

Die kvhs Alzey-Worms ist vor Ort!

Die Kreisvolkshochschule ist Zukunftsort!

Das aktuelle Thema des Deutschen Volkshochschulverbands ist auch das Schwerpunktthema für die Kreisvolkshochschule. „Future Skills bedeuten für mich die Fähigkeiten, die Kinder heute entwickeln sollten, um in unserer komplexen Welt in Zukunft erfolgreich zu sein. Dazu zählen kreative Problemlösungen, kritisches Denken, Teamarbeit, technisches Verständnis sowie die Fähigkeit, sich kontinuierlich an neue Herausforderungen anzupassen.“



(Christian Weimert, Lehrkraft in der jungen vhs)

Es sind hier nicht nur die digitalen Angebote der Kreisvolkshochschule gemeint. Unser Kursangebot dient generell dazu Fähigkeiten und Kompetenzen zu erweitern, um besser die Zukunft gestalten zu können.

Die Kreisvolkshochschule versteht sich auch deshalb als Zukunftsort, weil sich hier unterschiedliche Menschen treffen und zusammen lernen. Wir freuen wenn die Volkshochschule auch für Sie zum Zukunftsort wird.

Sie finden das komplette Programm und die vollständigen Kursausschreibungen auf unserer Webseite www.vhs-alzey-worms.de

Ihr Team der Kreisvolkshochschule Alzey-Worms

P.S: Sie wollen immer auf dem Laufenden sein? Dann melden Sie sich für den Newsletter der kvhs an. Infos dazu auf unsere Webseite.



Das Team der kvhs

AUSSENSTELLE

VHS Wonnegau

Geschäftsstelle der kvhs



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

03. Februar 2025
bis 31. August 2025

Wonnegau



Jasmin Henn
junge vhs



FUTURE SKILLS
Kompetenzen für morgen

Unsere ausführliche Programmübersicht finden Sie auf unserer Homepage.



Bildangabe Titelseite: Deutscher Volkshochschulverband e.V. & Jasmin Henn
Innen: kvhs Alzey-Worms, Deutscher Volkshochschulverband e.V. & Christian Weimert

Wonnegau



251-30206 + 251-30207 Wassergymnastik 50+

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. 05.02.25 | 17:30 - 18:30 Uhr 10 x
Eich, Realschule Plus, Lehrschwimmbecken 44 €

Mi. 05.02.25 | 18:30 - 19:30 Uhr 10 x
Eich, Realschule Plus, Lehrschwimmbecken 44 €



251-30203 Rücken-Flow einfach wohltuend

Beim Rücken-Flow erleben Sie ein vielseitiges Training, das die Rückenverspannungen löst, die Bewegung geschmeidig macht und die Muskulatur kräftigt.

Gabriele Ortigosa

Mi 12.02.25 | 20:00 - 21:00 Uhr 10 x
Eich, Realschule Plus, Turnhalle 44 €



251-30202 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. 02.04.25 | 18:15 - 19:45 Uhr 12 x
Eich, Realschule Plus, Turnhalle 77 €



251-30262 Wendo: Selbstbehauptung | Selbst- verteidigung für Frauen 16 - 86 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

Sa. 05.04.25 | 13:30 - 18:30 Uhr 2 x
Osthofen, IGS, Gymnastikhalle 112 €



251-30208 Flex & Flow – Vinyasa-Yoga

Im dynamischen Vinyasa Flow kombinieren wir Bewegung und Atmung zu einem abgerundeten Ganzkörper-Flow.

Wir steigern Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer.

Durch bewusstes Dehnen mobilisieren wir unsere Muskulatur bis in die Tiefe. Verspannungen werden gelöst und die Flexibilität verbessert. In der Endentspannung finden wir Ruhe und die Konzentration auf uns selbst.

Gabriele Ortigosa

Di. 20.05.25 | 18:15 - 19:45 Uhr 6 x
Eich, Realschule Plus, Turnhalle 39 €



251-20201 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. 03.02.25 | 16:30 - 18:30 Uhr 8 x
Eich, Weingut Menger 83 €



251-30259 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

Mo. 07.07.25 | 09:00 - 13:30 Uhr 2 x
Osthofen, IGS, Gymnastikhalle 75 €



251-40814 Französisch A1.1

Lerninhalte: sich begrüßen, verabschieden und vorstellen; im Restaurant etwas bestellen; nach dem Weg fragen

Grammatik: das Alphabet, Personalpronomen, das Verb être, Verben auf -er, die Verneinung, Fragewörter.

Giselle Fischer

Do. 27.02.25 | 17:30 - 19:00 Uhr 10 x
Westhofen, Otto-Hahn-Schule 60 €



251-40627 English Conversation – Niveau B1/B2

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 12.03.25 | 18:00 - 19:30 Uhr 10 x
Alsheim, Grundschule, Klassenraum 02 60 €

