:30 - 21:00	Alzey	0 €	231-10923

## Literarische Praxis | Theorie

Das Leben schreibt die besten Geschichten	Mo 13.02.23	6 x	16:30 - 18:30	Eich	83 €*	231-20202
Literaturgeschichte Rheinhessens aus 2000 Jahren	Fr 10.03.23	1 x	19:00 - 20:30	Alzey	8 €	231-20100

## Filme im O-Ton

Film im O-Ton (Englisch)	Mi 22.03.23	1 x	19:45 - 21:45	Alzey	9,50 €	231-40691
Film im O-Ton (Französisch)	Mi 29.03.23	1 x	19:45 - 21:45	Alzey	9,50 €	231-40892
Film im O-Ton (Englisch)	Mi 10.05.23	1 x	19:45 - 21:45	Alzey	9,50 €	231-40692
Film im O-Ton (Französisch)	Mi 14.06.23	1 x	19:45 - 21:45	Alzey	9,50 €	231-40893
Film im O-Ton (Englisch)	Mi 05.07.23	1 x	19:45 - 21:45	Alzey	9,50 €	231-40693

## Malen | Zeichnen | Design

Malerische Exkursion zu den Polen der Erde	Di 07.02.23	12 x	18:30 - 20:30	Alzey	128 €*	231-20700
Landschaftsmalerei: Die Ruine - Acryl und Aquarell	Fr 17.03.23	3 x	18:30 - 20:30	Wörrstadt	95 €*	231-20701
Landschaftsmalerei: Boote, Segler und Schiffe	Fr 05.05.23	3 x	18:30 - 20:30	Wörrstadt	95 €*	231-20702
Wege und Pfade in der Landschaftsmalerei	Fr 23.06.23	3 x	18:30 - 20:30	Wörrstadt	95 €*	231-20703

\*Gebührenstaffelung siehe Homepage



TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Töpfern   Plastisches Gestalten</b>						
Effektiv Modellieren	Mo 30.01.23	11 x	19:00 - 21:00	Saulheim	137 €*	231-20801
Plastisches Gestalten	Mi 08.02.23	8 x	18:00 - 21:00	Alzey	162 €*	231-20802
<b>Nähen   Klöppeln</b>						
Nähen: Grundkurs	Mo 30.01.23	11 x	19:00 - 21:15	Alzey	124 €*	231-20901
Nähen: Aufbaukurs	Di 31.01.23	11 x	19:00 - 21:15	Alzey	124 €*	231-20902
Klöppeln	Di 31.01.23	8 x	19:30 - 21:30	Eich	92 €*	231-20907
Nähkurs: Rucksäcke und Taschen	Mo 27.02.23	3 x	19:00 - 22:00	Westhofen	52 €*	231-20903
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	Mi 15.03.23	6 x	19:00 - 21:30	Wörrstadt	108 €*	231-20904
<b>Patchwork</b>						
Patchwork: Herzquilt	Sa 25.03.23	1 x	10:00 - 16:30	Saulheim	40 €*	231-20910
Patchwork: Frühlingswiese	Sa 22.04.23	2 x	10:00 - 16:30	Saulheim	81 €*	231-20911
Patchwork: Sommer am Dom	Sa 13.05.23	1 x	10:00 - 16:30	Saulheim	40 €*	231-20912
Patchwork: Kreuz und Quer	Sa 17.06.23	1 x	10:00 - 16:30	Saulheim	40 €*	231-20913
Patchwork: Dreiecke und Diamanten	Sa 15.07.23	1 x	10:00 - 16:30	Saulheim	40 €*	231-20914
<b>Fotografieren</b>						
Fototechnik I - die eigene Kamera verstehen	Sa 11.03.23	2 x	09:00 - 18:00	Alzey	114 €*	231-21101
Bildgestaltung in der Fotografie	So 23.04.23	1 x	09:30 - 12:00	Wöllstein	22 €	231-21103
Foto-Transfer - Kreative Ideen für Ihre Fotos	Mi 26.04.23	5 x	18:00 - 21:00	Alzey	80 €*	231-21105
Fototechnik II - Motiv Stadt und Urlaub	So 07.05.23	1 x	09:00 - 18:00	Alzey	57 €*	231-21107
Bildgestaltung in der Fotografie	So 21.05.23	1 x	09:30 - 12:00	Wöllstein	22 €	231-21109
Bildgestaltung in der Fotografie	So 18.06.23	1 x	09:30 - 12:00	Wöllstein	22 €	231-21111
Grundlagen der Fotografie	Do 22.06.23	5 x	18:30 - 20:45	Alzey	64 €*	231-21113
Foto-Minimalismus	Mi 28.06.23	2 x	18:00 - 21:00	Alzey	28 €*	231-21115
Bildgestaltung in der Fotografie	Mi 19.07.23	1 x	09:30 - 12:00	Wöllstein	22 €	231-21117
<b>Musikalische Praxis</b>						
Djembe - Trommeln wie im Senegal	So 12.03.23	1 x	15:00 - 18:00	Alzey	38 €*	231-21300
Djembe - Trommeln wie im Senegal	So 07.05.23	1 x	15:00 - 18:00	Alzey	38 €*	231-21301
Djembe - Trommeln wie im Senegal	So 09.07.23	1 x	15:00 - 18:00	Alzey	38 €*	231-21302



cloud

Lernraum der Zukunft  
zum Mitgestalten

vielseitig und modular

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)




## Gesundheit

TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Gesundheitswissen</b>						
Vortrag: Neuro-Akustik - stressfrei in Minuten	Sa 11.02.23	1 x	15:30 - 17:30	Alzey	8 €	231-30601
Homöopathie: Refresher 19	Di 14.02.23	4 x	19:30 - 21:00	Alzey	35 €*	231-30001
Herzdruckmassage und Anlegen des Defibrillators	Di 28.02.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	0 €	231-30400
Workshop: Gesund und schmerzfrei joggen	Sa 11.03.23	1 x	15:30 - 18:30	Alzey	17 €*	231-30233
Schüsslersalze 1-12 + Antlitzdiagnose	Fr 12.05.23	1 x	18:30 - 21:00	Wöllstein	15 €*	231-30300
<b>Entspannung   Stressbewältigung</b>						
Achtsamkeitsbewegungen mit Klangschalen	Mo 30.01.23	10 x	17:00 - 18:30	Alzey	85 €	231-30101
Achtsamkeitsbewegungen mit Klangschalen	Mo 30.01.23	10 x	18:45 - 20:15	Alzey	85 €	231-30102
Klangvolle Schwangerschaft	Mi 01.02.23	8 x	10:00 - 10:45	Alzey	34 €	231-30104
Progressive Muskelentspannung	Di 07.02.23	8 x	20:00 - 21:00	Alzey	55 €*	231-30107
Autogenes Training	Di 07.02.23	8 x	18:45 - 19:45	Alzey	55 €*	231-30108
Klang erleben - Urvertrauen stärken	Mo 13.03.23	8 x	19:00 - 20:30	Ensheim	107 €*	231-30110
Klangvolle Schwangerschaft	Mi 29.03.23	7 x	10:00 - 10:45	Alzey	30 €	231-30111
Achtsamkeitsbewegungen mit Klangschalen	Mo 24.04.23	10 x	17:00 - 18:30	Alzey	85 €	231-30113
Achtsamkeitsbewegungen mit Klangschalen	Mo 24.04.23	10 x	18:45 - 20:15	Alzey	85 €	231-30114
Workshop: Achtsamkeit	Sa 29.04.23	1 x	10:00 - 17:00	Alzey	37 €*	231-30116
Klangvolle Schwangerschaft	Mi 24.05.23	7 x	10:00 - 10:45	Alzey	30 €	231-30117
<b>Qi Gong</b>						
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs A	Mi 22.02.23	6 x	16:00 - 17:00	Alzey	32 €*	231-30120
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs B	Mi 22.02.23	6 x	17:15 - 18:15	Alzey	32 €*	231-30121
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs C	Mi 22.02.23	6 x	18:30 - 19:30	Alzey	32 €*	231-30122
Qi Gong: Nacken und Schulter	Sa 25.02.23	1 x	14:00 - 17:00	Alzey	16 €*	231-30124
Qi Gong: gesunde Augen und Ohren	Sa 18.03.23	1 x	09:30 - 12:30	Alzey	16 €*	231-30125
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs A	Mi 12.04.23	6 x	16:30 - 17:30	Alzey	32 €*	231-30127
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs B	Mi 12.04.23	6 x	17:45 - 19:00	Alzey	40 €*	231-30128
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs C	Mi 12.04.23	6 x	19:15 - 20:30	Alzey	40 €*	231-30129
Qi Gong: gesunder und entspannter Rücken	Sa 15.04.23	1 x	14:00 - 17:00	Alzey	16 €*	231-30131
Qi Gong: gesunde und bewegliche Gelenke	Sa 06.05.23	1 x	09:30 - 12:30	Alzey	16 €*	231-30132
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs A	Mi 14.06.23	6 x	16:30 - 17:30	Alzey	32 €*	231-30134
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs B	Mi 14.06.23	6 x	17:45 - 19:00	Alzey	40 €*	231-30135
Qi Gong: Grund- und Aufbaukurs - Kurs C	Mi 14.06.23	6 x	19:15 - 20:30	Alzey	40 €*	231-30136
Qi Gong: Lungen- und Atemübungen	Sa 17.06.23	1 x	14:00 - 17:00	Alzey	16 €*	231-30137
Qi Gong: zur Pflege des Herzens im Sommer	Sa 15.07.23	1 x	09:30 - 12:30	Alzey	16 €*	231-30138
Qi Gong: Ferienkurs - Teil I	Mi 26.07.23	3 x	18:00 - 20:00	Alzey	32 €*	231-30139
Qi Gong: Ferienkurs - Teil II	Mi 16.08.23	3 x	18:00 - 20:00	Alzey	32 €*	231-30140
<b>Tai Chi</b>						
Tai Chi Chuan - Wudang Stil	Do 02.02.23	15 x	19:00 - 20:00	Alzey	98 €*	231-30142
Tai Chi Chuan - Yang Stil	Fr 03.02.23	15 x	19:30 - 20:30	Alzey	98 €*	231-30143

KLICK MICH

\*Gebührenstaffelung siehe Homepage





TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Pilates   Yoga</b>						
Pilates: Rücken	Mi 01.02.23	12 x	18:15 - 19:45	Eich	103 €*	231-30207
Yoga: starke Mitte	Sa 28.01.23	6 x	13:00 - 14:30	Osthofen	51 €*	231-30150
Yoga: Atem	Fr 03.02.23	12 x	18:15 - 19:45	Wöllstein	104 €*	231-30151
Hatha Yoga: Atemtechniken	Fr 17.02.23	12 x	18:00 - 19:30	Saulheim	124 €*	231-30152
Hatha Yoga: Atemtechniken	Mo 27.02.23	12 x	10:00 - 11:30	Saulheim	124 €*	231-30153
Yoga sanft	Do 13.04.23	10 x	17:15 - 18:15	Alzey	81 €*	231-30154
Yoga intensiv	Do 13.04.23	10 x	18:30 - 19:30	Alzey	82 €*	231-30155
Yoga 65+	Fr 14.04.23	10 x	15:00 - 16:30	Wörrstadt	133 €*	231-30156
Hatha-Yoga: gesunder Rücken	Mo 17.04.23	10 x	19:30 - 21:00	Wörrstadt	133 €*	231-30157
Yoga: Stabilität und Kraft durch Atem und Bewegung	Di 18.04.23	10 x	18:00 - 19:30	Ensheim	130 €*	231-30158
Yoga sanft	Di 18.04.23	10 x	19:45 - 20:45	Ensheim	103 €*	231-30159
Yoga: Stabilität und Flexibilität	Fr 05.05.23	9 x	18:15 - 19:45	Wöllstein	78 €*	231-30161
Workshop: Yoga für glückliche Hüftgelenke	Sa 06.05.23	1 x	14:00 - 17:00	Alzey	42 €*	231-30162
<b>Fitness   Beweglichkeit</b>						
Stuhlgymnastik für Frauen	Mo 30.01.23	15 x	16:00 - 17:00	Ober-Flörsheim	83 €*	231-30203
Dehngymnastik und Faszientraining: Nacken I Schulter	Mo 06.02.23	6 x	17:45 - 18:45	Biebelnheim	53 €*	231-30209
Hula-Hoop: Grundkurs	Mo 06.02.23	3 x	18:00 - 19:00	Alzey	35 €*	231-30210
Wassergymnastik: Venenleiden	Mi 08.02.23	8 x	17:30 - 18:30	Eich	47 €*	231-30215
Wassergymnastik: Venenleiden	Mi 08.02.23	8 x	18:30 - 19:30	Eich	47 €*	231-30216
Gymnastik: Koordination und Reaktion	Do 09.02.23	15 x	08:45 - 09:45	Alzey	127 €*	231-30218
Gymnastik: Koordination und Reaktion	Do 09.02.23	15 x	10:00 - 11:00	Alzey	127 €*	231-30219
Bodyforming: Gymnastik an der Ballettstange	Fr 10.02.23	15 x	18:45 - 19:45	Alzey	115 €*	231-30220
Step-Aerobic und Bodyworkout	Mi 22.02.23	10 x	18:15 - 19:45	Alzey	88 €*	231-30221
Hula-Hoop-Dance: Grundkurs	Mo 27.02.23	5 x	19:00 - 20:00	Alzey	58 €*	231-30222
Rhythmische Gymnastik mit Handgeräten	Mo 06.03.23	14 x	19:00 - 19:45	Alzey	130 €*	231-30224
Energy Dance® und Muskelschwung	Mo 06.03.23	14 x	20:00 - 21:00	Alzey	107 €*	231-30230
Hula-Hoop-Dance: Schnupperkurs	Mo 27.03.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	17 €*	231-30236
Hula-Hoop-Dance: Grundkurs	Mo 17.04.23	5 x	18:00 - 19:00	Alzey	58 €*	231-30238
Hula-Hoop-Dance: Aufbaukurs	Mo 17.04.23	5 x	19:00 - 20:00	Alzey	68 €*	231-30239
Hula-Hoop-Dance: Schnupperkurs	Mo 19.06.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	17 €*	231-30251
Hula-Hoop-Dance: Grundkurs	Mo 19.06.23	5 x	19:00 - 20:00	Alzey	58 €*	231-30253
Hula-Hoop-Dance: Schnupperkurs	Mo 26.06.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	17 €*	231-30254
Hula-Hoop: Grundkurs	Mo 03.07.23	3 x	18:00 - 19:00	Alzey	35 €*	231-30257
<b>Nordic Walking</b>						
Nordic Walking: Grundkurs	Sa 04.03.23	3 x	11:00 - 14:00	Gau-Odernheim	49 €*	231-30223
Nordic Walking: Grundkurs	Sa 25.03.23	3 x	10:30 - 13:30	Gau-Odernheim	49 €*	231-30234
Nordic Walking: Grundkurs	Mo 27.03.23	8 x	16:30 - 18:00	Gau-Odernheim	67 €*	231-30235
Nordic Walking: Aufbaukurs	Mo 08.05.23	5 x	18:15 - 20:15	Gau-Odernheim	55 €*	231-30250
Nordic Walking: Aufbaukurs	Mo 19.06.23	5 x	18:00 - 20:00	Alzey	59 €*	231-30252
Nordic Walking: Aufbaukurs	Mo 21.08.23	5 x	18:00 - 20:00	Alzey	59 €*	231-30258



\*Gebührenstaffelung siehe Homepage





TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Selbstbehauptung   Selbstverteidigung</b>						
Krav Maga: Grundkurs	Mo 30.01.23	10 x	20:15 - 21:45	Alzey	137 €*	231-30204
Krav Maga: Aufbaukurs	Di 31.01.23	10 x	20:00 - 21:30	Alzey	137 €*	231-30206
Wendo: Selbstbehauptung   Selbstverteidigung	Sa 06.05.23	2 x	15:00 - 19:00	Osthofen	143 €*	231-30249
Wendo: Selbstbehauptung   Selbstverteidigung	Mi 30.08.23	3 x	16:00 - 19:00	Westhofen	145 €*	231-30261
<b>Wirbelsäulengymnastik   Rückenschule</b>						
Die Neue Rückenschule: Den Rücken neu entdecken!	Mi 18.01.23	10 x	09:30 - 10:30	Ensheim	100 €*	231-30201
Funktionelle Gymnastik	Di 31.01.23	8 x	19:30 - 20:30	Gau-Odernheim	43 €*	231-30205
Fit für den Alltag: Rückentraining sanft und effektiv	Mi 08.02.23	15 x	20:00 - 21:30	Alzey	129 €*	231-30217
Rückenfit: Gesund und fit bei jedem Schritt	Mo 06.03.23	15 x	19:00 - 20:00	Alzey	80 €*	231-30225
Die Neue Rückenschule: Den Rücken neu entdecken!	Do 09.03.23	10 x	08:45 - 09:45	Ensheim	100 €*	231-30231
Die Neue Rückenschule: Den Rücken neu entdecken!	Do 09.03.23	10 x	10:00 - 11:00	Ensheim	100 €*	231-30232
Rücken-Aktiv - bewegen statt schonen	Di 18.04.23	8 x	19:30 - 20:30	Gau-Odernheim	43 €*	231-30245
Die Neue Rückenschule: Sanftes Rückentraining	Mi 19.04.23	10 x	09:30 - 10:30	Ensheim	100 €*	231-30246
Die Neue Rückenschule: Sanftes Rückentraining	Do 29.06.23	10 x	08:45 - 09:45	Wörrstadt	92 €*	231-30255
Die Neue Rückenschule: Sanftes Rückentraining	Do 29.06.23	10 x	10:00 - 11:00	Wörrstadt	92 €*	231-30256
<b>Tanz   Zumba</b>						
Bauchtanz: Aufbaukurs	Do 02.02.23	18 x	20:00 - 21:00	Alzey	104 €*	231-30208
Workshop: Afrotanz	So 19.03.23	1 x	15:00 - 17:00	Alzey	38 €*	231-20500
Bauchtanz - Aufbaukurs	Do 30.03.23	10 x	19:00 - 20:00	Alzey	58 €*	231-30237
Workshop: Afrotanz	So 14.05.23	1 x	15:00 - 17:00	Alzey	38 €*	231-20501
Workshop: Afrotanz	So 16.07.23	1 x	15:00 - 17:00	Alzey	38 €*	231-20502
<b>Essen und Trinken   Ernährung</b>						
Fingerfoodvariationen	Fr 17.02.23	1 x	18:00 - 21:45	Alzey	38 €*	231-30501
Kreative Resteküche	Fr 03.03.23	1 x	18:00 - 21:45	Alzey	36 €*	231-30502
Pasteten, Pies und Tartes	Di 14.03.23	1 x	18:00 - 22:00	Alzey	42 €*	231-30503
Lammspezialitäten	Di 28.03.23	1 x	18:00 - 22:00	Alzey	44 €*	231-30509
Pfannkuchenvariationen	Fr 31.03.23	1 x	18:00 - 21:45	Alzey	34 €*	231-30510
Alltagsküche schnell & gesund	Fr 14.04.23	1 x	18:00 - 21:45	Alzey	36 €*	231-30511
Gesunde Frühlingsküche	Di 18.04.23	1 x	18:00 - 22:00	Alzey	39 €*	231-30512
Lachsvariationen	Di 02.05.23	1 x	18:00 - 22:00	Alzey	44 €*	231-30514
Pausenbrot-Upgrade	Fr 05.05.23	1 x	18:00 - 21:45	Alzey	36 €*	231-30521
Vegane Küche	Di 23.05.23	1 x	18:00 - 21:30	Alzey	34 €*	231-30523
Trattoria: Italienische Küche	Fr 26.05.23	1 x	18:00 - 21:45	Alzey	39 €*	231-30524
Tapas: Spanische Grüße aus der Küche	Fr 14.07.23	1 x	18:00 - 21:45	Alzey	38 €*	231-30525
<b>Weinseminare</b>						
Blick hinter die Kulissen der Weinmacher	Di 28.03.23	1 x	18:00 - 20:00	Wöllstein	8 €	231-30505
Scheus Weinsorten	Sa 22.04.23	1 x	14:00 - 17:00	Alzey	27 €*	231-30513

KLICK  
MICH



## Sprachen

TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Einstufungsberatungen</b>						
Einstufungsberatung - Französisch	Mo 09.01.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	0 €	231-40012
Einstufungsberatung - Englisch	Mo 16.01.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	0 €	231-40011
Einstufungsberatung - Italienisch	Mo 16.01.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	0 €	231-40013
Einstufungsberatung - Spanisch	Mo 16.01.23	1 x	18:00 - 19:00	Alzey	0 €	231-40014
<b>Englisch</b>						
Business English for Beginners Niveau A1.1	Mo 30.01.23	15 x	18:00 - 19:30	Alzey	120 €*	231-40601
Englisch Anfänger Niveau A1.1	Mi 01.02.23	15 x	18:00 - 19:30	Alzey	120 €*	231-40602
Englisch Anfänger Niveau A1	Fr 03.02.23	15 x	18:00 - 19:30	Alzey	120 €*	231-40603
Englisch Niveau A1.1	Mo 06.02.23	15 x	19:00 - 20:30	Alzey	120 €*	231-40604
Englisch Niveau A2.2	Do 09.02.23	15 x	18:00 - 19:30	Alzey	120 €*	231-40610
Englische Konversation Niveau B1	Di 31.01.23	8 x	19:30 - 21:00	Gau-Odernheim	68 €*	231-40620
Englisch Fortgeschrittene Niveau B1.1	Mi 01.02.23	15 x	19:00 - 20:30	Alzey	120 €*	231-40621
Konversationskurs Englisch Niveau B1+	Di 07.02.23	15 x	09:15 - 10:45	Wörrstadt	120 €*	231-40622
Englisch Auffrischkurs Niveau B1.2	Di 07.02.23	15 x	09:00 - 10:30	Alzey	120 €*	231-40623
Englisch für Wiedereinsteiger Niveau B1.2	Mo 06.03.23	15 x	18:30 - 20:00	Alzey	120 €*	231-40624
Englisch Niveau B1+	Di 07.03.23	15 x	18:30 - 20:00	Alzey	120 €*	231-40625
Pep up your English - Niveau B1	Do 02.03.23	15 x	19:00 - 20:30	Alzey	120 €*	231-40626
English Conversation - Niveau B1/B2	Mi 01.03.23	10 x	18:00 - 19:30	Alsheim	80 €*	231-40627
"Go for it!" - Englisch Niveau B2.1	Mi 08.02.23	15 x	09:30 - 11:00	Wörrstadt	120 €*	231-40640
English intermediate - Story time Niveau B2	Fr 10.02.23	12 x	18:00 - 19:30	Alzey	96 €*	231-40641
English Advanced - Conversation Hour - Niveau B2/C1	Mi 08.02.23	12 x	18:45 - 19:45	Alzey	64 €*	231-40642
Englisch Advanced - Niveau C1	Mi 01.03.23	15 x	19:00 - 20:30	Alzey	120 €*	231-40643
Gesprächskreis "Englisch"	Fr 10.02.23	4 x	19:30 - 22:00	Alzey	0 €	231-40645
<b>Französisch</b>						
Französisch Niveau A1.1	Mi 01.02.23	15 x	18:00 - 19:30	Alzey	120 €*	231-40801
Französisch für Anfänger Niveau A1.1	Do 02.02.23	15 x	18:00 - 19:30	Alzey	120 €*	231-40802
Französisch für den Urlaub Niveau A1.1 - Kurs 1	Fr 03.03.23	2 x	17:00 - 21:00	Alzey	60 €*	231-40803
Französisch für den Urlaub Niveau A1.1 - Kurs 2	Fr 28.04.23	2 x	17:00 - 21:00	Alzey	60 €*	231-40804
Französisch Niveau A1.2	Mo 06.02.23	10 x	19:10 - 20:40	Alzey	80 €*	231-40806
Französisch für den Urlaub Niveau A1.2 - Kurs 3	Fr 12.05.23	2 x	17:00 - 21:00	Alzey	60 €*	231-40807
Französisch für den Urlaub Niveau A1.2 - Kurs 4	Fr 16.06.23	2 x	17:00 - 21:00	Alzey	60 €*	231-40808
Französisch Niveau A2.1	Mi 08.03.23	10 x	18:15 - 19:45	Alzey	80 €*	231-40810
Französisch Niveau A2.2	Fr 10.02.23	10 x	16:00 - 17:30	Alzey	80 €*	231-40811
Französisch Niveau A2.2	Mo 06.03.23	10 x	19:00 - 20:30	Alzey	80 €*	231-40812
Französisch Niveau B1.1	Do 23.02.23	10 x	17:30 - 19:00	Westhofen	97 €*	231-40815
Französisch Niveau B1.2	Mo 06.02.23	10 x	17:30 - 19:00	Alzey	80 €*	231-40816
Französisch Niveau B2.2	Di 14.02.23	10 x	16:00 - 18:00	Saulheim	120 €*	231-40819
Gesprächskreis "Französisch"	Do 23.02.23	5 x	20:00 - 22:00	Alzey	0 €	231-40830

\*Gebührenstaffelung siehe Homepage



TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Italienisch</b>						
Italienisch für Anfänger Niveau A1.1	Mi 01.02.23	15 x	18:30 - 20:00	Alzey	120 €*	231-40902
Italienisch Niveau A2.1	Di 31.01.23	15 x	18:30 - 20:00	Alzey	120 €*	231-40905
Italienisch Niveau A2.2	Mo 30.01.23	12 x	10:00 - 11:30	Alzey	96 €*	231-40906
<b>Niederländisch</b>						
Niederländisch Niveau A2.2	Di 07.02.23	15 x	18:30 - 20:00	Alzey	120 €*	231-41401
<b>Spanisch</b>						
Spanisch Niveau A1.1 - Online	Di 07.02.23	10 x	18:00 - 19:30	vhs.cloud	85 €*	231-42201
Spanisch Niveau A1.1	Di 31.01.23	15 x	19:30 - 21:00	Alzey	120 €*	231-42202
Spanisch für die Reise Niveau A1.1	Do 02.02.23	15 x	19:00 - 20:30	Westhofen	120 €*	231-42203
Spanisch Niveau A1.1 (Bildungsfreistellung)	Mo 03.04.23	4 x	08:00 - 13:00	Alzey	96 €*	231-42204
Spanisch Niveau A1.2 - Online	Do 09.02.23	10 x	18:00 - 19:30	vhs.cloud	85 €*	231-42207
Spanisch Niveau A1.2	Mi 01.03.23	15 x	18:30 - 20:00	Alzey	120 €*	231-42208
Spanisch Niveau A1.2 (Bildungsfreistellung)	Mo 24.07.23	5 x	08:00 - 13:00	Alzey	120 €*	231-42209
Spanisch Niveau A2.1	Mo 06.02.23	15 x	17:30 - 19:00	Alzey	120 €*	231-42211
Spanische Konversation Niveau A2-B1	Mo 06.02.23	15 x	19:15 - 20:45	Alzey	120 €*	231-42213
Spanisch Niveau B1.1	Di 31.01.23	15 x	18:00 - 19:30	Alzey	120 €*	231-42215
Spanisch Niveau B1.2	Mo 06.02.23	16 x	10:30 - 12:00	Wörrstadt	128 €*	231-42216
Spanisch Niveau B1.2	Mo 06.02.23	15 x	19:15 - 20:45	Eich	120 €*	231-42217
Spanische Konversation Niveau B2/C1	Di 07.02.23	12 x	19:00 - 20:30	Alzey	96 €*	231-42220



## Beruf

TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Berufliche Bildung</b>						
Xpert ECP Praxis - Fit im Büroalltag	Mo 27.02.23	13 x	18:00 - 20:15	Alzey	182 €*	231-50104
Qualifizierung: Mit Kindern im Gespräch	Mo 06.03.23	4 x	08:30 - 16:30	Gau-Odernheim	850 €*	231-70003
Digitale Schlüsselkompetenzen (IHK)	Di 18.04.23	13 x	09:00 - 14:00	Online	850 €	231-50113
Chancen und Risiken der Selbstständigkeit	Sa 01.07.23	1 x	09:00 - 16:00	Alzey	41 €*	231-70005
<b>Bildungsfreistellung</b>						
Spanisch Niveau A1.1 (Bildungsfreistellung)	Mo 03.04.23	4 x	08:00 - 13:00	Alzey	96 €*	231-42204
Spanisch Niveau A1.2 (Bildungsfreistellung)	Mo 24.07.23	5 x	08:00 - 13:00	Alzey	120 €*	231-42209
<b>MS-Office   Windows</b>						
Excel 2019	Mi 01.02.23	8 x	18:00 - 20:15	Alzey	112 €*	231-50101
Excel: Grundkurs	Mo 06.02.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50102
Word: Grundkurs	Di 07.02.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50103
Excel: Aufbaukurs	Mo 06.03.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50110
Windows   Word   Excel: Grundkurs	Mo 17.04.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50114
Windows & sicher ins Internet: Grundkurs	Mo 08.05.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50120
Excel: Grundkurs	Mo 12.06.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50121
Excel: Aufbaukurs	Mo 03.07.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50122

\*Gebührenstaffelung siehe Homepage



TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Soziale Medien   Unterhaltungselektronik</b>						
Smartphone (Android): Einführung	Di 07.03.23	4 x	18:00 - 21:00	Flonheim	75 €	231-50111
Videokonferenzen mit Jitsi	Do 09.03.23	2 x	18:00 - 20:15	Alzey	28 €*	231-50112



## Junge VHS

TITEL	DATUM	DAUER	UHRZEIT	ORT	GEBÜHR	NUMMER
<b>Kinder im Museum Alzey</b>						
KIMA: Schule früher und heute	Fr 27.01.23	1 x	15:00 - 16:30	Alzey	1 €	231-10500
KIMA: Frauen und Männer - Aufgaben und Pflichten	Fr 24.02.23	1 x	15:00 - 16:30	Alzey	1 €	231-10501
KIMA: Volker von Alzey zeigt uns seine Stadt	Fr 17.03.23	1 x	15:00 - 16:30	Alzey	1 €	231-10502
KIMA: Projektwoche - 1800 Jahre Römer in Alzey	Mo 03.04.23	3 x	09:00 - 12:00	Alzey	15 €	231-10503
KIMA: Museumsobjekt aus der Nähe betrachten	Fr 05.05.23	1 x	15:00 - 16:30	Alzey	1 €	231-10504
KIMA: Ein Abenteuer im mittelalterlichen Alzey	Fr 23.06.23	1 x	15:00 - 16:30	Alzey	1 €	231-10505
KIMA: Entspannt in die Sommerferien	Fr 21.07.23	1 x	15:00 - 16:30	Alzey	1 €	231-10506
<b>Entspannung   Stressbewältigung</b>						
Entspannungskurs	Di 07.02.23	6 x	17:30 - 18:30	Alzey	41 €*	231-30105
<b>Ernährung   Kochen und Backen</b>						
Kinder-Grundkurs: Kochen	Sa 18.03.23	6 x	10:00 - 12:30	Alzey	104 €*	231-30504
Kinder-Grundkurs: Backen für Muttertag	Sa 13.05.23	1 x	10:00 - 12:30	Alzey	21 €	231-30522
<b>Schwimmen</b>						
Grundkurs: Schwimmen	Mi 19.04.23	12 x	17:30 - 18:15	Eich	168 €*	231-30247
Grund- und Aufbaukurs: Schwimmen	Mi 19.04.23	12 x	18:30 - 19:15	Eich	168 €*	231-30248
<b>Selbstbehauptung   Selbstverteidigung</b>						
Wendo: Selbstbehauptung   Selbstverteidigung	Mi 30.08.23	3 x	09:00 - 12:00	Westhofen	118 €*	231-30259
Wendo: Selbstbehauptung   Selbstverteidigung	Mi 30.08.23	3 x	12:30 - 15:30	Westhofen	118 €*	231-30260



## GESCHENKGUTSCHEINE

... immer eine gute Wahl!

Ein Blick ins aktuelle Programm lohnt sich. Hier finden Sie zahlreiche Veranstaltungen, u.a. Workshops und Vorträge, Bewegungs- und Entspannungskurse, Sprachkurse, Kreativkurse sowie kulinarische Leckerbissen. Schenken Sie Freude an Bildung.

- Gutscheine erhalten Sie in der Geschäftsstelle in Alzey
- Vorbestellung möglich über die Hotline 06731 408-6740 oder Mail kvhs@alzey-worms.de
- Betrag frei wählbar, oder schenken Sie die Teilnahme an einem ausgewählten Kurs
- 3 Jahre ab Ausstellungsdatum gültig
- für jeden Kurs einlösbar, sofern Platz frei
- Gutschein im Original bei Anmeldung vorlegen oder per Post einreichen
- Barauszahlung ist ausgeschlossen

\*Gebührenstaffelung siehe Homepage