

**Jetzt ist Zeit für MICH!**

Neues erlernen, Wissen auffrischen oder einfach nur entspannen?

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
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
23-146000K	Englisch Aufbaukurs (A2.1.1)	09.01.2023	18:00
23-149001N	Italienisch A1.1	09.01.2023	18:30
23-149006D	Buongiorno! Italienisch Anfängerkurs A1.1	09.01.2023	10:00
23-116001D	Stressmanagement - Resilienz erlernen	10.01.2023	18:30
23-142001N	Schwedisch für Anfänger	10.01.2023	18:30
23-149005D	Buongiorno! Italienisch Folgekurs	10.01.2023	13:30
23-14M001K	Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse	10.01.2023	18:00
23-131000D	Yoga für den Rücken	11.01.2023	19:00
23-14J000K	Russisch für Fortgeschrittene (A2) - Fortsetzung des Vorgängerkurses	11.01.2023	18:30
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
23-14M000K	Spanisch für Fortgeschrittene (A1)	19.01.2023	17:30
23-14M001G	Spanisch für Anfänger - Nos vemos hoy!	20.01.2023	16:45
23-135004N	Kalträuchern - Veredeln von Lebensmitteln mittels Rauch	28.01.2023	14:00
23-129001D	Zero Waste Workshop: Duftsäckchen nähen	02.02.2023	18:00
23-12B001N	Grundlagen der digitalen Fotografie (ab 18 Jahre)	04.02.2023	10:00
23-129003D	Nähworkshop: Frühlingsdeko nähen	06.02.2023	17:00
23-151003K	60plus PC und Internet - Vormittagskurs	07.02.2023	10:00
23-127002E	Kinder-Malkurs "Nemo und seine Freunde - Wir malen Unterwasserwelten"	16.02.2023	14:00
23-113002N	Obstbaumschnitt für Einsteiger und Fortgeschrittene	18.02.2023	13:30
23-110000D	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	25.02.2023	09:00
23-149002N	Italienisch A1.1	27.02.2023	18:30
23-127014E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte - Fortsetzung	28.02.2023	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: 06351/490-923  
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!**

