

## 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.