

**Neues erlernen, Wissen auffrischen oder einfach mal nur entspannen?**

**Jetzt Ihren Kurs entdecken…**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kursnummer** | **Kurstitel** | **Beginn** | **Zeit** |
| 22-129004E | Nähen für Anfänger - Aus alt mach neu | 19.04.2022 | 17:30 |
| 22-151004K | MS Office Word 2010 Anfänger - Effektives Arbeiten mit MS Word lernen | 19.04.2022 | 17:00 |
| 22-132006K | Energy-Dance® - Natürliche Spannkraft - Herz-Kreislauftraining | 25.04.2022 | 16:30 |
| 22-132004N | Feldenkrais IV | 26.04.2022 | 18:45 |
| 22-132009N | Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode für Einsteiger | 26.04.2022 | 11:10 |
| 22-132013N | Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining nach CANTIENICA® | 26.04.2022 | 10:00 |
| 22-148002W | Französisch A1.1 Einsteigerkurs II für Jedermann | 26.04.2022 | 18:30 |
| 22-148003N | Französisch A1.5 Anfänger Kurs | 26.04.2022 | 18:15 |
| 22-148007N | Französisch A2 Konversation | 26.04.2022 | 19:30 |
| 22-132003N | Feldenkrais III | 26.04.2022 | 17:30 |
| 22-116006D | Imageberatung Frau - so meistern Sie im Berufsalltag souverän Ihren Auftritt | 26.04.2022 | 18:00 |
| 22-132007W | Rückenschule für Einsteiger und Geübte | 27.04.2022 | 11:00 |
| 22-132017N | Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht | 27.04.2022 | 19:00 |
| 22-133001E | Gesundheits- und Präventionssport | 27.04.2022 | 17:00 |
| 22-132002W | Beckenbodentraining nach CANTIENICA®-Einsteiger und Geübte | 27.04.2022 | 12:30 |
| 22-132002K | Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken | 28.04.2022 | 09:00 |
| 22-132008W | Rückenschule für Einsteiger und Geübte | 28.04.2022 | 10:00 |
| 22-132009W | Rückenschule für Einsteiger und Geübte | 28.04.2022 | 11:30 |
| 22-132021N | Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Alles Gute für den Rücken | 28.04.2022 | 18:30 |
| 22-132022N | Seniorengymnastik - Fit und beweglich auch im hohen Alter | 28.04.2022 | 17:00 |
| 22-151002N | Tablets und Smartphones | 28.04.2022 | 15:30 |
| 22-151004N | 60plus PC und Internet | 28.04.2022 | 17:15 |
| 22-14M001D | Spanisch für Anfänger - Nos vemos hoy! | 29.04.2022 | 17:45 |
| 22-132004K | Modern PILATES - ein sanftes Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates | 29.04.2022 | 11:00 |
| 22-151005K | 60plus PC und Internet - Vormittagskurs | 04.05.2022 | 10:00 |
| 22-112001D | Grundkurs für ehrenamtliche Betreuer/innen und Interessierte | 04.05.2022 | 18:30 |
| 22-129010D | Babyhalstuch, Lätzchen und/oder Mütze nähen | 06.05.2022 | 16:00 |
| 22-129011D | Turnbeutel nähen - gemeinsam nähen für Groß und Klein (ab 10 Jahren) | 07.05.2022 | 10:00 |
| 22-129012D | Buchhülle aus Filz gestalten - gemeinsam nähen für Groß und Klein | 08.05.2022 | 10:00 |
| 22-135001E | Whisky Tasting | 13.05.2022 | 18:30 |

**Weitere Kurse, Informationen und Buchung auf:** [**www.kvhs-donnersbergkreis.de**](http://www.kvhs-donnersbergkreis.de)

**Telefonische Beratung unter:**

Kursnummern mit Endung **D/K** – Außenstelle Donnersbergkreis/Kirchheimbolanden: 06352/710-108

Kursnummern mit Endung **E** - Außenstelle Eisenberg: 06351/407-413

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.**