

Die kvhs Alzey-Worms vor Ort!

Das Jahr 2025 steht für die kvhs ganz im Zeichen der **Future Skills** – Kompetenzen, die in einer unsicheren Welt zunehmend an Bedeutung gewinnen. Neben digitalen Fähigkeiten sind es vor allem persönliche Stärken wie Selbstvertrauen, Resilienz, Eigenverantwortung und eine positive Haltung, die im Mittelpunkt stehen.

Mit einem vielfältigen und aktuellen Kursangebot bietet die kvhs Orientierung und Sicherheit. Neue Formate wie die Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen Frauen von morgen?“ oder die „kleine Forscherwerkstatt“ für Kinder zeigen, wie Bildung auf Zukunft vorbereitet.

Die Kreisvolkshochschule sieht sich als ein Ort der Zukunft – weil hier Menschen verschiedenster Hintergründe zusammenkommen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen.

Die kvhs ist ein Ort der Veränderung. Auch intern entwickelt sich die Einrichtung weiter – durch Teamarbeit, neue Kooperationen und eine bewusste Auseinandersetzung mit Veränderungsprozessen.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie die Volkshochschule als Ihren persönlichen Zukunftsort entdecken.

Das vollständige Programm sowie alle Kursausreibungen finden Sie auf unserer Webseite: <http://www.vhs-alzey-worms.de>

Ihr Team
der Kreisvolkshochschule Alzey-Worms



Wir freuen uns, **zwei neue Außenstellenleiterinnen in unserem Team** der Volkshochschule begrüßen zu dürfen: **Gabriele Ortigosa** übernimmt ab sofort die Leitung der Außenstelle in **Eich**. Sie bringt langjährige Erfahrung im Bildungsbereich mit und freut sich darauf, neue Impulse zu setzen. *„Die Außenstelle der Volkshochschule Eich arbeitet an der Erweiterung ihres Kursangebots, um eine lebendige und offene Lernumgebung zu schaffen. Neue Themen und Formate sollen den Bedürfnissen der Teilnehmer gerecht werden. Bei Fragen oder Anregungen können Sie mich jederzeit unter KVHS-Eich@Alzey-Worms.de erreichen. Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen! Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören und gemeinsam mit Ihnen neue Bildungswege zu gestalten!“*

Ebenfalls neu dabei ist **Daniela Pfeiffer**, die die Verantwortung für die Außenstelle in **Osthofen und Westhofen** übernimmt. Mit ihrem Engagement und ihrer Begeisterung für lebenslanges Lernen ist sie eine wertvolle Bereicherung für unser Team. *„Ich finde es wichtig, dass es Orte gibt wie die VHS, in der Menschen zusammen kommen, um gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen im gemeinsamen Tun. Hier Ansprechpartnerin zu sein freut mich sehr. Erreichbar bin ich per Mail oder per Handy.“*

AUSSENSTELLEN

VHS Wonnegau

Daniela Pfeiffer
0155 63692370
kvhs-wonnegau@alzey-worms.de

VHS Eich / Alsheim

Gabriele Ortigosa
0178 4487180
kvhs-eich@alzey-worms.de



Bildangabe Titelseite: Deutscher Volkshochschulverband e.V.
Innen: kvhs Alzey-Worms | freepik.com

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/



vhs Kreisvolkshochschule
Alzey-Worms

FUTURE SKILLS



Kompetenzen
für morgen

Wonnegau
und
Eich / Alsheim

Programm

01. September 2025
bis 01. Februar 2026

Unsere ausführliche Programmübersicht
finden Sie auf unserer Homepage.

#zukunftsort_vhs

Wonnegau und Eich / Alsheim



252-30206 Wassergymnastik

Wassergymnastik verbessert insgesamt die individuelle gesundheitliche Situation, insbesondere für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen. Das Wasser hilft ihnen, Sport als leicht zu empfinden. | Zielgruppe: 50+
Barbara Thiel

Mi. 03.09.25 | 17:30 - 18:30 Uhr 10 x
Eich, Realschule Plus, Lehrschwimmbecken 58 €



252-30202 Pilates und Entspannung (ZPP-Anerkennung)

Pilates-Training, genannt nach dem Deutschen Joseph Pilates, ist ein umfassendes Ganzkörpertrainingsprogramm mit eigenem Körpergewicht. Wir erlernen Basisübungen aus dem modernen Pilates-Repertoire, die von allen zu bewältigen sind. Dieser Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs zertifiziert.
Gabriele Ortigosa

Mi. 03.09.25 | 18:15 - 19:45 Uhr 12 x
Eich, Realschule Plus, Turnhalle 103 €



252-30207 Wassergymnastik

Wassergymnastik verbessert insgesamt die individuelle gesundheitliche Situation, insbesondere für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen. Das Wasser hilft ihnen, Sport als leicht zu empfinden. | Zielgruppe: 50+
Barbara Thiel

Mi. 03.09.25 | 18:30 - 19:30 Uhr 10 x
Eich, Realschule Plus, Lehrschwimmbecken 58 €



252-30208 Hatha Yoga (ZPP-Anerkannt)

Hatha Yoga vereint ruhige Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die langsamen Bewegungen fördern gezielt Entspannung und unterstützen das vegetative Nervensystem.
Gabriele Ortigosa

Mi. 03.09.25 | 20:00 - 21:00 Uhr 8 x
Eich, Realschule Plus, Turnhalle 48 €



252-30260 Wendo: Selbstbehauptung Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

Um handlungsfähiger zu werden und sicherer reagieren zu können, lernen Teilnehmerinnen verschiedene Verhaltensweisen im Umgang mit Gewaltsituationen kennen, sowohl für verbale als auch für körperliche Übergriffe.

Anke Thomasky
Do. 23.10.25 | 14:00 - 18:30 Uhr 2 x
Osthofen, IGS, Gymnastikhalle 143 €



252-20201 Das Leben schreibt die besten Geschichten

In diesem Kurs beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig damit, wie wir unsere Erinnerungen aktivieren können. Der inspirierende Austausch in der Gruppe gibt weitere Erinnerungsanstöße, spornt an und ermutigt.

Maria Schmitz
Mo. 22.09.25 | 16:30 - 18:30 Uhr 8 x
Eich, Weingut Menger 113 €



252-20710 Abstrakte Unterwasserwelten in 3 D

Du hast Spaß und Freude am Umgang mit Farben, bist kreativ und offen für etwas Neues? In diesem Projekt erschaffst du ein fantastisches abstraktes Ozeanmeisterwerk, komplett mit einer 3D-Skulptur deines Lieblingslebewesens aus dem Meer. Zielgruppe: 9-13 Jahre

Daniela Pfeiffer
Do. 04.09.25 | 15:00 - 16:30 Uhr 6 x
Osthofen, Bürgerhaus 82 €



252-30250 Wendo: Selbstbehauptung Selbstverteidigung für Mädchen (7 - 11 Jahre)

Ziel des Kurses ist es, die eigenen Kräfte zu erleben sowie den Mut und die Fähigkeit, sich als Mädchen effektiv zu wehren, weiterzuentwickeln und zu stärken, um sich angstfrei und selbstsicher bewegen zu können. Gemeinsam mit anderen Mädchen könnt ihr viele Abwehrtechniken ausprobieren.

Anke Thomasky
Do. 23.10.25 | 09:00 - 13:30 Uhr 2 x
Osthofen, IGS, Gymnastikhalle 75 €



252-40627 English Conversation B1

Sie möchten Alltagsgespräche auf Englisch führen und Ihre Sprachkenntnisse anwenden und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir sprechen über aktuelle Themen und lesen auf Wunsch ausgewählte Texte.
Anne Föckeler-Seidel

Mi. 03.09.25 | 18:00 - 19:30 Uhr 10 x
Alsheim, Grundschule, Klassenraum 02 80 €



252-42210 Spanisch für die Reise

In diesem Kurs erwerben Sie den grundlegenden Wortschatz und wichtige Redewendungen, die Sie auf Reisen sicher anwenden können. Sie verbessern Ihre Kompetenzen im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, einfache Gespräche in typischen Urlaubssituationen zu führen.

Olivia Dittler
Mi. 03.09.25 | 18:30 - 20:00 Uhr 15 x
Eich, Realschule Plus 120 €



252-42212 Spanisch für die Reise

In diesem Kurs erwerben Sie den grundlegenden Wortschatz und wichtige Redewendungen, die Sie auf Reisen sicher anwenden können. Sie verbessern Ihre Kompetenzen im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, einfache Gespräche in typischen Urlaubssituationen zu führen.

Olivia Dittler
Do. 04.09.25 | 18:30 - 20:00 Uhr 16 x
Westhofen, Otto-Hahn-Schule 128 €

