

**Neues erlernen, Wissen auffrischen oder einfach mal nur Entspannen?
Jetzt unsere Herbst-/Winter-Kurse entdecken...**

- 21-232006K - **Modern PILATES**, 29.10.2021 bis 17.12.2021, 11:00-12:00 Uhr
- 21-216011D - **Konfliktmanagement** - Auf die ruhige Art erfolgreich werden, am 30.10.2021, 10:00-13:00 Uhr
- 21-249002K - **Italienisch A1 - für Anfänger**, 02.11.2021 bis 07.12.2021, 18:30-20:00 Uhr
- 21-231010N - **Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung - Einführung**, 03.11.2021 bis 24.11.2021, 18:00-19:00 Uhr
- 21-231012N - **Tai Chi Chuan Yang - Stil Lange Form - Fortgeschrittene**, 03.11.2021 bis 24.11.2021, 19:00-20:30 Uhr
- 21-232003G - **Yoga auf dem Stuhl**, 03.11.2021 bis 01.12.2021, 11:30-12:30Uhr
- 21-24J002K - **Russisch für Fortgeschrittene (A2) - Fortsetzung des Vorgängerkurses**, 03.11.2021 bis 08.12.2021, 18:30-19:30 Uhr
- 21-231008N - **Entspannung in Ruhe und Bewegung**, 04.11.2021 bis 25.11.2021, 19:00-20:30 Uhr
- 21-234001G - **Naturheilkunde und Homöopathie bei Kindern**, Vortrag am 05.11.2021, 19:30-21:00 Uhr
- 21-216015D - **Resilienz-Impulsvortrag (Teil I) und Praxisworkshop (Teil II)**; 06.11.2021 bis 20.11.2021, 10:00-14:00 Uhr
- 21-231002D - **Achtsam entschleunigen und auftanken - Tagesworkshop**, am 06.11.2021, 10:00-17:00 Uhr
- 21-232027D - **Online-Kurs: Rückenschule**, 08.11.2021 bis 20.12.2021, 17:00-18:00 Uhr
- 21-232002K - **Energy-Dance®-Natürliche Spannkraft - Herz-Kreislauftraining**, 08.11.2021 bis 13.12.2021, 16:30-18:00 Uhr
- 21-216003D - **Mediation - Was ist das? Wo ist dieses Verfahren hilfreich? Vortrag** am 08.11.2021, 18:30-20:00 Uhr
- 21-232010N - **Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode für Einsteiger**, 09.11.2021 bis 14.12.2021, 11:10-12:10 Uhr
- 21-233002D - **Homöopathie 2. Abend - Erkältung, Grippe und Co.**, Vortrag am 09.11.2021, 19:15-21:45 Uhr
- 21-232003W - **Beckenbodentraining nach CANTIENICA® für Einsteiger u. Geübte**, 10.11.2021 bis 08.12.2021, 11:00-12:00 Uhr
- 21-232004W - **Beckenbodentraining nach CANTIENICA® für Einsteiger u. Geübte**, 10.11.2021 bis 08.12.2021, 12:30-13:30 Uhr
- 21-216005D - **Meine Biographie schreiben - ein Tag für Frauen**, am 13.11.2021, 10:00 -17:00 Uhr
- 21-232030D - **Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Fortgeschr.**, 13.11.2021 bis 18.12.2021, 12:10-13:10 Uhr
- 21-231003D - **Achtsam kommunizieren – Tagesworkshop**, am 13.11.2021, 10:00-17:00 Uhr
- 21-232025D - **Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode**, 13.11.2021 bis 18.12.2021, 11:00-12:00 Uhr
- 21-216001N - **Schminkkurs Tages-Make-Up**, am 13.11.2021, 09:00-13:00 Uhr
- 21-229003E - **Nähen für Anfänger - Aus alt mach neu (Kissenbezug und Maske)**, am 15.11.2021, 08:45-11:45 Uhr
- 21-216024D - **Das perfekte Outfit für die Festtage** - Workshop am 15.11.2021, 19:00-21:30 Uhr
- 21-216013D - **Resilienz-Angebot für Berufstätige - "Tue es!" für Deine Gesundheit**, Vortrag am 15.11.2021, 18:00-20:00 Uhr
- 21-233003D - **Homöopathie 3. Abend - Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie**, Vortrag am 16.11.2021, 19:15-21:45 Uhr
- 21-227002D - **Chinesische Kalligrafie für Teenies und Erwachsene**, am 20.11.2021, 09:00-12:00 Uhr
- 21-235001N - **Whisky Tasting - Wood Finish**, am 26.11.2021, 18:30-21:30 Uhr
- 21-229002D - **Selbstgemacht - DIY - Jeanstasche nähen**, am 04.12.2021, 09:00-12:00 Uhr
- 21-231004D - **Voll motiviert und fokussiert zum Ziel - Tagesworkshop**, am 04.12.2021, 10:00-17:00 Uhr
- 21-216004D - **Mediation – „Was ist das? Wo ist dieses Verfahren hilfreich?“**, am 13.12.2021, 18:30-20:00 Uhr
- 21-227003D - **Selbstgemacht - DIY - Blumige Tuschkalender für Kinder ab 7 Jahren**, am 18.12.2021, 09:00-12:00 Uhr

vhs.wissen live:

- 212-09017 - Livestream - Klimawandel und Klimapolitik, Vortrag am 02.12.2021, 19:30-21:00 Uhr
- 212-09019 - Livestream - Chinas große Umwälzung, Vortrag am 10.12.2021, 19:30-21:00 Uhr
- 212-09020 - Livestream - Der Ursprung der Kooperation beim Menschen, Vortrag am 15.12.2021, 19:30-21:00 Uhr
- 212-09022 - Livestream - Schule in Zeiten von Corona, am 20.12.2021, Vortrag am 19:30-21:00 Uhr

Diese und viele weitere Kurse sind online buchbar unter: www.kvhs-donnersbergkreis.de

Telefonische Beratung unter:

- Kursnummern mit Endung **D/K** – Außenstelle Donnersbergkreis/Kirchheimbolanden: 06352/710-108
- Kursnummern mit Endung **E** - Außenstelle Eisenberg: 06351/407-403
- Kursnummern mit Endung **G** - Außenstelle Göllheim: 06351/490-929
- Kursnummern mit Endung **N** - Außenstelle Nordpfälzer Land: 06302/1309
- Kursnummern mit Endung **W** – Außenstelle Winnweiler - 06302/3179

(Für die Teilnahme ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.)