

## 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
23-149003N	Italienisch A1.1	17.04.2023	18:30
23-129003W	Orientalischer Tanz für Erwachsene - Fortgeschrittene/Geübte/Einsteiger	18.04.2023	19:00
23-132003N	Feldenkrais III	18.04.2023	17:30
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
23-129005W	Orientalischer Tanz Young Girls 10 - 18 Jahre	20.04.2023	16:00
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
23-132032D	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
23-116007D	Typberatung-Ausstrahlung und sicheres Auftreten	06.05.2023	09:00
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
23-114000K	Salpeter und Schimmel - Feuchte Wände + nasse Keller	11.05.2023	19:00
23-12B002N	Grundlagen der digitalen Fotografie (ab 18 Jahre)	13.05.2023	10:00
23-146002K	Englisch Aufbaukurs (A2.2.2)	22.05.2023	18:00
23-110001D	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	03.06.2023	09:00
23-116002D	Schminkkurs Tages-Make-Up	03.06.2023	09:00
23-149004N	Italienisch A1.1	12.06.2023	18:30

Jetzt auch online bestellbar:  
kvhs-Gutschein!



### 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

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