

## Zeit für MICH!

Neues erlernen, Wissen auffrischen oder einfach nur entspannen?

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

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-14M003K	Spanisch für Anfänger A.1 - Folgekurs	04.04.2023	18:00
23-131003D	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	11.04.2023	18:00
23-151001W	Smartphone und Tablet für Senioren	11.04.2023	16:30
23-132013N	Senioren-gymnastik - Fit und beweglich bis ins hohe Alter	13.04.2023	17:00
23-132017W	Wenn du glaubst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo Bewegung her	15.04.2023	10:00
23-131006W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte	15.04.2023	09:30
23-132002K	Energy-Dance® - Natürliche Spannkraft - Herz-Kreislauftraining	17.04.2023	16:30
23-149003N	Italienisch A1.1	17.04.2023	18:30
23-132006N	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode für Einsteiger	18.04.2023	11:10
23-132010N	Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining nach CANTIENICA®	18.04.2023	10:00
23-132018N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	19.04.2023	18:30
23-131016N	Stressmanagement	20.04.2023	18:30
23-127001E	Kinder-Malkurs "Lustige Phantasietiere in Aquarell"	21.04.2023	14:00
23-135006N	Riechen, Schmecken, Genießen - Weinprobe im Weingut Schmidt Obermoschel	22.04.2023	19:00
23-131011N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-	26.04.2023	18:00
23-112001D	Grundkurs für ehrenamtliche Betreuer/innen und Interessierte	27.04.2023	18:30
23-113004N	Mein Altbau hat Zukunft - Energetische Sanierung im Bestand	27.04.2023	19:00
23-116001W	Impulsvortrag und Workshop: ""Konfliktmanagement""	29.04.2023	10:00
23-116007D	Typberatung-Ausstrahlung und sicheres Auftreten	29.04.2023	09:00
23-132032D	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	29.04.2023	11:00
23-132033D	Online-Kurs: Ganzkörpertraining mit Muskelaufbau nach CANTIENICA®	03.05.2023	17:00
23-110001E	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	06.05.2023	09:00
23-116002W	Workshop - Resilienz, Selbstmanagement u. Achtsamkeit	06.05.2023	10:00
23-131005D	Workshop Achtsames Gärtnern - Kinder ab 8 Jahre	06.05.2023	11:00
23-131007D	Workshop - Zeit für mich - Sanftes Yoga am Morgen	06.05.2023	09:00
23-116003D	Stressmanagement - Resilienz erlernen	08.05.2023	18:00
23-132003D	Online-Kurs: Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschulung	08.05.2023	17:00
23-132008W	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® - Einsteiger und Geübte	10.05.2023	12:15
23-132015W	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik u. Haltungsschulung	11.05.2023	10:00
23-132016W	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik u. Haltungsschulung	11.05.2023	11:15

### Telefonische Beratung unter:

Kursnummern mit Endung **D/K** - Außenstelle

Donnersbergkreis/Kirchheimbolanden: 06352/710-108

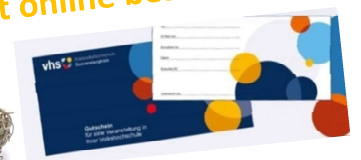
Kursnummern mit Endung **E** - Außenstelle Eisenberg: 06351/407-413

Kursnummern mit Endung **G** - Außenstelle Göllheim: 06351/490-923

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

Kursnummern mit Endung **W** - Außenstelle Winnweiler: 06302/602-0

**kvhs-Gutschein fürs Osternest:  
Jetzt online bestellen!**



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