

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

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: Samstag, **15. Juni 2024**, 16:00 Uhr – 18:00 Uhr
 Gebühr: 20 € für 1 Termin, (3 UE)



Auf der Pirsch nach dem Ottersheimer Bären - Naturführung im Ottersheimer Wald

Wasser prägt den Ottersheimer Wald und die Queichwiesen. Als FFH- und Vogelschutzgebiet bildet er Lebensraum verschiedener seltener Tiere.

Im Rahmen unserer Naturführung lassen wir uns überraschen, welche Pflanzen und Tiere unseren Wanderweg kreuzen...vielleicht treffen wir auch den Ottersheimer Bären.

Leitung: Andrea Frech, Naturführerin Bienwald und südpfälzische Rheinauen sowie Biosphärenguide Pfälzerwald Nordvogesen
 Treffpunkt: Oldtimerscheune Ottersheim
 Termin: Samstag, **4 Mai 2024**, 13:00 Uhr – 16:00 Uhr
 Gebühr: 9 € 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, **26. Februar 2024**, 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 Vögeln, 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, **11. März 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr
 Gebühr: 7 € für 1 Termin (2 UE)

Gärten im Wandel

Jeder spricht von Artenvielfalt und Insektensterben, viele wollen etwas dagegen tun. Aber wie?

Im Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um vor allem der Pflanzen- und Tierwelt, aber auch dem Gartenbesitzer eine Naturoase im eigenen Garten zu schaffen.

Zahlreiche Fotos von Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin zeigen, was ein Privatgarten so alles an Natur bieten kann.

An eindrucksvollen Beispielen erklärt sie, warum das Aufhängen von Nistmöglichkeiten oder das Pflanzen von Sommerflieder nicht ausreichen können.

Wie man den eigenen Garten mit einheimischen Wildpflanzen und besonderen Strukturen aufwertet, vermittelt ihr Baukastenprinzip. Jeder kann so die zu seinem Garten passenden Bausteine umsetzen.

Wichtige Regeln und Tipps zur Zeitersparnis bei der Gartenpflege machen Mut und viel Lust auf einen Naturgarten.

Leitung: Christiane Hilsendegen
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **15. Februar 2024**, 19:00 – 20:45 Uhr
Gebühr: 7 € für 1 Termin (2 UE)



Testamente nach Maß – nicht von der Stange

Nur die individuelle Lösung schützt die Angehörigen 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 Heintz Gehrlein in Landau - vormals Dr. Kerscher in 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, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Mittwoch, **21. Februar 2024**, 19:30 – 21:00 Uhr
 Gebühr: 5 € für 1 Termin (2 UE)

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

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig 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, **23. Februar 2024**, 17:00 – 20:00 Uhr
 Gebühr: 24 € für 1 Termin (4 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, **7. Februar 2024**, 9:30 – 12:00 Uhr
Gebühr: 12 € für 1 Termin (3 UE)

KUNST – KREATIVES GESTALTEN

Do it yourself - Kosmetik selbst herstellen für Erwachsene

In diesem Live-Workshop lernen Sie, verschiedene Kosmetika selbst herzustellen: Lipgloss, Badeschaum, Bodypeeling sowie eine Badekugel. Sie erfahren, worauf es bei der Wahl der verschiedenen Inhaltsstoffe ankommt, vieles dürfen Sie sich auch selbst aussuchen.

Mitzubringen: 2 leere, gut ausgespülte Marmeladengläser mit Deckel



Leitung: Nadine Münch
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Freitag, **8. März 2024**, 18:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 21 € für 1 Termin, (3UE), zzgl. 10 € Materialkosten
(Die Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

Trendy Nailstyling für Mädchen 11 bis 15 Jahre

Heute gibt es ein Verwöhnprogramm für die Hände: Wir feilen die Fingernägel, machen ein Handpeeling, eine kleine Handmassage, pflegen Hände und Nägel. Zur perfekten Maniküre gehört dann noch der richtige Nagellack – hier bringt die Kursleiterin eine große Auswahl an Farben, Nageltatoos und allem, was zum Trend 2024 gehört, mit - alles ist mit handelsüblichen Nagellackentfernern wieder entfernbar. Die Teilnehmerinnen erlernen die richtige Nagelpflege so Schritt für Schritt altersgerecht kennen.

Leitung: Nadine Münch
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Samstag, **6. April 2024**, 10:00 – 13:00 Uhr
 Gebühr: 16 € für 1 Termin, (3UE), zzgl. 7 € Materialkosten
 (Die Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

Schon an Muttertag gedacht? - Kosmetik selbst herstellen für Mädchen 9 bis 15 Jahre

Heute stellen wir verschiedene Kosmetika selbst her: einen Lippenbalsam, einen Badeschaum sowie eine Badekugel, wobei Ihr Farben, Formen und den jeweiligen Duft selbst wählen könnt. Wer dies zum Muttertag oder einem anderen Anlass verschenken möchte, kann dies auch gleich liebevoll einpacken.



Mitzubringen: 2 leere, gut ausgespülte Marmeladengläser mit Deckel

Leitung: Nadine Münch
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Freitag, **10. Mai 2024**, 16.00 – 18.30 Uhr
 Gebühr: 14 € für 1 Termin, (3UE), zzgl. 8 € Materialkosten
 (Die Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

GESUNDHEIT



„Die Stimmung stimmt, wenn die Stimme stimmt!“ Vom guten und schonenden Umgang mit meiner Stimme

„Die wahren Menschen holen ihren Atem von ganz unten (Ferse, Füße) herauf, während die gewöhnlichen Menschen nur mit der Kehle (eben in den Brustkorb) atmen.“ Unser gesamter Körper ist also beim Atmen und selbstverständlich auch beim Singen und Sprechen aktiv. In diesem Kurs erfahren wir, wie wir unsere Atmung vertiefen. Deshalb werden wir unseren Stand, die Wirbelsäule, die Kopfhaltung und unsere Atmung beobachten, bewusst wahrnehmen und die verantwortlichen Muskeln hierzu sanft bewegen. Hauptsächlich aber werden wir die vielfältigen Sing-Muskeln und die Sprech-Muskeln trainieren und ebenso üben, die Artikulation zu verbessern. Das Ziel ist, dass unsere Stimme den schönsten Ton erklingen lässt mit dem gefühlt geringsten Aufwand!

Leitung: Stephan Hoffmann
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Samstag, **27. April 2024**, 9:30 – 12:30 Uhr
 Gebühr: 19 € für 1 Termin (4 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.

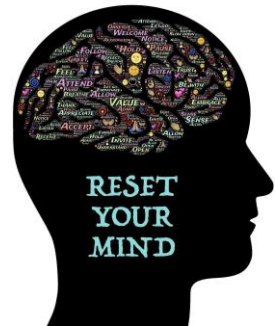
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen.

- Leitung:** Britta Kollmann, Entspannungspädagogin und Waldbademeisterin
- Treffpunkt:** Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald
- Termin 1:** Samstag, **16. März 2024**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr
- Termin 2 :** Sonntag, **17. März 2024**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr
- Termin 3:** Samstag, **15. Juni 2024**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr
- Termin 4:** Sonntag, **16. Juni 2024**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr
- Gebühr:** 26 € für 1 Termin (4 UE)

„AUSZEIT“ – Zur Ruhe und Entspannung finden

Durch versch. Entspannungsübungen wie z.B. Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Atemübungen, Bodyscan, Körperreisen, Achtsamkeitsübungen, wird es leichter, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Methoden kennen. Die Übungen sind kombiniert mit einer Phantasiereise, einer kleinen kreativen Einheit (z.B. Mandala legen) und einem Mantra singen zum Abschluss der Stunde. Ein Abend zum Loslassen und Auftanken.

Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte, ein Kissen, eine Decke, Socken, etwas zum Trinken



- Leitung:** Sabine Küpper
- Ort:** Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
- Termin:** Mittwoch, **8. Mai 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr
- Gebühr:** 41 € für 6 Termine, (12 UE)

Sanftes Yoga – Yoga für Senioren

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, **15. Januar 2024**, 16:30 – 17:30 Uhr
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (13 UE)

Sanftes Yoga – Yoga für Senioren

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, **22. April 2024**, 16:30 – 17:30 Uhr
 Gebühr: 55 € für 8 Termine, (11 UE)

Klassisches 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. 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, **15. Januar 2024**, 17:45 – 18:45 Uhr
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (13 UE)

Klassisches 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. 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, **22. April 2024**, 17:45 – 18:45 Uhr
 Gebühr: 55 € für 8 Termine, (11 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, **14. März 2024**, 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 87 € für 8 Termine, (16 UE)

Frauengymnastik

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: Lingenfeld, Schulturnhalle
 Termin: Donnerstag, **18. Januar 2024**, 17.30 – 18.30 Uhr
 Gebühr: 42 € für 10 Termine, (13 UE)

Frauengymnastik

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: Lingenfeld, Schulturnhalle
 Termin: Donnerstag, **11. April 2024**, 17.30 – 18.30 Uhr
 Gebühr: 34 € für 8 Termine, (11 UE)

Sitzgymnastik ab 50+

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, **12. Januar 2024**, 9:00 - 10:00 Uhr
 Gebühr: 44 € für 9 Termine, (12 UE)

Leitung: Gabriella Weiler
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Freitag, **12. Januar 2024**, 10:15 - 11:15 Uhr
 Gebühr: 44 € für 9 Termine, (12 UE)

Sitzgymnastik ab 50+

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, **12. April 2024**, 9:00 - 10:00 Uhr
 Gebühr: 53 € für 11 Termine, (15 UE)

Leitung: Gabriella Weiler
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Freitag, **12. April 2024**, 10:15 – 11:15 Uhr
 Gebühr: 53 € für 11 Termine, (15 UE)



Bewegt in die neue Woche – Ausgleichsgymnastik für den 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, **15. Januar 2024**, 9:00 – 10:00 Uhr
 Gebühr: 56 € für 9 Termine, (12 UE)

Bewegt in die neue Woche – Ausgleichsgymnastik für den 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, **8. April 2024**, 9:00 – 10:00 Uhr
 Gebühr: 38 € für 6 Termine, (8 UE)

Workouts für Bauch-Beine-Po - 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, **17. Januar 2024**, 9:00 – 10:00 Uhr
Gebühr: 58 € für 9 Termine, (12 UE)

Workouts für Bauch-Beine-Po - 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, **3. April 2024**, 9:00 – 10:00 Uhr
Gebühr: 78 € für 12 Termine, (12 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.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, ein großes Handtuch und nach Möglichkeit ein Thera-Band

Leitung: Ursula Sifflet
Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
Termin: Dienstag, **6. Februar 2024**, 18:00 – 19:00 Uhr
Gebühr: 47 € für 7 Termine, (9 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.

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

Leitung: Ursula Sifflet
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Dienstag, **9. April 2024**, 18:00 – 19:00 Uhr
 Gebühr: 74 € für 11 Termine, (15 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, **22. Februar 2024**, 18.30 – 19.30 Uhr
 Gebühr: 35 € für 5 Termine, (7 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, **11. April 2024**, 18.30 – 19.30 Uhr
 Gebühr: 35 € für 5 Termine, (7 UE)

Stand Up Paddling Anfängerkurs

Stand Up Paddling, abgekürzt SUP, ist inzwischen mehr 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 Grundlagen des Stand Up-Paddle-Board Fahrens, dazu 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 Völker, SUP Instructor
 Ort: Baggersee Lingenfeld
 Termin 1: Dienstag, **21. und 28. Mai 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin 2: Dienstag, **4. und 11. Juni 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin 3: Dienstag, **18. und 25. Juni 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin 4: Dienstag, **2. und 9. Juli 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin 5: Dienstag, **20. und 27. August 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin 6: Dienstag, **3. und 10. September 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Gebühr: 38 € für 2 Termine (4 UE) zzgl. Leihgebühr für Board/Schwimmweste (19 €) 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 – Köstlichkeiten der spanischen Küche

Tapas sind mehr als nur Appetithappen - sie spiegeln die Genussvielfalt Spaniens wieder. Es gibt eine unendliche Vielfalt an Tapas – von Meeresfrüchten über Fleisch bis hin zu Gemüse. Die Teilnehmenden lernen, wie sie vielfältige Tapas einfach und unkompliziert selbst zubereiten können und erfahren dabei auch Interessantes über die Kultur des Landes mit einem Stück Urlaubsfeeling.



Leitung: Thomas Müller
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
 Termin 1: Montag, **29. Januar 2024**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Termin 2: Montag, **8. April 2024**, 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 1: Montag, **22. Januar 2024**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Termin 2: Montag, **26. Februar 2024**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Termin 3: Montag, **18. März 2024**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)
 (Die Lebensmittelkosten sind direkt an den Dozenten zu zahlen.)

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, **4. und 11. März 2024**, 18:00 – 21:00 Uhr
 Gebühr: 36 € für 2 Termine, (8 UE) (zzgl. Lebensmittelkosten)



Indisches Geschmackserlebnis mit allen Sinnen – Vegetarischer Kochkurs

An diesem Kochabend gewinnen Sie einen Einblick in die indische Kochkunst und lernen die Vielfalt der verschiedenen Gewürze kennen. Indisches Essen hat den Ruf, kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal ein paar Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ziemlich einfach. Genießen Sie eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten wie z.B. Zwiebel Pakoda, gefüllte Paratha (Brot), Achaar, Papadam, Raita, Reis, Kichererbsen-Curry & Mango Lassi.

Leitung: Sayani Roy Saha
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
 Termin: Montag, **19. Februar 2024**, 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 A2-4**

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, Klett-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **17. Januar 2024**, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Englisch am Mittwochnachmittag A2-5

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, Klett-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **10. April 2024**, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)

Englisch am Dienstagvormittag A2-7

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

Lehrwerk: Network Now A2.2, Klett-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **16. Januar 2024**, 9:45 – 11:15 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Englisch am Dienstagvormittag A2-8

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

Lehrwerk: Network Now A2.2, Klett-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **9. April 2024**, 9:45 – 11:15 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)

Englisch am Freitagvormittag B1-4

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, Klett-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Freitag, **19. Januar 2024**, 10:15 - 11:45 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Englisch am Freitagvormittag B1-5

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, Klett-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Freitag, **5. April 2024**, 10:15 - 11:45 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)



Französisch A1-1 – für Anfänger

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

Lehrwerk: Perspectives Allez-y, A1, Cornelsen-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **24. Januar 2024**, 16:45 – 18.15 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Französisch A2-4

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

Lehrwerk: Perspectives Allez-y, A2, Cornelsen-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **18. Januar 2024**, 16:00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Französisch A2-5

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

Lehrwerk: Perspectives Allez-y, A2, Cornelsen-Verlag

Leitung: Carola Jansen-Jöhnk

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **4. April 2024**, 16:00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (21 UE)



Französisch C1-4

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoule“-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, **18. Januar 2024**, 17:45 – 19:15 Uhr
 Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Französisch C1-5

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs gibt es neben dem Grammatiktraining noch Lektüre von „Ecoule“-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, **4. April 2024**, 17:45 – 19:15 Uhr
 Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)

Italienisch A2-4

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2
 Leitung: Sara Camellini
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Montag, **15. Januar 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr
 Gebühr: 60 € für 8 Termine, (16 UE)

Italienisch A2-5

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2
 Leitung: Sara Camellini
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Montag, **15. April 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr
 Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)

Italienisch B1-11

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1

Leitung: Sara Camellini

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **16. Januar 2024**, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 60 € für 8 Termine, (16 UE)

Italienisch B1-12

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1

Leitung: Sara Camellini

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **16. April 2024**, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)



Spanisch A1-7

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos Hoy 1, ab Lektion 6

Leitung: Angela Mijangos

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **18. Januar 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 65 € für 10 Termine, (20 UE)

Spanisch A1-8

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos Hoy 1

Leitung: Angela Mijangos

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **4. April 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 65 € für 10 Termine, (20 UE)

Spanisch B2-1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Impresiones B2, ab Lektion 3

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **17. Januar 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 65 € für 10 Termine, (20 UE)

Spanisch B2-2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Impresiones B2

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Mittwoch, **3. April 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 65 € für 10 Termine, (20 UE)