

### Gemeinsam Pilze sammeln

Auf unserer Exkursion durch den Westheimer Wald lernen wir die Bedeutung der Pilze für das Ökosystem Wald sowie die essbaren und giftigen Gesellen unter den Pilzen kennen.

Leitung: Förster Volker Westermann  
 Treffpunkt: Westheim, Wertholzplatz an der L538 Bellheim-Westheim  
 Termin 1: Freitag, **9. September 2022**, 15:00 – ca. 18:00 Uhr  
 Termin 2: Samstag, **22. Oktober 2021**, 9:00 – ca. 12:00 Uhr  
 Gebühr: 16 € für 1 Termin (4 UE)



### Der Druslach-Bacherlebnisweg

Bei der geführten Wanderung auf dem Druslach-Bacherlebnisweg lernen die Teilnehmenden 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, **17. September 2022**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr  
 Gebühr: 7 € für 1 Termin, (4 UE)

### **Denk-Spaziergang – Gedächtnistraining mit Bewegung**

Schon die alten Philosophen wussten, dass Gehen unsere Gedanken fließen lässt und unseren Geist anregt. Mit Bewegung an der frischen Luft wird das Gehirn stärker durchblutet und mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt. Der Unterschied zum normalen Wandern oder Gehen ist die gezielte geistige Aktivität. Der Denk-Spaziergang ist die ideale Kombination aus (Spazieren)gehen mit kurzen Stopps und Denkaufgaben.

Mit viel Spaß kleine Aufgaben lösen und in Bildern denken, sehen, hören, fühlen und riechen in der Natur sowie Übungen für Koordination und Beweglichkeit sorgen für ein Gehirntaining bei guter Laune. In einer Gemeinschaft macht es besonders viel Spaß!

Sie werden dazu von einem ausgebildeten Gehirn- und Gedächtnistrainer vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. durch den Auwald Lingenfeld begleitet. Teilnehmen können Interessenten jeden Alters, die einen ca. 90-minütigen Spaziergang bewältigen können. Walkingstöcke bitte zu Hause lassen.

Die Teilnehmenden sollten feste Schuhe tragen und die Kleidung dem Wetter angepasst sein. Der Kurs findet nur beim schwerem Sturm und Gewitter nicht statt.

Bitte mitbringen: Kleiner Rucksack oder Tragetasche, Wasser

Leitung: Harald Drescher, Gedächtnistrainer Bundesverband  
Gedächtnistraining e.V.  
Treffpunkt: Schranke am Naherholungsgebiet Lingenfeld  
Termin: Samstag, **8. Oktober 2022**, 15:30 – 17:00 Uhr  
Gebühr: 8 € für 1 Termin (2 UE)

### **„Alles in meinem Kopf – Merktechniken für jede\*n“**

Schnelles und sicheres Abspeichern von Informationen ist in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand für jeden Trumpf.

Wie kann ich mir problemlos Namen oder Zahlen merken, den Einkaufszettel getrost zur Seite legen? Wie ich mein Erinnerungsvermögen nachhaltig und besser trainieren? Mit gezielten, auf die Teilnehmenden abgestimmten kleinen Übungen gelingt es spielend.

Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Sie erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

Leitung: Harald Drescher, Gedächtnistrainer Bundesverband  
Gedächtnistraining e.V.  
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58  
Termin: Freitag, **30. September 2022**, 18:00 – 21:15 Uhr  
Gebühr: 25 € für 1 Termin (4 UE)

### **Die Kraft der Sprache – jedes Wort wirkt!**

Jeder kann für sich die Sprache finden, die seinem Wesen entspricht und sie/ihn in seine eigene Kraft kommen lässt.

Wir wollen in diesem Kurs achtsam auf unsere Sprache achten, sie nicht kontrollieren, sondern uns bewusstwerden, **wie** wir sprechen und mit einem positiven Gefühl durch eine neue Wortwahl aus unserer Wortschatzkiste ausprobieren, wie wir mit neuen Wörtern die Lebenskraft der Sprache für uns entdecken.

Gemeinsam wollen wir herausfinden:

- wie durch deine Sprache die Umwelt um dich herum positiver und leichter gestaltet werden kann
- wie du es schaffst, ein angenehmes Gesprächsklima herzustellen in deiner Umgebung und
- wie es dir gelingt, durch achtsames wertschätzendes Sprechen für dich selbst Achtung und Wertschätzung herzustellen.

Am ersten Vormittag werden wir die Energie und die Wirkung unserer Worte auf andere und uns selbst kennenlernen und erfahren, wie wir durch Wandlung unserer Worte klare Botschaften aussenden können.

Am zweiten Vormittag stärken wir unsere Kommunikation durch Aspekte wie Präsenz, wertschätzende Grundhaltung des Sprechers gegenüber dem Gesprächspartner, lernen die 3 A's kennen und machen statt einer Weinprobe eine Wortprobe mit Wörtern aus unserer Wortschatzkiste.

### **„Die Sprache ist die Kleidung unserer Gedanken!“ (Samuel Johnson)**

Die Referentin Dolores Heber hat als Lehrerin in der Erwachsenenbildung gearbeitet, ist Therapeutin für Kognitives Training, Buchautorin und hat die letzten 15 Jahre ihres Berufslebens als Logopädin (Sprachtherapeutin) gearbeitet.

Leitung: Dolores Heber, Sprachtherapeutin  
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58  
Termin: Samstag, **5. und 12. November 2022**, 9:30 – 12:30 Uhr  
Gebühr: 39 € für 2 Termine (8 UE)

### **Selbstbestimmt leben bis zuletzt**

Anhand der Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung erläutert Margareta Klein, Geschäftsführerin des Sozialdienstes Katholischer Frauen und Männer für den Landkreis Germersheim e.V. (SKFM Germersheim), welche Vorkehrungen man für den Fall, dass man seinen Willen nicht mehr äußern kann, treffen sollte.



Leitung: Margareta Klein, Geschäftsführerin SKFM Germersheim  
 Ort: Lingenfeld, Sängenheim, Wörthweg 3  
 Termin: Mittwoch, **9. November 2022**, 19:30 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5 € 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, Sängenheim, Wörthweg 3  
 Termin: Mittwoch, **26. Oktober 2022**, 19:30 – 21:30 Uhr  
 Gebühr: kostenlos

## **DAX 17.000?!? – Alles über Aktion & Co. – Lernen Sie Börse**

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig in Zeiten niedriger Zinsen und Verwarentgelte Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken eingegangen.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen:

- Grundbegriffe der Börse
- Basiswissen über Wertpapiere
- Was ist eine Aktie?
- Anleihen und Inflation
- Beachtenswertes beim Handel über die Bank
- Investmentfonds als Alternative zur Einzelanlage

Leitung: Harald Drescher, Dipl. Bankbetriebswirt  
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58  
 Termin: Samstag, **15. Oktober 2022**, 9:30 – 13:30 Uhr  
 Gebühr: 39 € für 1 Termin (5 UE)

## **KULTUR – KREATIVES GESTALTEN**

### **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 Blusenkauf tödlich enden? Und sie finden augenzwinkernd Antworten in den Gedichten berühmter Dichterinnen und Dichter. Das Programm wurde 2022 neu zusammengestellt.

Ort: Lingenfeld, Sängersheim, Wörthweg 3  
 Termin: Samstag, **12. November 2022**, 19:30 Uhr  
 Eintritt: Vorverkauf in der Gemeindebücherei 12 €, Abendkasse 15 €



### 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. November 2022**, 9:00 – 13:00 Uhr  
 Gebühr: 85 € für 4 Termine, (21 UE)



## **Kalligrafie leicht gemacht - Humanistische Kursive - Ein Ausflug in die Renaissance**

Diese Schrift wird seit dem 15. Jahrhundert in Europa geschrieben und ist auch bekannt als die Cancellaresca, die Kanzleischrift. Ausgehend von Italien hat sie sich in vielen Varianten ausgeprägt und erhalten und sie wird auch dem, der sie heutzutage neu erlernt, sehr schnell ein lebendiges und persönliches Schreiben ermöglichen.

Wir schreiben sie mit der Bandzugfeder. Man nennt sie „kursiv“, weil sie mit einer leichten Vorwärtsbewegung sehr elegant aussieht. Man kann sie schnell oder langsam, eng oder weit, breit oder schmal, mit Druck oder Leichtigkeit schreiben, sie verlockt zum schönen Spiel mit der Handbewegung.

### Material:

Schreibpapier mit 120 gr bis 220 gr, Bandzugfedern und Federhalter, zwei oder drei Tinten oder Tuschen in Lieblingsfarben.

Eine Mappe zum Transport der Werke, ein längeres Lineal, Geo-Dreieck, Bleistift, Radierer und Co

Leitung: Alexandra Trabandt  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termine: Mittwoch, **28. September 2022**, 10:00 – 12:30 Uhr  
 Gebühr: 65 € für 5 Termine, (17 UE)



## **Kalligrafie leicht gemacht – Adventsstimmung am Schreibtisch**

Sich ganz auf eine neue, aber vom Ursprung her mittelalterliche Schrift einlassen, das entschleunigt und beglückt. Im Hochmittelalter war diese gebrochene, vertikal geschriebene gotische Schrift gebräuchlich.

Während wir die Textura üben und perfektionieren, ihre moderne Wirkung erkunden, die sie mit ein paar Tricks entfalten kann, erfinden wir unzählige

Möglichkeiten, unsere Advents- und Weihnachtspostkarten ganz und gar persönlich zu gestalten.

Nicht nur schöne Übungsblätter werden entstehen, sondern vor allem Weihnachtsgrußkarten oder adventliche Texte, die es so bisher noch nirgends gibt.

Neben den Grußkarten könnte man auch eine kürzere Weihnachtsgeschichte in der Textura schreiben, zur eigenen Freude oder als Geschenk.

#### Materialien:

Gutes Schreibpapier ab 160g, Bleistift, Spitzer, Radierer, größeres Geo-Dreieck und Lineal, eine Mappe zum Transport der geschriebenen Kostbarkeiten, einfache Federhalter aus Holz, Bandzugfedern ab 1,5 bis 3,5 mm Breite und natürlich alles bereits vorhandene kalligrafische Material, auch eventuelle Fundstücke von früher, Tinten oder Tuschen nach persönlicher Vorliebe oder vorhandenem Fundus, aber vorerst nicht mehr als zwei Farben.

Leitung: Alexandra Trabandt  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termine: Freitag, **11., 18., 25. November, 2. Dezember 2022**  
 18:00 - 20:30 Uhr  
 Gebühr: 52 € für 4 Termine, (13 UE)

#### **Glücksmomente Box basteln**

Wenn Sie auf der Suche nach einem originellen Geschenk sind, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Teilnehmer lernen, wie eine sog. "Glücksmomente-Box" gebastelt wird und können dabei sehr kreativ sein. Es wird eine ausgestanzte Box zusammengeklebt und dann mit individuell ausgewählten Sprüchen ausgeschmückt, bemalt und bestempelt.



Bitte mitbringen: Papierschneider (falls vorhanden), Schere, Bleistift, Kleber, Lineal

Leitung: Ulrike Billerth  
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58  
 Termin: Freitag, 30. September 2022, 17:30 - 19:30 Uhr  
 Gebühr: 12 € für 1 Termin (3 UE)  
 (Materialkosten je nach Bedarf ab 6 Euro sind direkt an die Dozentin zu entrichten)



### „Kinderspiel!“ – Takt und Töne spielend verstehen

„Kinderspiel!“ ist ein kleiner Einstieg in die bunte Welt der Musik von und mit Lothar Antoni. Im Kurs setzt der Referent neue Anreize für jedermann/frau zur Musikerziehung. Kinder, Eltern und Erziehende in Kitas und Grundschulen lernen Takt und Töne „spielend“ zu verstehen. Themengebiete sind Noten und Notenwerte, Tonleiter, Rhythmus, Tempo, Liedaufbau, das Singen im Chor und mehr. Hierzu präsentiert Antoni eigene Songs mit den dazugehörigen Begleit- und Übungsmaterialien. Lebhaftes Musikvideos machen die Sache für Musikanfänger gut verständlich und zeigen Könnern und Fortgeschrittenen Unterhaltendes und praktikable Anwendungsmöglichkeiten. Alle Inhalte werden direkt vor Ort durchgesprochen, ausprobiert und nachgespielt - soll heißen: Teilnehmer und Teilnehmerinnen können nicht nur Fragen stellen, sondern vieles auch „aktiv“ miterleben! Lothar Antoni ist Musiker, Komponist, Texter und seit vielen Jahren Autor und Interpret von Kindermusik.



Weitere Infos unter: <https://www.songsfuerkinder.de>

Leitung:	Lothar Antoni
Ort:	Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termine:	Freitag, 4. November 2022, 17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr:	26 € für 2 Termine, (4 UE)



### GESUNDHEIT

#### Tagesworkshop „Mutter-leicht“

Mama zu sein, ist eine der schönsten und herausforderndsten Phasen unseres Lebens. Denn neben all den unbezahlbaren Momenten, die wir mit unseren Kindern haben, werden wir auch mit einem Gefühl von Fremdbestimmtheit, Unsicherheit, Erschöpfung und Wertlosigkeit konfrontiert. Wie geht es Dir als Mama?

Sehnst auch du dich nach einem Leben im Einklang mit dir und deiner Familie?  
Befindest du dich im Spannungsfeld zwischen Kindern und Job?  
Plagt dich dein schlechtes Gewissen?

Fühlst du dich verpflichtet, die Träume anderer an die erste Stelle zu setzen und deine Herzenswünsche stehen ganz hinten an?

Was auch immer bei diesen Fragen in Dir auftaucht und egal, in welchem

Lebensabschnitt Du Dich gerade befindest – ob das Baby gerade auf die Welt gekommen ist oder ob die Kinder dabei sind, das Haus zu verlassen – mit dem „Mutterleicht“-Workshop findest du für Dich individuelle, neue Ideen und wertvolle Inspirationen für deinen momentanen Lebensabschnitt.

Es ist möglich, das eigene „Ich“ frei zu entfalten und gleichzeitig tief mit der Familie verbunden zu sein. Ganz in Ruhe einen Kaffee zu trinken ohne schlechtes Gewissen? Nimm dir Zeit für Dich!

Bitte mitbringen:

Essen (Getränke/Wasser werden zur Verfügung gestellt), entsprechende Kleidung für den Aufenthalt in der Natur, Yogamatte oder ähnliches und Decke, Notizbuch, Stift, zwei Zeitschriften, die dich inspirieren.

Leitung: Michaela Martin, Coach und Naturcoach, Yogalehrerin  
 Treffpunkt: Rülzheim, Parkplatz an der Straussenfarm  
 Termin: Donnerstag, **10. November 2022**, 10:00 – 17:00 Uhr  
 Gebühr: 65 € für 1 Termin, (9 UE)

### „Laufyoga“ - auch bekannt als „Breathwalk®“

„Breathwalk®“ ist eine Verbindung aus Yoga, bewusstem Gehen und synchronisierter Atmung. Es werden bewusstes Atmen, Walking und Achtsamkeitsübungen miteinander kombiniert, so dass Körper und Geist trainiert werden.

„Breathwalk®“ ist eine sanfte Trainingsmethode aus der Tradition des Kundalini Yogas. Die Technik ist einfach – dennoch ist die Wirkung tiefgehend. Jeder „Breathwalk®“ hat fünf Phasen und ist auf ein klar definiertes Ziel ausgerichtet. Er fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, regt Stoffwechsel und Drüsen system an, die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und das Gangbild verfeinert.

Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht und das Sehvermögen stimuliert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir gehen nur eine kleine Strecke (ca. 2 km).

Der Kurs findet nur bei Sturmgefahr und Gewitter nicht statt.

Leitung: Michaela Martin, Inner Balance Coach, Yogalehrerin  
 Treffpunkt: Westheim, Sportplatz  
 Termin: Samstag, **17./24. Sep/ 1. Okt. 2022**, 9:00 – 10:15 Uhr  
 Gebühr: 29 € für 3 Termine, (5 UE)

## **Yoga und Wandern - Wandererlebnis der besonderen Art – für Körper, Geist und Seele**

Du willst die frische Waldluft inhalieren, dich ein bisschen bewegen und trotzdem genügend Ruhe gönnen? Du möchtest dabei neue Kraft auftanken, dich entspannen und wohlfühlen?

Erlebe Yoga & Wandern als Aktivität für deinen Körper bei gleichzeitiger Ruhe für den Geist und Wundersames für die Seele.

Auf unserer kleinen Wanderungen werden immer wieder Yoga-Übungen eingebaut und du kannst durchatmen.

Bitte mitbringen: Getränke und eine Vesper, gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung, kleine leichte Decke (oder Handtuch), die in den Rucksack passt, Notizbuch und Stift

Der Kurs findet nur bei Sturmgefahr und Gewitter nicht statt.

Leitung: Michaela Martin, Inner Balance Coach, Yogalehrerin  
 Treffpunkt: Westheim, Sportplatz  
 Termin: Samstag, **24. September 2022**, 14:00 – 17:00 Uhr  
 Gebühr: 25 € für 1 Termin, (4 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, **19. September 2022**, 16:30 – 17:30 Uhr  
 Gebühr: 50 € für 8 Termine, (11 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: Corina Wolf  
 Ort: Lingenfeld, Sängenheim, Wörthweg 3  
 Termin: Mittwoch, **21. September 2022**, 17:45 – 18:45 Uhr  
 Gebühr: 50 € für 8 Termine, (11 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, **15. September 2022**, 17.30 – 18.30 Uhr  
 Gebühr: 42 € 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 1: Montag, **5. September 2022**, 9:00 - 10:00 Uhr  
 Termin 2: Montag, **5. September 2022**, 10:15 - 11:15 Uhr  
 Gebühr: 45 € 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, **5. September 2022**, 9:00 – 10:00 Uhr  
 Gebühr: 59 € für 10 Termine, (13 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, **13. September 2022**, 17:30 – 18:30 Uhr  
 Gebühr: 46 € für 7 Termine, (9 UE)

### **Stoffwechsel-Chaos**

Diäten ohne Abnahme, Dauermüdigkeit, schlechte Laune, Trägheit, das alles kann daran liegen, dass der Stoffwechsel nicht mehr richtig funktioniert. Was die Gründe dafür sind, wie man wieder fitter durchstarten kann und was es mit „Stoffwechselkuren“ auf sich hat, erfahren Sie in diesem Vortrag von Gesundheitsberaterin Claudia Formella.

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)  
 Ort: Lingenfeld, Sängersheim, Wörthweg 3  
 Termin: Mittwoch, **16. November 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. Sie lernen landestypische Rezepte kennen, erfahren, welche Lebensmittel und Gewürze in der arabischen Küche eingesetzt und wie diese zubereitet werden.

Leitung: Fadia Shamout  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **31. Oktober und 7. November 2022**, 18:00 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 32 € für 2 Termine, (8 UE) (zzgl. Lebensmittelkosten)

### Vegane Köstlichkeiten – Around the world

Keine Sorge, vegan kochen bedeutet nicht, dass Sie stundenlang in der Küche stehen und „komische“ Zutaten zusammenrühren. Ganz im Gegenteil!



Mittlerweile bietet die vegane Küche leckere Rezepte, bei denen Sie nicht merken, dass Ihnen Fleisch oder Käse fehlt. Die Teilnehmer lernen, mit einfachen Zutaten köstliche Gerichte zu kochen, die sie danach auch zu Hause nachkochen können. 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, **14. November 2022**, 18:00 – 21:45 Uhr  
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Unterlagen und Rezepte)  
 (13 € Lebensmittelkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

### **Vegetarische Köstlichkeiten – Around the world**

Jedes Land hat seine Geschmäcker und vegetarische Lieblings Speisen, diese können Sie im Kochkurs kennenlernen und genießen. Dabei erfahren Sie, welche Produkte, die Sie auch in fast jedem Supermarkt erhalten, verwendet werden. Probieren Sie einmal wieder etwas Neues aus und begeistern Sie damit Freunde und Familie. Wie immer, gibt es auch in diesem Semester wieder neue Rezepte.

Leitung: Claudia Formella, Gesundheitsberaterin (IHK)  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **28. November 2022**, 18:00 – 21:45 Uhr  
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Unterlagen und Rezepte)  
 (13 € Lebensmittelkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)



### **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.**

**Fremdsprache verständlich machen zu können.**

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

Zu diesem Deutschkurs laden wir ausländische Mitbürger\*innen ein, die geringe Vorkenntnisse haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprachkompetenz. Ziel ist, dass die Teilnehmenden im Alltagsleben in deutscher Sprache gut kommunizieren können. Bei Abschluss des Kurses wird keine Sprachprüfung abgelegt. Informationen zum Lehrbuch erhalten Sie in der ersten Kursstunde.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Ort: Lustadt, Haus der Familie, Schulstraße 4  
 Termin: Montag, **19. September 2022**, 10:00 – 11:30 Uhr  
 Gebühr: 65 € für 10 Termine, (20 UE)

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

Zu diesem Deutschkurs laden wir ausländische Mitbürger\*innen ein, die keine bzw. sehr geringe Vorkenntnisse haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprachkompetenz. Ziel ist, dass die Teilnehmenden im Alltagsleben in deutscher Sprache gut kommunizieren können. Bei Abschluss des Kurses wird keine Sprachprüfung abgelegt. Informationen zum Lehrbuch erhalten Sie in der ersten Kursstunde.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Donnerstag, **22. September 2022**, 10:00 – 11:30 Uhr  
 Gebühr: 65 € 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, **14. September 2022**, 16:45 – 18:15 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (20 UE)

### **Englisch für fortgeschrittene Anfänger A1-8**

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, **7. September 2022**, 15:00 – 16:30 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

### **Englisch am Dienstagvormittag A1-11**

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, **6. September 2022**, 9:45 – 11:15 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

### **Englisch am Freitagvormittag A2-4**

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, **9. September 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.

Leitung: Elke Bolz, Dipl.-Übersetzerin  
 Treffpunkt: Schranke am Naherholungsgebiet Lingenfeld  
 Termin: Dienstag, **20./27. Sep/ 4. Okt 2022**, 17:00 – 18:30 Uhr  
 Gebühr: 24 € für 3 Termine, (6 UE)



### Französisch A1-9

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, **8. September 2022**, 16:00 – 17.30 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

### Französisch B2-12

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, **8. September 2022**, 17:45 – 19:15 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

**Italienisch A1-12**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2  
 Leitung: Gioela Pitta  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde  
 Termin: Montag, **5. September 2022**, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Gebühr: 70 € für 11 Termine, (22 UE)

**Italienisch B1-7**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1  
 Leitung: Gioela Pitta  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde  
 Termin: Dienstag, **6. September 2022**, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Gebühr: 80 € für 11 Termine, (22 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, **8. September 2022**, 19:00 – 20:30 Uhr  
 Gebühr: 85 € für 12 Termine, (24 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, **7. September 2022**, 19:00 – 20:30 Uhr  
 Gebühr: 85 € für 12 Termine, (24 UE)

**Spanisch B1-14**

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, **7. September 2022**, 19:00 – 20:30 Uhr  
 Gebühr: 72 € für 12 Termine, (24 UE)

## QUALIFIKATION FÜR DAS ARBEITSLEBEN



### **Resilienz im Beruf und Ehrenamt - Warum eine ausgeprägte Resilienz erstrebenswert ist**

Jeder Mensch hat von der Natur gewisse Schutzsysteme mitbekommen, die uns helfen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Sich abrupt ändernde Lebensumstände, unerwartete, unangenehme Ereignisse oder stressige Situationen im Berufsleben, all das zehrt an unseren Kräften.

Da Geist und Körper zusammenhängen, kann sich eine Überlastung auch körperlich bemerkbar machen. Das kann sich z. B. äußern durch Antriebslosigkeit, Kopf- oder Magenschmerzen, Appetitlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Häufung von Infekten und Krankheiten durch Schwächung des Immunsystems.

Die gute Nachricht: Wir können unsere Widerstandskraft ganz natürlich stärken. Jeder kann an seiner psychischen Widerstandskraft arbeiten und seine eigene Resilienz stärken.

Sie lernen in diesem Kurs die wesentlichen Faktoren kennen, die Ihre Resilienz stärken. Im Sinne der Selbstfürsorge vertiefen sie mit entsprechenden Übungen das Gelernte, so dass sie es in stressigen Situationen abrufen können. Wir werden zwischendurch den Kursraum für eine kurze Exkursion verlassen.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien für ihre Notizen und Verpflegung für die gemeinsame Pause mit.

Leitung: Vera Priebe-Zehe  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Samstag, **3. und 10. Dezember 2022**, 10:00 – 14:00 Uhr  
 Gebühr: 65 € für 2 Termine, (11 UE)

### **Visualisieren im Beruf und Ehrenamt - Flipcharts statt PowerPoint**

Handgemachte Visualisierungen liegen im Trend! Sie erfahren, wie Sie Inhalte in Bilder übersetzen und gekonnt präsentieren. Zeichnen können müssen Sie dafür nicht. Wir üben in diesem Kurs eine Bildsprache, die Inhalte mit wenigen Strichen effektiv in Szene setzt. So werden Ihre Flipcharts mit Schaubildern, einem Rahmen und etwas Farbe zum Hingucker.

Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie Ihre Ideen kurz und prägnant darstellen. Die Aufmerksamkeit der Betrachter ist Ihnen in jedem Fall sicher. Geeignet für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien für ihre Notizen und Verpflegung für die gemeinsame Pause mit.



Leitung: Vera Priebe-Zehe  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Samstag, **19. und 26. November 2022**, 10:00 – 14:00 Uhr  
 Gebühr: 65 € für 2 Termine, (10 UE)

### **Überzeugen im Beruf und Ehrenamt - Reden und Präsentieren**

Sprachliche Gewandtheit und sicheres Auftreten gehören zu den Schlüsselqualifikationen im beruflichen Alltag. Bei zahlreichen Anlässen ist professionelles Auftreten Voraussetzung, um Menschen für sich bzw. für eine Idee zu gewinnen.

Sie lernen die Grundlagen und Techniken für die persönliche Vorbereitung zum **Reden und Präsentieren**. Im Rahmen von praktischen Übungen erleben sie, wie eine Rede oder eine Präsentation durchgeführt und die Zuhörer durch bildhafte Sprache und den **Einsatz der richtigen Präsentationsmittel** gekonnt überzeugt werden.

Sie lernen, wie sie ihren Körper und ihren Geist vor ihrem Auftritt beruhigen und wie sie den Einstieg gut überstehen und mit schwierigen Situationen umgehen. Auch als Vorbereitung auf den praktischen Teil der Ausbildereignungsprüfung geeignet.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien für ihre Notizen und Verpflegung für die gemeinsame Pause mit.

Leitung: Vera Priebe-Zehe  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Samstag, **22. und 29. Oktober 2022**, 10:00 – 16:00 Uhr  
 Gebühr: 99 € für 2 Termine, (16 UE)