Volkshochschule
Hagenbach
in der kvhs Germersheim

PROGRAMM
2. Halbjahr 2026
Herbst & Winter

GESELLSCHAFT

KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT - BERUF

IMPRESSUM

Volkshochschule Hagenbach
Staatlich anerkannt gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz

Ludwigstraße 20
76767 Hagenbach

Telefon 0 72 73 - 9337-018
Telefax 0 72 73 - 9337-028

vhs@vg-hagenbach.de
www.vg-hagenbach.de

LEITERIN VHS
Marijana Scherrer

VERBANDSGEMEINDE HAGENBACH

Stand: 27.10.2026

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe zukünftige Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer der vhs-Kurse.
Herzlich willkommen im Herbst- und Wintersemester 2026.

Mit dem zweiten Halbjahr beginnt eine besondere Zeit des Jahres: Die Tage werden ruhiger, die Abende länger – und genau jetzt entsteht Raum für neue Impulse, Weiterentwicklung und gemeinsames Lernen. Wir laden Sie herzlich ein, diese Zeit zu nutzen, um Neues zu entdecken, Wissen zu vertiefen oder einfach mit Freude aktiv zu bleiben.

Freuen Sie sich auch in diesem Semester auf ein vielseitiges Programm mit inspirierenden Angeboten, spannenden Begegnungen und Raum für neue Erfahrungen.
Ob Sie neue Interessen entdecken, Bekanntes vertiefen oder gemeinsam aktiv sein möchten – es gibt viel zu entdecken.

Unser besonderer Dank gilt allen Dozentinnen und Dozenten sowie Referentinnen und Referenten, die mit großem Engagement, Kreativität und Fachwissen unsere vhs lebendig machen und Lernen zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

Mit Freude blicken wir auf ein Semester, das Gelegenheit bietet, Neues zu lernen, Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam inspirierende Momente zu erleben.

Bei Fragen oder Unterstützungsbedarf stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Unser Angebot finden Sie auch online unter
www.vg-hagenbach.de/volkshochschule
– wir sind gerne für Sie da.

Herzliche Grüße

Marijana Scherrer und
Leiterin der vhs

Bürgermeisterin Iris Fleisch
Vorsitzende der vhs

LEITBILD

vhs Weiterbildung

Die Volkshochschule Hagenbach ist eine von zehn örtlichen Volkshochschulen innerhalb der Kreisvolkshochschule Germersheim. In verschiedenen Fachgebieten bieten wir ein breites Spektrum an Bildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten – von gesundheitsfördernden und entspannenden Kursen über Wissensvermittlung in unterschiedlichen Themenbereichen bis hin zu kreativen Angeboten. Zweimal im Jahr erscheint unser aktuelles und abwechslungsreiches Programm.

Wir entwickeln unsere Weiterbildungsangebote stetig weiter. Unser Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, den Anforderungen einer sich wandelnden Gesellschaft gerecht zu werden und ihre persönlichen sowie beruflichen Kompetenzen auszubauen. Deshalb suchen wir fortlaufend engagierte Kursleitende, die ihr Können und ihre Begeisterung mit anderen teilen möchten.

Das Prinzip des „Lebenslangen Lernens“ bildet dabei die Grundlage unseres Selbstverständnisses.

Unsere Lehrkräfte sind fachlich qualifiziert, unterrichten mit Freude und übernehmen Verantwortung für ihre fachliche wie pädagogische Weiterentwicklung.

Lernen bedeutet für uns mehr als das Vermitteln von Wissen: Wir möchten, dass unsere Teilnehmenden ihre Kenntnisse erweitern, sie sicher anwenden und sich in ihrer persönlichen Entwicklung gestärkt fühlen. Ein gelungener Lernprozess zeichnet sich für uns ebenso durch Motivation zum Weiterlernen und die nachhaltige Verankerung des Erlernten aus.

Dozentinnen und Dozenten, Referentinnen und Referenten 05

GESELLSCHAFT

1. Politik - Bürgerschaftliches Engagement

- 20262ha001 – Demokratie verstehen und aktiv mitgestalten 06

2. Ökonomie – Recht – Finanzen (Wirtschaft)

- 20262ha003 – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Vortrag A 06
- 20262ha004 – Vorsorgevollmacht – Beglaubigung A 06
- 20262ha005 – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Vortrag B 06
- 20262ha006 – Vorsorgevollmacht – Beglaubigung B 07

3. Persönlichkeitsentwicklung / Coaching

- 20262ha007 – "Die Anderen sind anders, ich bin anders - Persönlichkeitstypen kennenlernen" für ein besseres Miteinander 07

4. Naturwissenschaft

- 20262ha008 – Faszinierendes Herbst- und Winterwetter 07

KULTUR

1. Malen – Zeichnen – Drucktechniken

- 20262ha011 – Acryl-Malerei, Workshop 08
- 20262ha012 – Kalligraphie – Die Kunst des Schönschreibens für Einsteigerinnen und Einsteiger, Workshop 08
- 20262ha014 – Zeichnen und Skizzieren für Erwachsene, Workshop 08
- 20262ha015 – Kreatives Zeichnen und Skizzieren für Erwachsene, Workshop 08

2. Tanz

- 20262ha016 – Bellydance für alle 09
- 20262ha017 – Bellydance für alle, Folgekurs 09
- 20262ha019 – Schnupperkurs Bellydance – Einführung in den orientalischen Tanz 09

3. Singen

- 20262ha018 – Gemeinsames Singen mit Akkordeonbegleitung 09

GESUNDHEIT

1. Entspannung – Stressbewältigung

- 20262ha020 – 5 Elemente Qigong 10
- 20262ha021 – Qigong Shibashi – 2. Set (Teil 1) Fließende Bewegung, innere Kraft & energetische Balance 10
- 20262ha022 – Qigong – der harmonische Fluss der Lebensenergie 10
- 20262ha033 – Mit Hatha-Yoga in den Tag starten, Kurs A 10
- 20262ha034 – Mit Hatha-Yoga in den Tag starten, Kurs B 10
- 20262ha035 – Sivananda Yoga – bewusst und aktiv 11
- 20262ha036 – Yin und Yang, Dehnung, Loslassen – vom Werden zum Sein 11

- 20262ha039 – Achtsamkeitstraining – zur Ruhe kommen und im Moment ankommen 11
- 20262ha040 – Achtsamkeits-Workshop – im Hier und Jetzt ankommen 11
- 20262ha041 – Ein starker Becken-Boden für mehr Lebensqulität, Workshop.... 12
- 20262ha042 – Loslassen und Auftanken – Ihr Yoga-Nachmittag für den Herbst, Workshop.... 12
- 20262ha043 – Yoga und Klang – Im Licht der Wintersonnenwende, Workshop 12
- 20262ha044 –Entspannungskurs – Methoden für mehr Ruhe im Alltag 13
- 20262ha045 –Waldbaden – Methoden der achtsamen Naturwahrnehmung 13
- 20262ha046 –Yi Jin Jing: Muskel- und Sehnen-Qi Gong der Shaolin 13

2. Bewegung – Fitness

- 20262ha053 – Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band für einen starken Rücken, am Vormittag, Kurs A.... 13
- 20262ha054 – Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band für einen starken Rücken, am Vormittag, Folgekurs A 14
- 20262ha055 – Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band, Rückengesundheit und Wohlbefinden fördern, Kurs B.... 14
- 20262ha056 – Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band, Rückengesundheit und Wohlbefinden fördern, Folgekurs B 14
- 20262ha057 – Fitness-Box-Workout. Power, Ausdauer und mentale Stärke 14
- 20262ha058 – YOGILATES = Yoga meets Pilates, Workshop 15
- 20262ha059 – Pilates / Antara + Körperhaltung und Atmung, Workshop 15

3. Prävention – Gesundheit

- 20262ha062 – Leberreinigung – Entlastung und Regeneration für das zentrale Stoffwechselorgan, Vortrag.... 15
- 20262ha063 – Augentraining – Übungen für die Bildschirmarbeit 15

SPRACHEN

1. Deutsch

- 20262ha070 – Deutsch, Grundbildung – Einführungskurs II, Lesen und Schreiben für (ausländische) Mitbürgerinnen und Mitbürger - am Vormittag.... 17

2. Französisch

- 20262ha071 – Französisch für Anfängerinnen und Anfänger A.1.1 17
- 20262ha072 – Französisch mit ersten Grundkenntnissen A.2.1 17

3. Italienisch

- 20262ha073 Italienisch für Anfänger/innen – A 1.1 17
- 20262ha074 Italienisch mit ersten Grundkenntnissen – A 1.2 18

ARBEIT UND BERUF

Digitale Kompetenzen

- 20262ha080 Künstliche Inteliligenz (KI) verstehen und im Alltag nutzen.... 19
- 20262ha081 Sicher im Internet – So erkennen und vermeiden Sie Gefahren im Internet.... 19

Geschäftsstelle 05
Hier finden unsere Kurse statt 18
Anmeldeformular 20

GESELLSCHAFT

Bada, Antor . . . . . Politik
Görres, Carmen . . . . . Persönlichkeitsentwicklung
Neuper, Malte . . . . . Faszinierendes Herbst- und Winterwetter
Reinhardt, Michael . . . . . Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Caspari, Isabel . . . . . Vorsorgevollmacht, Beglaubigung

KULTUR

Blankart-Laub, Elke . . . . . Acryl-Malerei / Kalligraphie
Hochländer, Marion . . . . . Bellydance für alle
Müller, Linda . . . . . Zeichnen und Skizzieren
Trenkle, Petra . . . . . Singen

GESUNDHEIT

Bedeschi, Daniele. . . . . Fitness-Box-Workout
Enke, Jutta . . . . . Sivananda Yoga, Yin Yoga
Knab-Lemke, Ingrid . . . . . Qigong
Knopf, Tina . . . . . Augentraining, Entspannung, Waldbaden
Preißler, Johanna . . . . . Qigong
Rapp, Ralf. . . . . Qigong
Rothhaas, Karl-Dieter . . . . . Qigong
Rottler, Agnes . . . . . Achtsamkeit
Scherrer-Strauß, Elke. . . . . Hatha-Yoga
Scheuerer, Alexander . . . . . Leberreinigung
Zinser, Diana . . . . . Beckenboden / Pilates / Yogilates

SPRACHEN

Bada, Antor. . . . . Französisch
Bumbar, Mihaela. . . . . Italienisch
Sitter, Ingrid . . . . . Deutsch

ARBEIT UND BERUF

Lang, Andreas . . . . . Künstliche Intelligenz (KI), Sicherheit im Internet

vhs

GESCHÄFTSSTELLE

Die vhs-Geschäftsstelle finden Sie In der Verbandsgemeinde Hagenbach

Ludwigstraße 20, 76767 Hagenbach
Telefon 0 72 73- 9337-018
vhs@vg-hagenbach
www.vg-hagenbach.de/volkshochschule

Gerne steht Ihnen das Team der vhs für Fragen zur Verfügung.

Foto: Marijana Scherrer

1. Politik - Bürgerschaftliches Engagement

20262ha001
Demokratie verstehen und aktiv mitgestalten

Möchten Sie politische Zusammenhänge besser verstehen, sich eine fundierte Meinung bilden und sich aktiv in die Gesellschaft einbringen?
Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zu politischen Systemen und demokratischen Prozessen. Ziel ist es, den Teilnehmenden ein vertieftes Verständnis politischer Strukturen zu ermöglichen und sie zur aktiven Mitwirkung im gesellschaftlichen Leben zu ermutigen.
Im Mittelpunkt stehen sowohl theoretische Grundlagen als auch praxisnahe Zugänge zum bürgerschaftlichen Engagement. Sie lernen zentrale Aspekte von Politik und Demokratie kennen, erhalten Einblicke in politische Institutionen auf kommunaler, nationaler und europäischer Ebene und setzen sich mit aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen auseinander. Darüber hinaus beleuchtet der Kurs die Rolle von Medien und Öffentlichkeit sowie verschiedene Formen des Engagements. Auch grundlegende Techniken der Argumentation und Diskussion werden vermittelt. Das Ziel dieses Angebotes ist die politischen Zusammenhänge zu verstehen und aktiv mitzugestalten.

Leitung:	**Antor Bada**
Beginn:	**Donnerstag, 05.11.2026 bis 26.11.2026**
Uhrzeit:	**von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr:	32,00 €, 4 Termine, 8 UStd.
Ort:	Hainbuchenschule, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Block und Schreibzeug

2. Ökonomie – Recht – Finanzen (Wirtschaft)

20262ha003 AUSGEBUCHT
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Vortrag A

Da sich Unglücksfälle oft unerwartet ereignen, ist es wichtig, für den Ernstfall gut vorbereitet zu sein – beispielsweise bei einem schweren Unfall oder einer ernsthaften Erkrankung.
In diesem Vortrag erläutert der Referent anhand anschaulicher Beispiele Aufbau und Funktion von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.
Ziel ist es, Möglichkeiten der rechtzeitigen Vorsorge aufzuzeigen. Zudem gibt es ausreichend Gelegenheit, Fragen zu stellen und mit dem Referenten ins Gespräch zu kommen.
Die Beglaubigung der Vorsorgevollmacht findet in Absprache mit den Teilnehmenden aus dem Vortrag zu einem späteren Zeitpunkt statt.

Leitung:	**Michael Reinhardt**
Beginn:	**Mittwoch, 02.09.2026**
Uhrzeit:	**von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr:	kostenfrei, 1 Termin, 2 UStd.
Ort:	Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG – 76767 Hagenbach - Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich! - Begrenzte Teilnehmerzahl

Die Patientenverfügung wird nicht beglaubigt.

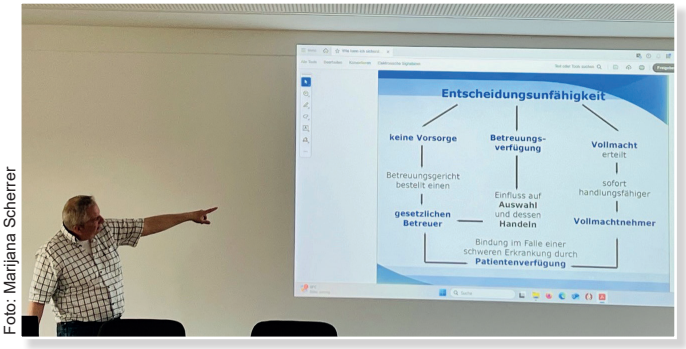

Foto: Marijana Scherrer

20262ha004 AUSGEBUCHT
Vorsorgevollmacht – Beglaubigung A

An diesem Nachmittag können Sie erneut über die Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge informiert werden, um für Sie und Ihre Angehörigen für mehr Sicherheit und Selbstbestimmung zu sorgen. Bei dem Vorgang der notwendigen Beglaubigung werden auf individuelle Fragen eingegangen.
Die Beglaubigung der Vorsorgevollmachten erfolgt durch Frau Isabel Caspari von der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim.

Leitung:	**Isabel Caspari**
Beginn:	**Dienstag, 22.09.2026**
Uhrzeit:	**ab 13:00 Uhr bis 16:30 Uhr**
Gebühr:	kostenfrei, 1 Termin, 4 UStd.
Ort:	Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG, 76767 Hagenbach Beglaubigungen nur mit festgelegter vorheriger Terminvereinbarung. Die Termine werden zuerst für Teilnehmende die den vorausgegangenen Vortrag besucht haben vergeben.

WICHTIG: Bitte bringen Sie zu diesem Termin Ihren Personalausweis mit, um sich ausweisen zu können. Bitte unterschreiben Sie die Vorsorgevollmacht erst vor Ort bei der Beglaubigung mit aktuellem Datum.

20262ha005 AUSGEBUCHT
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Vortrag B

Leitung:	**Michael Reinhardt**
Beginn:	**Mittwoch, 21.10.2026**
Uhrzeit:	**von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr:	kostenfrei, 1 Termin, 2 UStd.
Ort:	Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG – 76767 Hagenbach - Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich! - Begrenzte Teilnehmerzahl

Die Patientenverfügung wird nicht beglaubigt.

WICHTIG

20262ha006 AUSGEBUCHT
Vorsorgevollmacht – Beglaubigung B

An diesem Nachmittag können Sie erneut über die Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge informiert werden, um für Sie und Ihre Angehörigen für mehr Sicherheit und Selbstbestimmung zu sorgen. Bei dem Vorgang der notwendigen Beglaubigung werden auf individuelle Fragen eingegangen.
Die Beglaubigung der Vorsorgevollmachten erfolgt durch Frau Isabel Caspari von der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim.

Leitung:	**Isabel Caspari**
Beginn:	**Dienstag, 24.11.2026**
Uhrzeit:	**ab 13:00 Uhr bis 16:30 Uhr**
Gebühr:	kostenfrei, 1 Termin, 4 UStd.
Ort:	Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG, 76767 Hagenbach Beglaubigungen nur mit festgelegter vorheriger Terminvereinbarung. Die Termine werden zuerst für Teilnehmende die den vorausgegangenen Vortrag besucht haben vergeben.

WICHTIG: Bitte bringen Sie zu diesem Termin Ihren Personalausweis mit, um sich ausweisen zu können. Bitte unterschreiben Sie die Vorsorgevollmacht erst vor Ort bei der Beglaubigung mit aktuellem Datum.

3. Persönlichkeitsentwicklung / Coaching

20262ha007
"Die Anderen sind anders, ich bin anders - Persönlichkeitstypen kennenlernen"
…für ein besseres Miteinander

Ob im Berufs- oder im Privatleben - wir Menschen sind verschieden und doch gibt es typspezifische Übereinstimmungen. Der eine sprüht vor Energie, der andere wägt gründlich und lange alle Gedanken ab und der nächste verstrickt sich in seinen Gefühlen.
Anhand verschiedener Modelle stellt die Kursleitung unterschiedliche Typologien vor, die zu neuen Erkenntnissen über sich selbst und andere führen können. Sie lernen, sich selbst besser zu verstehen und entwickeln ein Gespür für die Eigenarten Ihrer Mitmenschen.
Mit einer Prise Humor, lebendigen Beispielen und unterstützt durch eine Präsentation, wird die Kursleitung über all das ausführlich berichten und Literaturvorschläge zum Thema mitbringen. Ziel ist das bessere einschätzen von Mitmenschen.

Leitung:	**Carmen Görres**
Beginn:	**Donnerstag, 22.10.2026**
Uhrzeit:	**18:45 Uhr bis 21:00 Uhr**
Gebühr:	15,00 €, 1 Termin, 3 Ustd.
Ort:	Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Gemeinschaftsaal 2.OG, Zimmer 304, 76767 Hagenbach

4. Naturwissenschaft

20262ha008
Faszinierendes Herbst- und Winterwetter

Herbst und Winter sind die Jahreszeiten an denen die lokalen Unterschiede oft besonders hervorkommen. Sei es im Fall vom die Seele berührendem Nebel, filigrane Reifgebilde, gefährliche Straßenglätte oder der leise rieselnde Schnee. In diesem Kurs sollen diese unterschiedlichen Wetterphänomene des Herbstes und Winters näher vorgestellt und beleuchtet werden. Schwerpunkte sind unter anderem die unterschiedlichen Glättearten, die Nebel- und Seerauchbildung. Dazu werden anhand von zahlreichen Messfahrten in unserer Verbandsgemeinde die unterschiedlichen lokalen Wärmeinseln und Kältelöcher vorgestellt und erklärt. Es ist kein spezielles Vorwissen notwendig.

Leitung:	**Malte Neuper**
Beginn:	**Donnerstag, 19.11.2026**
Uhrzeit:	**18:15 Uhr bis 19:45 Uhr**
Gebühr:	10,00 €, 1 Termin, 2 UStd.
Ort:	Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG, 76767 Hagenbach

Herr Neuper spendet sein Honorar an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Landau.

vhs

IMMER MAL WAS NEUES

Bei Redaktionsschluss dieses Programmes waren noch nicht alle Angebote erfasst. Bitte informieren Sie sich deshalb auch im Internet. Nutzen Sie die Online-Anmeldemöglichkeit unter www.vg-hagenbach.de/volkshochschule

WIR SUCHEN SIE! WERDEN SIE TEIL UNSERES TEAMS

Bewerbung an: vhs@vg-hagenbach.de

IN FREIER MITARBEIT AUF HONORARBASIS KURSE AN DER VHS LEITEN

1. Malen – Zeichnen – Drucktechniken

20262ha011
Acrylmalerei, Workshop

Möchten Sie die Acrylmalerei kennenlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Acrylfarben malen möchten, egal ob Anfängerinnen und Anfänger oder Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre persönlichen Ideen umzusetzen, zum Beispiel Collagen, Spachteltechniken oder andere Themen, die im Kurs angeboten werden. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Acrylmalerei. Das Ziel ist, eigene Ideen umzusetzen, neue Erfahrungen zu sammeln, Neues auszuprobieren und sich künstlerisch weiterzuentwickeln.

Leitung: **Elke Blankart-Laub**
Beginn: **Samstag, 24.10.2026**
Uhrzeit: **von 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr**
Gebühr: 19,00 €, 1 Termin, 3 UStd.
Ort: Hainbuchenschule, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen: Acrylfarben, Keilrahmen, Bleistift, Wasserbehälter, Lappen, Pinsel, evtl. eigene Motive

20262ha012 NEUER TERMIN
Kalligraphie – Die Kunst des Schönschreibens für Einsteigerinnen und Einsteiger, Workshop

Obwohl heute eine Vielzahl von Schriftarten auf dem Computer zur Verfügung stehen, gewinnt die Kalligraphie wieder an Bedeutung. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die praktische Umsetzung von Schriftstücken. Ziel ist es, die Grundlagen der „Humanistischen Kursive“ und Zierbuchstaben zu erlernen, um kleine Schriftstücke kreativ zu gestalten. Neben der Freude am Schreiben und der kreativen Betätigung können die erlernten Entwürfe sowohl für den eigenen Gebrauch als auch als attraktive Geschenkideen genutzt werden.
Der Workshop soll das Schönschreiben als einen erlebnisreichen und kreativen Prozess erfahrbar machen.

Leitung: **Elke Blankart-Laub**
Beginn: **Samstag, 21.11.2026**
Uhrzeit: **von 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr**
Gebühr: 19,00 €, 1 Termin, 3 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen: Bandzugfeder 2 mm, Federhalter, Tusche oder Kalligraphie-Patronenhalter, Bleistift und Lineal, kariertes Papier, Schönschreibpapiere oder Karten. Bandzugfeder, Federhalter und Tusche können im Kurs für ca. 5,00 € erworben werden.

KREATIVIÄT FÖRDERN

Foto: annaer auf Pixabay

20262ha014
Zeichnen und Skizzieren für Erwachsene, Workshop

Der Kurs steht allen offen – unabhängig vom Erfahrungsstand – und richtet sich gleichermaßen an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Fortgeschrittene. Die Teilnehmenden können verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Stiften, Farben und Materialien ausprobieren und das Zeichnen auf kreative Weise neu entdecken. Die Kursleiterin unterstützt mit Anregungen und individueller Begleitung, geht auf persönliche Gestaltungsideen ein und ermutigt dazu, neue Ausdrucksformen auszuprobieren. Zeichnen ist Sehen und Wahrnehmen auf vielfältige Weise. Ziel des Workshops ist es, vielfältige Zeichen- und Skizziertechniken kennenzulernen und kreativ umzusetzen.

Leitung: **Linda Müller**
Beginn: **Samstag,12.09.2026**
Uhrzeit: **von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr**
Gebühr: 25,00 €, 1 Termin, 4 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen: verschiedene Stifte / Farben, Kreide, Kohle falls vorhanden, Zeichenpapiere, Radiergummi, Lappen, alles was sich zum Zeichnen eignet

20262ha015
Kreatives Zeichnen und Skizzieren für Erwachsene, Workshop

Dieser Kurs kann als Aufbau zum vorherigen "Zeichnen und Skizzieren" belegt werden. Aber auch völlig unabhängig davon. In diesem Workshop steht die Freude am Zeichnen und Skizzieren im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen, Motive bewusst wahrzunehmen und mit unterschiedlichen Techniken umzusetzen. Individuelle Unterstützung begleitet den kreativen Prozess, sodass jede und jeder den eigenen Ausdruck weiterentwickeln kann. Der Workshop ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Ziel ist es, die Wahrnehmung zu schärfen, das ästhetische Empfinden zu vertiefen und verschiedene zeichnerische Ausdrucksformen kennenzulernen.

Leitung: **Linda Müller**
Beginn: **Samstag, 24.10.2026**
Uhrzeit: **von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr**
Gebühr: 25,00 €, 1 Termin, 4 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen: verschiedene Stifte / Farben, Kreide, Kohle falls vorhanden, Zeichenpapiere, Radiergummi, Lappen, alles was sich zum Zeichnen eignet

2. Tanz

20262ha016
Bellydance für alle

Warum nicht mal etwas Neues ausprobieren? In diesem Kurs werden die Grundlagen des orientalischen Tanzes vermittelt. Es werden unter anderem Hipdrops, Achter und Shimmys geübt, um das Körperbewusstsein, die Koordination und die Haltung zu fördern. Getanzt wird überwiegend zu moderner und abwechslungsreicher Musik.
Die Stunde beginnt mit einem kurzen Warm-up. Danach wird die Technik geübt, in Schrittkombinationen zusammengeführt und zuletzt zu einer Choreografie ausgebaut. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Cool-down.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung:	**Marion Hochländer**
Beginn:	**Dienstag, 11.08.2026 bis 29.09.2026**
Uhrzeit:	**von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr**
Gebühr:	56,00 €, 7 Termine, 14 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Barraum, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Kleidung, Tanzschläppchen oder rutschfeste Socken, ein Hüfttuch (sofern vorhanden)

20262ha017
Bellydance für alle, Folgekurs

Warum nicht mal etwas Neues ausprobieren?

Leitung:	**Marion Hochländer**
Beginn:	**Dienstag, 20.10.2026 bis 15.12.2026**
Uhrzeit:	**von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr**
Gebühr:	72,00 €, 9 Termine, 18 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Barraum, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Kleidung, Tanzschläppchen oder rutschfeste Socken, ein Hüfttuch (sofern vorhanden)

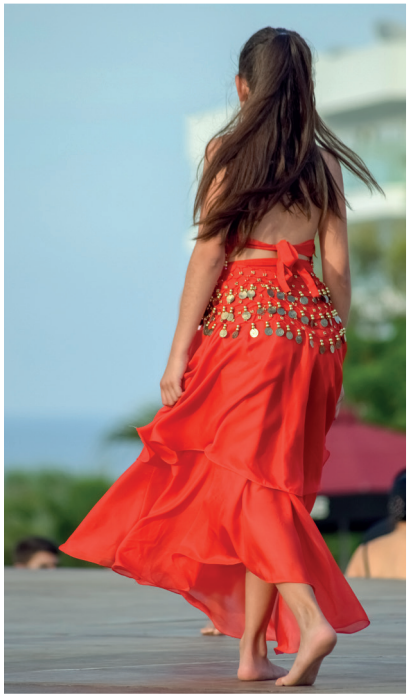

Foto: Dimitris Vetsikas auf Pixabay

20262ha019 NEU
Schnupperkurs Bellydance – Einführung in den orientalischen Tanz

In diesem Schnupperkurs lernen Sie grundlegende Körperhaltungen und Bewegungstechniken des orientalischen Tanzes kennen. Sie üben unter fachkundiger Anleitung unter anderem Hüftakzente (Hip Drops) und Schüttelbewegungen (Shimmys) und entwickeln ein erstes Verständnis für deren technische Ausführung.
Nach einem kurzen Warm-up erarbeiten Sie die einzelnen Bewegungen Schritt für Schritt. Dabei üben Sie die gezielte Isolation von Körperbewegungen und deren kontrollierte Ausführung. Anschließend verbinden Sie die erlernten Elemente zu einer einfachen Tanzkombination. Ein Cool-down schließt die Kurseinheit ab. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der Körperhaltung und Bewegungstechnik im orientalischen Tanz und wenden diese bei der Erarbeitung einer einfachen Tanzkombination an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung:	**Marion Hochländer**
Beginn:	**Samstag, 28.11.2026**
Uhrzeit:	**von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr**
Gebühr:	10,00 €, 1 Termin, 2 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Barraum, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Kleidung, Tanzschläppchen oder rutschfeste Socken, ein Hüfttuch (sofern vorhanden)

3. Singen

20262ha018
Gemeinsames Singen mit Akkordeonbegleitung

Singen macht Freude – besonders in der Gruppe!
In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden das gemeinsame Singen von Volksliedern, begleitet vom Akkordeon. Neben dem Repertoire an Liedern, stehen auch musikalische Grundlagen im Mittelpunkt: Es werden Atemtechniken geübt, die Stimme gezielt trainiert und Grundlagen des Notenlesens vermittelt.
Der Kurs lädt ein, die eigene Stimme zu entfalten, Sicherheit beim Singen zu gewinnen und die wohltuende Wirkung des gemeinsamen Musizierens zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude am Singen genügt.

Leitung:	**Petra Trenkle**
Beginn:	**Freitag, 21.08.2026** **Freitag, 28.08.2026** **Freitag, 11.09.2026** **Freitag, 25.09.2026** **Freitag, 23:10.2026** **Freitag, 06.11.2026** **Freitag, 13.11.2026** **Freitag, 11.12.2026** **Freitag, 18.12.2026**
Uhrzeit:	**von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr**
Gebühr:	kostenfrei
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Clairvaux-Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach

KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH

GEMEINSAM SINGEN VERBINDET

1. Entspannung – Stressbewältigung

20262ha020
5 Elemente Qigong

Diese Qigong-Form wirkt im Rahmen der TCM ganzheitlich auf den Körper. Eine harmonische Bewegungsabfolge aktiviert das ausgeglichene Zusammenspiel von QI (Lebensenergie) in allen Meridianen, sowohl zur Prävention, als auch zur Regeneration. Entspannung wird durch Übungen aus dem Stillen Qigong unterstützt.
Ziel des Kurses ist es, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innere Ausgeglichenheit zu verbessern sowie Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung:	**Ingrid Knab-Lemke**
Beginn:	**Donnerstag, 24.09.2026 bis 10.12.2026**
Uhrzeit:	**von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr**
Gebühr:	50,00 €, 10 Termine, 13,33 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Gymnastikmatte

20262ha021
Qigong Shibashi – 2. Set (Teil 1) Fließende Bewegung, innere Kraft & energetische Balance

Das Qigong Shibashi Set 2 ist eine harmonische Abfolge von 18 fließenden Bewegungen, die Atmung, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit miteinander verbinden. Im Vergleich zum ersten Set ist das zweite Set dynamischer und fördert gezielt Kraft, Stabilität und die Vertiefung des Energieflusses (Qi).
In diesem Kurs werden die ersten 9 Übungen des 2. Satzes vermittelt.
Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Gesundheit stärken, innere Ruhe kultivieren und ihre Qigong-Praxis vertiefen möchten. Die Übungen sind leicht erlernbar und können sowohl von Anfänger/innen mit Grundkenntnissen als auch von erfahrenen Übenden gut ausgeführt werden.
Ziele sind die Vertiefung des Energieflusses, Körperliche Kräftigung und Mobilität, Stressabbau und innere Ruhe, mehr Gleichgewicht und Koordination, ganzheitliches Wohlbefinden.

Leitung:	**Rolf Rapp**
Beginn:	**Donnerstag, 17.09.2026 bis 03.12.2026**
Uhrzeit:	**von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**
Gebühr:	50,00 €, 10 Termine, 13,33 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Foto: Rolf Rapp

20262ha022
Qi Gong - der harmonische Fluss der Lebensenergie

Im Qi Gong steht der harmonische Fluss der Lebensenergie (Qi) im Mittelpunkt. Die sanften, fließenden Bewegungen werden mit bewusster Atmung und innerer Aufmerksamkeit verbunden. Dabei richtet sich der Fokus nicht nur auf die äußere Bewegung, sondern vor allem auf das Qi, das den Körper durchströmt.
Bei achtsamer Ausführung können die Übungen zugleich belebend, wohltuend und entspannend wirken. Ziel des Kurses ist es, durch langsame und bewusste Praxis das Körperbewusstsein zu stärken, das eigene Leistungsvermögen besser wahrzunehmen und die innere Balance zu fördern. Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Leitung:	**Johanna Preißler**
Beginn:	**Dienstag, 01.09.2026 bis 08.12.2026**
Uhrzeit:	**von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr**
Gebühr:	65,00 €, 13 Termine, 17,33 UStd.
Ort:	Grundschule Neuburg, Turnhalle, In der Wörthenlache 13-17, 76776 Neuburg am Rhein
Mitbringen:	bequeme Kleidung und Schuhwerk

20262ha033 AUSGEBUCHT
Mit Hatha-Yoga in den Tag starten, *Kurs A*

Hatha-Yoga kann das allgemeine Wohlbefinden fördern und dabei unterstützen, neue Energie sowie innere Ruhe zu finden. Im Mittelpunkt stehen rückengerechte Asanas, die durch gezielte Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule Flexibilität und Entlastung unterstützen. In Verbindung mit bewusster Atmung wird die Körperwahrnehmung geschult und die innere Ausgeglichenheit gestärkt.
Ziel des Kurses ist es, grundlegende Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) kennenzulernen und zu vertiefen. Beweglichkeit und Rückenmuskulatur sollen gefördert und gestärkt werden. Zudem können Atmung und Konzentration verbessert sowie Achtsamkeit und innere Balance weiterentwickelt werden.

Leitung:	**Elke Scherrer-Strauß**
Beginn:	**Freitag, 02.10.2026 bis 27.11.2026**
Uhrzeit:	**von 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr**
Gebühr:	56,00 €, 8 Termine, 16 UStd.
Ort:	Gemeinschaftshalle Berg, Waldstraße, 76768 Berg
Mitbringen:	Yogamatte, Decke und Kissen

20262ha034 AUSGEBUCHT
Mit Hatha-Yoga in den Tag starten, *Kurs B*

Hatha-Yoga kann das allgemeine Wohlbefinden fördern und dabei unterstützen, neue Energie sowie innere Ruhe zu finden. Im Mittelpunkt stehen rückengerechte Asanas, die durch gezielte Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule Flexibilität und Entlastung unterstützen. In Verbindung mit bewusster Atmung wird die Körperwahrnehmung geschult und die innere Ausgeglichenheit gestärkt.
Ziel des Kurses ist es, grundlegende Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) kennenzulernen und zu vertiefen. Beweglichkeit und Rückenmuskulatur sollen gefördert und gestärkt werden. Zudem können Atmung und Konzentration verbessert sowie Achtsamkeit und innere Balance weiterentwickelt werden.

Leitung:	**Elke Scherrer-Strauß**
Beginn:	**Freitag, 23.10.2026 bis 27.11.2026**
Uhrzeit:	**von 10:15 Uhr bis 11:45 Uhr**
Gebühr:	42,00 €, 6 Termine, 12 UStd.
Ort:	Gemeinschaftshalle Berg, Waldstraße, 76768 Berg
Mitbringen:	Yogamatte, Decke und Kissen

Foto: Yogesh rajput auf Pixabay

20262ha035 AUSGEBUCHT
Sivananda Yoga – bewusst und aktiv

In diesem Kurs praktizieren wir nach den Prinzipien von Swami Sivananda (1887–1963), einem bedeutenden indischen Yogameister. Im Mittelpunkt steht klassisches, ganzheitliches Hatha Yoga, das Körper (Asanas), Geist (Meditation) und Atmung (Pranayama) miteinander verbindet, harmonisiert und in Einklang bringt.
Nach einer Anfangsentspannung und ersten Atemübungen (Pranayama) beginnen wir mit dem Sonnengruß und gehen anschließend zur Rishikesh-Reihe über. Diese umfasst verschiedene Übungsformen wie Streckungen, Beugungen, Umkehrhaltungen, kraftfördernde Übungen sowie Gleichgewichtstellungen.
Den Abschluss jeder Kurseinheit bildet eine wohltuende Schlussentspannung.
Ziel dieses Kurses ist es, durch bewusste Bewegung, Atmung und Entspannung innere Balance, Vitalität und Wohlbefinden zu fördern.

Leitung:	**Jutta Enke**
Beginn:	**Montag, 23.11.2026 bis 21.12.2026**
Uhrzeit:	**von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr:	37,50 €, 5 Termine, 10 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Yogamatte, Kissen, zwei Decken, bequeme Kleidung

20262ha036 AUSGEBUCHT
Ying Yoga, Dehnung, Loslassen – vom Werden zum Sein

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der überwiegend im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Durch das längere Verweilen in den einzelnen Positionen werden gezielte Reizsignale auf das Binde- und Fasziengewebe gesetzt.
Dabei können sich Blockaden lösen, die Meridiane (Energiebahnen) wieder durchlässiger werden und der Energiefluss wird aktiviert. Ziel ist es Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper zu aktivieren und gleichzeitig die Entspannung, Beweglichkeit und ein verbessertes Körpergefühl zu fördern.

Leitung:	**Jutta Enke**
Beginn:	**Montag, 23.11.2026 bis 21.12.2026**
Uhrzeit:	**von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr**
Gebühr:	37,50 €, 5 Termine, 10 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Yogamatte, Kissen, zwei Decken, bequeme Kleidung

20262ha039
Achtsamkeitstraining – zur Ruhe kommen und im Moment ankommen

In einer Welt, die von hoher Geschwindigkeit, großen Anforderungen und einer ständigen Reizüberflutung geprägt ist, geraten innere Ausgeglichenheit und Selbstwahrnehmung häufig in den Hintergrund. Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, wieder bewusster in Kontakt mit sich selbst zu kommen und das eigene Erleben achtsam wahrzunehmen.
Ziel des Kurses ist es, Achtsamkeit im Alltag zu fördern und die Wahrnehmung von Körper, Gefühlen und Gedanken zu schulen. So können innere Ruhe, Gelassenheit und mehr Lebensqualität entstehen. Herausforderungen werden aus einer offenen und neugierigen Haltung heraus betrachtet, wodurch Raum für Neues entsteht und Altes losgelassen werden kann. Durch Achtsamkeit kann mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität erreicht werden. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und den Austausch in der Gruppe Achtsamkeit kultivieren. Achtsamkeit ist wie ein Muskel, der durch regelmäßiges Üben gestärkt werden kann.
Hinweise: Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung:	**Agnes Rottler**
Beginn:	**Donnerstag, 22.10.2026 bis 10.12.2026**
Uhrzeit:	**von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr**
Gebühr:	56,00 €, 8 Termine, 16 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Barraum, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

20262ha040
Achtsamkeits-Workshop – im Hier und Jetzt ankommen

Achtsamkeit ist ein Begriff, der zunehmend verwendet wird – doch was genau steckt dahinter? Weshalb ist es sinnvoll, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, und auf welche Weise kann dies gelingen?
Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment wach und präsent zu sein und sich selbst sowie die Umgebung bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Wenn es gelingt, diese Haltung zu entwickeln, entsteht ein intensiveres Erleben, mehr Genuss und Lebensfreude sowie ein klareres Erkennen von Stresssituationen. In diesem Workshop haben Teilnehmende die Möglichkeit, Achtsamkeit und das Erleben im Hier und Jetzt durch verschie-

Foto: kalyanayahaluwo auf Pixabay

dene Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen und den Austausch in der Gruppe zu erkunden. Am Ende des Workshops stehen praxisnahe Übungen und Anregungen zur Verfügung, die helfen, Achtsamkeit Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Der Workshop ist für alle Interessierten geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: **Agnes Rottler**
Beginn: **Samstag, 24.10.2026**
Uhrzeit: **von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr**
Gebühr: 20,00 €, 1 Termin, 4 UStd.
Ort: Kulturzentrum Hagenbach, Barraum, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

20262ha041 EIN PLATZ FREI
Ein starker Beckenboden für mehr Lebensqualität, Workshop

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Entdecken und dem Hineinspüren der Muskelschichten des Beckenbodens.
Dieser Kurs ist kein Sportkurs. Vielmehr ein Spürkurs mit Theorie und kleinen Praxiseinheiten, eine Reise zu den verborgenen Kräften unserer Weiblichkeit.
Inkontinenz, Organsenkungen und Schmerzen im unteren Rücken, um nur einige Symptome zu nennen, haben ihren Ursprung in einem zu schwachen, ja unbekannten Terrain – dem Beckenboden. Hierbei spielen die korrekte Körperhaltung im Alltag und die richtige Atmung eine ganz zentrale Rolle.
All das wollen wir entdecken, ergründen und üben, mit kleinen, feinen Spür-, Atem- und Bewegungsübungen, die in den täglichen Ablauf integriert werden können, um eine Verbesserung und Erleichterung für sich erzielen zu können.
Durch die passende Atmung trainieren die Teilnehmenden außerdem ihre Körperhaltung, Präsenz und den Beckenboden. Ziel ist es, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Zum Kurs erhalten die Teilnehmenden auch Unterlagen.

Leitung: **Diana Zinser**
Beginn: **Samstag, 21.11.2026**
Uhrzeit: **von 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr**
Gebühr: 31,50 €, 1 Termin, 4,67 UStd.
Ort: 76767 Hagenbach-Industriegebiet Perläckerstraße 13b (Hinterhaus im Hof) Bitte auf der Straße nach Parkmöglichkeiten schauen.

Foto: Diana Zinser

Mitbringen: Ein mattengroßes Handtuch und ein normalgroßes Handtuch (nicht zu dick), ein Paar Antirutsch-Socken, bequeme körpernahe Sportkleidung, (Bekleidung ohne Reißverschlüsse wegen der Einstechgefahr in die Equipments). Der Raum ist warm, daher nicht zu dick anziehen.

20262ha042
Loslassen und Auftanken – Ihr Yoga-Nachmittag für den Herbst, Workshop

Der Herbst ist die Zeit der Veränderung. Die Natur zieht sich zurück, die Tage werden kürzer und die Energie wandelt sich. Genau wie die Bäume ihre Blätter abwerfen, lädt dieser 3-stündige Workshop dazu ein, bewusst loszulassen, die eigene Mitte zu stärken und neue Kraft für die kältere Jahreszeit zu sammeln. Wir kombinieren erdende Asanas (Körperübungen), wärmendes Pranayama (Atemübungen) und Phasen der tiefen Entspannung, um Körper und Geist achtsam auf den Herbst einzustimmen. Zur Stärkung zwischendurch gibt es eine kleine Pause mit Tee und Snacks. Ziel des Workshops ist es, durch achtsame Bewegung, Atem und Klang Momente der Ruhe zu schaffen, innere Ausgeglichenheit zu fördern.

Leitung: **Jeannine Kouba**
Beginn: **Samstag, 17.10.2026**
Uhrzeit: **von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**
Gebühr: 26,00 €, 1 Termin, 4 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Sporthalle / Gymnastikhalle, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

20262ha043
Yoga und Klang – Im Licht der Wintersonnenwende, Workshop

Der November lädt dazu ein, innezuhalten. Die Tage werden kürzer, die Nächte stiller – und genau in dieser Tiefe liegt eine besondere Kraft. In diesem Workshop tauchen Sie in die besondere Stimmung des Winters ein: durch achtsame Yoga-Übungen, Klänge und Momente bewusster Stille. Ein sorgfältig gestalteter Raum aus Bewegung, Atem und Klang – abgestimmt auf die besondere Qualität des Novembers. Wir verbinden Yin- und Hatha-Yoga-Elemente mit erdenden Pranayama-Techniken und lassen unterschiedliche Klänge sowie sanfte Mantragesänge die Praxis begleiten. Nichts muss erzwungen werden – alles darf sich in einem achtsamen Rahmen entfalten. Ziel des Workshops ist es, durch Yoga, Atem und Klang bewusste Momente der Ruhe zu schaffen und innere Ausgeglichenheit zu fördern.

Leitung: **Jeannine Kouba**
Beginn: **Samstag, 28.11.2026**
Uhrzeit: **von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**
Gebühr: 26,00 €, 1 Termin, 4 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Sporthalle / Gymnastikhalle, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

FIT FÜR DEN ALLTAG

20262ha044 NEU
Entspannungskurs – Methoden für mehr Ruhe im Alltag

Der Alltag ist häufig von zahlreichen Anforderungen und einem hohen Tempo geprägt. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden kennen, die eine bewusste Wahrnehmung, Entspannung und den Umgang mit Belastung im Alltag unterstützen können.
Vermittelt und praktisch erprobt werden einfache meditative Bewegungsübungen, ausgewählte Entspannungstechniken sowie Methoden zur bewussten Körper- und Selbstwahrnehmung. Die unterschiedlichen Ansätze werden angeleitet, erläutert und hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten im Alltag reflektiert.
Die Teilnehmenden lernen verschiedene Entspannungs- und Wahrnehmungsmethoden kennen, erproben deren Anwendung und setzen sich mit den jeweiligen Einsatzmöglichkeiten auseinander. Dabei wird auch betrachtet, wie bewusste Pausen und ausgewählte Übungen in den eigenen Alltag integriert werden können.
Ziel des Kurses ist es, unterschiedliche Entspannungs- und Wahrnehmungsmethoden kennenzulernen, deren Anwendung praktisch zu erproben und individuelle Möglichkeiten für einen bewussteren Umgang mit Ruhe, Pausen und alltäglichen Belastungen zu entwickeln.

Leitung:	**Tina Knopf**
Beginn:	**Mittwoch, 21.10.2026 bis 09.12.2026**
Uhrzeit:	**von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr**
Gebühr:	43,00 €, 8 Termine, 10,67 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, Getränk

20262ha045 NEU
Waldbaden – Methoden der achtsamen Naturwahrnehmung

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen der achtsamen Naturwahrnehmung und stellt verschiedene Methoden vor, mit denen die Aufmerksamkeit gezielt auf die natürliche Umgebung und deren unterschiedliche Sinneseindrücke gelenkt werden kann. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsmethoden kennen und erproben diese unter Anleitung im Wald. Dabei werden unter anderem Übungen zur bewussten Wahrnehmung von Geräuschen, Gerüchen, Formen, Farben und weiteren Eindrücken der natürlichen Umgebung vermittelt und praktisch angewendet.
Die unterschiedlichen Methoden werden im Hinblick auf ihre Anwendungsmöglichkeiten betrachtet. Die Teilnehmenden setzen sich dabei mit verschiedenen Formen der achtsamen Wahrnehmung auseinander und lernen Möglichkeiten kennen, einzelne Methoden auch außerhalb des Kurses in den Alltag zu integrieren. Ziel des Kurses ist es, verschiedene Methoden der achtsamen Naturwahrnehmung kennenzulernen, deren Anwendung praktisch zu erproben und Möglichkeiten für die Übertragung einzelner Methoden in den Alltag zu entwickeln.

Leitung:	**Tina Knopf**
Beginn:	**Samstag, 10.10.2026**
Uhrzeit:	**von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr**
Gebühr:	26,00 €, 1 Termin, 4 UStd.
Ort:	Grillhütte, 76776 Neuburg am Rhein
Mitbringen:	Getränk, Sitzkissen, festes Schuhwerk sowie Insekten- und Zeckenschutz und Sonnen- bzw. Regenschutz

20262ha046 AUSFALL
Yi Jin Jing: Muskel- und Sehnen-Qi Gong

Yi Jin Jing bezeichnet eine traditionelle Übungsmethode des chinesischen Qi Gong, bei der Bewegungsabläufe, Körperhaltung, Atmung und bewusste Körperwahrnehmung miteinander verbunden werden. Im Kurs lernen die Teilnehmenden grundlegende Übungen und Prinzipien dieser Methode kennen und wenden diese unter fachkundiger Anleitung praktisch an. Im Mittelpunkt stehen das Verständnis der Bewegungsprinzipien, die bewusste Wahrnehmung von Spannung und Entspannung sowie die korrekte und achtsame Ausführung der einzelnen Übungen. Die historischen und kulturellen Hintergründe des Yi Jin Jing werden ebenfalls vermittelt.
Die Übungen werden schrittweise eingeführt, erläutert und gemeinsam praktiziert. Dabei lernen die Teilnehmenden, die Bewegungsabläufe eigenständig und entsprechend den grundlegenden Prinzipien des Yi Jin Jing auszuführen.

Leitung:	**Karl-Dieter Rothhaas**
Beginn:	**Dienstag, 27.10.2026 bis 22.12.2026**
Uhrzeit:	**von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**
Gebühr:	43,00 €, 8 Termine, 10,67 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Bequeme Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle, Getränk

2. Bewegung – Fitness

20262ha053
Wirbelsäulengymnastik mit dem Theraband für einen starken Rücken, am Vormittag, *Kurs A*

In diesem Kurs wird vermittelt, wie der Rücken auf schonende und gleichzeitig effektive Weise gestärkt werden kann. Die Übungen dienen der Prävention, fördern eine gesunde Körperhaltung und unterstützen den Erhalt der Beweglichkeit. Zudem tragen sie dazu bei, die Gelenke zu harmonisieren und frühzeitigen degenerativen Veränderungen, wie beispielsweise Arthrose, vorzubeugen.
Durch den Einsatz des Thera-Bandes wird das Training abwechslungsreich gestaltet und ermöglicht eine gezielte Kräftigung des gesamten Körpers.
Ziel des Kurses ist es, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern, die Beweglichkeit zu erhalten und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Der Kurs ist für alle geeignet.

Leitung:	**Johanna Preißler**
Beginn:	**Montag, 31.08.2026 bis 26.10.2026**
Uhrzeit:	**von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr**
Gebühr:	45,00 €, 9 Termine, 12 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

WERDEN SIE AKTIV

Foto: pexels

20262ha054
Wirbelsäulengymnastik mit dem Theraband für einen starken Rücken, am Vormittag, *Folgekurs A*

In diesem Kurs wird gezeigt, wie der Rücken auf schonende und zugleich effektive Weise gestärkt werden kann. Die Übungen dienen als präventives Training zur Förderung einer gesunden Körperhaltung und unterstützen den Erhalt der Beweglichkeit. Sie tragen dazu bei, die Gelenke zu harmonisieren und frühzeitigen degenerativen Veränderungen, wie Arthrose, vorzubeugen.
Der Einsatz des Therabandes sorgt für ein abwechslungsreiches Training und ermöglicht eine gezielte Kräftigung des gesamten Körpers.
Ziel des Kurses ist die Stärkung der Rückenmuskulatur, die Verbesserung der Haltung, die Erhaltung der Beweglichkeit sowie der Aufbau eines positiven Körpergefühls. Der Kurs ist für alle geeignet.

Leitung:	**Johanna Preißler**
Beginn:	**Montag, 02.11.2026 bis 07.12.2026**
Uhrzeit:	**von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr**
Gebühr:	30,00 €, 6 Termine, 8 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Barraum, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

20262ha055 AUSGEBUCHT
Wirbelsäulengymnastik mit dem Theraband, Rückengesundheit und Wohlbefinden fördern, *Kurs B*

In diesem Kurs wird vermittelt, wie der Rücken auf schonende und gleichzeitig effektive Weise gestärkt werden kann. Die Übungen dienen der Prävention, fördern eine gesunde Körperhaltung und unterstützen den Erhalt der Beweglichkeit. Zudem tragen sie dazu bei, die Gelenke zu harmonisieren und frühzeitigen degenerativen Veränderungen, wie beispielsweise Arthrose, vorzubeugen.
Durch den Einsatz des Thera-Bandes wird das Training abwechslungsreich gestaltet und ermöglicht eine gezielte Kräftigung des gesamten Körpers.
Ziel des Kurses ist es, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern, die Beweglichkeit zu erhalten und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Der Kurs ist für alle geeignet.

Leitung:	**Johanna Preißler**
Beginn:	**Montag, 31.08.2026 bis 26.10.2026**
Uhrzeit:	**von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr**
Gebühr:	45,00 €, 9 Termine, 12 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach, Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

20262ha056
Wirbelsäulengymnastik mit dem Theraband, Rückengesundheit und Wohlbefinden fördern, *Kurs B, Folgekurs*

In diesem Kurs steht die schonende und zugleich effektive Kräftigung der Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten.
Die Übungen dienen als präventives, strukturerhaltendes Ganzkörpertraining. Sie unterstützen die Harmonisierung der Gelenke und können helfen, frühzeitigen degenerativen Veränderungen – wie Arthrose – vorzubeugen. Der gezielte Einsatz des Therabandes sorgt für Abwechslung und ermöglicht eine vielseitige Kräftigung des gesamten Körpers.
Der Kurs trägt dazu bei, Kraft, Stabilität und ein positives Körpergefühl zu fördern – für mehr Wohlbefinden im Alltag. Dieser Kurs ist für alle geeignet.

Leitung:	**Johanna Preißler**
Beginn:	**Montag, 02.11.2026 bis 07.12.2026**
Uhrzeit:	**von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr**
Gebühr:	30,00 €, 6 Termine, 8 UStd.
Ort:	Kulturzentrum Hagenbach – Zweibrücker Saal, Am Stadtrand 1 a, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	bequeme Sportkleidung, Isomatte, Turnschuhe oder Socken

20262ha057
Fitness-Box-Workout. Power, Ausdauer und mentale Stärke

Dieses dynamische Training verbindet Elemente aus dem Schattenboxen, kontaktfreien Kicks und Techniken der Selbstverteidigung zu einem abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout.
Das Fitness-Boxen bringt Herz und Kreislauf in Schwung, kann das Immunsystem unterstützen und trägt zur allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte bei. Durch gezielte Bewegungsfolgen werden Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, Kondition und Schnellkraft kontinuierlich verbessert.
Gleichzeitig wirkt sich das Training positiv auf das Selbstbewusstsein aus und fördert die mentale Balance. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Fitness mit Spaß und Energie steigern und gleichzeitig Stress abbauen möchten. Die Teilnahme ist ab 15 Jahren möglich. Ziel des Kurses ist es, Körper und Geist nachhaltig zu stärken.

Leitung:	**Daniele Bedeschi**
Beginn:	**Dienstag, 29.09.2026 bis 08.12.2026**
Uhrzeit:	**von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**
Gebühr:	54,00 €, 9 Termine, 12 UStd.
Ort:	Hainbuchenschule Sporthalle / Gymnastikhalle, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Falls vorhanden, fingerfreie Boxhandschuhe, Sportbekleidung, Getränk

20262ha058
YOGILATES = Yoga meets Pilates, Workshop

YOGILATES ist eine Kombination aus YOGA-Elementen und PILATES-Einheiten, welche sich wundervoll miteinander kombinieren und verbinden lassen. Also eher eine sportlichere Variante des Yoga, weniger yogischem Spirit und dafür mehr Körper, um den Geist zu beruhigen.
Die Teilnehmenden kräftigen den gesamten Körper und halten ihn im Bewegungsfluss, um mit anschließenden schönen Stretching-Einheiten in den Ausklang zu fließen.
Das Ziel von YOGILATES ist die Kräftigung von Körper und Geist sowie die Freude an der Bewegung.

Leitung: **Diana Zinser**
Beginn: **Samstag, 10.10.2026**
Uhrzeit: **von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr**
Gebühr: 18,00 €, 1 Termin, 2,67 UStd.
Ort: 76767 Hagenbach-Industriegebiet Perläckerstraße 13b (Hinterhaus im Hof) Bitte auf der Straße nach Parkmöglichkeiten schauen.
Mitbringen: Ein mattengroßes Handtuch und ein normalgroßes Handtuch, ein Paar Antirutsch-Socken, bequeme körpernahe Sportkleidung, (Bekleidung ohne Reißverschlüsse wegen der Einstechgefahr in die Equipments).

20262ha059
Pilates / Antara + Körperhaltung und Atmung, Workshop

Dies ist ein Körperformungs- und Körperzentrierungs-Workshop. Die körperliche Fitness erhält man weder durch Wunschdenken, noch kann man sie käuflich erwerben. (Joseph Pilates)
Ein kleines Cardio-Warm-up ist sinnvoll für unser Herz-Kreislauf-System, um den gesamten Körper auf das Pilates-Training vorzubereiten.
Pilates ist ein sanftes, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, die Tiefenmuskulatur zu trainieren und uns bei regelmäßigem Praktizieren einen geschmeidigen, kraftvollen und schönen Körper schenken kann. Mit der dazu richtigen Atmung trainieren die Teilnehmenden zudem die Körperhaltung und Präsenz sowie den Beckenboden.

Leitung: **Diana Zinser**
Beginn: **Samstag, 12.09.2026**
Uhrzeit: **von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr**
Gebühr: 18,00 €, 1 Termin, 2,67 UStd.
Ort: 76767 Hagenbach-Industriegebiet Perläckerstraße 13b (Hinterhaus im Hof) Bitte auf der Straße nach Parkmöglichkeiten schauen.
Mitbringen: Ein mattengroßes Handtuch und ein normalgroßes Handtuch, ein Paar Antirutsch-Socken, bequeme körpernahe Sportkleidung, (Bekleidung ohne Reißverschlüsse wegen der Einstechgefahr in die Equipments).

3. Prävention - Gesundheit

20262ha062
Leberreinigung – Entlastung und Regeneration für das zentrale Stoffwechselorgan, Vortrag

Unsere Leber ist eines der wichtigsten Organe für Entgiftung, Stoffwechsel und Energiehaushalt. Im Alltag ist sie jedoch oft durch Ernährung, Umweltgifte, Medikamente oder Stress stark belastet. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre Leber auf natürliche Weise unterstützen und durch eine gezielte Leberreinigung entlasten können.
Neben grundlegenden Informationen zur Funktion und Bedeutung der Leber lernen Sie den Ablauf einer typischen Leberreinigung kennen - von der Vorbereitung über
die Durchführung bis hin zur Nachsorge. Ergänzend werden einfache, alltagstaugliche Tipps zur leberfreundlichen Ernährung, Kräuteranwendungen und zu einem gesunden Lebensstil vorgestellt.
Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Wohlbefinden verbessern, ihren Stoffwechsel anregen und einen bewussteren Umgang mit ihrer Gesundheit pflegen möchten.

Leitung: **Alexander Scheurer**
Beginn: **Dienstag, 24.11.2026**
Uhrzeit: **von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Gebühr: 10,00 €, 1 Termin, 2 UStd.
Ort: Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG, 76767 Hagenbach

20262ha063 **NEU**
Augentraining – Übungen für die Bildschirmarbeit

Langes Arbeiten am Bildschirm kann als belastend für die Augen wahrgenommen werden und mit müden, trockenen oder angespannten Augen einhergehen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden grundlegende Zusammenhänge zwischen Bildschirmarbeit, visueller Wahrnehmung und Körperhaltung kennen.
Vermittelt werden alltagstaugliche Methoden und Übungen zur bewussten Wahrnehmung der Augen und des Körpers während der Bildschirmarbeit. Dazu gehören unter anderem einfache Blickwechsel sowie Übungen zur Wahrnehmung und Lockerung von Augen-, Gesichts-, Nacken- und Schulterbereich. Die verschiedenen Methoden werden erläutert, angeleitet und praktisch erprobt.
Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren eigenen Seh- und Arbeitsgewohnheiten auseinander und lernen Möglichkeiten kennen, kurze Übungen und bewusste Unterbrechungen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Dabei werden die unterschiedlichen Ansätze hinsichtlich ihrer praktischen Anwendung im beruflichen Alltag betrachtet.
Ziel des Kurses ist es, Kenntnisse über die bewusste Wahrnehmung bei der Bildschirmarbeit zu erweitern, verschiedene alltagstaugliche Übungen kennenzulernen und deren Anwendung im eigenen Arbeitsalltag zu erproben.

.**Leitung:** **Tina Knopf**
Beginn: **Donnerstag, 22.10.2026 bis 19.11.2026**
Uhrzeit: **von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr**
Gebühr: 20,00 €, 5 Termine, 5 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Mitbringen: Gymnastikmatte, großes und kleines Handtuch, ggf. Schreibzeug

Sprachen öffnen Türen

Sie reisen beruflich oder privat häufig ins Ausland, sprechen die jeweilige Landessprache jedoch kaum oder nur unzureichend?
Das können Sie ändern – mit den qualifizierten Kursen der VHS-Sprachenschule. Wir unterstützen Sie dabei, sich im Ausland sicherer zurechtzufinden und Menschen sowie Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen angemessen zu verständigen.
Sie verfügen bereits über erste Kenntnisse in einer Fremdsprache und möchten diese aus persönlichen oder beruflichen Gründen erweitern? Auch dafür bieten wir Ihnen qualifizierende Kurse mit allgemeinsprachlichen oder berufsbezogenen Schwerpunkten, die zu einem entsprechenden Qualifizierungsnachweis führen können.

Die benötigten Lehrbücher sind bei den einzelnen Kursen angegeben oder werden zu Kursbeginn von der Dozentin, dem Dozenten bekanntgegeben. Wir empfehlen, das Lehrbuch erst nach Rücksprache am ersten Kurstermin anzuschaffen.

vhs-Sprachkurse

Sprachen lernen im europäischen System
Die Sprachkurse der vhs Hagenbach sind nach dem Europäischen Referenzrahmen geordnet. Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (von Stufe A 1 bis C 2). Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für Sie als Teilnehmer/innen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:
- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der 6 Stufen messen
(A 1, A 2, B 1, B 2, C 1 und C 2).
Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende/r tun können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben.
- Mit Hilfe dieses Instrumentes kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

Sprachen - Einstufung

	Stufe A 1	Stufe A 2	Stufe B 1	Stufe B 2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. Schilder/Plakate	kurze, einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	Formular, z. B. im Hotel, ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

Sprachen für Erwachsene

Die angegebenen Kursgebühren gelten, sofern die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht wird. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann der Kurs dennoch stattfinden – entweder mit einer zusätzlichen Zuzahlung oder mit einer Reduzierung der Unterrichtsstunden. Die vhs-Geschäftsstelle informiert Sie in diesem Fall rechtzeitig.

1. Deutsch

20262ha070
Deutsch Grundbildung - Einführungskurs II - Lesen und Schreiben für (ausländische) Mitbürgerinnen und Mitbürger - am Vormittag

An diesem Kurs können auch ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger 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, 11.08.2026 bis 22.12.2026**
Der Unterricht findet immer wöchentlich dienstags, mittwochs und donnerstags statt.
In den Ferien und an Feiertagen ist kein Unterricht
Uhrzeit: **von 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr**
Gebühr: kostenfrei, 52 Termine, 156 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

2. Französisch

20262ha071
Französisch für Anfänger/innen A.1.1

Möchten Sie eine neue Sprache kennenlernen, bewusster reisen, Ihre beruflichen Fähigkeiten ausbauen oder einfach Ihren kulturellen Horizont erweitern?
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die französische Sprache interessieren. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse, um sich vorzustellen und einfache Alltagssituationen zu bewältigen, häufige Ausdrücke zu verstehen und anzuwenden sowie erste wichtige grammatische Strukturen zu nutzen. In einer motivierenden und lebendigen Lernatmosphäre machen Sie dabei Schritt für Schritt Fortschritte. und in einer motivierenden und dynamischen Lernumgebung Fortschritte zu machen. Schwerpunkt ist das Kennenlernen der Sprache.

Schwerpunkt: Kennenlernen der Sprache.
Lernziel: Grundlagen der französischen Sprache.
Leitung: **Antor Bada**
Beginn: **Montag, 31.08.2026 bis 16.11.2026**
Uhrzeit: **von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr: **76,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.**
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 311 Am Stadtrand 1 – 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

20262ha072
Französisch mit ersten Grundkenntnissen A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten gezielt ausbauen möchten. Sie verbessern Ihr Hör- und Leseverständnis, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit in der mündlichen Kommunikation – sowohl im Alltag als auch im beruflichen Umfeld. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur und Lebensweise frankophoner Länder. Der Kurs zeichnet sich durch eine angenehme Lernatmosphäre und einen klar strukturierten Lernfortschritt aus.

Schwerpunkt: Vertiefen der Grundkenntnisse.
Lernziel: Erweiterter Wortschatz
Leitung: **Antor Bada**
Beginn: **Mittwoch, 02.09.2026 bis 18.11.2026**
Uhrzeit: **von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr: **76,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.**
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 311 Am Stadtrand 1 – 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

3. Italienisch

20262ha073 *NEUER KURSBEGINN*
Italienisch für Anfänger/innen – A 1.1

Mit Freude Italienisch lernen. Möchten Sie die italienische Sprache von Grund auf und ganz ohne Vorkenntnisse erlernen? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie.
In entspannter Atmosphäre erarbeiten wir gemeinsam die sprachlichen Grundlagen für typische Alltagssituationen. Dazu zählen unter anderem das Bestellen im Restaurant, der Einkauf auf dem Markt, das Fragen nach dem Weg, das Erteilen von Auskünften sowie das Verstehen von Zahlen und vieles mehr. Schritt für Schritt gewinnen die Teilnehmenden Sicherheit im Sprechen und Verstehen.
Darüber hinaus lernen Sie die italienische Kultur, Lebensweise und Traditionen kennen – denn Italienisch zu lernen heißt auch, in eine faszinierende Welt einzutauchen. Dieser lebendige und praxisorientierte Kurs macht Lust auf mehr – vielleicht sogar auf Ihre nächste Reise nach Italien.
Der Schwerpunkt liegt auf Hören und Sprechen. Wir sprechen viel, um den Wortschatz für Urlaub und Freizeit aktiv zu erweitern und zu festigen.

Leitung: **Mihaela Bumbar**
Beginn: **Dienstag, 15.09.2026 bis 01.12.2026**
Uhrzeit: **von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr: 75,00 €, 10 Termine, 20 UStd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

ENTWICKELN SIE SICH WEITER

20262ha074 *NEUER KURSBEGINN*
Italienisch mit ersten Grundkenntnissen – A 1.2

In einer entspannten Atmosphäre erarbeiten wir gemeinsam die sprachlichen Grundlagen für typische Alltagssituationen. Dazu zählen das Bestellen im Restaurant, der Einkauf auf dem Markt, das Fragen nach dem Weg, das Geben von Auskünften, das Verstehen von Zahlen und vieles mehr. Schritt für Schritt gewinnen die Teilnehmenden Sicherheit im Sprechen und Verstehen.
Darüber hinaus entdecken Sie die italienische Kultur, Lebensweise und Traditionen – denn Italienisch zu lernen bedeutet auch, in eine faszinierende Welt einzutauchen. Dieser lebendige und praxisnahe Kurs macht Lust auf mehr – vielleicht sogar auf Ihre nächste Reise nach Italien.
Schwerpunkt: Hören und Sprechen stehen im Mittelpunkt. Durch viel aktives Sprechen wird der Wortschatz rund um Urlaub und Freizeit gezielt gefestigt und erweitert..
Der Schwerpunkt liegt auf Hören und Sprechen. Wir sprechen viel, um den Wortschatz für Urlaub und Freizeit aktiv zu erweitern und zu festigen.

Leitung:	**Mihaela Bumbar**
Beginn:	**Dienstag, 15.09.2026 bis 01.12.2026**
Uhrzeit:	**von 19:40 Uhr bis 21:10 Uhr**
Gebühr:	75,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort:	Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 311, Am Stadtrand 1, 76767 Hagenbach
Lehrwerk:	Das Lehrbuch kann weiter verwendet werden.

LERNEN LOHNT SICH IMMER

HIER FINDEN UNSERE KURSE STATT.

KULTURZENTRUM HAGENBACH
Am Stadtrand 1 a
76767 Hagenbach
Zweibrücker Saal/ Barraum

ALTES RATHAUS
Ludwigstraße 18,
76767 Hagenbach
Galerie Altes Rathaus

HAINBUCHENSCHULE HAGENBACH
Am Stadtrand 1
76767 Hagenbach
Säle 212/311

GYMNASTIKHALLE / SPORTHALLE HAINBUCHENSCHULE
Am Stadtrand 1
76767 Hagenbach
Gymnastikhalle

vhs
KURSPLATZ
Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch eine frühzeitige Anmeldung.

GEMEINSCHAFTHALLE BERG
Waldstraße 6, 76768 Berg

SPORTHALLE NEUBURG AM RHEIN
In der Wörthenlache 13 - 17
76776 Neuburg am Rhein *Turnhalle*

Digitale Kompetenzen

20261ha080
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 Einsteigeden 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 Bilderstellung 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 16.09.2026 und 23.09.2026**
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

20261ha081 NEUER TERMIN
Sicher im Internet – So erkennen und vermeiden Sie Gefahren im Internet

Das Internet bietet unzählige Möglichkeiten – dort wo Licht ist, gibt es auch Schatten. Betrugsversuche, Phishing-Mails, Schadsoftware oder Datenklau gehören leider zum digitalen Alltag. Wer die Risiken kennt, kann sich jedoch wirkungsvoll schützen und das Internet mit einem sicheren Gefühl nutzen.
In diesem Kurs erfahren Sie praxisnah, wie Sie typische Gefahren beim Surfen und in der E-Mail-Kommunikation erkennen und vermeiden. Sie lernen, woran man gefälschte Nachrichten erkennt, wie sichere Passwörter aufgebaut sind, warum Zwei-Faktor-Authentifizierung und Verschlüsselung so wichtig sind und welche Einstellungen in Browser und E-Mail-Programmen Ihre Sicherheit erhöhen.
Ziel des Kurses ist es, Ihnen das nötige Wissen und einfache Strategien an die Hand zu geben, um Ihre persönliche Datensicherheit zu verbessern – ohne komplizierte Technik, sondern mit klaren Beispielen und Tipps für den Alltag.
Der Kurs richtet sich an alle, die regelmäßig im Internet unterwegs sind und sich sicherer im Umgang mit E-Mails, Webseiten und Online-Diensten fühlen möchten.
Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse. Ein Computer oder Smartphone wird am Kursabend nicht benötigt.

Leitung:	**Andreas Lang**
Beginn:	**Dienstag, 24.11.2026**
Uhrzeit:	**von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**
Gebühr:	15,00 €, 1 Termin, 2,67 UStd.
Ort:	Verbandsgemeinde Hagenbach, Ludwigstraße 20, Ratssaal 2.OG – 76767 Hagenbach
Mitbringen:	Schreibzeug, Notizpapier

Foto: Marijana Scherrer

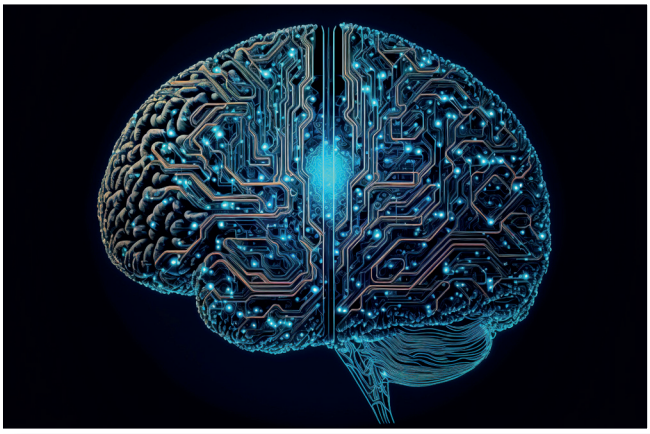
Foto: Kohji Asakawa auf Pixabay

NEUES VERSTEHEN

Volkshochschule Hagenbach
Ludwigstraße 20
76767 Hagenbach

- Geschäftsstelle –
vhs-Leiterin:
Marijana Scherrer

Tel: 0 72 73/ 9337 - 018
Fax: 0 72 73/ 9337 - 028
vhs@vg-hagenbach.de
www.vg-hagenbach.de

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

Volkshochschule
Hagenbach
in der kvhs Germersheim

staatlich anerkannt gemäß rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz

(für interne Bearbeitung)
Bürgernummer: _____

Anmeldung für folgenden Kurs

Kursnummer: 20262ha _ _ _						
Kurstitel:						
Gebühr: _ _ , _ _ €						
Name:			**Vorname:**			
Straße und Hausnummer (ggfls. Zusatz):						
Postleitzahl und Wohnort:						
Telefonnummer:			**E-Mail-Adresse:**			
Alter:	○ unter 18 J.	○ 19 – 24 J.	○ 25 – 34 J.	○ 35 – 49 J.	○ 50 – 64 J.	○ über 65 J.
Geschlecht:	○ weiblich	○ männlich	○ divers	○ keine Angabe		

1. Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates – Bitte die rot gekennzeichnete Bankverbindung unbedingt ausfüllen. – Danke

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Verbandsgemeinde Hagenbach, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Verbandsgemeinde Hagenbach auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: _____

Adresse (sofern von der Anmeldung abweichend): _____

IBAN: _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ **BIC:** _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

Bezeichnung des Kreditinstituts: _____

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/ sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Die Mandatsreferenznummer, unter der das Lastschriftverfahren bei der Verbandsgemeinde Hagenbach geführt wird, wird mir die Verbandsgemeinde Hagenbach mit der Vorankündigung der ersten Lastschrift mitteilen. Mir/Uns ist bekannt, dass die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschrifteinzuges erforderlichen Angaben gemäß Datenschutz-Grundverordnung auf freiwilliger Basis erfolgt. Sofern ich keine Einzugsermächtigung erteilen möchte, ist mir bekannt, dass ich mich für eine Anmeldung individuell mit der Volkshochschule Hagenbach in Verbindung setzen muss.

2. Allgemeine Hinweise, Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB), Widerrufsbelehrung, Datenschutzerklärung

Es gelten die Allgemeinen Hinweise, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Hagenbach. Ich wurde über mein Widerrufsrecht belehrt. Die Allgemeinen Hinweise, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung finde ich im aktuellen Programm der Volkshochschule Hagenbach, auf der Homepage unter www.vg-hagenbach.de/wohnen-leben/bildung-soziales/volkshochschule-hagenbach/ sowie in der Volkshochschule Hagenbach vor Ort zur Einsichtnahme. Mit der Anmeldung bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Hinweise, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärung gelesen habe und diese akzeptiere.

Ort, Datum

Unterschrift des/der Teilnehmenden
(ggf. zusätzlich Kontoinhaber, sofern abweichend)

Öffnungszeiten

Mo	08:00 Uhr – 12:00 Uhr - **nachmittags geschlossen**
Di, Mi	08:00 Uhr – 12:00 Uhr und 14:30 Uhr – 16:00 Uhr
Do	08:00 Uhr – 12:00 Uhr und 14:30 Uhr – 18:00 Uhr
Fr	08:00 Uhr – 12:30 Uhr - **nachmittags geschlossen**

Nur für interne Zwecke

○ Abmeldung

Datum: _____

Begründung: _____