Volkshochschule
Wörth am Rhein
in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Programm 2/25

Herbst / Winter 2025

Herzlich willkommen

... im Herbst-/Wintersemester 2025. Wir freuen uns, Sie erneut zu einem abwechslungsreichen Programm einladen zu können.

Die Volkshochschule ist der ideale Ort, um lebenslanges Lernen zu leben. Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, ihre Kreativität entfalten oder etwas für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun möchten – wir halten für jeden das passende Angebot bereit.

Dazu haben wir interessante Workshops und Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen im Programm, die Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu vertiefen und neue Horizonte zu entdecken. Desweiteren werden wir künftig zusammen mit unseren Kooperationspartnern Stadtbücherei und KulturGut Wörth als „Wissenswerk Wörth“ besondere Vorträge und Veranstaltungen anbieten.

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren engagierten Dozent*innen sowie unseren Referent*innen, die es ermöglichen, ein so abwechslungsreiches Programm anzubieten.

Haben Sie Fragen, Ideen, Wünsche oder Anregungen?
Kontaktieren Sie uns und teilen Sie uns diese mit!
Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Herzliche Grüße
Ihre Ansprechpartnerin
Caroline Frech

Die Volkshochschule Wörth am Rhein ist eine von zehn örtlichen Volkshochschulen der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Allgemeine Hinweise 8

Gesellschaft, Umwelt & Bildung

WEINSEMINAR: Große Klassiker und ihre Pfälzer Pendants 11
WORKSHOP: Wein-Yoga im Bürgerpark 12
VORTRAG: Künstliche Intelligenz und Sprache 13
Astronomie- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 14
VORTRAG: In Zukunft barrierefrei! 14
VORTRAG: Einsamkeit vorbeugen 16
VORTRAG: Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung 16
MULTIVISION: Neuseeland mit Günter Bernhart 17

Kultur & kreatives Gestalten

KIDS-WORKSHOP: Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren
- Kurs A 19
- Kurs B 19

KIDS-WORKSHOP: Aquarell-Malen für Kinder von 8 bis 12 Jahren . . . 19

KIDS-WORKSHOP: Töpfern für Kinder ab 6 Jahren
- „Lichterhäuschen“ 20
- „Adventstöpfern“ 20

WORKSHOP: Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens 21

WORKSHOP: Von der Idee zum eigenen Buch 21

AUTORENLESUNG: Andreas Heineke
liest aus seinem Provence Krimi „Revanche à la Provence“. 22

VERNISSAGE zur Ausstellung
„Heinrich von Zügel und seine Weggefährten“ 22

Gesundheit

Prävention & Gesundheit

WORKSHOP: Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer 25

WORKSHOP: „Abenteuer Wechseljahre“ 25

Entspannung & Stressbewältigung

WORKSHOP: Stress lass nach!
Mit Gelassenheit und Resilienz den Alltag meistern 26

Hatha-Yoga am Samstagvormittag mit Claudia Zoller 27

Hatha-Yoga und Relax in Büchelberg 27

Yoga mit Anne Sadowski
- Kurs A 28
- Kurs B – am Vormittag 28
- Kurs C 28
- Kurs D 28

Yoga mit Astrid Steinmann
- Kurs A 29
- Kurs B 29
- Yoga und Entspannung am Vormittag 30

Yoga mit Stella Schmitt
- Kurs A 31
- Kurs B 31

Kinderyoga: Fantasievolle Bewegung für kleine Yogis
für Kinder von 6 bis 9 Jahren. 32

Qi Gong mit Susanne Kaiser
- Qi Gong - Aufbaukurs 34
- Qi Gong – Aufbaukurs für Fortgeschrittene 34
- Qi Gong - Fortgeschrittene & Wiedereinsteigende 34
- Qi Gong am Vormittag mit Johanna Preißler 35

WORKSHOP: Klangzauber erleben 35

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 36

WORKSHOP: Entspannte Schultern – gelöster Rücken 36

Achtsamkeit

WORKSHOP: Achtsamkeit 38
Achtsamkeits-Meditation 39

Bewegung & Fitness

Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende 40
Fitness Mix- Für Fortgeschrittene 41
Pilates 41
Beckenbodentraining 42
Bauch-Beine-Po 42
Fitness am Vormittag 43
Body in Balance 43
Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band
• am Abend 44
• am Vormittag 44
Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag 45

Ernährung

WORKSHOP: Auf Entdeckungstour in die Welt der Pilze 46
VORTRAG: Gemeinwaffe FOOD 47

Sprachen

FRANZÖSISCH
- A1.2 – Aufbaukurs (ONLINE) . . . 49
- A2.3 – Aufbaukurs (ONLINE) . . . 49
- A1.3 – Aufbaukurs . . . 50
- B1.1 – Aufbaukurs . . . 50
- B1.2 – Aufbaukurs . . . 51

DEUTSCH
- A1.2 – Aufbaukurs . . . 51

ENGLISCH
- „Refresher-Kurs“ . . . 52
- B2.3 – Aufbaukurs . . . 52

ITALIENISCH
- A 1.1 – für Anfänger*innen . . . 53
- A 1.2 – Aufbaukurs . . . 53

SPANISCH
- A1.1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse . . . 53

Arbeit und Beruf

WORKSHOP: Rhetorik II – Kommunikations und Konfliktfähigkeit stärken . . . 55

Social Media mit dem Smartphone für Einsteiger . . . 55

Anmeldeformular . . . 57

SEPA Lastschriftmandat . . . 58

Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschulen in der Kreisvolkshochschule Germersheim sind gemäß rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

Anmeldung – Kurseinschreibung
Alle Teilnehmer/innen an Kursen, Workshops und Vorträgen sind verpflichtet, sich bei der vhs Wörth telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder online anzumelden.
Die vhs Wörth verschickt Anmeldebestätigungen per E-Mail. Bei Kursabsage oder Gebührenänderung wegen zu geringer Teilnehmeranzahl werden die Teilnehmer*innen telefonisch oder schriftlich informiert.
Ihre rechtzeitige Anmeldung kann ausschlaggebend für das Zustandekommen einer Veranstaltung sein.

Teilnehmerzahl/Teilnehmergebühren
Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt in der Regel sieben Personen. Kommt diese Zahl nicht zustande, so muss die Veranstaltung entweder ausfallen oder sie wird auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl gegen Gebührenaufschlag durchgeführt.

Kursgebühr
Die vhs Wörth verschickt Rechnungen zur Überweisung der Kursgebühr. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung bitten wir Sie vorzugsweise der vhs eine Einzugsermächtigung zu erteilen. Hierzu ist es rechtlich notwendig, dass wir vor der Abbuchung eine entsprechende SEPA Mandatsbestätigung per Post zusenden. Das entsprechende SEPA Lastschriftmandat finden Sie im Programmheft sowie auf der Homepage. Selbstverständlich wird die Kursgebühr nur abgebucht, wenn der Kurs tatsächlich zustande kommt.

Teilnahmebescheinigung
Nach Abschluss eines Kurses werden auf Wunsch und bei regelmäßigem Besuch, mind. 80 %, Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Diese müssen bei der VHS Geschäftsstelle angefordert werden.

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 Wörth sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch die Teilnehmenden
Der Rücktritt eines Teilnehmenden muss spätestens drei Tage vor dem ersten Veranstaltungstag schriftlich oder persönlich bei der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. Bei Rücktritt des Teilnehmers ab Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bitte beachten Sie, dass kostenlose Probestunden bzw. Schnupperstunden grundsätzlich nicht möglich sind.

Organisatorische Änderungen
Die Volkshochschule behält sich aus organisatorischen und technischen Gründen notwendige Änderungen der Kurstermine, des Veranstaltungsortes oder bei den Kursleitern vor.

Haftung der VHS
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 Volkshochschule 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 Beachtung:
Um Pünktlichkeit bei den Kursen wird gebeten. Aus Sicherheitsgründen sind die Kursleiter verpflichtet, die Gebäude während des Unterrichts abzuschließen. Für die Benutzung der Räume, in denen die Kurse stattfinden, gelten die jeweiligen Hausordnungen. Die Räume sind sauber und ordentlich zu hinterlassen, die Einrichtungsgegenstände pfleglich zu behandeln. 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 Ihr Verständnis.

Beachten Sie bitte, dass mit der Anmeldung die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** und die **Widerrufsbelehrung** anerkannt werden. Diese sind in der Geschäftsstelle einsehbar. Außerdem finden Sie sie auf unserer Homepage www.woerth.de, im aktuellen Programm der Kreisvolkshochschule sowie im Internet unter www.kreis-germersheim.de.

Datenschutz
Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf der Homepage der Stadtverwaltung Wörth unter www.woerth.de.

Gesellschaft, Umwelt & Bildung

Bild: Adobe Stock

WEINSEMINAR
Große Klassiker und ihre Pfälzer Pendants begleitet von kulinarischen Köstlichkeiten

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Weinreise durch renommierte Weinregionen Europas: Bordeaux, Burgund, Rioja und Chianti stehen auf dem Programm – ergänzt durch überraschend passende Pfälzer Alternativen.

Unter der fachkundigen Leitung von Dr. Susanne Geipert, Weinakademikerin und Agraringenieurin, verkosten wir hochwertige europäische Klassiker und entdecken ihre stilistisch verwandten Pendants aus der Pfalz. Ein spannender sensorischer Vergleich mit hohem Genussfaktor!

Freuen Sie sich auf:
- bedeutende Weinregionen Europas und ihre Geschichte,
- typische Rebsorten, Stilistik und Ausbauarten,
- fundiertes Weinwissen auf unterhaltsame Weise vermittelt,
- Einblicke in besondere Weingüter – international & regional,
- kulinarische Köstlichkeiten.

Abgerundet wird der Abend durch feine kulinarische Begleiter, liebevoll auf die Weine abgestimmt, mit regionalem Bezug und praktischen Foodpairing-Tipps für Zuhause.

Erleben Sie einen Abend voller Aromen, Austausch und Entdeckungsfreude – ideal für alle, die Wein nicht nur trinken, sondern mit Neugier und Freude erleben möchten.

Kurs: **J1000001WÖ**
Termin: Fr., 10.10.2025
18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Festhalle Wörth / Foyer
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Susanne Geipert
Gebühr: 55,- Euro für 1 Termin
(inklusive Weine, Wasser und kulinarischer Begleitung)

Bild: Adobe Stock / gen. erweitert

WORKSHOP
Wein-Yoga im Bürgerpark – Asanas mit Aussicht und Weinglas

Namaste & Cheers!
Du hast Lust auf Yoga – aber bitte nicht zu ernst? Du probierst gerne Neues aus und nimmst dich selbst nicht zu wichtig? Dann ist Wein-Yoga im Bürgerpark genau das Richtige für dich! Zwischen Sonnengruß und Secco, Kriegerpose und Weißwein schaffen wir eine entspannte Verbindung von Bewegung, Natur und einem Gläschen Wein.
Wir starten locker mit einem Begrüßungssecco, fließen durch eine einfache Yoga-Einheit mit Weinglas und lassen den Abend gemütlich ausklingen bei einem kleinen Plausch im Grünen. Der Fokus liegt auf Leichtigkeit, Lebensfreude, Genuss und einer Portion Humor – nicht auf Perfektion.
Für Menschen ab 18 Jahren mit leichter Yogaerfahrung, die gerne draußen sind.

Kurs: **J3017401WÖ**
Termin: Do., 11.09.25
17:00 bis 18:30 Uhr
(Treffpunkt: 16:45 Uhr)
Ort: Bürgerpark
Rasenfläche gegenüber des Pavillions
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Christine Rössler
Gebühr: 15,- Euro für 1 Termin

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 18. September 2025

Bitte mitbringen:
Yogamatte, bequeme Kleidung, gute Laune und wer mag, ein eigenes Weinglas.

VORTRAG
Künstliche Intelligenz und Sprache – ein Blick hinter die Kulissen

Wie verstehen, schreiben und übersetzen Künstliche Intelligenzen eigentlich Texte?

In diesem Abendvortrag erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt der Sprach-KI. Maike Züfle, Doktorandin im Bereich Künstliche Intelligenz für Sprachtechnologien am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), wird erläutern, wie große Sprachmodelle funktionieren, welche Herausforderungen sie mit sich bringen und wie sie bereits in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden. Probieren Sie verschiedene Modelle aus, erleben Sie interaktiv, wann KI-Modelle überraschend leistungsfähig sind und wann sie an ihre Grenzen stoßen.

Kurs: **J1110001WÖ**
Termin: Do., 30.10.25
18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Maike Züfle
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

In Kooperation mit der Stadtbücherei

Bild: Adobe Stock

Astronomie – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, Sternbilder des herbstlichen Himmels zu erkennen bzw. die bisher erworbenen Kenntnisse darüber zu festigen. Darüber hinaus wollen wir uns mit den Keplerschen Gesetzen beschäftigen. Weitere Themen sind auf Wunsch der Teilnehmer möglich. Bei klarem Wetter besteht die Möglichkeit, interessante Objekte durch das Fernrohr der Sternwarte zu beobachten.

Kurs: **J1101001WÖ**
Termine: Mittwochs, 01.10. – 17.12.25
20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Europa-Gymnasium Wörth / Raum 107
Forststr. 1
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Dr. Helmut Schleser
Gebühr: 66,00 Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier, Kosmos „Himmelsjahr 2025“

Bild: Adobe Stock

VORTRAG
In Zukunft barrierefrei!

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Wörth.

Bei diesem Vortrag werden Möglichkeiten für eine barrierefreie und altersgerechte Wohnumgebung vorgestellt. Sie erhalten Informationen zu möglichen Hilfsmitteln, digitalen Assistenzsystemen und den finanziellen Fördermöglichkeiten.

Kurs: **J1000002WÖ**
Termine: Mittwoch, 08.10.25
18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Nicole Siepe
(Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

Landesberatungsstelle barrierefrei bauen&wohnen

Wissens Werk
Wörth am Rhein

WISSENSWERK WÖRTH – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Das Wissenswerk Wörth ist eine Kooperation von KulturGut, vhs und Stadtbücherei. Unser Ziel ist es, themenübergreifende Inhalte zu bündeln und in Form von Kooperationsveranstaltungen anzubieten.

EINE KOOPERATION – VIELE VORTEILE.

Hier treffen viele Kompetenzen aus unterschiedlichen Bereichen zusammen. Wir nutzen Synergieeffekte, um Ihnen als Besucher ein noch besseres Angebot bieten zu können. Das bedeutet: Mehr Kultur. Mehr Bildung. Mehr Inspiration.

BLEIBEN SIE INFORMIERT.

Künftig informieren wir Sie über unser buntes Veranstaltungsprogramm auf unserer Website www.wissenwerk-woerth.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.wissenswerk-woerth.de

Gestaltung: Wissenswerk Wörth a.Rh. Hintergrund: Adobe Stock

Eine Kooperation von

KulturGut Wörth am Rhein

vhs

StadtBücherei Wörth am Rhein

Bild: Adobe Stock

VORTRAG
Einsamkeit vorbeugen

Jeder Mensch braucht erfüllende soziale Beziehungen und Menschen, denen er sich zugehörig fühlt, mit zunehmendem Alter wird das immer schwieriger. Der Vortrag gibt wertvolle Tipps und Impulse, wie man der Einsamkeit und der sozialen Isolation im Alter vorbeugen kann. Im Anschluss laden wir zum gemeinsamen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen ein.

Kurs: **J1000041WÖ**
Termine: Mi., 01.10.25
15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus
Ahornstraße 5
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Angelika Drodofsky
Gebühr: gebührenfrei,
Anmeldung erbeten

Eine Kooperationsveranstaltung von Seniorenbeirat, Mehrgenerationenhaus, Pfegestützpunkt, Haus der Familie, GemeindeschwesterPlus und vhs.

Bild: Adobe Stock

VORTRAG
Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Durch Festschreibung eigener Wünsche bestimmen Sie selbst, wer in Phasen der Krankheit oder Pflegebedürftigkeit Ihre Interessen vertritt. Legen Sie selbst fest, welche medizinische Behandlung oder Nichtbehandlung Sie sich in einer solchen Phase wünschen. Durch die schriftliche Formulierung erleichtern Sie Ihrer Vertrauensperson die Regelung solcher Angelegenheiten.

Kurs: **J1032601WÖ**
Termin: Do., 20.11.25
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Holger Bast
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

MULTIVISION
Neuseeland – mit Günter Bernhart

Die Faszination Neuseelands liegt vor allem in seiner einzigartigen Natur. Die Vielfalt an völlig unterschiedlichen Landschaften auf engem Raum ist einmalig. Günter Bernhart hat diese Welt der Ruhe und der Weite mit der Kamera festgehalten und öffnet uns mit seinen Bildern die Augen für ihre Schönheit.

Begleiten Sie ihn auf seinen Wohnmobilreisen durch ein Land, das bis heute ein Sehnsuchtsziel erlebnishungriger Reisender geblieben ist. Erleben Sie Vulkane mit tiefblauen Bergseen, majestätische Bergriesen mit fast bis zum Meer reichenden Gletschern, unberührte Strände, immergrüne Urwälder, Thermalgebiete mit Geysiren und die grandiose Fjordwelt der Südinsel. Begegnen Sie den Maoris bei Ihren wilden Tänzen und wandeln Sie durch das einst von Hobbits bewohnte Auenland.

Eine unterhaltsame Reportage voller cineastischer Landschaftspanoramen und spannender Geschichten.

Kurs: **J1091001WÖ**
Termine: Do., 27.11.25
19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Festhalle / Kleiner Saal
Am Festplatz 1A
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Günter Bernhart
Gebühr: 8,- Euro für 1 Termin

Hinweis: Es wird eine kleine Pause mit Bewirtung geben.

Kultur & kreatives Gestalten

Bild: Adobe Stock

KIDS-WORKSHOP
Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren

Beim Filzen wird gefärbte Wolle vom Schaf so lange bearbeitet, bis sich die Wollfasern verdichten. Daraus lassen sich viele schöne Dinge gestalten.

Ort: Haus der Künstler / Raum 2
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Usha Fliehmann
Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Frotteehandtuch, 5,00 Euro Materialkosten

Kurs A
Kurs: **J2091071WÖ**
Termin: Sa., 06.09.25
10:00 – 13:00 Uhr

Kurs B
Kurs: **J2091072WÖ**
Termin: Sa., 06.09.25
14:00 – 17:00 Uhr

KIDS-WORKSHOP
Aquarell-Malen für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Bildaufbau, Farbenlehre und der Umgang mit der Aquarelltechnik sind die Basis, auf der gezielte Aufgaben mit den unterschiedlichen Lösungen erarbeitet werden. Farbe und Papier werden im Kurs ausgeteilt.

Kurs: **J2072072WÖ**
Termine: Sa., 04.10.25
14:00 – 16:15 Uhr
Ort: Haus der Künstler /
1. OG, Atelier
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Elke Blankart-Laub
Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Malkittel, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserbehälter, Mallappen
Teilnehmergebühr inkl. Materialkosten

KIDS-WORKSHOP Töpfern „Lichterhäuschen“ für Kinder ab 6 Jahren

Mit einer einfachen Plattentechnik werden die Kinder stimmungsvolle Häuschen aus Ton gestalten. Wird es ein Lebkuchenhäuschen oder ein Fachwerkhäuschen werden? Mit Ziegeldach, Balkon oder Fensterläden ausgeschmückt? Nach dem Formen werden die Häuschen bunt angemalt. Während der Adventszeit werden die Häuschen leuchten und die Herzen der Kinder erfreuen.

Kurs: **J2083171WÖ**
Termine: Sa., 11.10.25
10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler /
Raum 2
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Heike Weiss
Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
7,- Euro Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

KIDS-WORKSHOP Töpfern „Adventstöpfern“ für Kinder ab 6 Jahren

In behaglicher Atmosphäre bei schöner Musik können sich die Kinder auf die Adventszeit vorbereiten. Es werden aus Ton die ersten Weihnachtsgeschenke geformt und bemalt. Gebäckschalen für die Plätzchen, Sternenlichter, Engel und vieles Festliche mehr, um die Wohnung zu schmücken.

Kurs: **J2083172WÖ**
Termine: Sa., 08.11.25
10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler /
Raum 2
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Heike Weiss
Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
7,- Euro Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Bild: freepik

WORKSHOP
Kalligraphie – die Kunst des Schönschreibens

In diesem Workshop erhalten Sie Anleitung, um eigene kleine Schriftstücke zu gestalten. Erfahren Sie, wie viel Freude die Schriftgestaltung macht und kreieren Sie kleine individuelle Geschenke für Ihre Liebsten.

Kurs: **J2076001WÖ**
Termine: Sa., 20.09.25
14:00 – 16:15 Uhr
Ort: Haus der Künstler /
1. OG, Atelier
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Elke Blankart-Laub
Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche oder Kalligraphie-Patronenhalter, Reinigungslappen, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten.

Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können im Kurs für ca. 5 Euro erworben werden.

WORKSHOP
Von der Idee zum eigenen Buch

Es kann ganz einfach sein, ein eigenes Buch auf den Markt zu bringen – ohne Verlag und monatelanges Schreiben.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie als Laie in wenigen Schritten Ihr eigenes Buch erstellen, welche Plattformen Sie für die Veröffentlichung nutzen können und wie Sie Ihr Buch auch ohne Werbebudget clever vermarkten.

Kurs: **J2012001WÖ**
Termine: Do., 13.11.25
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Nicole Mitschelen
Gebühr: 5,- Euro für 1 Termin
Anmeldung erbeten

In Kooperation mit der Stadtbücherei

Bild: Andreas Heineke / Adobe Stock

Bild: Stadt Wörth

AUTORENLESUNG
Andreas Heineke liest aus seinem Provence-Krimi „Revanche à la Provence“

Andreas Heineke – sowohl Buch- als auch Film-Autor und Regisseur – nimmt uns mit auf eine literarische Reise in die Provence. Er verspricht eine mörderisch gute Mischung aus spannender Krimi-Lesung und unterhaltsamen Geschichten aus der Provence.

Kurs: **J2021001WÖ**
Termin: Mi., 05.11.25
19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Festhalle / Foyer
Am Festplatz 1A
76744 Wörth am Rhein
Gebühr: 15,- Euro inkl. Begrüßungsgetränk und Fingerfood
Kartenvorverkauf bei der vhs und in der Stadtbücherei

In Kooperation mit der Stadtbücherei

VERNISSAGE
zur Ausstellung „Heinrich von Zügel und seine Weggefährten“

Vernissage zur Ausstellung „Heinrich von Zügel und seine Weggefährten“ mit einer Einführung der Kunsthistorikerin Simone Maria Dietz.
Mit musikalischer Umrahmung.
In Zusammenarbeit mit dem Kunstverein Wörth e.V.

Kurs: **J2061001WÖ**
Termin: Fr., 07.11.25
20:00 Uhr
Ort: Städtische Galerie
Altes Rathaus
Ludwigstraße.1
76744 Wörth am Rhein
Gebühr: gebührenfrei

In Kooperation mit KulturGut und der Stadtbücherei

Wissens Werk
Wörth am Rhein

MANN MEETS ZÜGEL

Gestaltung: Wissenswerk Wörth a.Rh. Bild: Rowohlt Verlag

VHS WÖRTH

VERNISSAGE ZUR AUSSTELLUNG „HEINRICH VON ZÜGEL UND SEINE WEGGEFÄHRTEN“

FR | 07.11.25 | 20:00 UHR | ALTES RATHAUS WÖRTH A. RH.

Mit einer Einführung der Kunsthistorikerin Simone Maria Dietz und musikalischer Umrahmung.
In Zusammenarbeit mit dem Kunstverein Wörth e.V. | Eintritt frei

KULTURGUT WÖRTH

MUSIKALISCHE LESUNG „THOMAS MANNS ZAUBERBERG“

SA | 29.11.25 | 19:30 UHR | CHRISTUSKIRCHE WÖRTH A. RH.

Begleitet von der Harfenistin Ursula Fatton präsentieren Ragna Pitoll und Daniel Krimsky vom Nationaltheater Mannheim Auszüge aus Thomas Manns „Zauberberg“.
Infos zu Ticketpreisen unter: www.woerth.de/kultur

STADTBÜCHEREI WÖRTH

LESUNG ZUR FINISSAGE – MIT OLIVER FISCHER „THOMAS MANN UND ZÜGELSCHÜLER PAUL EHRENBERG“

FR | 05.12.25 | 19:00 UHR | ALTES RATHAUS WÖRTH A. RH.

Im Rahmen der Finissage (Heinrich von Zügel und seine Weggefährten) liest Oliver Fischer aus seinem Buch „Man kann die Liebe nicht stärker erleben“. Er gewährt Einblicke in die Wörther Aufenthalte von Paul Ehrenberg, der in der Biographie Thomas Manns eine wichtige Rolle spielt.
In Zusammenarbeit mit dem Kunstverein Wörth e.V. | Eintritt frei

www.wissenswerk-woerth.de

Kooperationsveranstaltungen von

KulturGut Wörth am Rhein

vhs

StadtBücherei Wörth am Rhein

Gesundheit

Bild: Adobe Stock

Prävention & Gesundheit

WORKSHOP
Wirksame Hilfe bei Verspannungen im Kiefer

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskulatur – verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Zahnbehandlung – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefers verändern. Folgen sind Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackenbeschwerden, Stirn- und Nebenhöhlenprobleme, Zähneknirschen oder Beschwerden des unteren Rückens. Die Teilnehmenden lernen sehr sanfte aber wirkungsvolle Übungen, um Verspannungen zu lösen

Kurs: **J3012002WÖ**
Termin: Di., 16.09.25
18:00 – 20:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Christine Lutz
Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
eine Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, mind. 1/2 Liter Wasser

WORKSHOP
Abenteuer Wechseljahre

Die Wechseljahre – Stimmungsschwankungen, Hitzewellen, Sinnkrisen, ... aber auch Neubeginn, Klarheit, Selbstbewusstsein und Lebenslust.
In diesem Workshop nehmen wir die Wechseljahre mit Humor und mit Tiefgang. Wir sprechen offen über das, was viele Frauen bewegt und schaffen Raum für persönliche Themen, Erkenntnisse und Aha-Momente.

Kurs: **J3061053WÖ**
Termin: Di., 28.10.25
17:30 – 20:00 Uhr
Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstr. 2
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Christine Rössler
Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin
(inkl. Infomaterial
zum Mitnehmen)

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

Entspannung & Stressbewältigung

WORKSHOP
Stress lass nach!
Mit Gelassenheit und Resilienz den Alltag meistern

Unser Alltag wirft uns oft in stressige Situationen und echte Krisen. Als Resilienz wird die psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet, die uns dabei hilft, herausfordernde Situationen zu bewältigen. Doch wie können wir lernen, unsere Resilienz zu fördern, um uns schneller von Belastungen zu erholen?
In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken können und lernen einige praktische Techniken kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und effektiver mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Resiliente Menschen sind besser in der Lage, ihre Emotionen zu kontrollieren, haben Selbstvertrauen und entwickeln positive Denkmuster, um mit Problemen umzugehen. In diesem Workshop werden Techniken wie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erarbeitet, um immer wieder zu unserer Mitte zurückzufinden und Situationen neu zu bewerten. Ziel ist es, in Krisen und belastenden Situationen, sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich, ausgeglichen und gesund zu bleiben.

Kurs: **J3011000WÖ**
Termin: Sa., 22.11.25
10:00 – 16:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler /
1. OG, Atelier & EG
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Barbara Bender
Gebühr: 30,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Socken, Matte, Decke, bequeme Kleidung, Schreibutensilien. Für die Pause eine kleine Brotzeit und Getränke

Hatha-Yoga am Samstagvormittag mit Claudia Zoller

Ausgeglichen den Tag beginnen.
Sanfte Asanas aus dem Hatha-Yoga begleiten die Teilnehmenden in den Morgen und schenken Gelassenheit und Ruhe, um mit einem Überblick den Tag zu beginnen. Dies gelingt, wenn besonders die Wirbelsäule gesund und beweglich gehalten wird und der Geist konzentriert und gleichzeitig entspannt ist. Diese Ziele werden in diesem Kurs durch sanfte Asanas (Übungen) und kleine meditative Einheiten geschult.
Keine Vorkenntnisse erforderlich – sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Kurs: **J3017540WÖ**
Termin: Samstags, 30.08. – 08.11.25
08:00 – 09:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Claudia Zoller
Gebühr: 53,- Euro für 8 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, ein festes Kissen (Sitzkissen)

Hatha-Yoga und Relax in Büchelberg

Yoga für Körper, Geist und Seele. Sanfte Yogaübungen und lange Endentspannung begleiten die Teilnehmenden in einen entspannten Abend und schenken Gelassenheit und Ruhe. Dies gelingt, wenn besonders die Wirbelsäule gesund und beweglich gehalten wird und der Geist konzentriert und gleichzeitig entspannt ist.
Diese Ziele werden in den Unterrichtseinheiten durch sanfte Asanas (Übungen) und kleine meditative Einheiten geschult. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kurs: **J3017541WÖ**
Termin: Mittwochs, 27.08. – 29.10.25
19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle
Am Pfarrgarten 5
76744 Büchelberg
Leitung: Claudia Zoller
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, ein festes Kissen (Sitzkissen)

Yoga
mit Anne Sadowski

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das den Körper und den geistig-seelischen Bereich positiv beeinflusst. Yoga basiert auf langsam ausgeführten, rückengerechten und meditativ wirkenden Körperbewegungen, die die Flexibilität der Wirbelsäule und Gelenke erhalten, die Sehnen, Bänder und Muskeln dehnen und kräftigen. Es regt die Durchblutung an und stärkt das Nervensystem. Die Atmung wird verbessert und vertieft. Durch körperliche Übungen, im Einklang mit dem Atem, werden Blockaden im Körper sowie geistige und seelische Spannungen gelöst, was wiederum den Energiefluss aktiviert und in einen Zustand von innerer Stärke, Harmonie und Frieden führt.

Bitte mitbringen:
Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen

Kurs A

Kurs: **J3017532WÖ**
Termin: Montags, 01.09. – 08.12.25
17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Prot. Friedenskirche / UG
Mozartstraße 6
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 79,- Euro für 12 Termine

Kurs B – am Vormittag

Kurs: **J3017531WÖ**
Termin: Dienstags, 02.09. – 09.12.25
09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Tullahalle
Kronenstraße 12
76744 Maximiliansau
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 79,- Euro für 12 Termine

Kurs C

Kurs: **J3017533WÖ**
Termin: Dienstags, 02.09. – 09.12.25
17:15 – 18:45 Uhr
Ort: Prot. Friedenskirche / UG
Mozartstraße 6
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 79,- Euro für 12 Termine

Kurs D

Kurs: **J3017534WÖ**
Termin: Dienstags, 02.09. – 09.12.25
19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Prot. Friedenskirche / UG
Mozartstraße 6
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Anne Sadowski
Gebühr: 79,- Euro für 12 Termine

Yoga
mit Astrid Steinmann

Yoga am Abend ist eine wunderbare Möglichkeit, den Stress des Tages abzubauen, den Geist zu beruhigen, um den Körper auf eine erholsame Nacht vorzubereiten. Auch Menschen die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder in ihre Kraft zu kommen.
In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannteren inneren Grundhaltung zu gelangen. Abschließend können die Teilnehmenden in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Bild: Adobe Stock

Kurs A

Kurs:	**J3017203WÖ**
Termin:	Mittwochs, 03.09. – 05.11.25 17:15 – 18:45 Uhr
Ort:	Haus der Künstler / Raum 1 Luitpoldstraße 4 76744 Wörth am Rhein
Leitung:	Astrid Steinmann
Gebühr:	53,- Euro für 8 Termine

Kurs B

Kurs:	**J3017204WÖ**
Termin:	Mittwochs, 03.09. – 05.11.25 19:00 – 20:30 Uhr
Ort:	Haus der Künstler, Raum 1 Luitpoldstraße 4 76744 Wörth am Rhein
Leitung:	Astrid Steinmann
Gebühr:	53,- Euro für 8 Termine

Yoga und Entspannung am Vormittag mit Astrid Steinmann

Yoga ist der perfekte Start in einen neuen Tag und ein wunderbares Mittel, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Auch Menschen die an chronischem Stress und Ängsten leiden, finden im Yoga Entspannungstechniken, um wieder zu sich und in ihre Kraft zu kommen.
In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Yoga, Atemübungen und Meditation mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombinieren, um zu einer entspannter inneren Grundhaltung zu gelangen.

Abschließend können die Teilnehmer durch den Einsatz von tibetischen Klangschalen in den wohligen Genuss einer tiefen Entspannung kommen.

Kurs: J3017205WÖ
Termin: Dienstags, 02.09. – 04.11.25
09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Astrid Steinmann
Gebühr: 53,- Euro für 8 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Bild: Adobe Stock

Bild: Adobe Stock

Yoga
mit Stella Schmitt

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die über Körper- und Atemarbeit nachweislich den Geist und somit auch das seelische Gleichgewicht beeinflussen kann. Yoga kann die eigenen Aufgaben zwar nicht abnehmen, aber durch diese Praxis übt man innezuhalten und sich Raum und Zeit zu geben, als notwendige Voraussetzung, um die Qualität des eigenen Alltags aktiv mitzubestimmen.
Diese Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs A

Kurs:	**J3017201WÖ**
Termin:	Donnerstags, 18.09. – 11.12.25 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Haus der Künstler / Raum 1 Luitpoldstraße 4 76744 Wörth am Rhein
Leitung:	Stella Schmitt
Gebühr:	66,- Euro für 10 Termine

Kurs B

Kurs:	**J3017202WÖ**
Termin:	Donnerstags, 18.09. – 11.12.25 19:40 – 21:10 Uhr
Ort:	Haus der Künstler, Raum 1 Luitpoldstraße 4 76744 Wörth am Rhein
Leitung:	Stella Schmitt
Gebühr:	66,- Euro für 10 Termine

Kinderyoga
Fantasievolle Bewegung für kleine Yogis
für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Taucht ein in die bunte Welt des Kinder-Yogas!
Jede Einheit steht unter einem kindgerechten Thema wie „Tiere“, „Regenbogen-Gefühle“ oder „Mut wie ein Held“ und lädt spielerisch dazu ein, Yoga auf kreative Weise kennenzulernen. Neben lustigen Tierhaltungen, spannenden Geschichten und Atemspielen entdecken die Kinder ihren Körper, stärken ihr Selbstvertrauen und kommen am Ende jeder Stunde zur Ruhe - begleitet von Fantasiereisen, sanfter Musik oder kleinen Meditationsübungen.

Was erwartet dein Kind?
- Kindgerechte Yoga-Übungen
- Spielerische Aufwärm- und Atemübungen
- Fantasiereisen zur Entspannung
- Raum für Austausch und Gefühle

Ziele des Kurses:
- Förderung der Körperwahrnehmung und der Konzentration
- Stärkung von Selbstbewusstsein und emotionaler Balance
- Freude an Bewegung und Achtsamkeit

Kurs: **J3017271WÖ**
Termin: Donnerstags, 30.10.–04.12.25
16:30 – 17:15 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Julita Fleischer
Gebühr: 36,- Euro für 6 Termine

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Yogamatte, Neugier & Fantasie.

KULTURHERBST 2025

KULTURGUT

MUSIK & VORTRAG

HARALD LESCH

& DAS MERLIN ENSEMBLE WIEN

Foto: Tobias Melle

12.10.25
19.30 UHR
FESTHALLE WÖRTH

„DIE VIER JAHRESZEITEN" IM KLIMA-WANDEL

Gefördert durch RheinlandPfalz – Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration

Partner im WissensWerk Wörth am Rhein

www.woerth.de/kultur

KulturGut Wörth am Rhein

QiGong
mit Susanne Kaiser

Die meditativen Bewegungsübungen bestehen aus den Elementen Atmung, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft. Sie können eine Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken und nachhaltig zur Stressreduktion beitragen. Die Teilnehmenden vertiefen die Harmonien und lenken die Aufmerksamkeit immer weiter nach innen. Regelmäßiges Üben kann die Gesundheit stärken, die Vitalität verbessern und zur inneren Ruhe führen. Jede Übungseinheit wird mit einer Meditation abgerundet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der bisher erlernten Übungen

Bitte mitbringen:
Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

QiGong – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Kurs: **J3016021WÖ**
Termin: Freitags, 05.09. – 10.10.25
17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Susanne Kaiser
Gebühr: 33,- Euro für 5 Termine

QiGong – Aufbaukurs

Kurs: **J3016011WÖ**
Termin: Montags, 01.09. – 06.10.25
17:00 – 18:15 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Susanne Kaiser
Gebühr: 39,- Euro für 6 Termine

QiGong – Fortgeschrittene & Wiedereinsteigende

Kurs: **J3016031WÖ**
Termin: Montags, 01.09. – 06.10.25
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Susanne Kaiser
Gebühr: 39,- Euro für 6 Termine

QiGong am Vormittag mit Johanna Preißler

Das Ziel der Heil und Entspannungsübungen ist es innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder zu bewahren. Richtig ausgeführt fördern diese Gymnastik- und Konzentrationsübungen die drei wesentlichen Merkmale, die den Menschen ausmachen – „Körper, Geist und Seele."

Kurs: **J3016004WÖ**
Termin: Freitags, 05.09. – 12.12.25, 10:45 – 11:45 Uhr
Ort: Bienwaldhalle
Vereinsraum 3
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Johanna Preißler
Gebühr: 70,- Euro für 14 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken

WORKSHOP Klangzauber erleben

Ein Abend, um sich von den Klängen der Klangschalen, Shanti und Sansula verzaubern zu lassen.
Tauchen Sie ein in eine geführte Klangmeditation, kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie den Alltag hinter sich – durch Bewegung, Entspannung und wohltuende Schwingungen.

Kurs: **J3012001WÖ**
Termin: Di., 04.11.25,
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Christine Lutz
Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen, warme Socken und ein Getränk

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist einfach aber wirkungsvoll und hat eine entspannende Wirkung auf Körper und Psyche. Auf kurzes gezieltes Anspannen von Muskelgruppen folgt eine längere Entspannungsphase. Als Effekt stellt sich eine wohltuende Entspannung ein, die langfristig die seelische Widerstandsfähigkeit gegen Stress fördert. Dadurch wird das Wohlbefinden gesteigert und das Immunsystem gestärkt.

Kurs: **J3015001WÖ**
Termin: Freitags, 19.09. – 21.11.25
09:30 – 10:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Alexander Arnold
Gebühr: 53,- Euro für 8 Termine

Bitte mitbringen:
Matte, kleines Kissen, Decke

WORKSHOP Entspannte Schultern – gelöster Rücken

Im Alltag begegnet man oft mentalen und körperlichen Anstrengungen – im Beruf, am Schreibtisch oder im Haushalt. Das führt leicht zu Verspannungen, die sich im Schulter- und Rückenbereich bemerkbar machen.
Mit gezielten Übungen können die Teilnehmenden lernen, die Schultern zu entspannen, den Rücken zu lösen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Kurs: **J3012003WÖ**
Termin: Di., 25.11.25
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Christine Lutz
Gebühr: 17,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk

MI / 01.10.25 / 17.30 – 21 Uhr
Stadtbücherei Wörth a. Rh.

Wissens Werk
Wörth am Rhein

AFTER VVORK

IN DER STADTBÜCHEREI

MIT DJ RAGH
ELECTRONIC MUSIC
& TECH HOUSE

Bild: KI-generiert Gestaltung: Wissenswerk Wörth a.Rh.

COCKTAILS.
MUSIK.
INSPIRATION.

Eintritt frei / Anmeldung nicht erforderlich

www.wissenswerk-woerth.de

Eine Kooperationsveranstaltung von

KulturGut Wörth am Rhein

vhs

StadtBücherei Wörth am Rhein

Achtsamkeit

WORKSHOP
Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in aller Munde. Doch was ist damit gemeint? Und wie sollte man Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren?
Achtsam heißt, jetzt in diesem Moment ganz wach und präsent zu sein, sich und sein Umfeld so wahrzunehmen, wie es sich gerade zeigt. Daraus ergibt sich ein intensives Erleben. Dies bewirkt mehr Genuss und Lebensfreude, aber auch ein klares und direktes Erkennen von Stresssituationen. Die Teilnehmer*innen können sich der Achtsamkeit über verschiedene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und im Erfahrungsaustausch nähern.

Am Ende des Workshops haben die Teilnehmer*innen Übungen und Anregungen an der Hand, die es ihnen ermöglichen können, Achtsamkeit schrittweise in ihren Alltag zu integrieren.

Kurs: **J3011002WÖ**
Termin: Sa., 15.11.25
10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Agnes Rottler
Gebühr: 20,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

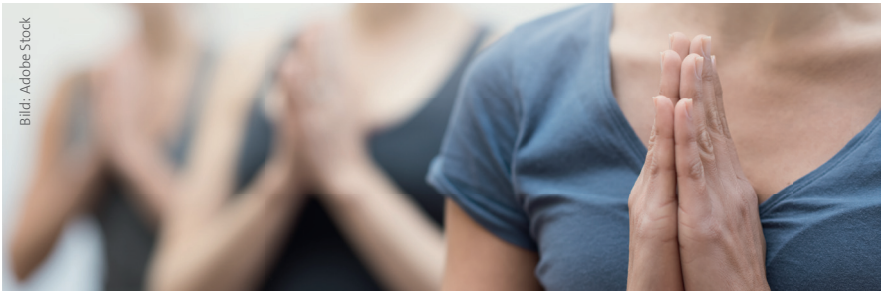
Bild: Adobe Stock

Achtsamkeits-Meditation

Achtsamkeitsmeditation führt die Teilnehmenden in die Tiefe des einfachen Seins, bringt sie in Kontakt mit sich selbst und öffnet die Verbundenheit mit allem.
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Meditationserfahrung haben und gerne mit anderen einmal in der Woche gemeinsam meditieren wollen. Die Teilnehmenden werden gemeinsam in der Stille sitzen oder andere angeleitete Meditationsformen aus dem Bereich Achtsamkeit praktizieren. Bei jedem Treffen wird es auch die Möglichkeit des Austausches über die gemachten Erfahrungen beim Üben und der Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag geben.

Kurs: **J3011021WÖ**
Termin: Dienstags, 23.09. – 16.12.25
18:15 – 19:45 Uhr
Ort: Haus der Künstler / Raum 1
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Agnes Rottler
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, wenn vorhanden Meditationskissen oder Bänkchen, warme Socken

Bewegung & Fitness

Aerobic und Muskelkräftigung – auch für Einsteigende

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein intensives Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit einem gezielten Muskeltraining für alle Problemzonen kennen.
Unter Berücksichtigung von rückengerechten Aerobic-Übungen, werden mit abwechslungsreichen Aerobic-Choreographien Kondition, Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Durch ein intensives Training von Bauch, Beinen, Po, Brust, Schultern und Armen wird die Muskulatur gekräftigt und gestrafft.

Kurs: **J3026001WÖ**
Termin: Montags, 25.08. – 01.12.25
18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dorschberg / Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 65,- Euro für 13 Termine

Bitte mitbringen:
Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Fitness Mix – Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ein spezielles Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit Krafttraining und Dehnung. Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus

- „Warm up“
- Ausdauerphase (mit Aerobic und Step-Aerobic)
- Training für Bauch, Beine, Po, Brust, Schultern und Armen
- „Cool down“ mit intensivem Dehnprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung der Muskulatur.

Im Laufe des Kurses wird es auch eine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder auch Beckenbodengymnastik-Einheit geben.

Kurs: **J3026022WÖ**
Termin: Dienstags, 26.08. – 02.12.25
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Europagymnasium /
Gymnastikraum
Forststraße 1
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 72,- Euro für 13 Termine

Bitte mitbringen:
Handtuch, ein Getränk, eine Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen durch Kraftübungen und Stretching trainiert werden sollen. Diese sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich.
Die wesentlichen Prinzipien von Pilates sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Das Ziel ist, die Muskulatur zu stärken, Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung zu verbessern und den Kreislauf anzuregen.

Kurs: **J3028003WÖ**
Termin: Donnerstags, 28.08.–04.12.25
18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Grundschule Dorschberg /
Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 65,- Euro für 13 Termine

Bitte mitbringen:
Bodenmatte oder Decke, rutschfeste Socken, Turnkleidung, etwas zu Trinken

Beckenbodentraining

Der Beckenboden übernimmt vielfältige Aufgaben. Er verschließt das Becken von unten, trägt die inneren Organe, unterstützt die aufrechte Haltung und sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren.
In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden mit verschiedenen Übungen ihren Beckenboden zu spüren, gezielt zu trainieren und zu stärken.

Kurs: **J3027005WÖ**
Termin: Donnerstags, 30.10.–27.11.25
19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dorschberg / Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Britta Dechant-Schickl
Gebühr: 25,- Euro für 5 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Bauch-Beine-Po

Das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Muskeln in Beinen und Rumpf und die Verbesserung der Körperspannung. Mit vielseitigen Übungen, dem Einsatz verschiedenster Trainingsgeräte und einer Menge Spaß können die Teilnehmenden ihren Körper in Form bringen und – wenn gewünscht – auch Gewicht verlieren. Außerdem werden Rücken und Wirbelsäule gekräftigt. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Kurs: **J3025002WÖ**
Termin: Donnerstags, 04.09.–11.12.25
18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Rheinhalle / Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau
Leitung: Diana Sehringer
Gebühr: 60,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Handtuch und Gymnastikleidung

Bild: Adobe Stock

Fitness am Vormittag

Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper nach ganzheitlicher Methode zu trainieren.
Lerninhalte sind: Rückenschule, kräftigende und dehnende Körperübungen für die Sehnen und Bänder, Lockerung und Entspannung. Auch lernen die Teilnehmenden die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Kurs: **J3025001WÖ**
Termin: Dienstags, 09.09. – 09.12.25
09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Bienwaldhalle
Vereinsraum 3
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Agnes Rottler
Gebühr: 60,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte und -schuhe

Bild: Adobe Stock

Body in Balance

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken – das ist, was alle brauchen.
Die Teilnehmenden können durch zahlreiche verschiedene Übungen lernen, die notwendige Kraft zu trainieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die verspannte Muskulatur durch Dehnung und Entspannung zu lockern. Training in der Gruppe als optimaler Ausgleich zu Alltagsbewegungen. Auch lernen die Teilnehmenden die Übungen daheim alleine durchzuführen.

Kurs: **J3027001WÖ**
Termin: Montags, 22.09. – 08.12.25
18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Rheinhalle / Gymnastikraum
Herman-Quack-Straße 3
76744 Maximiliansau
Leitung: Anja Weber
Gebühr: 55,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Gymnastikkleidung, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band

Die vorbeugende Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Muskelaufbautraining für gesundheitsbewusste Menschen. Sie basiert auf den Prinzipien der funktionellen Gymnastik. Sie zielt vorrangig auf die Gesunderhaltung der Wirbelsäule ab und ist auf die Förderung der physiologisch gesunden Haltung des Menschen unter Berücksichtigung individueller Unterschiede ausgerichtet.
Das Thera-Band unterstützt das spezifische Programm. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Auch lernen die Teilnehmenden, die Übungen zu Hause alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Turnschuhe oder Socken, 16 Euro für Thera-Band – falls nicht vorhanden

Kurs A – am Abend

Kurs: **J3029002WÖ**
Termin: Mittwochs, 03.09. – 03.12.25
17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Grundschule Dorschberg / Gymnastikraum
Zeisigweg
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Johanna Preißler
Gebühr: 75,- Euro für 15 Termine

Kurs B – am Vormittag

Kurs: **J3029003WÖ**
Termin: Freitags, 05.09. – 12.12.25
09:30 – 10:30 Uhr
Ort: Bienwaldhalle
Vereinsraum 3
Eingang Gaststätte
Am Bienwald 3
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Johanna Preißler
Gebühr: 70,- Euro für 14 Termine

Rückenfit für Sie und Ihn am Vormittag

Für einen gesunden Rücken und mehr Beweglichkeit
Dieser Kurs vermittelt wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag durch Gymnastik. Der Schwerpunkt liegt auf Dehnübungen für die Rückenmuskulatur und Hüftbeuger sowie Kräftigungsübungen für Kniebeuger, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Die Rücken-Übungen können dann auch daheim angewendet werden.

Kurs:	**J3029001WÖ**
Termin:	Montags, 08.09. – 08.12.25 09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Rheinhalle / Gymnastikraum Herman-Quack-Straße 3 76744 Maximiliansau
Leitung:	Monika Roschel-Lösch
Gebühr:	60,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte und Gymnastikbekleidung

SIE BRENNEN FÜR EIN BESTIMMTES THEMA?

SIE STECKEN VOLLER WISSEN DARÜBER?

SIE MÖCHTEN ES AN MENSCHEN WEITERGEBEN?

Dann werden Sie Kursleiter*in an der vhs Wörth am Rhein!

Wir bieten Ihnen den Raum, Ihre Fähigkeiten an andere weiterzugeben und dabei sowohl Ihre Kurszeiten als auch Ihren Kursablauf frei zu gestalten – in Präsenz oder online.

Kontaktieren Sie uns und teilen Sie uns Ihre Ideen mit!

Wir freuen uns über Anregungen und neue Themen in unserem Kursangebot.

vhs

Volkshochschule Wörth am Rhein
Ansprechpartnerin: Caroline Frech
Tel: 07271–131225 | vhs@woerth.de

www.woerth.de/vhs

Ernährung

WORKSHOP
Auf Entdeckungstour in die Welt der Pilze

Im Herbst geht es wieder ab „in die Pilze“! Auf unserer spannenden Entdeckungstour haben wir Gelegenheit, die Vielfalt an Formen, Farben und Arten dieser faszinierenden Lebewesen zu bestaunen.
Welche Pilze wachsen im Wald? Was können uns Bäume über Pilze verraten? Finden wir essbare Arten wie Rotkappe, Pfifferling, Steinpilz? Welche Pilze sind giftig? Wie würde es dem Wald ohne Pilze gehen?
Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundlagen für sicheres und richtiges Sammeln. Randvolle Körbe sind dabei nicht die Hauptsache.

Kurs: **J1045001WÖ**
Termin: Sa., 20.09.25
10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Treffpunkt:
Wasserturm bei der Grillhütte
Turmstraße
76744 Büchelberg
Leitung: Dr. Astrid Schnakenberg
Gebühr: 15,- Euro für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Korb, kleines Messer, geeignetes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Hinweise:
Hunde sind mit Rücksicht auf die Teilnehmer nicht erlaubt. Kinder bis 10 Jahre frei - nur in Begleitung Erwachsener

VORTRAG
Geheimwaffe FOOD – Wie die richtige Ernährung dein Leben verändert

Du fühlst dich oft müde, unkonzentriert oder antriebslos? Vielleicht liegt es nicht am Stress, sondern an dem, was du isst! Ernährung ist der Treibstoff für Körper und Geist – und sie entscheidet, wie leistungsfähig, fokussiert und energiegeladen du bist.

In diesem Vortrag erfährst du,
- welche Lebensmittel deine Konzentration und Energie pushen,
- wie du mit der richtigen Ernährung Stressresistenz und mentale Stärke aufbaust,
- warum „gesund essen“ einfacher ist, als du denkst – selbst mit wenig Zeit.

Ob im Job, beim Sport oder im Alltag – deine Ernährung kann dein größter Erfolgsfaktor sein. Hol dir einfache, umsetzbare Tipps, die sofort Wirkung zeigen. Mach dein Essen zur Geheimwaffe für mehr Power!

Kurs: **J3050001WÖ**
Termin: Do., 25.09.25
18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Nicole Mitschelen
Gebühr: 5,- Euro für 1 Termin
Anmeldung erbeten

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

In Kooperation mit der Stadtbücherei

Bild: Adobe Stock

ONLINE-KURS
Französisch A1.2
Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.
Lernziel ist das Erreichen des Niveaus A1. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Kurs: **J4082105WÖ**
Termin: Mittwochs, 24.09. – 10.12.25, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Leitung: Christine Eberle
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte bereithalten:
Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y!, A1“, Cornelsen Verlag

ONLINE-KURS
Französisch A2.3
Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene
Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.
Lernziel ist es, die Niveaustufe A2 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Kurs: **J4086103WÖ**
Termin: Dienstags, 23.09. – 09.12.25, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Online-Kurs
Leitung: Christine Eberle
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte bereithalten:
Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

Französisch A1.3 Aufbaukurs

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Der Schwerpunkt liegt vermehrt im Aufbau der Dialogfähigkeit, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe A1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Kurs: **J4083104WÖ**
Termin: Montags, 22.09. – 08.12.25
19:35 – 21:05 Uhr
Ort: Bürgerhaus / EG / Raum 2
Herman-Quack-Straße 1
76744 Maximiliansau
Leitung: Christine Eberle
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y!“, A1, Cornelsen Verlag

Französisch B1.1 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.
Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden. Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!
Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Kurs: **J4087102WÖ**
Termin: Dienstags, 23.09. – 09.12.25
18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Christine Eberle
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

Französisch B1.2 Aufbaukurs

Französisch für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.
Der Schwerpunkt liegt im Aufbau der Dialogfähigkeit und Konversation, wobei ein Vokabelschatz zum Textverständnis und wichtige Grammatikstrukturen erarbeitet werden.
Lernziel ist es, die Niveaustufe B1 gut zu beherrschen. Quereinsteigende sind willkommen!

Kurs: **J4088101WÖ**
Termin: Montags, 22.09. – 08.12.25
18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus, EG, Raum 2
Herman-Quack-Straße 1
76744 Maximiliansau
Leitung: Christine Eberle
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier, „Perspectives Allez-y B1“, Cornelsen Verlag

Deutsch A1.2 Aufbaukurs

Im Deutschunterricht auf A1.2-Niveau werden die Grundlagen der deutschen Sprache weiter gefestigt. Die Teilnehmer sind am Ende des Kurses in der Lage einfache Unterhaltungen zu führen, sich verständlich zu machen und grundlegende grammatische Strukturen zu verwenden.
1. Wortschatz & Themenbereiche
2. Grammatik
3. Hör- & Leseverstehen
4. Schreiben & Sprechen
5. Kulturelles Wissen

Kurs: **J4041103WÖ**
Termin: Dienstags, 07.10. – 09.12.25
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Festhalle Wörth / OG
Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Mehrnush Ghasemi
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier,
Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

Englisch „Refresher-Kurs“

Fit für den Urlaub
Sie wollen sich im Urlaub im Hotel, Restaurant, Flughafen und Bahnhof, aber auch in der Apotheke verständlich machen können? Dann ist dieser Kurs kurz vor den Herbstferien genau das Richtige für Sie! In einer kleinen Gruppe lernen Sie die wichtigsten Sätze, um erfolgreich durch den Urlaub zu kommen. Vorkenntnisse auf guten A1, bzw. A2-Anfangsniveau sind Voraussetzung.

Kurs: **J4069102WÖ**
Termin: Samstag, 27.09.25 &
Samstag, 11.10.25
09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Festhalle Wörth / OG
Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Yvonne Myszkowski
Gebühr: 35,- Euro für 2 Termine

Bitte mitbringen:
Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs, Schreibzeug, Notizpapier

Englisch B2.3 Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits vertiefte Englischkenntnisse haben. Im Kurs werden die bereits vorhandenen grammatikalischen Kenntnisse aufgefrischt. Darüber hinaus bietet dieser Kurs eine intensive Auseinandersetzung mit der Sprache anhand von Konversationsübungen (Alltagsthemen sowie tagesaktuelles Geschehen), Textarbeit, themenbezogene und freie Diskussionsrunden sowie landeskundliche Themen. Neueinsteiger jederzeit willkommen!

Kurs: **J4069101WÖ**
Termin: Mittwochs, 20.08. – 29.10.25
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Festhalle Wörth / OG
Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Yvonne Myszkowski
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Unterrichtsmaterialien nach Absprache im Kurs, Schreibzeug, Notizpapier

Italienisch

Inhaltliche Schwerpunkte sind der Erwerb von Sprachkompetenzen zur Bewältigung von Sprechsituationen im Restaurant, Hotel und beim Einkauf.

Ort: Haus der Künstler
1. OG / Raum 4
Luitpoldstraße 4
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Jürgen Nowotschin
Gebühr: 66,- Euro für 10 Termine

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier,
Lehrwerk Allegro A1, Klett-Verlag

Italienisch A1.1 – Anfänger

Kurs: **J4091102WÖ**
Termin: Donnerstags, 18.09.–04.12.25
19:30 – 21:00 Uhr

Italienisch A1.2 – Aufbaukurs

Kurs: **J4092101WÖ**
Termin: Donnerstags, 18.09.–04.12.25
18:00 – 19:30 Uhr

Spanisch A1.1 Anfänger – mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Spanischkurs vermittelt grundlegende Wörter und Redewendungen für den Alltag.
Der Schwerpunkt liegt im Erlernen einfacher Alltagssituationen in Spanisch.

Kurs: **J4221101WÖ**
Termin: Donnerstags, 04.09.–04.12.25
18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstraße 2
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Fabiola Barandiarán
Gebühr: 79,- Euro für 12 Termine

Bitte mitbringen:
Lehrbuch Perspectives A1, Schreibzeug,
Notizpapier

Arbeit und Beruf

Bild: Adobe Stock

Bild: Adobe Stock

Bild: Adobe Stock

WORKSHOP
Rhetorik II: Kommunikations- und Konfliktfähigkeit stärken

Freies Sprechen ist für Sie nichts Neues, aber Sie möchten insbesondere lernen, wie Sie in Konfliktsituationen kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. In einer kleinen Gruppe werden verschiedene Strategien besprochen und erläutert, ohne dabei zu sehr in der Theorie zu versinken. So können Sie gelassener ins nächste Gespräch gehen.

Kurs: **J5061001WÖ**
Termin: Sa., 25.10.25
09.30 – 16.00 Uhr
Ort: Fachwerkhaus
Altrheinstraße 2
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Yvonne Myszkowski
Gebühr: 39,- € für 1 Termin

Bitte mitbringen:
Schreibzeug, Notizpapier

Social Media mit dem Smartphone für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sicher durch die Welt der sozialen Netzwerke navigieren. Auf Facebook mit Freunden in Kontakt bleiben, Beiträge teilen und Gruppen beitreten, auf Instagram Fotos und Videos veröffentlichen, sich inspirieren lassen – Dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit Social Media haben.

Kurs: **J5017001WÖ**
Termin: Donnerstags,
30.10.25 / 06.11.25 / 13.11.25
17.00 – 20.30 Uhr
Ort: Festhalle Wörth / OG
Seminarraum
Am Festplatz 1a
76744 Wörth am Rhein
Leitung: Andreas Kreichgauer
Gebühr: 69,- € für 3 Termine

Bitte mitbringen:
geladenes Smartphone, Ladekabel, Stift, Papier

GEFÄLLT IHNEN UNSER KURSANGEBOT?

HABEN SIE FRAGEN, IDEEN, WÜNSCHE, ANREGUNGEN, ..?

Wir gehen gerne darauf ein.
Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Volkshochschule Wörth am Rhein
Ansprechpartnerin: Caroline Frech
Tel: 07271–131225 | vhs@woerth.de

www.woerth.de/vhs

vhs

Volkshochschule
Wörth a. Rh.
in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Volkshochschule Wörth a. Rh.
Geschäftsstelle
Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth a. Rh.
Tel.: 0 72 71 – 131 225
Fax: 0 72 71 – 131 9225
vhs@woerth.de
www.woerth.de

Kursanmeldung

WICHTIG! Es erfolgt keine schriftliche oder mündliche Bestätigung der Anmeldung. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist, ausfällt oder verlegt wird. Die Rechnung oder Bankabbuchung kann möglicherweise auch erst nach Kursbeginn erfolgen.

Persönliche Angaben Kursteilnehmer*in

Familienname:	Vorname:
Straße:	PLZ, Ort:
Telefon:	Mobil:
E-Mail:	

Anmeldung für folgende/n Kurs/e

Kurs Nr.		Kursname:	
Kurs Nr.		Kursname:	
Kurs Nr.		Kursname:	
Kurs Nr.		Kursname:	

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die verbindliche Anmeldung und habe die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen. Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Datenschutzbestimmungen der Volkshochschule Wörth an. Auch bin ich damit einverstanden, dass meine Angaben für die Kursverwaltung elektronisch gespeichert und benutzt werden.

Ort, Datum	Unterschrift

Rücktrittserklärung/Abmeldung
Ein Rücktritt oder eine Abmeldung muss spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich, telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Wörth erfolgen. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Volkshochschule
Wörth a. Rh.
in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Volkshochschule Wörth a. Rh.
Geschäftsstelle
Stadtbücherei Wörth
Am Rathausplatz
76744 Wörth a. Rh.
Tel.: 0 72 71 – 131 225
Fax: 0 72 71 – 131 9225
vhs@woerth.de
www.woerth.de

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)

Zahlungsempfänger: Stadtverwaltung Wörth a. Rh., Mozartstr. 2, 76744 Wörth a. Rh.

Gläubiger-Identifikationsnummer:	DE97ZZZ00000092992
Mandatsreferenz (Kassenzeichen):	
Forderungsart:	VHS-Kursgebühren

1. Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Nach schriftlicher Benachrichtigung durch die Stadtverwaltung über die Umstellung auf die SEPA-Lastschrift gilt das folgende SEPA-Lastschrift-Mandat.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtverwaltung Wörth a. Rh. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von sechs Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Angaben zum Kontoinhaber:

Familienname, Vorname:	
Straße, Hausnummer:	
PLZ, Ort:	
Kreditinstitut:	
BIC (11-stellig):	
IBAN (22-stellig):	DE

Ort, Datum	Unterschrift (Kontoinhaber)

Wichtig: Eine Rückgabe des Lastschriftmandats ist nur mit Originalunterschrift gültig. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadtverwaltung Wörth a. Rh. über den Einzug informieren.

Volkshochschule Wörth am Rhein
in der Kreisvolkshochschule Germersheim
Stadtbücherei
Am Rathausplatz
76744 Wörth am Rhein
Telefon: 07271–131225
Telefax: 07271–1319225
E-Mail: vhs@woerth.de

Ansprechpartnerin:
Caroline Frech
Terminvereinbarung nach Absprache

Leitung:
Bürgermeister Steffen Weiß

www.woerth.de/vhs

Partner im Wissens Werk Wörth am Rhein