

## 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 | Titel   | Beginn     | Zeit  |
|------------|---|------------|-------|
| 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 | 10:00 |
| 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 |
| 23-131007W | Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte                                      | 17.05.2023 | 16:30 |
| 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 |
| 23-127001D | Acrylmalerei - Große Künstler - Workshop für Kinder ab 8 Jahren           | 07.06.2023 | 13:00 |
| 23-12B004N | Digitale Fotografie Aufbaukurs  | 10.06.2023 | 10:00 |
| 23-131001E | Stressmanagement  | 13.06.2023 | 18:30 |
| 23-131004D | Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen                     | 13.06.2023 | 18:00 |
| 23-132007N | Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode für Einsteiger               | 13.06.2023 | 11:10 |
| 23-132011N | Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining nach CANTIENICA®      | 13.06.2023 | 10:00 |
| 23-132020N | Feldenkrais IV  | 13.06.2023 | 17:30 |
| 23-131012N | Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-                         | 14.06.2023 | 18:00 |
| 23-132019N | Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht -     | 14.06.2023 | 18:30 |
| 23-114001K | Mein Altbau hat Zukunft - Energetische Sanierung im Bestand               | 15.06.2023 | 19:00 |
| 23-131017N | Stressmanagement  | 15.06.2023 | 18:30 |
| 23-127003E | Kinder-Malkurs ""Alle Vöglein sind schon da"" - Bunte Vögel im Federkleid | 16.06.2023 | 14:00 |
| 23-129002E | Stricken lernen mit 5 Nadeln (Socken)                                     | 19.06.2023 | 10:00 |
| 23-129003E | Häkeln lernen (Patchwork Kissen)  | 22.06.2023 | 17:00 |
| 23-135007N | Bierbraukurs Grundlagen halbautomatische Kleinbrauanlage                  | 24.06.2023 | 10:00 |

### 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

Jetzt auch online bestellbar:  
kvhs-Gutschein!



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