
Mit der VHS Lingenfeld voller Elan ins neue Jahr!

Li011 - Entspannt und kreativ ins neue Jahr!

Um entspannt und voller Kraft ins neue Jahr starten zu können, möchten wir an diesem Nachmittag mit einer Mischung aus Kunst und Bewegung den nötigen Startschuss geben. Mit Hilfe einfacher Drucktechniken und Techniken der Acrylmalerei wird ein ganz persönliches Kunstwerk für die eigenen vier Wände gestaltet. Im Wechsel mit Entspannung und Bewegung wird dieser Kurs abgerundet.

Materialkosten sind direkt an die Referentin zu bezahlen.

Leitung: Silke Warnke und Daniela Pörner
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termine: Samstag, **2. Februar 2019**, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 35 € für 1 Termin, 6 Unterrichtsstunden

Li040 - Gesund leben mit dem inneren Schweinehund – So wird er vom Feind zum Freund

Ob wir es wollen oder nicht: Der innere Schweinehund ist ein Teil von uns. Dabei meint dieser kleine Saboteur es nur gut mit uns: Er schützt uns vor zu großer Belastung und schlechten Gefühlen.

Sie erfahren in diesem Vortrag, wie Sie diese Widerstände überwinden und Ihr Leben ändern können. Die Einstellung macht's!

Inhalte:

- Vorstellung „innerer Schweinehund“
- Betrachtung der aktuellen Lebensgewohnheiten
- Exkurs: Was braucht der Körper?
- Das Leben ändern in 5 Schritten

Leitung: Nicole Mitschelen, zertifizierte Ernährungsberaterin
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **23. Januar 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden



Lesung: Von herrlichen Damen und dämlichen Herren

Die SWR-Moderatorin Kerstin Bachtler und der Jugendpfleger und Schauspieler Bodo Redner, die gemeinsam als das Lese-Duo „Texttaxi“ unterwegs sind, haben Gedichte aus zwischenmenschlichen Höhen und Tiefen zusammengetragen. Sie widmen sich so wichtigen Fragen wie: Sind Männer tatsächlich die Krone der Schöpfung? Was ist das Geheimnis der perfekten Ehe? Warum kann ein Blusenkauf tödlich enden? Und sie finden augenzwinkernd Antworten in den Gedichten berühmter Dichterinnen und Dichter.



Ort: Blatt & Blüte, Schwegenheimer Str. 2, 67360 Lingenfeld
Termin: Samstag, **06. April 2019**, 19:30 Uhr
Eintritt: Vorverkauf in der Gemeindebücherei 12 €, Abendkasse 15 €



POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

Li001 - Fahrradexkursion in den Rheinauen

Die Auenwälder am Rhein sind ökologisch einmalige Biotope. Trotz ihrer scheinbaren Urwüchsigkeit- Urwälder sind sie keine! Die Fahrradexkursion führt zu besonders schönen Stellen im Auenwald, seltenen Baumriesen und thematisiert die Frage der Nutzung und Unterschutzstellung dieser einmaligen Waldlandschaft. Geführt wird die Exkursion durch den Förster für Öffentlichkeitsarbeit im Forstamt Pfälzer Rheinauen, Volker Westermann.

Leitung: Volker Westermann, Förster
Treffpunkt: Schranke am Naherholungsgebiet Lingenfeld
Termin: Samstag, **18. Mai 2019**, 09:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 15,00 € für 1 Termin (7 Unterrichtsstunden)

Li002 - Fahrt mit dem Römerschiff "Lusoria Rhenana"

Das Schiff ist ein originalgetreuer Nachbau eines römischen Flusskriegsschiffes der Spätantike, das damals auch auf dem Rhein – auch in unserer Region - zur Verteidigung gegen die Germanen eingesetzt wurde. Es wird betrieben vom gemeinnützigen Verein zur Förderung von Umweltbildung und römischer Geschichte. Die VHS lädt ein, zusammen mit zwei erfahrenen Vereinsmitgliedern und mind. 16 Teilnehmern über 16 J., die Ruderleistung erbringen sollten, auf einem Baggersee bei Neupotz das Schiff zu bewegen.

Etwa 2 Stunden lang werden die Teilnehmer dabei etwas über Schiffbau, Historie, Rudertechnik und auch über die Flora und Fauna des sensiblen Naturraums Pfälzer Rheinauen erfahren und ein gemeinschaftliches Erlebnis der besonderen Art haben.

Nach der Anmeldung erhalten Sie detaillierte Informationen.

Leitung: Bootsführer des Vereins
Treffpunkt: Anlegestelle am Baggersee Neupotz
Termin: Samstag, **25. Mai 2019**, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Gebühr: 20,00 € für 1 Termin (3 Unterrichtsstunden)



Li003 - Der Druslach-Bacherlebnisweg

Bei der geführten Wanderung auf dem Druslach-Bacherlebnisweg lernen die Teilnehmer die Schönheit der einheimischen Auwaldlandschaft kennen und erfahren viel Interessantes um Entstehung und Geschichte des Weges. Wir begehen dabei die Wegstrecke vom Beginn des Weges am Bahnhof Lingenfeld bis zur „Vogelhütte“ im Oberwald.

Leitung: Maria Dangelmayer
Ort: Treffpunkt: Bahnhof Lingenfeld
Termin: Samstag, **11. Mai 2019**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr
Gebühr: 5 € für 1 Termin (4 UStd.)



Li004 - Kräuterwanderung — Bereicherung für unsere Küche aus der Natur

Bei der Kräuterwanderung erfahren die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung von Naturführer Erwin Stengelin etwas über die Bedeutung von heimischen Kräutern für die Ernährung.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk. Der genaue Treffpunkt (in der Umgebung von Lingenfeld) wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Erwin Stengelin, Naturführer
Ort: Lingenfeld/Umgebung
Termin: Sonntag, **7. April 2019**, 10:00 – 12:00 Uhr
Gebühr: 10 € für 1 Termin (3 Unterrichtsstunden)



Li005 - Gartengestaltung selbst gemacht

Möchten Sie die Gestaltung Ihres Gartens selbst in die Hand nehmen? Entspricht Ihr Garten nicht mehr Ihren Vorstellungen? Vielleicht denken Sie an einen neuen Sitzplatz, interessieren sich für eine neue Bepflanzung oder Sie möchten Ihre Fassade oder Ihr Dach begrünen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie erhalten eine kurze Einführung in die Gartengestaltung sowie Tipps und praktische Ratschläge hinsichtlich der Planung, Bepflanzung und späteren Pflegearbeiten.

Leitung: Susanne Wien, Dipl.-Ing. (FH), Landschaftsarchitektin
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde
Termin: Dienstag, **12. März** und **9. April 2019**, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 10 € für 2 Termine (4 Unterrichtsstunden)

Li006 - Testamente nach Maß – nicht von der Stange

Nur die individuelle Lösung schützt die Beteiligten und vermeidet Streit und Kosten. Viele Testamente werden bedauerlicherweise ohne eine gründliche und sorgfältige Sachverhaltsermittlung erstellt, und das oftmals lieblos mit allgemeinen Textbausteinen. Dass dies keine optimale Lösung darstellt, ist offensichtlich. Die Kanzlei Wissing Rechtsanwälte - vormals Dr. Kerscher Germersheim - ist seit 18 Jahren ausschließlich auf das Gebiet des Erbrechts, der Vermögensnachfolge und der Vorsorgeregelungen spezialisiert. Der Referent zeigt auf, wie methodisch richtig vorzugehen ist, um ein auf die individuelle Situation abgestimmtes Testament zu errichten und dabei Kosten und Steuern zu sparen.

Leitung: RA Dr. Olaf Schermann, Kanzlei Wissing, Landau
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde
Termin: Mittwoch, **20. Februar 2019**, 19:30 – 20:30 Uhr
Gebühr: 5 € für 1 Termin (2 Unterrichtsstunden)

Li007 - Schon mal einen Konflikt gehabt? - Vom demokratischen Umgang miteinander

Vor dem Hintergrund zunehmender Polarisierung in der Gesellschaft sowie einer deutlichen Diskursverschiebung in der Öffentlichkeit ist eine handlungsorientierte politische Jugendbildung wichtiger denn je. Dies gilt aufgrund aktueller Ereignisse insb. auch in der südlichen Vorderpfalz, wo rechts-populistische, fremdenfeindliche Demos an der Tagesordnung sind. Das Seminar möchte daher ehrenamtlich engagierte Jugendliche aus der Region in ihrem Tun unterstützen und bestärken und diese zugleich dazu bringen, bestehende Denk- und Handlungsmuster kritisch zu hinterfragen und demokratische Formen der Konfliktlösung zu entwickeln und anzuwenden. Ausgehend von realen Fällen und Erfahrungen erleben die Teilnehmenden Konflikte und erkennen die Schwierigkeiten, möglichst demokratisch Entscheidungen zu treffen.

Sie reflektieren ihr bisheriges Handeln und entwickeln Lösungskompetenzen für ihr künftiges Handeln in Schule, Ehrenamt und Alltag. Als Multiplikatoren können die Teilnehmende künftig niedrigschwellig in ihre Peer-Group hineinwirken. Die Methoden regen überdies zum intensiven Dialog über Grund- und Menschenrechte sowie zum Transfer auf größere politisch-gesellschaftliche Kontexte an und leisten einen wichtigen Beitrag zur politischen Bildung der Jugendlichen.

Die Veranstaltung richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren aus dem Landkreis Germersheim und Umgebung. Der Fokus liegt auf SchülervertreterInnen, Akteuren aus dem Projekt "Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage" und ähnlicher Projekte, Akteuren der Jugendverbandsarbeit wie z.B. Inhaber der "Juleica" sowie allgemein MultiplikatorInnen der Jugendbildung.

Leitung: Fabian Müller und Marvin Müller
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde
Termin: Freitag, **28.06.2019**, 16.00 - 20.00, Samstag, **29.06.2019**, 09:00 – 16:30 und Sonntag, **30.06.2019**, 09:00 – 14:00 Uhr
Gebühr: 10 € für 20 Unterrichtsstunden



KREATIVES GESTALTEN

Li009 - DIY – Do it yourself - Nähen für Anfänger

Die Fähigkeit, Dinge aus Stoff selbst zu gestalten, um anderen eine Freude zu machen oder einfach eigene Ideen umzusetzen, ist durch die zahlreichen DIY-Anleitungen im Internet wieder weit verbreitet. Doch wie werden diese Maschinen denn richtig eingefädelt und was braucht man, um zu Hause eigenständig zu nähen? Mit kleinen Projekten, gerne auch nach eigenen Ideen, wird hier das Nähen erlernt.

Bis zu 8 Teilnehmer, eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden.

Leitung: Silke Warnke
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termine: Dienstag, **05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 12.03.2019**
19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 35 € für 5 Termine, 10 Unterrichtsstunden

Li010 - Zeichnen und Gestalten - Der eigene Stammbaum entsteht

Um die ganz individuellen und besonderen Verbindungen in der eigenen Familie in ein sehr persönliches Wandbild umzusetzen, bedarf es etwas Zeit und viel Liebe zum Detail. Mit den Grundtechniken aus Zeichnung, Aquarellmalerei und bei Bedarf auch Collage können Sie hier ihre Vorstellungen umsetzen.

Materialkosten sind direkt an die Referentin zu bezahlen.

Leitung: Silke Warnke
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termine: Dienstag, **07.05., 14.05., 21.05.2019**, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 25 € für 3 Termine, 6 Unterrichtsstunden

GESUNDHEIT

Li012 bzw. Li013 - Yoga am Vormittag

MedicalFlowYoga ist ein modernes, ganzheitliches, auf Körper und Atemachtsamkeit basierendes Yoga- und Yogatherapiekonzept. Die Bewegungsabläufe und Asanas(Körperstellungen) sind physiologisch ausgerichtet und werden an die anatomischen Möglichkeiten des Einzelnen angepasst. Die gesamte Muskulatur wird gestärkt und gedehnt, der Körper wird geschmeidig und kann loslassen. Meditationen, Entspannungs- und Spürübungen setzen neue lebensgesunde Impulse. „Im Flow“ zu sein bedeutet, vollkommen präsent zu sein in dem, was man tut. Diese achtsame Haltung zeigt sich mit zunehmender Übung auch im Alltag. Freuen Sie sich auf mehr Kraft, Gelassenheit sowie körperliche und geistige Balance.

Leitung: Bianca Krämer (Yogalehrerin, MedicalYogaCoach)
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld
Termin Li012: Dienstag, **15. Januar 2019**, 9:30 – 11:00 Uhr
Gebühr: 65 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li013: Dienstag, **2. April 2019**, 9:30 – 11:00 Uhr
Gebühr: 50 € für 8 Termine, 16 Unterrichtsstunden

Li014 bzw. Li015 - Sanftes Yoga – Yoga mit Senioren

Für Yoga ist es nie zu spät! Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das Alter. Die Übungen machen den Körper auf sanfte Weise stärker, aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit. Das Körpergefühl wird verbessert sowie die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und Meditation fördern innere Harmonie, ein positives Selbstwertgefühl und Ruhe im Geist.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Leitung: Corina Wolf
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin Li014: Montag, **21. Januar 2019**, 16:15 – 17:15 Uhr
Gebühr: 45 € für 10 Termine, 14 Unterrichtsstunden

Termin Li015: Montag, **1. April 2019**, 16:15 – 17:15 Uhr
Gebühr: 40 € für 9 Termine, 13 Unterrichtsstunden



Li016 - Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren

„Das Alter ist die Zukunft der Jugend.“ Diese Erkenntnis kann niemand umgehen. Und damit das lange so bleibt, wollen wir die sportliche Tätigkeit der über 60-Jährigen in diesem Kursangebot fördern. Durch Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit trainiert. Mit Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erhalten wir Sicherheit, um vor Ungeschicklichkeiten und Unfällen zu bewahren. Durch Entspannungsübungen fördern wir das Wohlbefinden unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und Geselligkeit, Kontakte und Gespräche bringen Abwechslung in den Alltag.

Leitung: Doris Osterbrink
Ort: Lingenfeld, Pfarrsaal der Prot. Kirche, Humboldtstr.
Termin: Montag, **21. Januar 2019**
Kurs 1: Beginn 9.00 Uhr
Kurs 2: Beginn 10.00 Uhr
Gebühr: 30 € für 20 Termine, 33 Unterrichtsstunden

Li017 - Frauengymnastik am Freitagabend

In unserem Bewegungstraining für Frauen jeden Alters werden durch Gymnastik, Kraft- und Lauftraining den einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt und vernachlässigte Körper- und Muskelpartien gestärkt.

Leitung: Jasminka Webb
Ort: Schulturnhalle
Termin: Freitag, **18. Januar 2019**, 20:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: 40 € für 15 Termine, 20 Unterrichtsstunden



Li018 bzw. Li 019 AROHA®

Erlebe effektives Training, spüre die Lust auf Bewegung und entdecke deine Stärke!

Aroha® ist ein Herz-Kreislauf und Bewegungstraining, bei dem u.a. Elemente aus TaiChi, Kung Fu, und QiGong vorkommen und ist durch den ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gekennzeichnet. Aroha® wird als sehr eingänglich und unkompliziert erlebt und es wird Einsteigern leicht gemacht, am Kurs teilzunehmen. Vor allem große Muskelgruppen (u.a. Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur) werden aktiviert und bei kontinuierlicher Teilnahme setzt eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sowie eine fettreduzierende Wirkung ein.

Leitung: Anja Ullemeyer, ausgebildete Aroha®-Trainerin
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin Li018: Freitag, **18. Januar 2019**, 17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 45 € für 10 Termine, 14 Unterrichtsstunden

Termin Li019: Freitag, **5. April 2019**, 17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 40 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Li020 bzw. Li021 - Pilates trifft Rücken am Montagvormittag

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es lässt uns damit wieder frische Energie tanken.

Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin Li020: Montag, **7. Januar 2019**, 9:00 – 10:00 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Termin Li021: Montag, **11. März 2019**, 9:00 – 10:00 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden



Li022 bzw. Li023- Pilates trifft Rücken am Montagabend

Leitung: Heike Deschler
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin Li022: Montag, **7. Januar 2019**, 17:45 – 18:45 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Termin Li023: Montag, **11. März 2019**, 17:45 – 18:45 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Li024 bzw. Li025 - Pilates trifft Rücken am Mittwochabend – Gr. 1 DIESER PILATES-KURS IST SPEZIELL FÜR EINSTEIGER GEEIGNET

Leitung: Heike Deschler
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin Li024: Mittwoch, **9. Januar 2019**, 16:45 – 17:45 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Termin Li025: Mittwoch, **6. März 2019**, 16:45 – 17:45 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Li026 bzw. Li027 - Pilates trifft Rücken am Mittwochabend – Gr. 2

Leitung: Heike Deschler
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin Li026: Mittwoch, **9. Januar 2019**, 18:00 – 19:00 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Termin Li027: Mittwoch, **6. März 2019**, 18:00 – 19:00 Uhr
Gebühr: 35 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Li028 - Pilates trifft Rücken in der Mittagspause am Donnerstag

Leitung: Heike Deschler
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **17. Januar 2019**, 12:00 – 12:50 Uhr
Gebühr: 49 € für 14 Termine, 13 Unterrichtsstunden

Li029 bzw. Li030 - Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erhalten Sie eine fachkundige Einführung in eine gezielte funktionelle Gymnastik, durch die die Muskulatur der Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt wird. Bitte zum Kurs eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch und nach Möglichkeit ein Thera-Band mitbringen.

Leitung: Ursula Sifflet
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde
Termin Li029: Dienstag, **5. Februar 2019**, 17:45 – 18:45 Uhr
Gebühr: 45 € für 11 Termine, 15 Unterrichtsstunden

Termin Li030: Dienstag, **7. Mai 2019**, 17:45 – 18:45 Uhr
Gebühr: 30 € für 8 Termine, 11 Unterrichtsstunden

Li031 - Tai Chi Sommercamp

Tai Chi ist eine alte chinesische Kunst, die wie Akupunktur und Akupressur auf der Yin-Yang-Philosophie basiert. Sie spricht das Körperliche, Psychische und Spirituelle gleichermaßen an. „Wer zentriert in seiner Mitte ist, kann wie ein Kreisel wirbeln. Wenn der „Kreisel“ seine Mitte verliert, beginnt er zu trudeln.“ Tai Chi ist eine von vielen Möglichkeiten, seine Mitte zu finden.

Seit einigen Jahren wächst die Zahl der Tai Chi-Interessierten. In diesem Sommercamp wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, Tai Chi auszuprobieren und eine Woche lang den Tag aktiv zu beginnen. Der Kurs wird im Stehen ausgeführt und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Karin Hübner
Ort: Lingenfeld, Auf der Wiese am Baggersee
Termin: Montag – Donnerstag, **22.-25. Juli 2019**
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr: 45 € für 4 Termine, 8 Unterrichtsstunden



Li032 - Qi Gong und Tai Chi zum kennen lernen

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die beiden Systeme und deren Unterschiede werden erklärt. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen Entspannungsübungen bzw. sog. Form- und Partnerübungen. Es wird im Yang-Stil nach Prof. ChenManChing gelehrt.

QiGong bedeutet, mit der körpereigenen Energie zu arbeiten und ist eine chinesische, bewegungsorientierte Methode, die der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele dient.

QiGong besteht aus weich fließenden Bewegungen, die mit Atmung und Vorstellungskraft verbunden sind. Durch QiGong werden unsere Muskelketten gelockert und beweglich gehalten. Wer QiGong übt, fördert seine Beweglichkeit und Gesundheit. Das Qi im Körper wird aktiviert und zum Fließen gebracht.

Tai Chi ist eine alte chinesische Kunst, die wie Akupunktur und Akupressur auf der Yin-Yang-Philosophie basiert. Sie spricht das Körperliche, Psychische und Spirituelle gleichermaßen an. „Wer zentriert in seiner Mitte ist, kann wie ein Kreisel wirbeln. Wenn der „Kreisel“ seine Mitte verliert, beginnt er zu trudeln.

Tai Chi ist eine von vielen Möglichkeiten, seine Mitte zu finden.

Qi Gong und Tai Chi werden im Stehen ausgeführt. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Karin Hübner
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde
Termin: Samstag, **23. Februar 2019**
10:00 – 12:30 und 13:30 – 16:30 Uhr
Gebühr: 32 € für 1 Termin, 7 Unterrichtsstunden

Li033 - Ganzheitliches Gedächtnistraining – nicht nur für Senioren

Der Vergesslichkeit – nicht nur im Alter – lässt sich entgegensteuern: Die Kursteilnehmer arbeiten im ganzheitlichen Gedächtnistraining mit Körper, Geist und Seele. Mit verschiedenen erprobten Methoden wird assoziatives oder logisches Denken, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Wahrnehmung, Wortfindung, Konzentration und vieles mehr geübt.

Leitung: Dorit Heinzelmann-Ernst
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termine: Mittwoch, **06.02., 06.03., 03.04., 08.05., 05.06.2019**,
10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr: 30 € für 5 Termine, 10 Unterrichtsstunden



Li034 - Klangreise - Entspannt mit Klangschalen ins Wochenende

Die sanften und harmonischen Klänge der Klangschalen begleiten durch kurze Phantasie Reisen und führen in tiefe Ruhe und wohlige Entspannung.

Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, alle negativen Gefühle wie Stress, Sorgen, Ängste und Zweifel loszulassen und neue Kräfte zu tanken.

Klangreisen sind angeleitete Entspannungsübungen und somit auch für Ungeübte ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Getränk

Leitung: Karin Puderer, staatlich anerkannte Kosmetikerin
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **16. Februar 2019**, 15:00 – 17:30 Uhr
Gebühr: 15 € für 1 Termin, 3 UStd.



Li035 - Leben ohne Zucker

Zucker wird uns laut den Untersuchungsergebnissen der Krankenkassen noch viele Probleme bereiten, denn das süße Gift soll für viele Krankheiten und Vorstufen verantwortlich sein.

Doch was bewirkt Zucker überhaupt in Ihrem Körper? Wie können Sie im Alltag darauf verzichten? Welche Alternativen gibt es und kann man komplett ohne industriellen Zucker leben? Im Vortrag werden Ihnen diese Fragen beantwortet.

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **30. Januar 2019**, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden



Li036 - Intervallfasten

Intervallfasten wird immer beliebter, weil es im Gegensatz zum normalen Fasten eine weit abgemilderte Form ist. Statt eine Woche ohne feste Nahrung auszukommen, sind es beim Intervallfasten gerade mal ein paar Stunden.

Die Wirkung ist genauso genial, denn es hilft unter anderem bei der Vorbeugung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es geht!

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **13. Februar 2019**, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden

Li037 - Mein Wohlfühlgewicht für den Sommer!

Hinterlassen die Wintermonate immer noch Grüße auf der Waage? Haben Sie das Gefühl, bereits alle Diäten ausprobiert zu haben? Dann wird es Zeit für diesen Vortrag. Die Dozentin zeigt Ihnen auf, dass die meisten Diäten gar nicht funktionieren können.

Hinter „kurvigen Körperteilen“ steckt nämlich ganz oft etwas Anderes. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Techniken Sie aus der Kindheit anwenden können, um Ihr Gewicht trotzdem in gesundem Maße zu verringern. Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet (maximal 15 Teilnehmer).

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **13. März 2019**, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden



Li038 - Starke Knochen bis ins hohe Alter!

Wie kann ich Osteoporose (Knochenschwund) am besten vorbeugen? Was tun, wenn man die erschreckende Nachricht Osteoporose erhält? Wie kann man mit dieser Krankheit leben? Welche Ernährung und Naturheilmittel können helfen? In diesem Vortrag erhalten Sie vor allem in Sachen Ernährung viele Informationen zur Prävention.

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **10. April 2019**, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden



Li039 - Der Kopf isst mit – Warum Essen und Psyche Hand in Hand gehen

Nicht nur Hunger und Durst steuern unser Essverhalten, sondern auch diverse äußere Reize. Wir sind diesen jedoch nicht schutzlos ausgeliefert! Lernen Sie, wie man sich mit etwas mehr Wissen und Cleverness beim Einkauf dennoch spielend leicht ausgewogen und gesund ernähren kann.

Inhalte:

- Warum wir essen; Einflussfaktoren; bewusste Entscheidungen
- vom Labor zum Alltag: Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- Wie essen Männer? Wie essen Frauen?
- Unser Essverhalten bei Stress

Leitung: Nicole Mitschelen, zertifizierte Ernährungsberaterin
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **23. März 2019**, 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden

Li041 - Der Steinzeit-Mensch in uns – ODER: Warum wir nicht für die Zivilisation gemacht sind

Im Grunde sind wir doch alle Steinzeit-Menschen - behaupten Forscher zumindest. Was uns damals das Überleben sicherte, macht uns heute krank. Erfahren Sie, wie Ihr Körper funktioniert und wofür er gemacht ist, denn auch in der heutigen Zeit kann man „artgerecht“ und „natürlich“ leben!

Inhalte:

- der archaische Körper
- der richtige Umgang mit Stress
- „artgerechte“ Ernährung; Was BRAUCHT der Körper?
- wie Bewegung unsere Emotionen beeinflusst

Leitung: Nicole Mitschelen, zertifizierte Ernährungsberaterin
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **8. Mai 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden

Li042 - EINFACH machen – einfach MACHEN. Hier: Ihr Weg aus dem Ernährungsdschungel

Diäten sind oft überflüssig und machen sogar dick. Was dauerhaft schlank und gesund macht ist WISSEN. Dieses Wissen möchte Ihnen die Referentin im Vortrag vermitteln:

Unkompliziert. Ohne Schnickschnack. Einfach EINFACH.

Inhalte:

- Wie Sie die Verantwortung für sich übernehmen
- Anleitung: So räumen Sie Ihr Essumfeld auf
- Essgewohnheiten-Check
- „Gesunde Ernährung“ einfach umsetzen

Leitung: Nicole Mitschelen, zertifizierte Ernährungsberaterin
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **15. Juni 2019**, 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr: 8 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden

KOCHEN

Für alle Kochkurse: Bringen Sie bitte Schürze, Küchentuch, Topflappen, Gefäße zum Mitnehmen von Resten und etwas zum Trinken mit. Die Kosten für die Lebensmittel werden gesondert mit der Kursleitung abgerechnet.

Li043 - Kochen für Männer jeden Alters

„Ganz unter sich“ können Männer jeder Altersstufe in diesem Kurs das Kochen erlernen, angefangen von den Grundkenntnissen bis hin zu raffinierten Details, die das Essen zum Genuss werden lassen.

Leitung: Hannelore v. Riedesel Freifrau zu Eisenbach
Ort: Lingenfeld, Schulküche der Realschule Plus
Termine: Montag, **04.02., 11.03., 01.04., 06.05., 03.06.2019**, jeweils 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: 45 € für 5 Termine, 20 Unterrichtsstunden (zuzgl. Lebensmittelkosten)



Li044 - Healthy Food – Kochkurs

Es muss nicht immer Schnitzel, Burger, Pizza und Pasta sein.

Werden Sie kreativ in der Küche und kochen Sie mit frischem knackigem Gemüse und entdecken Sie köstliche Kombinationsmöglichkeiten. Damit überraschen Sie garantiert auch Ihre Gäste. Außerdem erfahren Sie in diesem Kurs, warum die gewählten Lebensmittel so gesund sind.

Dieser Kurs ist vegetarisch und nicht für Allergiker geeignet. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Schneidebrett, ein Geschirrtuch und Behälter für die Essensreste mit.

(Lebensmittelkosten i. H. von 10 Euro sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen)

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)
Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
Termin: Donnerstag, **23. Mai 2019**, 18:00 – 21:45 Uhr
Gebühr: 17 € für 1 Termin, 5 Unterrichtsstunden



Li045 - Vegane Köstlichkeiten! (Kochkurs)

Vegan kochen ist gar nicht so schwierig, wie sich das viele im ersten Augenblick vorstellen. Mit ganz einfachen Rezepten bekommen Sie unglaublich leckere Köstlichkeiten gezaubert.

Probieren Sie es doch mal aus. Zusätzlich erfahren Sie in diesem Kurs, welche Lebensmittel besonders gesund sind und warum.

Dieser Kurs ist nicht für Allergiker geeignet. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Schneidebrett, ein Geschirrtuch und Behälter für die Essensreste mit.

(Lebensmittelkosten i.H. von 12 Euro sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen)

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)
Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
Termin: Donnerstag, **4. Juni 2019**, 18:00 – 21:45 Uhr
Gebühr: 17 € für 1 Termin, 5 Unterrichtsstunden



SPRACHEN

Alle Sprachkurse beinhalten Aufbau, Erweiterung und Vertiefung des Wortschatzes und der Grammatik. In unseren Kursen liegt der Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache, um den Lernenden zu ermöglichen, sich schnell in alltäglichen (Reise-)Situations in der Fremdsprache verständlich machen zu können.

Li046 bzw. Li047 - Deutsch für ausländische Mitbürger A1-2

Zu diesem Deutschkurs laden wir ausländische Mitbürger ein, die über geringe Vorkenntnisse verfügen. Der Kurs findet zwei Mal wöchentlich (Mittwoch und Donnerstag) statt.

Lehrwerk: Deutschbuch A1 Cornelsen, Lektion 7 bzw. 8

Leitung: Brigitte Schütze
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde
Termin Li046: Mittwoch, **16. Januar 2019**, 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr: 30 € für 25 Termine (50 Unterrichtsstunden)

Termin Li047: Mittwoch, **8. Mai 2019**, 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr: 20 € für 15 Termine (30 Unterrichtsstunden)

Li048 bzw. Li049 - Englisch – nicht nur für Senioren A1 - Kursort Lustadt

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Was wir wollen: In entspannter Atmosphäre und ohne Druck Englisch lernen.

Was wir können: Uns vorstellen, einfache Fragen stellen, zählen und ins Pub gehen, unsere Stadt beschreiben, über unser Lieblingsessen sprechen und Fragen stellen.

Sind Sie neugierig geworden? Macht es Ihnen Spaß, sich auf Englisch zu unterhalten? Dann sind Sie bei uns richtig: Unser bunt gemischter Kurs freut sich immer über Zuwachs, der gerne mit uns lernt, Spaß hat und vor allem viel Englisch spricht.

Lehrwerk: Easy English, Cornelsen, A1

Leitung: Christiane Nowacki
Ort: Kita Lustica, Lustadt, Ob. Hauptstr. 140
Termin Li048: Mittwoch, **16. Januar 2019**, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 50 € für 10 Termine (20 Unterrichtsstunden)
Termin Li049: Mittwoch, **3. April 2019**, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 50 € für 10 Termine (20 Unterrichtsstunden)



Li050 bzw. Li051 - Englisch am Dienstagvormittag A1-3 bzw. A1-4

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Lehrwerk: Network A1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li050: Dienstag, **22. Januar 2019**, 9:45 – 11:15 Uhr

Gebühr: 55 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li051: Dienstag, **2. April 2019**, 9:45 – 11:15 Uhr

Gebühr: 55 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Li052 bzw. Li053 - Englisch am Freitagvormittag A1-7 bzw. A1-8

Der Vormittagskurs Englisch ist geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Lehrwerk: Network A2

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li052: Freitag, **18. Januar 2019**, 10:15 - 11:45 Uhr

Gebühr: 50 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li053: Freitag, **29. März 2019**, 10:15 - 11:45 Uhr

Gebühr: 45 € für 9 Termine, 18 Unterrichtsstunden

Li054 bzw. Li055 - Französisch A1-2 bzw. A1-3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Vive les Vacances

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li054: Donnerstag, **17. Januar 2019**, 16:00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 55 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li055: Donnerstag, **28. März 2019**, 16:00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 50 € für 9 Termine, 18 Unterrichtsstunden

Li056 bzw. Li057 - Französisch B2-2 bzw. B2-3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y, B2

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li056: Donnerstag, **17. Januar 2019**, 17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr: 50 € für 10 Termine (20 Unterrichtsstunden)

Termin Li057: Donnerstag, **28. März 2019**, 17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr: 45 € für 9 Termine (18 Unterrichtsstunden)

Li058 bzw. Li059 - Italienisch A1-2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A1

Leitung: Maria Grazia Marino

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde

Termin Li058: Montag, **21. Januar 2019**, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li059: Montag, **8. April 2019**, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 50 € für 8 Termine, 16 Unterrichtsstunden



Li060 bzw. Li061 - Italienisch A2-5 bzw. A2-6

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro A2

Leitung: Maria Grazia Marino

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde

Termin Li060: Dienstag, **22. Januar 2019**, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 65 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li061: Dienstag, **9. April 2019**, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 9 Termine, 18 Unterrichtsstunden

Li062 - Spanisch für Anfänger A1-1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A1

Leitung: Miluska Rutz

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **13. März 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Li063 bzw. Li064 - Spanisch A1-4 bzw. A1-5

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A1

Leitung: Miluska Rutz

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li063: Donnerstag, **17. Januar 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li064: Donnerstag, **18. März 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 50 € für 8 Termine, 16 Unterrichtsstunden

Li065 bzw. Li066 - Spanisch A1-12 bzw. A1-13

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A1 neu

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li065: Montag, **21. Januar 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li066: Montag, **8. April 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 50 € für 8 Termine, 16 Unterrichtsstunden

Li067 bzw. Li068 - Spanisch B1-4 bzw. B1-5

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos B1 und Lektüre

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li067: Mittwoch, **23. Januar 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li068: Mittwoch, **8. Mai 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 50 € für 8 Termine, 16 Unterrichtsstunden

Li069 bzw. Li070 - Spanisch A2-2 bzw. A2-3

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A2 neu

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin Li069: Donnerstag, **24. Januar 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Termin Li070: Donnerstag, **11. April 2019**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 50 € für 8 Termine, 16 Unterrichtsstunden



QUALIFIKATION FÜR DAS ARBEITSLEBEN

Li071 - Einnahmen-Überschuss-Rechnung nach § 4 III EStG – Gewinnermittlung

Ein Seminar für Freiberufler sowie Einzelunternehmer mit einem Umsatz bis zu 600.000 Euro oder einem Gewinn bis zu 60.000 Euro/Jahr.

Sie lernen in diesem Tageskurs, wie sich die Einnahmen-Überschuss-Rechnung auf dem amtlichen Vordruck zusammensetzt. Wichtige steuerliche Themen wie Abschreibung, absetzbare und nicht absetzbare Geschäftsausgaben, KFZ, häusliches Arbeitszimmer, Reisekosten, Umsatzsteuererklärung u. a. werden ausführlich und praxisgerecht dargestellt. Berücksichtigt wird das aktuelle Steuerrecht aus dem Jahr 2018 und 2019. Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich.

Leitung: Renate Kropfitsch
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **26. Januar 2019**, 9:00 – 13:00 Uhr
Gebühr: 28 € für 1 Termin, 5 Unterrichtsstunden

Li072 - Resilienz – Beruflichen Belastungen trotzen

Druck vom Arbeitgeber, von Kunden, von Kollegen – Sie stehen oftmals zwischen den Stühlen. Sie sollen Unternehmensziele mittragen, Interessen durchsetzen, vermitteln. Wer hier Ruhe, innere Stärke und Widerstandskraft - also Resilienz - besitzt, ist klar im Vorteil. Die Fähigkeit Krisen zu meistern können Sie erlernen. Sie können an Ihrer Resilienz arbeiten, sie ausbauen und trainieren.

Sie erfahren in diesem Seminar, warum und wie manche Menschen Krisen besser bewältigen als andere. Sie lernen Ihre eigenen Stärken und Ihre inneren Kräfte kennen. Sie werden erkennen, wie wichtig Resilienz auch für Ihr Team und für die gesamte Firma ist. Sie erhalten wertvolle Praxistipps, wie Sie und Ihr betriebliches Umfeld gesünder und stressfreier durch den Arbeitsalltag kommen.

Inhalte

- Was macht uns Stress?
- Wie wirkt sich eine hohe Arbeitsbelastung auf Gesundheit und Wohlbefinden aus?
- Welche Bewältigungsmöglichkeiten habe ich?
- Was ist Resilienz - wie kann ich mich stärken?

Leitung: Vera Priebe-Zehe
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **16. März 2019**, 09:30 – 12:30 Uhr
Gebühr: 32 € für 1 Termin, 4 UStd.

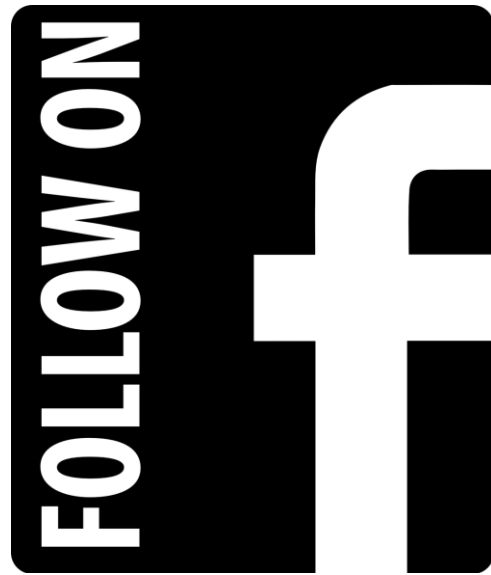
Li073 - Lampenfieber und Redeangst besiegen

Sie müssen eine Rede oder Präsentation halten und suchen Tipps für die Vorbereitung?

Die Teilnehmer erfahren, wie sie ihren Körper und ihren Geist vor ihrem Auftritt beruhigen und wie sie den Einstieg gut überstehen und mit schwierigen Situationen umgehen. Sie erhalten eine Checkliste, worauf sie bei Ihrer Rede achten und wie sie bildhafte Sprache einsetzen. In dem praxisorientierten und intensiven Training üben Sie, klar und überzeugend vor anderen zu reden.

Ergänzendes ausführliches Begleitmaterial und Arbeitshilfen (3,-Euro) sind direkt an die Referentin zu zahlen.

Leitung: Vera Priebe-Zehe
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **23. März 2019**, 09:30 – 12:30 Uhr
Gebühr: 32 € für 1 Termin, 4 UStd.



Die VHS Lingenfeld hat auch eine Facebook-Seite. Dort veröffentlichen wir regelmäßig Neuigkeiten.

Wir freuen uns über viele Follower:

<https://www.facebook.com/volkshochschulelingenfeld/>