



# JETZT BUCHBARE KURSE GLEICH ANMELDEN

## 20261ha048 **NEU** Pränatales Yoga

Der Kurs Pränatales Yoga bietet achtsame und schonende Übungen für Schwangere. Sanfte, speziell angepasste Yogaübungen fördern Beweglichkeit, Kraft und eine bewusste Atmung. Sie können Rücken, Schultern und Beine entlasten. Der Kurs unterstützt, eine Verbindung zum ungeborenen Kind aufzubauen, Stress zu reduzieren und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Entspannungsübungen und Atemtechniken bereiten zusätzlich mental und körperlich auf die Geburt vor.

Der Kurs ist für Schwangere in allen Trimester geeignet. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Jeannine Kouba  
**Beginn:** Samstag, 06.06., 13.06., 20.06. und 27.06.2026  
**Uhrzeit:** von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
**Gebühr:** 45,00 €, 4 Termine, 5,33 UStd.  
**Ort:** „Altes Rathaus“  
Ludwigstraße 18, 76767 Hagenbach

**Mitbringen:** Yogamatte, ein kleines Kissen und eine Decke

## 20261ha049 **NEU** Postnatales Yoga - Baby Om

Der Kurs Postnatal Yoga unterstützt Frauen dabei, nach der Schwangerschaft achtsam und kraftvoll in den eigenen Körper zurückzufinden. Im Mittelpunkt stehen sanfte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Verbesserung der Haltung. Durch bewusste Atmung, mobilisierende Bewegungen und entspannende Elemente wird die Regeneration gefördert. Die Übungen können helfen, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Alltag mit dem Baby zu tanken.

Die Teilnahme ist sowohl mit als auch ohne Baby möglich. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Beginn:** 6–8 Wochen nach der Geburt, bei Kaiserschnitt nach 10 bis 12 Wochen.  
**Leitung:** Jeannine Kouba  
**Beginn:** Samstag, 06.06., 13.06., 20.06. und 27.06.2026  
**Uhrzeit:** von 11:15 Uhr bis 12:00 Uhr  
**Gebühr:** 34,00 €, 4 Termine, 4 UStd.  
**Ort:** „Altes Rathaus“  
Ludwigstraße 18, 76767 Hagenbach

**Mitbringen:** Yogamatte, ein kleines Kissen und eine Decke



Foto: freepik

## 20261ha070 Deutsch Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben für (ausländische) Mitbürger/innen - am Vormittag

An diesem Kurs können auch ausländische Mitbürger\*innen mit Deutschsprachkenntnissen teilnehmen. Inhalt des Kurses ist die Vertiefung der Basiskenntnisse im Lesen und Schreiben, Erlernen und Vertiefung der grammatikalischen Strukturen sowie die Steigerung der Sprechfähigkeit, damit einfache Alltagssituationen (z.B. Ausfüllen von Formularen, Lesen von Briefen der Behörden usw.) sicher gemeistert werden können.

**Es ist möglich, jederzeit einzusteigen.**

**Leitung:** Ingrid Sitter  
**Beginn:** Dienstag, 08.01.2026 bis 25.06.2026

**Der Unterricht findet immer wöchentlich dienstags, mittwochs und donnerstags statt.**  
In den Ferien und an Feiertagen ist kein Unterricht von 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr

**Uhrzeit:** kostenfrei, 67 Termine, 201 UStd.  
**Gebühr:** Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach  
**Ort:** Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Lehrwerk:**

## 20261ha080 **NEU** Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und im Alltag nutzen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und entdecken Sie ihre vielfältigen Möglichkeiten! Dieser Kurs bietet Einsteigenden spannende Einblicke in die Welt der KI und zeigt, wie ChatGPT und andere KI-Modelle im Alltag genutzt werden können. Erfahren Sie, wie KI Ihnen beim Verfassen und Optimieren von Texten, beim Übersetzen, bei der Recherche von Informationen, bei der Bilderrstellung und vielem mehr, helfen kann. Anhand anschaulicher Beispiele lernen Sie, wie Sie KI sinnvoll und effektiv für Ihre persönlichen Interessen und Hobbys einsetzen können.

Darüber hinaus lernen Sie, KI-generierte Inhalte kritisch zu hinterfragen und mit Informationen aus dem Internet oder E-Mails, die mithilfe von KI erstellt wurden, vorsichtig und aufmerksam umzugehen.

Am ersten Kursabend werden Unterlagen ausgegeben, mit denen alle Beispiele zu Hause nochmals ausprobiert werden können. Ein Computer oder Smartphone wird im Kurs nicht benötigt.

**Voraussetzung:** Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse.

**Leitung:** Andreas Lang  
**Beginn:** Mittwoch 10.06.2026 und 17.06.2026  
**Uhrzeit:** von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
**Gebühr:** 30,00 €, 2 Termine, 5,33 UStd.

**Ort:** Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG – 76767 Hagenbach

**Mitbringen:** Schreibzeug, Notizpapier

# LERNEN LOHNT SICH IMMER

## BEGEISTERN SIE MENSCHEN FÜR DIE ENGLISCHE SPRACHE – AN DER VHS HAGENBACH

Bewerbung an: [vhs@vg-hagenbach.de](mailto:vhs@vg-hagenbach.de)

IN FREIER MITARBEIT AUF HONORARBASIS  
KURSE AN DER VHS LEITEN

**vhs** GESCHÄFTSSTELLE  
VERBANDSGEMEINDE HAGENBACH

Volkshochschule Hagenbach in der kvhs Germersheim

Leiterin: Marijana Scherrer

Ludwigstraße 20, 76767 Hagenbach, Tel: 0 72 73 / 9337-018

E-Mail: [vhs@vg-hagenbach.de](mailto:vhs@vg-hagenbach.de), [www.vg-hagenbach.de](http://www.vg-hagenbach.de)



QR Code scannen. Gesamtprogramm der vhs online.

Weitere Kurse finden Sie auf unserer  
Homepage [www.vg-hagenbach.de](http://www.vg-hagenbach.de)

Für alle vhs-Veranstaltungen ist eine  
vorherige Anmeldung dringend erforderlich!