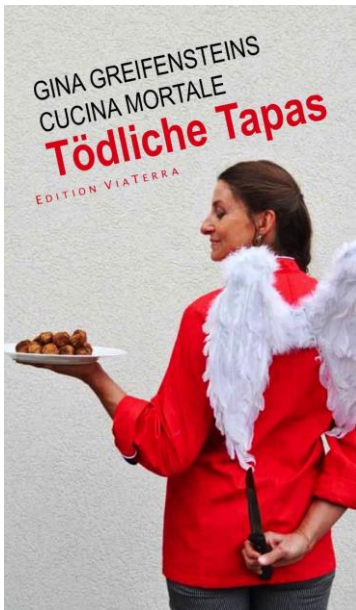


„Tödliche Tapas“

Natürlich ist der Genuss von Tapas nicht generell tödlich – aber wenn Gina Greifenstein mit ihrem Programm gleichen Namens irgendwo auftaucht, kann es schon recht kriminell werden: Sie ist nämlich Kochbuch- und Krimiautorin aus Leidenschaft. Aus ihrem Kochbuch „Noch mehr Pfälzer Tapas“ serviert sie leckere - und vollkommen ungefährliche! – Häppchen und liest dazu aus ihrem neuesten Roman und aus ihren Kurzkrimis.

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



Mittwoch, **27. November 2024**, 19:00 – ca. 21:00 Uhr im Sängenheim Lingenfeld

Eintritt:

Vorverkauf in der Gemeindebücherei 19 €,
Abendkasse 23 €

(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, **30. August 2024**, 15:00 – ca. 18:00 Uhr
 Termin 2: Samstag, **19. Oktober 2024**, 9:00 – ca. 12:00 Uhr
 Gebühr: 19 € für 1 Termin (4 UE)

Naturführung auf der „Eh da-Fläche“ am „Kirschensträßel“ in Westheim

Ist eine „Eh da-Fläche“ eine regionaltypische Lebensgemeinschaft zur Förderung der Biodiversität oder einfach nur eine schlampige Fläche ohne richtigen Nutzen? Gemeinsam wollen wir dieser und weiteren Fragen nachgehen. Die Teilnehmer erfahren auf dieser Naturführung Wissenswertes über unterschiedliche Habitate, über die vielfältigen Bedürfnisse unserer Tiere und warum eine „Eh da-Fläche“ gut für uns sein kann.

Eingeladen ist jeder, der sich für unsere Zukunft interessiert, gerne eigene Überlegungen anstellt oder einfach mal wieder etwas mit netten naturverbundenen Menschen erleben will.

Die ca. 3-stündige Tour ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sowie Senioren geeignet.

Leitung: Britta Kollmann, Naturführerin
 Treffpunkt: „Kirschensträßel“ in Westheim
 Termin: Samstag, **28. September 2024**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr
 Gebühr: 8 € 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, **4. November 2024**, 19:00 - 20:30 Uhr
 Gebühr: 7 € für 1 Termin, (2 UE)



Gartengestaltung mit der Natur - Schottergärten? Nein danke...

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 Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln auch Ihren Garten zum Refugium für unsere heimische Tier- und Pflanzenwelt machen können. Daneben erhalten Sie Tipps, wie Sie eine artenreiche, ansprechende und doch wenig pflegeintensive Pflanzung im Vorgarten umsetzen oder gar Ihren jetzigen Schottergarten in einen Lebensraum für Insekten und Pflanzen umwandeln können.

Leitung: Susanne Wien, Dipl.-Ing. (FH), Landschaftsarchitektin
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58
 Termin: Montag, **25. November 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: Mittwoch, **9. Oktober 2024**, 19:00 – 20:45 Uhr
 Gebühr: 7 € für 1 Termin (2 UE)

Freude am Nutzgarten im Zeitalter der Erderhitzung

Die Anpassung an den Klimawandel wird immer wichtiger: Dürre, Starkregen, Verlängerung der Vegetationszeit, neue Schädlinge und der Klimaschutz verändern die Anforderungen an die Bewirtschaftung unserer Gärten.

Der Vortrag des praktizierenden Kleingärtners Oliver Decken behandelt folgende Themen:

Humusaufbau, Schonende Bodenbearbeitung, Mulchen, Gründüngung, Fruchtwechsel, Mischkultur, Neue Schädlinge, Bewässerung, Klimaneutrale Bewirtschaftung.

Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps für den Nutzgarten. Dabei findet auch ein Erfahrungsaustausch mit anderen Gärtnerinnen und Gärtnern statt.

Fragen und Diskussion während des Vortrags sind erwünscht.

Weitere Information finden Sie auf www.klimagarten-suedpfalz.de

Leitung: Oliver Decken
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58
 Termin: Freitag, **15. November 2024**, 18:00 – 19:30 Uhr
 Gebühr: 5 € 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:	Montag, 11. November 2024 , 9:30 – 12:00 Uhr
Gebühr:	12 € für 1 Termin (3 UE)

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Ziel ist es, dass Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern lernen, weil Sie wollen – Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Das Seminar wird über die Online-Plattform „edudip“ angeboten. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten kurz vor der Veranstaltungen einen Zugangslink per Mail.

Leitung:	Helmut Lange
Ort:	Online
Termin:	Samstag, 26. Oktober 2024 , 9:00 – 16:30 Uhr
Gebühr:	59 € für 1 Termin (10 UE)

Argumentieren gegen Stammtischparolen

Egal, ob in der Schule, im Sportverein, im Büro oder beim Familientreffen: Diskriminierende, menschenverachtende oder rassistische Sprüche begegnen uns überall. Sie treffen uns oft unvorbereitet und machen uns sprachlos. Wie reagieren wir richtig und angemessen darauf? Was entgegnen wir bei diskriminierenden und menschenverachtenden Aussagen? Wann ist Widerspruch und Argumentation gegen solche Aussagen nötig und sinnvoll?

Der in Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung RLP organisierte interaktive Workshop soll zunächst sensibilisieren, in der Schule, auf der Arbeit und in der Freizeit genauer hinzuhören,

Dinge zu hinterfragen und einzuhaken, wenn pauschal abwertende Sätze fallen. Sie lernen, geäußerten

Vorurteilen die eigene Meinung entgegenzusetzen und die Diskussion auf ein sachliches Niveau zu bringen. Das Argumentationstraining kann als

„Labor“ genutzt werden, in welchem Argumente erprobt und Gegenstrategien entworfen werden. Es

wird geübt, die eigene Position argumentativ, auch gegen Widerstände, zu vertreten und es

werden Methoden erlernt, die dabei unterstützen, gewalttätigen, diskriminierenden und fremdenfeindlichen Parolen effektiv entgegenzutreten. Zielgruppe sind Menschen in pädagogischen Arbeits- und Lernkontexten,

Vereinen, Institutionen, dem Ehrenamt und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Das eintägige Training wird von

zwei ausgebildeten Argumentationstrainer*innen durchgeführt mit maximal 20 Teilnehmenden.



Leitung: Andrea Barie und Wolfgang Haberer
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Samstag, **9. November 2024**, 9:00 – 16:30 Uhr
 Gebühr: 5 € für 1 Termin (10 UE)

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

Im Rahmen der Betreuungsrechtsreform, die zum 01.01.2023 in Kraft trat, gab 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, **13. November 2024**, 19:30 – 21:00 Uhr
 Gebühr: 5 € für 1 Termin (2 UE)

Pflegebedürftig – wer hilft? Wie funktioniert die 24-Stunden-Betreuung zu Hause?

Wenn eine dauerhafte pflegerische Versorgung nötig wird, verbinden die meisten Menschen damit einen Aufenthalt in einem Pflegeheim. Allerdings bietet der Markt des

Gesundheitswesens diverse Alternativen hierzu. Eine davon ist die individuell gestaltete 24 H Betreuung im eigenen Zuhause. Die Referenten zeigen Ihnen in ihrem Vortrag, wie Pflege und Betreuung für Sie und/oder Ihre Angehörigen in der vertrauten Umgebung weiterhin möglich sein kann.

Anhand von vielen Praxisbeispielen erfahren Sie Wissenswertes über dieses - für unsere Gesellschaft immer wichtiger werdende - Thema.

Im Anschluss an den Vortrag stehen die Referenten selbstverständlich für Fragen zur Verfügung.



Leitung: Andreas Weber, Alexandra Eschelbach, Hans-Joachim Bretscher
 Termin: Mittwoch, **30. Oktober 2024**, 19.30 - ca. 21.30 Uhr
 Ort: Lingenfeld, Sangerheim, Worthingweg 3
 Gebühr: 5 € fur 1 Termin (2 UE)

DAX 18.000?!? – Alles über Aktion & Co. – Lernen Sie Börse

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig in Zeiten niedriger Zinsen und Verwahrentgelte 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, **22. November 2024**, 17:00 – 20:00 Uhr
 Gebühr: 25 € für 1 Termin (4 UE)

Vortrag: Küstenzauber Norwegen

Gerhard Hoffmann nimmt Sie in seinem Bildvortrag mit nach Norwegen und präsentiert Impressionen mit dem Spiel von Licht und Natur. Auf seinen Fahrten mit „AIDA“ und „Mein Schiff“ vom Nord- bis zum Süd Kap entlang der ca. 3000 km langen norwegischen Küste zeigt er eine Seereise zwischen zerklüfteten Fjorden, wildromantischer Inselwelt, urigen Fischerdörfern, dem Skulpturenpark in Oslo und seinem Lebenstraum Nordkap.

Leitung: Gerhard Hoffmann
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58
 Termin: Montag, **7. Oktober 2024**, 19:00 – 20:00 Uhr
 Gebühr: 5 € für 1 Termin (1 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
- Recherchieren - Mittel schriftstellerischer Glaubwürdigkeit
- Charaktere und Figuren zum Verlieben und Hassen
- Ein eigenes Buch, was nun?

Leitung: Uwe Ittensohn, Buchautor
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termine: Samstag, **16. November 2024**, 9:00 – 13:00 Uhr
 Gebühr: 85 € für 4 Termine, (21 UE)

Kleine Nikolausgeschenke selbst gemacht – Kurs für Kinder 8 – 13 Jahre

An diesem Vormittag basteln die Kinder selbst gemachte Dinge, die gleich für Nikolaus oder Weihnachten liebevoll verpackt werden. Es gibt genügend Materialien, die frei gewählt werden können und es kann ein Kräuteröl, ein Badeschaum sowie ein Schlüsselanhänger und / oder ein Armband angefertigt werden.

Bitte mitbringen: 2 Leere Marmeladengläser mit Deckel, gut ausgespült, wenn möglich das Etikett entfernen.

Leitung: Nadine Münch
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Samstag, **23. November 2024**, 10.00 – 13.00 Uhr
 Gebühr: 14 € für 1 Termin, (3UE), zzgl. 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, **30. November 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
Treffpunkt: Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald
Termin 1: Samstag, **14. September 2024**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr
Termin 2 : Sonntag, **15. September 2024**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr
Gebühr: 26 € für 1 Termin (4 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, **2. September 2024**, 16:30 – 17:30 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, **2. September 2024**, 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–Donnerstag, **9.-12. September 2024**, 10:00–11:30 Uhr
 Gebühr: 45 € 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, **19. September 2024**, 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 59 € für 6 Termine, (12 UE)

Frauengymnastik für alle Generationen

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, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Donnerstag, **5. September 2024**, 17.30 – 18.30 Uhr
 Gebühr: 47 € für 11 Termine, (15 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
 Kurs A: Freitag, **6. September 2024**, 9:00 - 10:00 Uhr
 Kurs B: Freitag, **6. September 2024**, 10:15 - 11:15 Uhr
 Gebühr: 53 € für 11 Termine, (15 UE)

Bewegt in die neue Woche - 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
 Termin: Montag, **2. September 2024**, 9:00 – 10:00 Uhr
 Gebühr: 66 € für 10 Termine, (13 UE)

Bauch-Beine-Po Workouts

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
Sommerkurs: Mittwoch, **17. Juli 2024**, 9:00 – 10:00 Uhr
 Gebühr: 39 € für 6 Termine, (8 UE)

Herbstkurs: Mittwoch, **18. September 2024**, 9:00 – 10:00 Uhr
 Gebühr: 65 € 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.

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



Leitung: Ursula Sifflet
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Dienstag, **10. September 2024**, 18:00 – 19:00 Uhr
 Gebühr: 72 € 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, **7. November 2024**, 18.30 – 19.30 Uhr
 Gebühr: 29 € für 4 Termine, (5 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 Völker, SUP Instructor
 Ort: Baggersee Lingenfeld
 Termin: Dienstag, **2. und 9. Juli 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin: Dienstag, **20. und 27. August 2024**, 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin: 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, kleine Gefäße zum Mitnehmen von Resten und etwas zum Trinken mit. Die Kosten für die Lebensmittel werden gesondert mit der Kursleitung abgerechnet.

Elsässische Küche - regional, deftig, lecker

Kochen wie Gott in Frankreich: In der elsässischen Küche gibt es herzhaftes Fleisch- und Wurstgerichte, die sehr bodenständig, regional und abwechslungsreich sind. Die Teilnehmenden bereisen das Elsass kulinarisch und genießen mit dem Gaumen.

Leitung: Thomas Müller
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
 Termin: Montag, **23. September 2024**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)
 (Die Lebensmittelkosten sind direkt an den Dozenten zu entrichten)

Tapas – 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, **4. November 2024**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)
 (Die Lebensmittelkosten sind direkt an den Dozenten zu entrichten)

Pfälzer Tapas - nicht spanisch, einfach pfälzisch

Nicht nur die Spanier können Tapas, auch wir Pfälzer können es. Die Teilnehmenden lernen hier, wie kreativ und lecker kochen sein kann. Die Pfälzer

Tapas lassen sich außerdem schnell zubereiten. Machen Sie mit bei den pfälzischen Tapas, bei den Zutaten der näheren Region bzw. Pfalz verwendet werden.

Leitung: Thomas Müller
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
 Termin: Montag, **11. November 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: Montag, **2. Dezember 2024**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)
 (Die Lebensmittelkosten sind direkt an den Dozenten zu entrichten)

Arabische Küche – Vegetarischer Kochkurs

Die Referentin entführt die Teilnehmer an zwei Abenden in die Küche von Tausendundeiner Nacht. Sie lernen landestypische vegetarische Rezepte (u.a. Falafel, Mejadra) 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, **18. und 25. November 2024**, 18:00 – 21:00 Uhr
 Gebühr: 38 € für 2 Termine, (8 UE) (inkl. Rezepte)
 (max. 15 € Lebensmittelkosten pro Kurstag sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

Indische vegetarische Küche - Kochkurs

Es werden verschiedene Gewürzmischungen selbst zubereitet und damit gekocht, z.B. Erbsen Pilau, Aloo Chat (Kartoffelvorspeise), Papadam, Achaar, Dal Tadka (Linsen mit Gewürzen) und das am meisten nachgefragte Gericht Palak Paneer (indischer Käse mit Spinat). Zur Kühlung des Gaumens gibt es ein Mango-Lassi. Hinweis: In den meisten Gerichten wird Joghurt, Sahne und Milch verwendet.

Leitung: Sayani Roy Saha
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
 Termin: Montag, **9. Dezember 2024**, 18:00 - 21:30 Uhr
 Gebühr: 27 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Rezepte)
 (15 € Lebensmittelkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)



Indische Köstlichkeiten - Kochkurs

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat? Zubereitet werden Hühnchen Biryani, Joghurt-Raita, Kartoffel-Curry, Papadam, Achaar, Paratha (Fladen Brot) und dazu gibt es das klassische Getränk Mango Lassi.

Hinweis: In den meisten Gerichten wird Joghurt, Sahne und Milch verwendet.

Leitung: Sayani Roy Saha
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
 Termin: Montag, **28. Oktober 2024**, 18:00 - 21:30 Uhr
 Gebühr: 27 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Rezepte)
 (20 € Lebensmittelkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

SPRACHEN



Englisch am Mittwochnachmittag A2-6

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, **4. September 2024**, 15:00 – 16:30 Uhr
 Gebühr: 84 € für 12 Termine, (24 UE)

Englisch am Dienstagvormittag A2-9

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, **3. September 2024**, 9:45 – 11:15 Uhr
 Gebühr: 84 € für 12 Termine, (24 UE)

Englisch am Freitagvormittag B1-6

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, **6. September 2024**, 10:15 - 11:45 Uhr
 Gebühr: 84 € für 12 Termine, (24 UE)

Französisch A2-6

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, **5. September 2024**, 16:00 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 84 € für 12 Termine, (24 UE)

Französisch C1-6

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, **5. September 2024**, 17:45 – 19:15 Uhr
 Gebühr: 84 € für 12 Termine, (24 UE)

Italienisch A1-4

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A1
 Leitung: Yassmin Ben
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Montag, **16. September 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr
 Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)

Italienisch B1-13

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1
 Leitung: Yassmin Ben
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Dienstag, **17. September 2024**, 18:00 – 19:30 Uhr
 Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)

Spanisch A1-9

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Angela Mijangos
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Donnerstag, **12. September 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr
 Gebühr: 78 € für 12 Termine, (24 UE)

Spanisch B2-3

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Angela Mijangos Arredondo
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Mittwoch, **11. September 2024**, 19:00 – 20:30 Uhr
 Gebühr: 78 € für 12 Termine, (24 UE)