

## Jetzt ist Zeit für MICH!

Neues erlernen, Wissen auffrischen oder einfach nur entspannen?

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
22-24J004K	Russisch für Fortgeschrittene (A2) - Fortsetzung des Vorgängerkurses	23.11.2022	18:30
22-24M007K	Spanisch für Fortgeschrittene (A1)	24.11.2022	17:30
22-231001D	Wie wir mit Achtsamkeit Stress besser bewältigen	26.11.2022	10:00
22-234004N	Herstellen von Weihnachtsgeschenken aus der Kräuterei	01.12.2022	18:00
22-226008D	Yogisch in die Weihnachtszeit - Yoga trifft Upcycling - Kids	03.12.2022	09:00
22-22B003N	Digitale Fotografie Aufbaukurs	03.12.2022	10:00
22-229010D	Upcycling Workshop: Herrenhemd in Kochschürze verwandeln	05.12.2022	16:00
22-229011D	Zero Waste Workshop: Nachhaltige Geschenkverpackung nähen	07.12.2022	18:00
22-229012D	Zero Waste Workshop: Duftsäckchen nähen	08.12.2022	18:00
22-22B004N	Porträtfotografie - Eintages-Aufbaukurs	10.12.2022	10:00
22-226009D	Yogisch in die Weihnachtszeit - Sinne stärken, achtsam werden	17.12.2022	09:00
23-132030D	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	07.01.2023	11:00
23-132001D	Online-Kurs: Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschulung	09.01.2023	17:00
23-132001K	Energy-Dance® - Natürliche Spannkraft - Herz-Kreislauftraining	09.01.2023	16:30
23-149001N	Italienisch A1.1	09.01.2023	18:30
23-116001D	Stressmanagement - Resilienz erlernen	10.01.2023	18:30
23-142001N	Schwedisch für Anfänger	10.01.2023	18:30
23-14M001K	Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse	10.01.2023	18:00
23-131000D	Yoga für den Rücken	11.01.2023	19:00
23-129002D	Nähworkshop: Kleine Täschchen mit Reißverschluss nähen	12.01.2023	18:30
23-135000D	Bierbraukurs Grundlagen halbautomatische Kleinbrauanlage	14.01.2023	13:00
23-131001D	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	16.01.2023	18:00
23-127013E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte	17.01.2023	18:30
23-132001N	Feldenkrais I	17.01.2023	17:30
23-151004K	MS Office Word und Excel 2010 für Anfänger	17.01.2023	14:30
23-132012N	Senioren gymnastik - Fit und beweglich bis ins hohe Alter	19.01.2023	17:00
23-132014N	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Alles Gute für den Rücken	19.01.2023	18:30
23-14M000K	Spanisch für Fortgeschrittene (A1)	19.01.2023	17:30
23-14M002G	Spanisch für Fortgeschrittene - Nos vemos hoy!	20.01.2023	19:30
23-135004N	Kalträuchern - Veredeln von Lebensmitteln mittels Rauch	28.01.2023	14:00

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: 06351/490-923

Kursnummern mit Endung **N** - Außenstelle Nordpfälzer Land: 06302/1309

Kursnummern mit Endung **W** - Außenstelle Winnweiler: 06302/3179

Für die Teilnahme ist eine schriftliche oder Online-Anmeldung erforderlich.

Geschenkidee: kvhs-Gutschein!

