

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 1: Dienstag, **3. Juni 2025**, 11:00 Uhr – 13:00 Uhr
 Termin 2: Samstag, **21. Juni 2025**, 16:00 Uhr – 18:00 Uhr
 Gebühr: 20 € für 1 Termin, (3 UE)

Rheinauen Lingenfeld - "Der Wildfluss Rhein....und heute?"

Flussauen können aufgrund ihres Pflanzenwachstums als der "Dschungel der gemäßigten Breiten" bezeichnet werden. Bei einer Führung in den Lingenfelder Rheinauen tauchen wir in dieses faszinierende Ökosystem ein. Dabei beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Lebensräume der Rheinauen, deren Bewohner und widmen uns den Gründen für sowie den ökologischen Auswirkungen des Oberrheinausbaus.

Leitung: Andrea Frech, Naturführerin Bienwald und südpfälzische Rheinauen sowie Biosphärenguide Pfälzerwald Nordvogesen
 Treffpunkt: Anglerheim Lingenfeld (auf dem Rheinhauptdeich)
 Termin: Samstag, **14. Juni 2025**, 13:00 Uhr – 16:30 Uhr
 Gebühr: 12 € für 1 Termin, (5 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, **10. Mai 2025**, 13:00 Uhr – 16:30 Uhr
 Gebühr: 12 € für 1 Termin, (5 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, **19. Februar 2025**, 19:30 – 21:00 Uhr
 Gebühr: 5 € für 1 Termin (2 UE)

Baufinanzierung - bankenunabhängige geldwerte Tipps rund um Finanzierung und Umschuldung

Das Seminar richtet sich an alle Haus- und Wohnungsinteressenten, die sich einen grundsätzlichen Überblick über die vielfältigen Finanzierungsarten und –angebote am Markt verschaffen wollen.

Außerdem lernen Sie wichtige Fakten zu neuer Zinsfestschreibung und Umschuldung, Gebrauchtkauf sowie Umbau.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen:

- Ermittlung der Gesamtkosten, incl. Kaufneben- und Finanzierungskosten
- Gegenüberstellung eigener Einnahmen und Ausgaben
- Sondertilgungen
- Vergleichbarkeit der Angebote
- Forward-Darlehen
- Möglichkeiten der Umschuldung
- Verhandlungsstrategie gegenüber der Bank

Leitung: Harald Drescher, Dipl. Bankbetriebswirt
Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58
Termin: Freitag, **21. Februar 2025**, 17:30 – 20:30 Uhr
Gebühr: 19 € 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: Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Mittwoch, **12. März 2025**, 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: Mittwoch, **19. März 2025**, 19:00 – 20:30 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, **21. März 2025**, 18:00 – 19:30 Uhr
 Gebühr: 5 € für 1 Termin, (2 UE)

Hart im Nehmen – Wildpflanzen für Terrasse und Balkon

Im Beamer-Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um eine Naturoase auf Terrasse oder Balkon zu schaffen, die sowohl für die Artenvielfalt als auch für den Mensch ein Gewinn ist. Empfehlungen zu geeigneten Pflanzen für sonnige und schattige Bereiche garantieren Wasserersparnis sowie ganzjährigen, langlebigeren und gesünderen Bewuchs. Eine artenreichere Insektenwelt wird sich auch auf kleinstem Raum einstellen.

Die zahlreichen Fotos von heimischen Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin Christiane Hilsendegen zeigen eine große Palette dessen, was durch einheimische Wildpflanzen so alles erreicht werden kann.

Leitung: Christiane Hilsendegen
 Ort: Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58
 Termin: Mittwoch, **26. März 2025**, 19:00 – 20:45 Uhr
 Gebühr: 8 € für 1 Termin (2 UE)

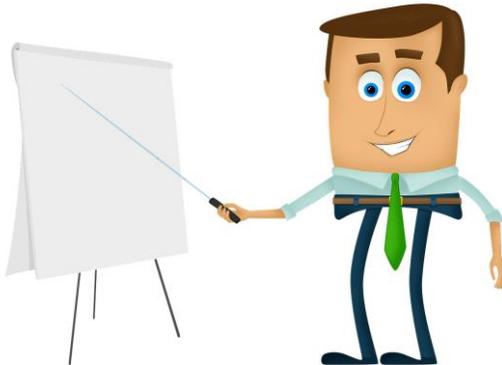
„Kopf oder Zettel?“ Merktechniken mit System

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 kann 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.

Der Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahre geeignet.

Leitung:	Harald Drescher, Gedächtnistrainer Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Ort:	Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstraße 58
Termin:	Freitag, 14. Februar 2025 , 17:00 – 20:15 Uhr
Gebühr:	15 € für 1 Termin (4 UE)



„Superhirn“ – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

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: Dienstag, **11. März 2025**, 19:00 – 21:30 Uhr
 Gebühr: 27 € 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, **29. März 2025**, 9:00 – 16:30 Uhr
 Gebühr: 59 € für 1 Termin (10 UE)

KULTUR – KREATIVES GESTALTEN

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 2025 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, **8. Februar 2025**, 10:00 – 13:00 Uhr
 Gebühr: 16 € für 1 Termin, (3UE), zzgl. 7 € Materialkosten
 (Die Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

Schmuckmanufaktur für Kreative – Kurs für Mädchen 8 bis 13 Jahre

Heute gestalten wir unseren eigenen Schmuck. Die Kursleiterin bringt eine große Auswahl an Perlen nach dem aktuellen Trend 2025, sowie viele „Klassiker“ mit. Es können Schlüsselanhänger, Ohringe (nickelfrei), Armbänder, etc. in verschiedenen Ausführungen gemacht werden. Die Teilnehmerinnen lernen die verschiedenen Arbeitsschritte bei der Schmuckgestaltung altersgerecht kennen.

Leitung: Nadine Münch
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Samstag, **24. Mai 2025**, 10:00 – 13:00 Uhr
 Gebühr: 16 € für 1 Termin, (3UE), zzgl. 7 € Materialkosten
 (Die Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

GESUNDHEIT

Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung



Wie verbessere und erhalte ich meine Beweglichkeit? Wie verhindere ich, dass meine Gelenke irgendwann schmerzen? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie eine Einführung, wie Sie mit Hilfe der Dorn-Methode (auch Dorn-Bewegung) und der Bewegungslehre von Liebscher&Bracht® aktiv selbst etwas dazu beitragen können. Es handelt sich um Bewegungen zur Gesunderhaltung der Gelenke, besonders der Wirbelsäule, welche Schmerzen entweder gar nicht entstehen lassen oder diese reduzieren können. Sie sind für alle Altersgruppen geeignet. Es werden verschiedene Bewegungsfolgen vorgestellt: intensive Dehnung sowie Ansteuerung und Kräftigung der dabei beteiligten Muskeln. Auch werden alle unsere Muskeln, die bei der Atmung wichtig sind, wahrgenommen mit dem Ziel, die Atmung zu vertiefen. Geräte oder andere Hilfsmittel sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: dehnbare und bequeme Kleidung

Leitung: Stephan Hoffmann
 Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
 Termin: Samstag, **5. April 2025**, 9:30 – 12:30 Uhr
 Gebühr: 19 € für 1 Termin (4 UE)

„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, **17. Mai 2025**, 9:30 – 12:30 Uhr
 Gebühr: 19 € für 1 Termin (4 UE)

Waldbaden "Shinrin Yoku" – Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Sind Sie auf der Suche nach einer Herausforderung, welche Überwindung erfordert? Die IHK-geprüfte Waldbademeisterin sowie Natur- und Landschaftsführerin Britta Kollmann lädt Sie ein, die Kraft der Natur in einem ganz besonderen Auwald zu einem außergewöhnlichen Zeitpunkt zu erleben. Während die Welt rund herum noch in der Kälte ruht, erfahren Sie bewusst, wie man in der Stille des Waldes entspannen kann. Gut eingepackt und von innen gewärmt, üben Sie gemeinsam, diese besondere Ruhe zu genießen. Sie können die Natur mit allen Sinnen erleben, neue Energie tanken und so manche Übung in Ihren persönlichen Alltag integrieren. Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, sehr warme Kleidung, Regenschutz, ggf. Getränke und Sitzunterlage

- Leitung:** Britta Kollmann, Waldbademeisterin sowie Natur- und Landschaftsführerin (IHK)
- Treffpunkt:** Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald
- Termin 1:** Samstag, **15. Februar 2025**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr
- Termin 2 :** Sonntag, **16. Februar 2025**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr
- Gebühr:** 26 € für 1 Termin (4 UE)

Waldbaden "Shinrin Yoku" – Achtsamkeit und Entspannung im Wald - Waldbadegang für Frauen und Mütter

Die IHK-geprüfte Waldbademeisterin sowie Natur- und Landschaftsführerin Britta Kollmann lädt Sie ein, den Frühling in seiner vollen Pracht bei einem Waldbadegang, der die Sinne belebt und die Seele erfrischt, zu erleben. Erfahren Sie bewusst Gemeinsamkeiten und Abweichungen und lernen Sie, wie man in der Stille des Waldes entspannen kann. Sie werden gemeinsam verschiedene Übungen durchführen, die Lust machen, den Frühling richtig zu genießen, und die Sie auch später in Ihren Alltag integrieren können. Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, warme Kleidung, Regenschutz, ggf. Getränke und Sitzunterlage

- Leitung:** Britta Kollmann
- Treffpunkt:** Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald
- Termin 1:** Samstag, **10. Mai 2025**, 14:00 – ca. 17:00 Uhr
- Termin 2 :** Sonntag, **25. Mai 2025**, 11:00 – ca. 14:00 Uhr
- Gebühr:** 26 € für 1 Termin (4 UE)

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, **20. Januar 2025**, 16:30 – 17:30 Uhr
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (13 UE)



Leitung: Corina Wolf
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Montag, **28. April 2025**, 16:30 – 17:30 Uhr
 Gebühr: 55 € für 8 Termine, (11 UE)

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 Fortgeschrittene konzipiert.

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

Leitung: Corina Wolf
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Montag, **20. Januar 2025**, 17:45 – 18:45 Uhr
 Gebühr: 68 € für 10 Termine, (13 UE)

Leitung: Corina Wolf
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Montag, **28. April 2025**, 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, **8. Mai 2025**, 10.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 69 € für 7 Termine, (14 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, **16. Januar 2025**, 17.30 – 18.30 Uhr
 Gebühr: 44 € für 10 Termine, (13 UE)

Leitung: Jasminka Webb
 Ort: Lingenfeld, Schulturnhalle
 Termin: Donnerstag, **8. Mai 2025**, 17.30 – 18.30 Uhr
 Gebühr: 27 € für 6 Termine, (8 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 A: Freitag, **17. Januar 2025**, 9:00 - 10:00 Uhr
 Termin B: Freitag, **17. Januar 2025**, 10:15 - 11:15 Uhr
 Gebühr: 49 € für 10 Termine, (13 UE)

Leitung: Gabriella Weiler
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin A: Freitag, **4. April 2025**, 9:00 - 10:00 Uhr
 Termin B: Freitag, **4. April 2025**, 10:15 – 11:15 Uhr
 Gebühr: 49 € für 10 Termine, (13 UE)

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, **13. Januar 2025**, 9:00 – 10:00 Uhr
 Gebühr: 86 € für 13 Termine, (17 UE)

Bauch-Beine-Po

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, **15. Januar 2025**, 9:00 – 10:00 Uhr
 Gebühr: 52 € für 8 Termine, (11 UE)

Leitung: Traudel Bauer
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Mittwoch, **23. April 2025**, 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, **4. Februar 2025**, 18:00 – 19:00 Uhr
 Gebühr: 61 € für 9 Termine, (12 UE)

Leitung: Ursula Sifflet
 Ort: Lingenfeld, Goldberghalle, Humboldtstraße 9
 Termin: Dienstag, **29. April 2025**, 18:00 – 19:00 Uhr
 Gebühr: 61 € 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, **27. Februar 2025**, 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 Völker, SUP Instructor
Ort:	Baggersee Lingenfeld
Termin 1:	Dienstag, 17. und 24. Juni 2025 , 18.00 – 19.30 Uhr
Termin 2:	Dienstag, 1. und 8. Juli 2025 , 18.00 – 19.30 Uhr
Termin 3:	Dienstag, 19. und 26. August 2025 , 18.00 – 19.30 Uhr
Termin 4:	Dienstag, 2. und 9. September 2025 , 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. 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, **10. Februar 2025**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)
 (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, **7. April 2025**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)
 (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, **17. März 2025**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Termin 2: Montag, **12. Mai 2025**, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 23 € für 1 Termin, (4UE) (inkl. Rezepte)
 (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, **28. April und 5. Mai 2025**, 18:00 – 21:00 Uhr
 Gebühr: 36 € für 2 Termine, (8 UE) (zzgl. Lebensmittelkosten)

Indische Vegetarische Thali

Thali ist die Bezeichnung für ein indisches Gericht, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden. Zubereitet werden an diesem Abend Indisches Pilz-Curry, Aloo Saag (Kartoffeln mit Spinat), Kreuzkümmel Reis, Aubergine Pakoda und dazu gibt es klassischen Gewürztee und vieles mehr.

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

Leitung: Sayani Roy Saha
 Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
 Termin: Montag, **17. Februar 2025**, 18:00 - 21:30 Uhr
 Gebühr: 27 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Rezepte) (15 € Lebensmittelkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

Indische Kocherlebnisse

An diesem Abend entdecken Sie die erstaunliche kulinarische Welt Indiens mit großartigen Rezepten und Kocherlebnisse neu. Sie können Ihre indischen Kochkünste entwickeln und verfeinern mit leckeren Rezepten wie zum Beispiel Erbsen-Nüsse-Pilaf, Hähnchen-Butter Masala, frittierten Zwiebeln und Kartoffeln mit Blumenkohl-Curry. Zu den Speisen bereiten wir außerdem Mango Lassi und vieles mehr vor.

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

Leitung: Sayani Roy Saha
Ort: Lingenfeld, Schulküche der RealschulePlus, Eing. Humboldtstr.
Termin: Montag, **19. Mai 2025**, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 27 € für 1 Termin, (5UE) (inkl. Rezepte) (20 € 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 A2-7

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, **15. Januar 2025**, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)



Englisch am Mittwochnachmittag A2-8

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, **2. April 2025**, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Englisch am Dienstagvormittag A2-10

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, **21. Januar 2025**, 9:45 – 11:15 Uhr

Gebühr: 77 € für 11 Termine, (22 UE)

Englisch am Dienstagvormittag A2-11

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, **8. April 2025**, 9:45 – 11:15 Uhr
 Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Englisch am Freitagvormittag B1-7

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, **17. Januar 2025**, 10:15 - 11:45 Uhr
 Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Englisch am Freitagvormittag B1-8

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, **4. April 2025**, 10:15 - 11:45 Uhr
 Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 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, **29. Januar 2025**, 16:45 – 18.15 Uhr
 Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Französisch A2-7

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, **16. Januar 2025**, 16:00 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

**Französisch A2-8**

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, **3. April 2025**, 16:00 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 63 € für 9 Termine, (18 UE)

Französisch C1-7

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, **16. Januar 2025**, 17:45 – 19:15 Uhr
 Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Französisch C1-8

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, **3. April 2025**, 17:45 – 19:15 Uhr
 Gebühr: 63 € für 9 Termine, (18 UE)

**Italienisch A1-5**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Montag, **20. Januar 2025**, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)

Italienisch A1-6

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Chiaro A2

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Montag, **7. April 2025**, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)

Italienisch B1-14

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **21. Januar 2025**, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)

Italienisch B1-15

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Chiaro B1

Leitung: Yassmin Ben Abdelkader
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **8. April 2025**, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 10 Termine, (20 UE)



Spanisch A1-10

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos Hoy 1

Leitung: Angela Mijangos

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **16. Januar 2025**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Spanisch A1-11

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk: Caminos Hoy 1

Leitung: Angela Mijangos

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Donnerstag, **3. April 2025**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 63 € für 9 Termine, (18 UE)

Spanisch B2-4

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, **15. Januar 2025**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)

Spanisch B2-5

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, **2. April 2025**, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 70 € für 10 Termine, (20 UE)