

### **Lesung mit dem Duo Texttaxi: 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 Blumenkauf tödlich enden? Und sie finden augenzwinkernd Antworten in den Gedichten berühmter Dichterinnen und Dichter. Das Programm wurde 2022 neu zusammengestellt.

Ort: Im Hof der Babbelstubb, Kautzengasse 50, 67360 Lingenfeld  
Termin: Sonntag, **22. Mai 2022**, 18:30 Uhr  
Eintritt: Vorverkauf in der Gemeindebücherei 12 €, Abendkasse 15 €



## POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

### 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
Treffpunkt:	Bahnhof Lingenfeld
Termin:	Samstag, <b>23. April 2022</b> , 14:00 – ca. 17:00 Uhr
Gebühr:	7 € für 1 Termin, (4 UE)

### 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 mindestens 12 Teilnehmern über 16 Jahre, 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 1:	Samstag, <b>11. Juni 2022</b> , 16:00 Uhr – 18:00 Uhr
Termin 2:	Samstag, <b>9. Juli 2022</b> , 16:00 Uhr – 18:00 Uhr
Gebühr:	20 € für 1 Termin, (3 UE)

### **Fahrradexkursion durch den Auenwald**

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. Die Fahrstrecke beträgt ca. 25 km.

Leitung: Volker Westermann, Förster  
 Treffpunkt: Schranke am Naherholungsgebiet Lingenfeld  
 Termin: Samstag, **14. Mai 2022**, 09:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühr: 18,00 € für 1 Termin (5 UE)

### **Gartengestaltung step by step**

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? Bei einer Gartenneu- oder umgestaltung stellen sich plötzlich viele Fragen: Wie ist das beste Vorgehen? Was sollte zuerst und was zuletzt gemacht werden, welche Dinge müssen beachtet werden? In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie vorgehen sollten. Außerdem erhalten Sie Tipps und praktische Ratschläge hinsichtlich der Planung, Bepflanzung und späteren Pflegearbeiten. Anschließend ist bei geeignetem Wetter ein kurzer Spaziergang zum Kriegerdenkmal mit Erläuterung der dortigen Bepflanzung vorgesehen.

Leitung: Susanne Wien, Dipl.-Ing. (FH), Landschaftsarchitektin  
 Ort: Lingenfeld, Sängersheim, Wörthweg 3  
 Termin: Samstag, **5. März 2022**, 10:00 – 13:00 Uhr  
 Gebühr: 17 € für 1 Termin, (4 UE)



### **Gartengestaltung mit der Natur**

Immer mehr Menschen wünschen sich einen naturnahen Garten, einen Garten, in dem es summt und brummt, der aufgrund seiner Vielfalt nicht nur uns Menschen, sondern auch Vögel, Insekten, Eidechsen und vielen weiteren Tieren einen Lebensraum bietet. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln auch Ihren Garten zum Refugium für unsere heimische Tier- und Pflanzenwelt machen können.

Leitung: Susanne Wien, Dipl.-Ing. (FH), Landschaftsarchitektin  
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58  
 Termin: Donnerstag, **31. März 2022**, 19:30 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 7 € für 1 Termin (2 UE)

### **Aktuelle Bedrohungen im Internet – Wie können Sie sich davor schützen?**

Marc-Andre Pantea, der Referent der Veranstaltung, arbeitet auch im täglichen Berufsleben im Bereich der Informationssicherheit bei einem mittelständisch geprägten Unternehmen im Kraichgau. Zu den wesentlichen Erkenntnissen aus seiner beruflichen Praxis gehört, wie wichtig es ist, die Menschen mitzunehmen, die mit den modernen Kommunikationsmitteln von heute tagtäglich arbeiten. Und dies sollte keineswegs an der Pforte zum Arbeitgeber aufhören, wo wir doch alle in einer zunehmend vernetzten Welt leben.

Bei der Informationsveranstaltung soll daher näher eingegangen werden auf:

- Empfehlungen zum sicheren Umgang mit Passwörtern
- Empfehlungen zur Nutzung von WLAN Zugängen und Bluetooth
- Woran man manipulierte und bössartige Mails erkennen kann
- Was man sonst noch zu USB-Sticks, Internetsurfing und Smartphone-Nutzung wissen sollte
- Cyberkriminelle und eine Einordnung ihrer Motivationen
- Gängige Maschen und Angriffsmuster im Internet

Leitung: Marc-Andre Pantea  
 Ort: Lingenfeld, Sangerheim, Wörthweg 3  
 Termin: Mittwoch, **2. März 2022**, 19:30 – 21:30 Uhr  
 Gebühr: kostenlos

### **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. Rechtsanwalt Dr. Schermann von der Kanzlei Wissing Rechtsanwälte in Landau - vormals Dr. Kerscher Germersheim - ist Fachanwalt für Erbrecht und seit über 15 Jahren bundesweit als Dozent in Fachanwaltslehrgängen und Fortbildungsveranstaltungen für Rechtsanwälte tätig. Er 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, Sängersheim, Wörthweg 3  
 Termin: Mittwoch, **9. März 2022**, 19:45 – 21:15 Uhr  
 Gebühr: 5 € für 1 Termin (2 UE)

### **Einnahmenüberschuss-Rechnung nach § 4 III EStG - Gewinnermittlung**

Zielgruppe: Einzelunternehmer, Freiberufler, Existenzgründer.

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 2021.

Lehrbuch nicht erforderlich. Der amtliche Vordruck für die Einnahmen-Überschuss-Rechnung wird zur Verfügung gestellt.

Leitung: Renate Kropfitsch  
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58  
 Termin: Samstag, **19. Februar 2022**, 09:30 – 14:00 Uhr  
 Gebühr: 39 € für 1 Termin (6 UE)

**„Kein Abend mehr zu zweit“ - Gesprächskreis für jung Verwitwete**

Der Tod eines nahe stehenden Menschen kann uns hilflos, orientierungslos, sprachlos machen. Nichts ist mehr, wie es einmal war. In diesem Workshop möchten wir Trauernden, die vor ihrer Lebensmitte einen nahestehenden Menschen verloren haben, Raum und Zeit für ihre Trauer geben - unabhängig vom Zeitpunkt des Verlustes.

Sie können hier andere Trauernde kennenlernen, denen es ähnlich geht; über Ihren eigenen Umgang mit dem Verlust sprechen, sich fallen lassen oder zurückziehen – und (abhängig vom Bedarf der Teilnehmenden) auch ein Trauermodell kennenlernen, das einen Einblick in die verschiedenen Ebenen der Trauer gibt.

Leitung: Jasminka Webb, Trauerbegleiterin und personenzentrierte Coachin  
Janina Ball, Kinder-, Jugend- und Familienbegleiterin  
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58  
Termin: Freitag, **8. April 2022**, 16:30 – 20.30 Uhr  
Gebühr: 20 € für 1 Termin (5 UE)





## KULTUR – KREATIVES GESTALTEN

### Schriftsteller werden - von der Idee zum eigenen Buch

Die Teilnehmer erlernen, wie man den Wunsch, sich schriftstellerisch zu verwirklichen, in die Tat umsetzt. Sie erkennen, wo die Widerstände liegen und wie man sie meistert. Autor Uwe Ittensohn aus Speyer zeigt ihnen, welche Schritte erforderlich sind und welches Handwerkszeug man benötigt, um erfolgreich zu sein.

Aus praktischen Übungen und Feedback lernen die Teilnehmer, auf was es beim handwerklichen Schreiben ankommt.

#### Inhalte:

- Wie wird man ein erfolgreicher Schriftsteller?
- Ohne Klarheit wird das nichts : Genre, Format, Ziel
- Wie entwickle ich eine Idee?
- Welche technischen Voraussetzungen brauche ich?
- Der Plott als Wegweiser durch das schriftstellerische Dickicht
- Vom Plott zur Szene
- Recherchieren - Mittel schriftstellerischer Glaubwürdigkeit
- Charaktere und Figuren zum Verlieben und Hassen
- Werkzeuge für gutes Schreiben (mit zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen)
- Vom Manuskript zum Buch (Selfpublishing oder Verlag – Agentur oder Direktansprache)
- Ein eigenes Buch, was nun?

Leitung: Uwe Ittensohn, Buchautor  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termine: Samstag, **12./19./26. März und 9. April 2022**, 9:00 – 13:00 Uhr  
 Gebühr: 85 € für 4 Termine, (21 UE)

## **Kalligrafie am Vormittag -**

### **Reise durch das frühe Mittelalter von Rom bis nach Dublin**

Die in diesem Kurs verwendeten Unzialschriften lassen sich gut erlernen, sind auch für uns Heutige gut zu lesen und ermöglichen selbst in den einfachen Formen sehr viele gestalterische Möglichkeiten. Dabei kann traditionell oder modern gestaltet werden, so wie es zum selbst ausgewählten Text passt.

Unsere Texte (Lyrik/Prosa/eigene Texte) werden in mehreren Blättern gestaltet und zum Schluss in einer einfachen Bindung zum „Buch“ gefasst.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

#### Material:

Schreibpapier ab 160 gr, Blei, Spitzer, Radierer, größeres Geodreieck und Lineal, Mappe für die Arbeiten, Federhalter und Bandzugfedern 0,5 bis 4 mm. Tuschen und Tinten nach persönlicher Vorliebe.

Leitung: Alexandra Trabandt  
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
Termine: Mittwoch, **26. Januar 2022**, 9.30 – 12.00 Uhr  
Gebühr: 70 € für 5 Termine, (16 UE)





### **Nähen für Anfänger**

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Anfänger, die gerne hübsche Kleinigkeiten aus Textilien selbst herstellen möchten.

Sie erfahren viele wichtige Details, während Sie in kürzester Zeit einfache, sehr schöne Dinge nähen wie z. B. Schals und Mützen oder auch Taschen und Kissenbezüge.

Bitte bringen Sie eine funktionstüchtige Nähmaschine und die benötigten Nähutensilien mit. Eigene Projekte und Ideen dürfen gerne auch eingebracht werden.

Leitung: Susanne Riedesel F.z.E.  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termine: Donnerstag, **10. Februar 2022**, 19:30 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 49 € für 5 Termine (zzgl. Materialkosten), (10 UE)

### **Nähen für fortgeschrittene Anfänger - Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Anfänger, die gerne hübsche Kleinigkeiten aus Textilien selbst herstellen möchten.

Sie erfahren viele wichtige Details, während Sie in kürzester Zeit einfache, sehr schöne Dinge nähen wie z. B. Schals und Mützen oder auch Taschen und Kissenbezüge.

Bitte bringen Sie eine funktionstüchtige Nähmaschine und die benötigten Nähutensilien mit. Eigene Projekte und Ideen dürfen gerne auch eingebracht werden.

Leitung: Susanne Riedesel F.z.E.  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termine: Donnerstag, **24. März 2022**, 19:30 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 49 € für 5 Termine (zzgl. Materialkosten), (10 UE)



## GESUNDHEIT

### Waldbaden - Natur er-leben mit allen Sinnen

Einfach mal abschalten... Wer wünscht sich das nicht? Doch das ist für viele (vielleicht auch für Sie) gar nicht mal so einfach. Unsere veränderte Lebenswirklichkeit lässt oft keinen Raum dafür. Dauerstress bei Arbeit, Multi-Tasking und Leistungsdruck, zu viel Zeit in geschlossenen Räumen und zu wenig Zeit an der frischen Luft... Dies alles kostet Kraft. Auch unsere ständige Erreichbarkeit durch Social Media, E-Mails und Smartphone setzt uns konstant „unter Strom“.

Das hat zur Folge, dass wir uns selbst nicht mehr spüren und unsere Umgebung nicht mehr wahrnehmen. Wir entfremden uns von uns selbst und von unserer Umgebung.

Beim Waldbaden geht es um Entschleunigung, Beruhigung, Genuss und Sinnesschärfung, um Ursprünglichkeit und um Verbindung: Mit uns selbst – und mit der Natur...Der Fokus liegt vor allem auf den Themen Achtsamkeit, Sinne und Stressbewältigung.

Erlebe Veränderung. Du öffnest Dich für ein intensiviertes Erleben mit all deinen Sinnen. Der Wald wird als Rückzugsort und als Kraftort wahrgenommen und bietet Dir die Möglichkeit zur Selbstentwicklung. Durch den Perspektivenwechsel werden Dir neue Lösungswege begegnen.

Ausstattung: Gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen oder Decke (bei Bedarf), Kleines Notizbuch und Stift, evtl. ein Getränk.

Ziehen Sie sich lieber wärmer an als sonst, denn wir sind langsam (maximal 2-3 km) unterwegs, bleiben auch stehen oder setzen uns hin.

Der Kurs findet nur bei Sturmgefahr und Gewitter nicht statt.

Leitung: Michaela Martin, Inner Balance Coach, Yogalehrerin  
 Treffpunkt: Westheim, Sportplatz  
 Termin: Freitag, **25. März 2022**, 14:00 – 17:00 Uhr  
 Gebühr: 27 € für 1 Termin, (4 UE)

### **Workshop „Ein Tag für mich“**

Wir stehen dauerhaft unter Strom und dies hinterlässt Spuren. Zeit für sich selbst zu haben, ist zu einem Luxusgut geworden.

In diesem vielfältigen Workshop können Sie durch kreative Übungen und Coaching- Methoden Ihre Ressourcen er-leben und Ihr Potential entfalten.

Die Referentin bietet einen großen Schatz an Tools, Techniken und Erfahrungen an, um Ihnen einen Raum zu schaffen, wo Sie sich entfalten können und Ihren Weg zu mehr Leichtigkeit und Einfachheit finden können:

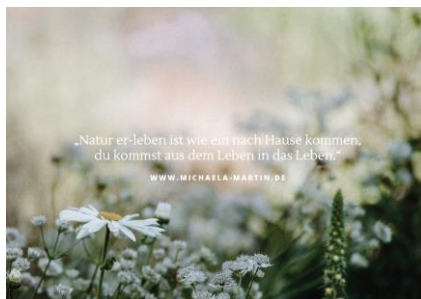
- Atem- und Bewegungsübungen
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Meditation und Traumreisen
- Natur erleben mit all Ihren Sinnen
- Intuitives Malen, Gestalten und kreativer Ausdruck

Der Workshop findet drinnen und draußen statt.

Mitzubringen sind Getränke und eine kleine Vesper, wetterangepasste Kleidung, bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen und Decke, Notizbuch und Stift, 2-3 Zeitschriften wenn vorhanden.

Farben und Malmaterialien werden bereitgestellt.

Leitung:                Michaela Martin, Coach und Naturcoach, Yogalehrerin  
 Treffpunkt:           Rülzheim, Parkplatz an der Straussenfarm  
 Termin:               Donnerstag, **3. Februar 2022**, 10:00 – 17:00 Uhr  
 Gebühr:                 88 € für 1 Termin, (9 UE)



### Qi Gong und Tai Chi am See

Qi Gong und Tai Chi sind chinesische Bewegungsabläufe, sie sprechen 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. In diesem Sommercamp wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, Qi Gong und 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, **27.-30. Juni 2022**,  
 jeweils 10:00 – 11:30 Uhr  
 Gebühr: 49 € für 4 Termine, (8 UE)



### 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  
 Ort: Lingenfeld, Sängersheim, Wörthweg 3  
 Termin: Samstag, **12. Februar 2022**, 15:00 – 16:30 Uhr  
 Gebühr: 12 € für 1 Termin, (2 UE)

## **Wanderyoga**

Erlebe Yoga und Wandern auf eine besondere und kreative Art. Spüre die Verbindung mit der Natur. Wir riechen den Duft der Erde, spüren die Wärme der Sonne, blicken in die Weite des Himmels, spüren den sanften Hauch des Windes auf unserer Haut und vielleicht auch den Regen.

Wenn wir uns auf dem bewegenden, gefühlvollen Weg begehen und mit Yoga Asanas und unserem Atem in die Verbindung gehen öffnet sich unser Herz, Blockaden lösen sich und wir erfahren ein Gefühl innerer Freiheit. Schenke dir die Möglichkeit, im Raum der Natur anzukommen, dich zu verbinden mit deinen Wurzeln, loszulassen was du lösen möchtest damit du neues zulassen kannst.

Die frische Luft verbessert das Immunsystem, die Bewegung aktiviert unseren Stoffwechsel und du findest Entspannung und Ruhe in der wunderschönen Natur.

Yoga in der Natur ist nicht gleich wie im Studio. Unsere gemeinsame Zeit ist eine kreative Mischung aus Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungsschulung, Meditation, Naturcoaching, Kundalini- und Hathayoga.

Wir passen unsere Übungen dem Wetter und den Umständen an und brauchen keine extra Yogakleidung. Je nach Wetter nutzen wir auch Räumlichkeiten.

Yoga und wandern begleitet dich auf deiner Heldenreise.

Wir gehen zwischen 8 -12 km.

Mitzubringen sind Getränke und eine kleine Vesper, gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung, eine kleine leichte Decke (oder Handtuch), die in den Rucksack passt und Yogamatte für in den Raum, Notizbuch und Stift, Mücken, Zecken- und/oder Sonnenschutz, Neugierde und Freude.

Leitung: Michaela Martin, Coach und Naturcoach, Yogalehrerin

Treffpunkt: Rülzheim, Parkplatz an der Straussenfarm

Termin: Freitag, **1. April 2022**, 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 76 € für 1 Termin, (9 UE)

## **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.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke

Leitung: Corina Wolf  
 Ort: Lingenfeld, Prot. Gemeindezentrum  
 Termin: Montag, **25. April 2022**, 16:30 – 17:30 Uhr  
 Gebühr: 62 € für 10 Termine, (14 UE)

### **Einsteigerkurs Hatha-Yoga**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die kraftvoll, flexibel und entspannt durch den (Arbeits-) Alltag kommen wollen. Hier lernen Sie alle wichtigen Grundlagen des Yoga kennen: Atemübungen, Entspannungstechniken, Yoga Übungen. Dieser Kurs ist bewusst auf Anfänger und Einsteiger ausgerichtet.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken

Leitung: Marlen Brescher  
 Ort: Lingenfeld, Sangerheim, Worthingweg 3  
 Termin: Mittwoch, **26. Januar 2022**, 18:00 – 19:15 Uhr  
 Gebühr: 82 € für 10 Termine, (17 UE)



### **Einsteigerkurs Hatha-Yoga**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die kraftvoll, flexibel und entspannt durch den (Arbeits-) Alltag kommen wollen. Hier lernen Sie alle wichtigen Grundlagen des Yoga kennen: Atemübungen, Entspannungstechniken, Yoga Übungen. Dieser Kurs ist bewusst auf Anfänger und Einsteiger ausgerichtet.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken

Leitung: Marlen Brescher  
 Ort: Lingenfeld, Sangerheim, Worthingweg 3  
 Termin: Mittwoch, **27. April 2022**, 18:00 – 19:15 Uhr  
 Gebühr: 66 € für 8 Termine, (13 UE)

### **Frauengymnastik am DONNERSTAGABEND**

Die Frauengymnastik ist ein gesundheitsförderndes Fitnessstraining für Frauen jeden Alters, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Dabei sollen Fitness und Gesundheit gefördert werden, Stress abgebaut und Bewegungsfreude vermittelt werden und nicht zuletzt soziale Kontakte entstehen.

Im Bewegungstraining wird durch verschiedene Übungsformen (Dehnübungen, Kraft- und Lauftraining) den einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt und vernachlässigte Körper- und Muskelpartien gestärkt.

Leitung: Jasminka Webb  
 Ort: Schulturnhalle  
 Termin: **DONNERSTAG, 3. Februar 2022**, 17.30 – 18.30 Uhr  
 Gebühr: 40 € für 10 Termine, (13 UE)



### **Frauengymnastik am DONNERSTAGABEND**

Die Frauengymnastik ist ein gesundheitsförderndes Fitnessstraining für Frauen jeden Alters, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Dabei sollen Fitness und Gesundheit gefördert werden, Stress abgebaut und Bewegungsfreude vermittelt werden und nicht zuletzt soziale Kontakte entstehen.

Im Bewegungstraining wird durch verschiedene Übungsformen (Dehnübungen, Kraft- und Lauftraining) den einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt und vernachlässigte Körper- und Muskelpartien gestärkt.

Leitung: Jasminka Webb  
 Ort: Schulturnhalle  
 Termin: **DONNERSTAG, 5. Mai 2022**, 17.30 – 18.30 Uhr  
 Gebühr: 40 € für 10 Termine, (13 UE)

### Seniorengymnastik

Durch Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit trainiert. Mit Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen wird Sicherheit vermittelt, um vor Ungeschicklichkeiten und Unfällen zu bewahren.

Leitung: Gabriella Weiler  
 Ort: Lingenfeld, Sängenheim, Wörthweg 3  
 Termin: Montag, **24. Januar 2022**, 9:00 - 10:00 Uhr  
 Gebühr: 40 € für 10 Termine, (13 UE)

### Seniorengymnastik

Durch Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit trainiert. Mit Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen wird Sicherheit vermittelt, um vor Ungeschicklichkeiten und Unfällen zu bewahren.

Leitung: Gabriella Weiler  
 Ort: Lingenfeld, Sängenheim, Wörthweg 3  
 Termin: Montag, **24. Januar 2022**, 10:15 – 11:15 Uhr  
 Gebühr: 40 € für 10 Termine, (13 UE)

### Seniorengymnastik

Durch Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit trainiert. Mit Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen wird Sicherheit vermittelt, um vor Ungeschicklichkeiten und Unfällen zu bewahren.

Leitung: Gabriella Weiler  
 Ort: Lingenfeld, Sängenheim, Wörthweg 3  
 Termin: Montag, **25. April 2022**, 9:00 - 10:00 Uhr  
 Gebühr: 48 € für 12 Termine, (16 UE)

### Seniorengymnastik

Durch Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit trainiert. Mit Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen wird Sicherheit vermittelt, um vor Ungeschicklichkeiten und Unfällen zu bewahren.

Leitung: Gabriella Weiler  
 Ort: Lingenfeld, Sängenheim, Wörthweg 3  
 Termin: Montag, **25. April 2022**, 10:15 - 11:15 Uhr  
 Gebühr: 48 € für 12 Termine, (16 UE)



### **Ausgleichsgymnastik mit Heike**

Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen wird in diesem Kurs die Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur gestärkt und somit auch die Wirbelsäule unterstützt, stabil und fit zu bleiben. Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.), die den Unterricht auch abwechslungsreich halten, werden eingesetzt. Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben begleiten diesen Kurs.  
Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler  
 Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim, Am Hirschgraben 51  
 Termin: Montag, **31. Januar 2022**, 9:00 – 10:00 Uhr  
 Gebühr: 57 € für 10 Termine, (13 UE)



### **Ausgleichsgymnastik mit Heike**

Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen wird in diesem Kurs die Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur gestärkt und somit auch die Wirbelsäule unterstützt, stabil und fit zu bleiben. Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.), die den Unterricht auch abwechslungsreich halten, werden eingesetzt. Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben begleiten diesen Kurs.  
Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler  
 Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim, Am Hirschgraben 51  
 Termin: Montag, **25. April 2022**, 9:00 – 10:00 Uhr  
 Gebühr: 40 € für 7 Termine, (9 UE)

### **Ausgleichsgymnastik mit Heike**

Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen wird in diesem Kurs die Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur gestärkt und somit auch die Wirbelsäule unterstützt, stabil und fit zu bleiben. Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.), die den Unterricht auch abwechslungsreich halten, werden eingesetzt. Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben begleiten diesen Kurs.  
Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler  
 Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim, Am Hirschgraben 51  
 Termin: Mittwoch, **2. Februar 2022**, 9:00 – 10:00 Uhr  
 Gebühr: 57 € für 10 Termine, (13 UE)

### **Ausgleichsgymnastik mit Heike**

Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen wird in diesem Kurs die Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur gestärkt und somit auch die Wirbelsäule unterstützt, stabil und fit zu bleiben. Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.), die den Unterricht auch abwechslungsreich halten, werden eingesetzt. Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben begleiten diesen Kurs.  
 Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler  
 Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim, Am Hirschgraben 51  
 Termin: Mittwoch, **27. April 2022**, 9:00 – 10:00 Uhr  
 Gebühr: 40 € für 7 Termine, (9 UE)

### **Ausgleichsgymnastik mit Heike**

Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen wird in diesem Kurs die Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur gestärkt und somit auch die Wirbelsäule unterstützt, stabil und fit zu bleiben. Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.), die den Unterricht auch abwechslungsreich halten, werden eingesetzt. Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben begleiten diesen Kurs.  
 Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler  
 Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim, Am Hirschgraben 51  
 Termin: Mittwoch, **2. Februar 2022**, 17:00 - 18:00 Uhr  
 Gebühr: 57 € für 10 Termine, (13 UE)

### **Ausgleichsgymnastik mit Heike**

Mit vielseitigen Funktions- und Kräftigungsübungen wird in diesem Kurs die Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur gestärkt und somit auch die Wirbelsäule unterstützt, stabil und fit zu bleiben. Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität

am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.), die den Unterricht auch abwechslungsreich halten, werden eingesetzt. Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben begleiten diesen Kurs.  
Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler  
Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim, Am Hirschgraben 51  
Termin: Mittwoch, **27. April 2022**, 17:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 40 € für 7 Termine, (9 UE)



### **Get in shape - Fitnessstraining für Bauch, Beine, Po und Rücken**

Durch gezielte Kräftigungsübungen für Oberschenkel, Bauch und Gesäß werden Problemzonen zu Lieblingszonen.

Außerdem werden Rücken- und Armmuskulatur trainiert. Ziel des Kurses ist eine Ganzkörperstraffung- und kräftigung. Er eignet sich auch sehr gut für Einsteiger.  
Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Marlen Brescher  
Ort: Lingenfeld, Sängersheim, Wörthweg 3  
Termin: Freitag, **28. Januar 2022**, 17:00 – 18:00 Uhr  
Gebühr: 70 € für 10 Termine, (13 UE)

### **Get in shape - Fitnessstraining für Bauch, Beine, Po und Rücken**

Durch gezielte Kräftigungsübungen für Oberschenkel, Bauch und Gesäß werden Problemzonen zu Lieblingszonen.

Außerdem werden Rücken- und Armmuskulatur trainiert. Ziel des Kurses ist eine Ganzkörperstraffung- und kräftigung. Er eignet sich auch sehr gut für Einsteiger.  
Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Marlen Brescher  
Ort: Lingenfeld, Sängersheim, Wörthweg 3  
Termin: Freitag, **29. April 2022**, 17:00 – 18:00 Uhr  
Gebühr: 56 € für 8 Termine, (11 UE)

### 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, Sängersheim, Wörthweg 3  
 Termin: Dienstag, **8. Februar 2022**, 17:30 – 18:30 Uhr  
 Gebühr: 52 € für 8 Termine, (11 UE)



### 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, Sängersheim, Wörthweg 3  
 Termin: Dienstag, **10. Mai 2022**, 17:30 – 18:30 Uhr  
 Gebühr: 52 € für 8 Termine, (11 UE)

### Stand Up Paddling Anfängerkurs

Stand Up Paddling, abgekürzt SUP, ist inzwischen mehr als ein Trend und begeistert immer mehr Sport- & Natur Fans. Auch für Ungeübte ist es leicht zu erlernen. An den 2 Terminen des Anfängerkurses lernst du die Grundlagen des Stand Up-Paddle-Board Fahrens, dazu gehören Grundpaddeltechnik, Paddeln im Knien und Stehen, Stabilisierung und Balance, Richtungsänderung sowie Sicherheit und Umweltbewusstsein.

Der Kurs findet nur bei Sturm und/oder Gewitter nicht statt.

Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen ohne Hilfsmittel 15 Minuten im freien Wasser schwimmen können.

Leitung:	Jonas Ludwig-Decklar, SUP Instructor
Ort:	Baggersee Lingenfeld
Termin Kurs 1:	Dienstag, 7. und 14. Juni 2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Termin Kurs 2:	Dienstag, 21. und 28. Juni 2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Termin Kurs 3:	Dienstag, 5. und 12. Juli 2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Termin Kurs 4:	Dienstag, 19. und 26. Juli 2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr:	38 € für 2 Termine (4 UE) zzgl. Leihgebühr für Board/ Schwimmweste (19 €) bei Bedarf
Teilnehmerzahl:	5



### VORTRÄGE

#### Intervallfasten

Keine Zeit, viel zu viel Stress, Termine, Erledigungen etc. - Ausreden gibt es immer! Doch beim Intervallfasten können Sie auch unter Termindruck und mit wenig Zeitaufwand ganz einfach abnehmen. Große Einschränkungen und starke Hungergefühle gibt es nicht. Sie dürfen sogar weiterhin Ihr Lieblingsessen genießen. Entscheidend ist der Zeitpunkt des Essens – Informationen dazu erhalten Sie in diesem Vortrag.

Leitung:	Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)
Ort:	Lingenfeld, Sängersheim, Wörthweg 3
Termin:	Mittwoch, <b>2. Februar 2022</b> , 19:45 – 21:15 Uhr
Gebühr:	9 € für 1 Termin, (2 UE) (zzgl. 3 € für Unterlagen)

### Was tun bei Osteoporose?

Wer diese Diagnose erhält, steht erst einmal vor sehr vielen Fragen. Was sollte man zukünftig essen, auf was besser verzichten? Welche Lebensmittel unterstützen den Knochenaufbau und muss man ab sofort wirklich ganz viele Milchprodukte zu sich nehmen? Außerdem wird den Teilnehmern aufgezeigt, welcher Sport der richtige für Osteoporosepatienten ist. Der Vortrag eignet sich nicht nur für alle Betroffenen, sondern auch für diejenigen, die präventiv etwas tun möchten.

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)  
 Ort: Lingenfeld, Sangerheim, Worthingweg 3  
 Termin: Mittwoch, **30. März 2022**, 19:45 – 21:15 Uhr  
 Gebühr: 9 € für 1 Termin, (2 UE) (zzgl. 3 € für Unterlagen)



#### KOCHEN

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

#### Arabische Küche - Kochkurs

Die Referentin entführt die Teilnehmer an zwei Abenden in die Küche von

Tausendundeiner Nacht. Mit landestypischen Rezepten, Lebensmitteln und Gewürzen werden beliebte arabische Gerichte gekocht.

Leitung: Fadia Shamout  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **4. und 11. April 2022**, 18:00 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 32 € für 2 Termine, (8 UE) (zzgl. Lebensmittelkosten)

### **Vegetarische Köstlichkeiten**

Genießen Sie die Frühjahrsküche mit regionalen Produkten und einfachen Rezepten. Lassen Sie sich überraschen, welche gesunden Gerichte im Nu auf dem Tisch stehen. Ihre Familie und Freunde werden begeistert sein und vor allem haben Sie selbst wieder Spaß daran, neue Dinge auszuprobieren.

Wie zu jedem neuen Semester, gibt es auch diesmal wieder neue Rezepte und Köstlichkeiten.

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **7. März 2022**, 18:00 – 21:45 Uhr  
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Unterlagen und Rezepte)  
 (13 € Lebensmittelkosten sind direkt an die Dozentin zu zahlen)

### **Vegane Köstlichkeiten**

Für viele geht es auch mal ohne Fleisch und Wurst, aber wie sieht es aus, wenn auch die Milchprodukte wegfallen? Joghurt, Käse und Quark zum Beispiel? Vegan zu kochen ohne Vorkenntnisse ist nicht ganz einfach, aber auch kein Hexenwerk.

Probieren Sie mit einfachen Zutaten köstliche Gerichte, die sie garantiert danach auch zu Hause nachkochen werden. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren. Wie zu jedem neuen Semester, gibt es auch diesmal wieder neue Rezepte und Köstlichkeiten.

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **21. März 2022**, 18:00 – 21:45 Uhr  
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Unterlagen und Rezepte)  
 (13 € Lebensmittelkosten sind direkt an die Dozentin zu zahlen)



## 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-)Situationen in der Fremdsprache verständlich machen zu können.**

### **Deutsch für ausländische Mitbürger A1-1**

Zu diesem Deutschkurs laden wir ausländische Mitbürger ein, die keine Vorkenntnisse haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprachkompetenz. Ziel ist die bessere Teilhabe am Alltagsleben.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Mittwoch, **2. Februar 2022**, 10:00 – 11:30 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)

### **Deutsch für ausländische Mitbürger A1-1**

Zu diesem Deutschkurs laden wir ausländische Mitbürger ein, die keine Vorkenntnisse haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprachkompetenz. Ziel ist die bessere Teilhabe am Alltagsleben.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Mittwoch, **4. Mai 2022**, 10:00 – 11:30 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)

### **Deutsch für ausländische Mitbürger A1-2**

Zu diesem Deutschkurs laden wir ausländische Mitbürger ein, die geringe Vorkenntnisse haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprachkompetenz. Ziel ist die bessere Teilhabe am Alltagsleben.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Donnerstag, **3. Februar 2022**, 10:00 – 11:30 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)



### **Deutsch für ausländische Mitbürger A1-3**

Zu diesem Deutschkurs laden wir ausländische Mitbürger ein, die geringe Vorkenntnisse haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprachkompetenz. Ziel ist die bessere Teilhabe am Alltagsleben.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Donnerstag, **5. Mai 2022**, 10:00 – 11:30 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)

### **Englisch für Anfänger A1-1**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Mittwoch, **26. Januar 2022**, 16:45 – 18:15 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)

### **Englisch für Anfänger A1-2**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Mittwoch, **27. April 2022**, 16:45 – 18:15 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

### **Englisch für fortgeschrittene Anfänger A1-6**

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

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Mittwoch, **26. Januar 2022**, 15:00 – 16:30 Uhr  
 Gebühr: 60 € für 10 Termine, (20 UE)

**Englisch für fortgeschrittene Anfänger A1-7**

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

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Mittwoch, **27. April 2022**, 15:00 – 16:30 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

**Englisch am Dienstagvormittag A1-9**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es 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: Dienstag, **25. Januar 2022**, 9:45 – 11:15 Uhr  
 Gebühr: 60 € für 10 Termine, (20 UE)

**Englisch am Dienstagvormittag A1-10**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es 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: Dienstag, **26. April 2022**, 9:45 – 11:15 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

**Englisch am Freitagvormittag A2-2**

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 A3

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Freitag, **28. Januar 2022**, 10:15 - 11:45 Uhr  
 Gebühr: 60 € für 10 Termine, (20 UE)

### Englisch am Freitagvormittag A2-3

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 A3

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Freitag, **29. April 2022**, 10:15 - 11:45 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)



#### Walk & Talk

Sie bewegen sich gerne an der frischen Luft und möchten gleichzeitig Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie bei „Walk & Talk“ genau richtig! Wir wollen uns in lockerer, ungezwungener Atmosphäre auf Englisch

unterhalten. Bei einem gemütlichen Spaziergang in geselliger Runde können Sie – ganz ohne Lehrbuch – Ihren aktiven Wortschatz erweitern.

Einige Semester Volkshochschule oder Schulkenntnisse reichen zur Teilnahme aus. Come and have fun!

Bei Gewitter und Sturmwarnung wird die Kurseinheit auf einen Nachholtermin verschoben.

Bei ausreichend Interesse sind weitere Termine möglich.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Treffpunkt: Schranke am Naherholungsgebiet Lingenfeld  
 Termin: Dienstag, **26. April 2022**, 17:00 – 18:30 Uhr  
 Gebühr: 9 € für 1 Termin, (2 UE)

**Französisch A1-7**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y, A1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **27. Januar 2022**, 16:00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, (20 UE)

**Französisch A1-8**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y, A1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **28. April 2022**, 16:00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

**Französisch B2-10**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: 99 Grammatische Übungen Französisch B1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **27. Januar 2022**, 17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, (20 UE)

**Französisch B2-11**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: 99 Grammatische Übungen Französisch B1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **28. April 2022**, 17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

**Italienisch A1-10**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2

Leitung: Erika Angioletti

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde

Termin: Montag, **24. Januar 2022**, 18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr: 64 € für 10 Termine, (20 UE)

**Italienisch A1-11**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2

Leitung: Erika Angioletti

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde

Termin: Montag, **25. April 2022**, 18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr: 70 € für 11 Termine, (22 UE)

**Italienisch B1-5**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1

Leitung: Erika Angioletti

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde

Termin: Dienstag, **25. Januar 2022**, 18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr: 73 € für 10 Termine, (20 UE)

**Italienisch B1-6**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1

Leitung: Erika Angioletti

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde

Termin: Dienstag, **26. April 2022**, 18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr: 80 € für 11 Termine, (22 UE)

**Spanisch A1-2**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A1

Leitung: Angela Mijangos

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **27. Januar 2022**, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)

**Spanisch A1-3**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A1

Leitung: Angela Mijangos

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **28. April 2022**, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)

**Spanisch A1-6**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A1

Leitung: Miluska Rutz

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **26. Januar 2022**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 69 € für 10 Termine, (20 UE)

**Spanisch A1-7**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos A1

Leitung: Miluska Rutz

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **27. April 2022**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 75 € für 11 Termine, (22 UE)

**Spanisch B1-12**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos B2 und Lektüre

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **26. Januar 2022**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Termine, (20 UE)

**Spanisch B1-13**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos B2 und Lektüre

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **27. April 2022**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)



## QUALIFIKATION FÜR DAS ARBEITSLEBEN

### Von der Bewerbung zum Traumjob

Welcher Job passt zu mir? Was muss ich tun, um bei meinem potentiellen neuen Arbeitgeber an die begehrte Stelle zu kommen?

Diese und andere Fragen beantwortet Uwe Ittensohn in seinem Workshop. Die Teilnehmer\*innen erfahren, welche Wege sie gehen sollten, um eine für sie geeignete Stelle zu finden, eine zielführende Bewerbung abzufassen und sich erfolgreich durch das Dickicht der Personalauswahlinstrumente zu manövrieren. Dabei erhält jeder die Gelegenheit, durch praktische Übungen und Feedback das Erlernte auszuprobieren.

#### Inhalte:

- Welcher Job passt zu mir und mit welchen Methoden kann ich das feststellen?
- Wo und wie finde ich meinen Traumjob?
- Welche Hilfen kann ich in Anspruch nehmen?
- Wie bewerbe ich mich richtig?
- Das Vorstellungsgespräch sicher meistern
- Die wichtigsten Personalauswahlinstrumente kennenlernen und die Kunst, damit umzugehen (Strukturierte Bewerbungsinterviews, Intelligenz- oder psychologische Tests, Assessment-Center)
- Stolperfallen im Arbeitsvertrag

Leitung: Uwe Ittensohn  
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58  
Termine: Freitag, **11. und 18. März 2022**, 18:00 – 20:00 Uhr  
Gebühr: 35 € für 2 Termine, (5 UE)

