

**„Kartoffeln mit Krimi - Der Tod kann so lecker sein!“**

Gina Greifenstein schreibt sehr erfolgreich Koch- und Backbücher. Genauso erfolgreich schreibt sie Romane und Krimis.

In ihrem unterhaltsam-leckeren Programm „Kartoffeln mit Krimi“ vereint sie beides miteinander: In wechselnden Verkleidungen serviert sie humorvolle Kurzkrimis und Auszüge aus ihren Romanen mit leckeren Kreationen aus ihrem „Das Pfälzer Kartoffel-Buch“ (Leinpfad Verlag) und dem Kochbuch „1 Kartoffel – 40 Salate“ (Gräfe und Unzer Verlag).

Die VHS Lingenfeld bietet diesen kriminell-genussvollen und gleichzeitig humorvollen Abend in Kooperation mit der Gemeindebücherei Lingenfeld an.

Leitung: Gina Greifenstein  
Ort: Lingenfeld, Sängerkheim, Wörthweg 3  
Termin: Mittwoch, **29. November 2023**, 19:00 – ca. 21:00 Uhr  
Eintritt: Vorverkauf in der Gemeindebücherei 14 €, Abendkasse 18 €  
(Gebühr inkl. Imbiss)



### **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, **22. September 2023**, 15:00 – ca. 18:00 Uhr  
 Termin 2: Samstag, **14. Oktober 2023**, 9:00 – ca. 12:00 Uhr  
 Gebühr: 18 € für 1 Termin (4 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.

Leitung: Susanne Wien, Dipl.-Ing. (FH), Landschaftsarchitektin  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Montag, **9. Oktober 2023**, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Gebühr: 7 € für 1 Termin, (2 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: Montag, **6. November 2023**, 19:00 – 20:30 Uhr  
 Gebühr: 7 € 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: Mittwoch, **22. November 2023**, 9:30 – 12:00 Uhr  
 Gebühr: 12 € für 1 Termin (3 UE)

### **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung: nur Schlagworte oder wichtige Dokumente?**

Im Rahmen der Betreuungsrechtsreform, die zum 01.01.2023 in Kraft trat, gibt es wichtige Veränderungen, wie z.B. ein Notfallvertretungsrecht für Ehegatten. Der Vortrag wird Klarheit über die weiterhin bestehenden Vorsorgemöglichkeiten geben.

Leitung: Margareta Klein, Geschäftsführerin SKFM Germersheim  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Mittwoch, **8. November 2023**, 19:30 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5 € für 1 Termin (2 UE)

## **Frauen – Macht – Politik – Ich und Kommunalpolitik – was kommt auf mich zu, wenn ich kandidiere?**

Haben Sie schon mal überlegt, bei der Kommunalwahl zu kandidieren? Wollen Sie mehr Informationen, was vor dem Wahlsonntag und im Mandat auf Sie zukommt?

Fragen Sie sich, was SIE überhaupt bewirken könnten? Gerade Kommunalpolitik bietet die Chance, konkret das eigene Umfeld im Ort mitzugestalten. In den meisten Kommunalparlamenten sind Frauen jedoch unterrepräsentiert.

Demokratie braucht die Kompetenz von Männern und Frauen. Gerade Frauen bringen häufig einen vielfältigen Erfahrungsschatz mit.

Erhalten Sie in diesem reichhaltigen Workshop Informationen über einen möglichen Einstieg:

- Eigene Motivation und Ressourcen
- Schritte bis zur Kommunalwahl
- Austausch und Reflexion
- Erzählcafé mit Kommunalpolitikerinnen

Die Politikwissenschaftlerin, Soziologin und Systematische Moderatorin Dagmar Wirtz gibt seit 2006 Seminare im Bereich Politik, Gleichstellung, Kommunikation und Ehrenamt, um das Engagement von Demokrat\*innen zu stärken.

Es handelt sich um eine **Kooperationsveranstaltung mit der Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz**. Außerdem wird die Veranstaltung unterstützt von der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Germersheim sowie der Verbandsgemeinde Lingenfeld.

Um besser planen zu können, bitten wir um Ihre **Anmeldung bis zum 23. Juli 2023** an [info@vhs-lingenfeld.de](mailto:info@vhs-lingenfeld.de)

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Leitung:                      | Dagmar Wirtz   |
| Ort:                          | Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58    |
| Termin:                       | Freitag, <b>15. September 2023</b> , 14:00 – 17:30 Uhr |
| Unkostenbeitrag für Getränke: | 5 €  |



## 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. 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 bösartige Mails erkennen kann
- Was man sonst noch zu USB-Sticks, Internetsurfing und Smartphone-Nutzung wissen sollte
- Gängige Maschen und Angriffsmuster im Internet

Leitung: Marc-Andre Pantea  
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58  
 Termin: Donnerstag, **16. November 2023**, 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: Freitag, **10. November 2023**, 17:00 – 20:00 Uhr  
 Gebühr: 24 € für 1 Termin (4 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, **11. November 2023**, 9:00 – 13:00 Uhr  
 Gebühr: 85 € für 4 Termine, (21 UE)

### **Mit viel Herz kreativ sein und entspannen - Herz häkeln**

Sie möchten sich kreativ entfalten und etwas mit Ihren eigenen Händen erschaffen? Häkeln ist ganz einfach und beruhigend. Versuchen Sie einmal etwas Neues und entdecken Sie ein tolles, kreatives Hobby. Gemeinsam lernen wir, ein Herz zu häkeln. Es macht Spaß, das fertige Herz in den Händen zu halten. Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein.

Mitzubringen: Baumwoll-Garn mit passenden Häkelnadeln, Stopfnadel, Schere, Füllwatte (falls vorhanden - kann gegen Entgelt auch bei der Kursleiterin bezogen werden)

Leitung: Ulrike Billerth  
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
Termin: Freitag, **22. September 2023**, 17:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 12 € für 1 Termin (3 UE)





## GESUNDHEIT

### Gesund im Mund – Tipps für eine gute Zahnpflege

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Mundgesundheit erhalten und verbessern. Die Teilnehmenden lernen, wie sie eine effektive Zahnreinigung durchführen, welche Instrumente und Techniken am besten geeignet sind und welche Fehler bei der Zahnreinigung vermieden werden sollten. Darüber hinaus wird die Dentalhygienikerin Sandra Rothhaupt auch auf die Zusammenhänge zwischen Mundgesundheit und Allgemeingesundheit eingehen und Tipps geben, wie man Mundkrankheiten vorbeugen kann.

Leitung: Sandra Rothhaupt  
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58  
 Termin: Freitag, **10. November 2023**, 17:15 – 19:30 Uhr  
 Gebühr: 12 € für 1 Termin (3 UE)

### Waldbaden "Shinrin Yoku" – Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Seien Sie eingeladen zu drei ganz besonderen Stunden in der Natur und lassen Sie sich verzaubern von der Wunderwelt des Waldes. Wir werden ca. 2 km Weg zurücklegen, uns auf den Wald und unsere Sinne fokussieren, die Natur beobachten und dadurch den Wald neu kennen lernen. Diese in Japan praktizierte Methode wird dort als „Shinrin Yoku“ bezeichnet, was übersetzt so viel wie „in der Atmosphäre des Waldes baden“ bedeutet und möglicherweise dem ursprünglichen europäischen Sonntagsflanieren entspricht. Dafür benötigt man weder Vorerfahrung, noch Spezialausrüstung, - auch kein Handtuch, nur ein bisschen Zeit. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen kennen, die auch später im Alltag leicht umgesetzt werden können.

Eingeladen ist jeder ab 16 Jahren, gerne auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Senioren. Bitte dem Wetter entsprechend anziehen, wenn vorhanden auch gerne eine Sitzunterlage mitbringen. Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen.

Leitung: Britta Kollmann, Entspannungspädagogin und Waldbademeisterin  
 Treffpunkt: Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald  
 Termin 1: Sonntag, **10. September 2023**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr  
 Termin 2 : Sonntag, **17. September 2023**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr  
 Termin 3: Sonntag, **8. Oktober 2023**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr  
 Termin 4: Sonntag, **12. November 2023**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr  
 Gebühr: 26 € für 1 Termin (4 UE)



### **Inner Balance Way – Neue Wege gehen**

Egal, ob sie gerade einen neuen Lebensabschnitt beginnen oder ob Sie sich einfach nach Veränderung sehnen – in diesem Workshop können Sie Ihre Perspektiven erweitern. Die Referentin bietet einen großen Schatz an Tools, Techniken und Erfahrungen an, damit die Teilnehmenden lernen, kreative Methoden anzuwenden, um neue private und/oder berufliche Wege zu gehen.

Folgende Methoden werden u.a. angewandt:

- Inner Balance Coaching - Atem- und Bewegungsübungen - Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen - Meditation und Traumreisen - Natur er-Leben mit all deinen Sinnen - Intuitives malen, gestalten und kreativer Ausdruck.

Der Workshop findet drinnen und draußen statt.

Es gibt während der gesamten Zeit Wasser, Tee, Kaffee, Getränke.

Leitung: Michaela Martin, Coach und Naturcoach, Inner Balance Coach  
 Treffpunkt: Rülzheim, „Creativum“, Mittlere Ortsstr. 53  
 Termin: Mittwoch, **13. September 2023**, 14:00 - 19:00 Uhr  
 Gebühr: 70 € für 1 Termin, (7 UE)



### **Yoga mit Senioren – Sanftes Yoga**

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das Alter. Die Übungen können den Körper auf sanfte Weise stärken, können Energie aktivieren, den Kreislauf anregen, die Gelenke stärken und die Beweglichkeit fördern. Das Körpergefühl kann verbessert sowie die Muskulatur gekräftigt und gedehnt werden. Atemübungen und Meditation können die innere Harmonie fördern, um dabei ein positives Selbstwertgefühl und Ruhe im Geist zu bekommen.

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

Leitung: Corina Wolf  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Montag, **11. September 2023**, 16:30 – 17:30 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (13 UE)

### **Hatha-Yoga-Kurs**

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. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene konzipiert.

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

Leitung: Corina Wolf  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Montag, **11. September 2023**, 17:45 – 18:45 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (13 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–Don., **11.-14. September 2023**, 10:00–11:30 Uhr  
 Gebühr: 49 € für 4 Termine, (8 UE)

### **Qi Gong und Tai Chi Chuan am Morgen – Entspannt in den Tag**

Qi Gong ist eine Methode, um in die Ruhe und Entspannung zu kommen, sich beim Bewegen zu dehnen und eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Das gleiche gilt auch für Tai Chi, wobei hier die Bewegungen komplexer sind und während man beim Qi Gong auf einer Stelle steht, bewegt man sich beim Tai Chi in alle Himmelsrichtungen. Geübt werden verschiedene Qi Gong Formen, sowie der Anfang der Tai Chi Form und Partnerübungen. Anhand der sog. Prinzipien, die für alle Formen gelten, wird erklärt, wie man sich bewegt.

Wer Lust hat, mit der ausgebildeten Tai Chi Trainerin vom Alltag abzuschalten und sich eine kleine Auszeit für sich zu nehmen, ist herzlich willkommen. Der Kurs wird im Stehen ausgeführt und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Karin Hübner  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Donnerstag, **21. September 2023**, 10.30 – 12.00 Uhr  
 Gebühr: 87 € für 8 Termine, (16 UE)

### **Sanftes Faszientraining**

Bei Faszien handelt es sich um ein elastisches Bindegewebe, sie befinden sich quasi überall im Körper. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und trainierbar. Im Kurs erfahren Sie, wie das Faszienetz die Leistungsfähigkeit unseres Körpers steigert, Knochen und Muskeln stärkt sowie die Koordination beeinflusst. Lernen Sie verschiedene Methoden, die entspannend und aktivierend auf die Faszien wirken, wie man mit Faszienrollen Schmerzen lindern kann und die Beweglichkeit verbessert.

Wichtiger Hinweis: Bei gesundheitlichen Einschränkungen halten sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Leitung: Daniela Winkler-Merkel  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Montag, **18. September 2023**, 18:00 – 19:00 Uhr  
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (13 UE)

### **Frauengymnastik für alle Generationen**

Die Frauengymnastik ist ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining 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: Lingenfeld, Schulturnhalle  
 Termin: Donnerstag, **14. September 2023**, 17.30 – 18.30 Uhr  
 Gebühr: 42 € für 10 Termine, (13 UE)

### **Sitzgymnastik für alle**

Mit der Sitzgymnastik soll Bewegung und Abwechslung in den Alltag gebracht sowie Fitness von Körper und Geist gefördert werden. Sie kann für Senioren\*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu steigern und sich fit zu halten. Neben wenigen Übungen im Stehen (neben dem Stuhl) werden Übungen auf einem Stuhl durchgeführt, die sicher und trotzdem effektiv sein können. So können sie helfen, die Koordination zu verbessern, die Grob- und Feinmotorik auszubauen oder das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Mit Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen kann Sicherheit vermittelt werden, um Unfällen vorzubeugen.

Leitung: Gabriella Weiler  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Freitag, **15. September 2023**, 9:00 - 10:00 Uhr  
 Gebühr: 57 € für 12 Termine, (16 UE)

Leitung: Gabriella Weiler  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Freitag, **15. September 2023**, 10:15 - 11:15 Uhr  
 Gebühr: 57 € für 12 Termine, (16 UE)



### **Ausgleichsgymnastik für einen starken Rücken**

Ein ausgewogenes Training für alle, die sich mit gezielten, gelenkschonenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowohl in Form halten wollen, als auch die Wirbelsäule unterstützen möchten, in die gesunde Aufrichtung zu kommen bzw. zu bleiben. Nach einem lockeren Aufwärmprogramm kommen sowohl Ganzkörperübungen als auch gezielte Kraftübungen mit und ohne kleine Hilfsgeräte (Bänder, Bälle, usw.) zum Einsatz. Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur werden gestärkt und somit die Wirbelsäule dabei unterstützt, stabil und fit zu bleiben.

Weiterhin wird die Beweglichkeit/Mobilität am ganzen Körper und die Koordination trainiert. Zusätzlich gibt die Referentin Tipps für ein rückengerechtes Alltags- und Berufsleben.

Mitzubringen: Matte und Handtuch

Leitung: Heike Deschler  
 Ort: Lingenfeld, TSV Sportheim, Am Hirschgraben 51  
 Termin: Montag, **18. September 2023**, 9:00 – 10:00 Uhr  
 Gebühr: 74 € für 12 Termine, (16 UE)



### **Bauch-Beine-Po - Workout am Vormittag**

Dieser Kurs ist ein gezieltes Training für Bauch/Beine/Po inklusive Rücken. Die abwechslungsreichen Übungen können den Teilnehmenden helfen, die Muskulatur zu kräftigen, die Mobilität zu erhalten und evtl. Rückenbeschwerden entgegenzusteuern. Zu aktueller Musik wird von Kopf bis Fuß, unter Einsatz der eigenen Körperkraft und diverser Kleingeräte (z.B. Hanteln, Bälle, Bänder u.a.), die Beweglichkeit und das Körpergefühl geschult. Dieser Kurs ist für ALLE geeignet. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ggf. ein Getränk

Leitung: Traudel Bauer  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Mittwoch, **20. September 2023**, 9:00 – 10:00 Uhr  
 Gebühr: 58 € für 9 Termine, (12 UE)

### **Funktionelle Gymnastik - 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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, ein großes Handtuch und ein Thera-Band

Leitung: Ursula Sifflet  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Dienstag, **12. September 2023**, 18:00 – 19:00 Uhr  
 Gebühr: 60 € für 9 Termine, (12 UE)

### **Effektives Training mit dem Balanceboard für Anfänger**

Balance Boards (Balancebretter) kombinieren die Balancierfähigkeit mit Übungen, die u. a. Koordination, Motorik und viele verschiedene Muskelgruppen ansprechen. Die Boards sind sehr vielseitig und effektiv einsetzbar. Es ist ein Muskelaufbau nach Verletzungen ebenso möglich wie eine allgemeine Stärkung der Tiefenmuskulatur. Gestärkt wird u. a. die Muskulatur in Beinen, Füßen und Rumpf sowie der Gleichgewichtssinn geschult. Es gibt jedoch auch Übungen, die die Arme, den Rücken oder die Koordination trainieren. Alles in allem kann beim Training mit einem Balance Board der gesamte Körper angesprochen sowie der

Kreislauf in Schwung gebracht werden. Der Kurs eignet sich auch als perfekte Ergänzung zum Stand up Paddling im Sommer.

Leitung: Jonas Völker  
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9  
 Termin: Donnerstag, **2. November 2023**, 18.30 – 19.30 Uhr  
 Gebühr: 35 € für 5 Termine, (7 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 beiden 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: Dienstag, **5. und 12. September 2023**, 18.00 – 19.30 Uhr  
 Gebühr: 38 € für 2 Termine (4 UE) zzgl. Leihgebühr für Board/Schwimmweste (19 €) bei Bedarf  
 Teilnehmerzahl: 6

### **Stand Up Paddling – Freies Training**

Wer interessiert ist an einer Runde Paddeln mit kleiner Anleitung, ist hier genau richtig. Die Teilnehmenden lernen, ihre Kenntnisse zu verbessern, zusätzlich gibt es Tipps zur korrekten Paddeltechnik, Training und Wettbewerb. Der Kurs findet nur bei Sturm und/oder Gewitter nicht statt.

Voraussetzung: Das freie Training ist für Personen geeignet, die bereits mit dem Board ein paar Meter im Stehen paddeln können. Die Teilnehmenden müssen außerdem ohne Hilfsmittel 15 Minuten im freien Wasser schwimmen können.

Leitung: Jonas Ludwig-Decklar, SUP Instructor  
 Ort: Baggersee Lingenfeld  
 Termin: Dienstag, **8./15. oder 22. August 2023**, 18.00 – 19.30 Uhr  
 Gebühr: 19 € pro Termin (2 UE) zzgl. Leihgebühr für Board/Schwimmweste (10 €) bei Bedarf  
 Teilnehmerzahl: 6

## 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.**

### Tapas 1 – Köstlichkeiten der spanischen Küche

Tapas sind mehr als nur Appetithappen - sie spiegeln die Genussvielfalt Spaniens wieder. Die Teilnehmenden lernen, wie sie vielfältige Tapas selbst zubereiten können und erfahren dabei auch Interessantes über die Kultur des Landes.

Leitung: Thomas Müller  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **11. September 2023**, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)  
 (Die Lebensmittelkosten sind direkt an den Dozenten zu entrichten)



### Tapas 2 – Köstlichkeiten der spanischen Küche

Tapas sind mehr als nur Appetithappen - sie spiegeln die Genussvielfalt der Küste Spaniens wieder. In diesem Tapas-Kurs liegt der Schwerpunkt auf leckeren Meeresfrüchte-Tapas. Wer diese liebt sollte sich anmelden. Die Teilnehmenden lernen, wie sie vielfältige Tapas selbst zubereiten können.

Leitung: Thomas Müller  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **30. Oktober 2023**, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)  
 (Die Lebensmittelkosten sind direkt an den Dozenten zu entrichten)

### **Herrenkochen - Zusammen kochen, zusammen Essen**

„Ganz unter sich“ können Männer jeder Altersstufe in diesem Kurs gemeinsam Kochen, angefangen von den Grundkenntnissen bis hin zu raffinierten Details, die das Essen zum Genuss werden lassen. Einfache deutsche oder italienische Gerichte werden lecker und frisch zubereitet. Die Teilnehmer lernen, auf welche Zutaten es ankommt. Der Kurs ist auch für Koch-Neulinge gut geeignet.

Leitung: Thomas Müller  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **18. September 2023**, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)  
 (Die Lebensmittelkosten sind direkt an den Dozenten zu entrichten)

### **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, **6. und 13. November 2023**, 18:00 – 21:00 Uhr  
 Gebühr: 36 € für 2 Termine, (8 UE) (zzgl. Lebensmittelkosten)

### **Indische Küche – Vegetarischer Kochkurs**

An diesem Kochabend gewinnen Sie einen Einblick in die indische Kochkunst und lernen die Vielfalt der verschiedenen Gewürze kennen. Genießen Sie eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten wie z.B. Palak Paneer, Gemüse Pakoda, Kümmelreis, Mango Lassi und vieles mehr.

Leitung: Sayani Roy Saha  
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.  
 Termin: Montag, **2. Oktober 2023**, 18:00 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 27 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Rezepte)  
 (15 € 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-)Situationen in der Fremdsprache verständlich machen zu können.**

### Englisch am Mittwochnachmittag A2-3

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Es wird authentische Sprache für Alltag und Reise vermittelt sowie Aussprache und Intonation trainiert.

Lehrwerk: Network Now A2.1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **6. September 2023**, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)

### Englisch am Dienstagvormittag A2-6

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit 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, **5. September 2023**, 9:45 – 11:15 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)

### Englisch am Freitagvormittag B1-3

Der Vormittagskurs Englisch ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen geeignet. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit für Alltags- und Reisesituationen gefördert.

Lehrwerk: Refresh now

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Freitag, **8. September 2023**, 10:15 - 11:45 Uhr

Gebühr: 75 € für 12 Termine, (24 UE)

**Französisch A2-3**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden ohne Zeitdruck Vokabular und Grammatik erarbeitet und die Sprechfertigkeit gefördert.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y, A1

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **7. September 2023**, 16:00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 79 € für 12 Termine, (24 UE)

**Französisch C1-3**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoute“-Heften und Diskussionen in französischer Sprache.

Lehrwerk: Großes Übungsbuch Grammatik A2-B2, Hueber

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **7. September 2023**, 17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr: 79 € für 12 Termine, (24 UE)

**Italienisch A2-3**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2

Leitung: Sara Camellini

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Montag, **25. September 2023**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 55 € für 8 Termine, (16 UE)

**Italienisch B1-10**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1

Leitung: Sara Camellini

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **26. September 2023**, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 55 € für 8 Termine, (16 UE)

### **Spanisch A1-6**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos Hoy

Leitung: Angela Mijangos

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **7. September 2023**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 70 € für 11 Termine, (22 UE)

### **Spanisch B1-17**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **6. September 2023**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 70 € für 11 Termine, (22 UE)

