

**Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen e.V.**

**VOLKSHOCHSCHULE  
GAU-ALGESHEIM**



**V**ERANSTALTUNGSPROGRAMM  
HERBST 2017

**Impressum**

**Volkshochschule Gau-Algesheim  
Programm Herbst 2017**

**Leitung:** Ursula Kramer

**Mitarbeiter:** Elke Schlesag  
Dr. Bernhard Schäfer  
Andreas Muders

Das Büro der VHS Gau-Algesheim ist in der Rathausscheune, Marktplatz 1, im 2. Stock.

**Bürozeiten:**

Montag:	10 - 12 Uhr
Mittwoch	9 - 11 Uhr
Donnerstag :	17 - 19 Uhr
Freitag:	11 - 13 Uhr

Für unsere Kurse können Sie sich schriftlich, telefonisch oder per Email anmelden:

**Telefon:** 06725 / 30 29 58  
**Fax:** 06725- / 302959  
**Email:** [vhs.gau-algesheim@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:vhs.gau-algesheim@kvhs-mainz-bingen.de)

# Inhalt

Impressum .....	2
Anmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen .....	7
Kultur und Gestalten.....	9
07/201 Bridge .....	9
07/202 Keramikkurs für Anfänger und Fortgeschrittene: .....	9
Keramik für die Weihnachtszeit .....	9
07/203 Keramik-Tagesseminar:.....	9
Keramik für die Weihnachtszeit .....	9
07/215 Ikebana- Abendseminar: Bambus.....	10
07/204 Nähen am Nachmittag .....	10
07/205 Nähen am Abend.....	11
07/206 Weihnachtsfloristik Kurs 1.....	11
07/207 Weihnachtsfloristik Kurs 2.....	11
07/208 Upcycling - Aus Alt mach Neu - .....	12
07/211 Spiegelreflex für Einsteiger - Crashkurs.....	12
07/213 Kinder-Nähkurs für Kinder mit ersten Näherfahrungen .....	13
07/214 Kinder-Nähkurs für Kinder mit ersten Näherfahrungen .....	13
07/212 Malen (fast) ohne Pinsel für Kinder ab 8 Jahre.....	14
Gesundheit und Sport .....	14
07/315 Zumba-Kids® NEU NEU NEU .....	14
07/301 Zumba® .....	15
07/302 Zumba® .....	15
07/ 303 Gesundheit in unseren Händen .....	15
07/304 Wirbelsäulengymnastik/ Kraft und Entspannung .....	16
07/305 Wirbelsäulengymnastik/ Kraft und Entspannung .....	16
07/306 Yoga-Kurs mit Anne Heinz.....	17
07/307 Leichtathletik – Fit ins Wochenende .....	17
07/308 Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen .....	17
07/309 Hatha-Yoga .....	18

07/310	Yoga-Kurs am Vormittag.....	18
07/311	Basen-Fasten-Kurs.....	19
07/312	Rücken-Faszientraining.....	19
07/313	Wirbelsäulengymnastik für Männer.....	20
07/314	Pilates.....	20
Sprachen.....		21
07/401	Spielend mongolisch lernen.....	21
07/402	Englisch, Kurs der Stufe B2 6. Kurs.....	21
07/403	Englisch, Auffrischkurs der Stufe B2.....	21
07/404	Englisch, Auffrischkurs der Stufe A1.....	22
07/405	Englisch, Auffrischkurs der Stufe A1.....	22
	-Vormittagskurs-.....	22
07/409	Italienisch, Kurs der Stufe B2, 2. Kurs.....	23
07/501	Superlearning, 10-Finger-Tastschreiben.....	23
Kochen und Backen.....		24
07/701	Kochen mit Spaß – Grundkurs I.....	24
07/702	Sushi.....	25
07/703	Kleine Köstlichkeiten zum Kaffee.....	25
07/704	Lamm International.....	25
07/705	14. Pralinenfestival.....	26
07/706	Plätzchenbacken für Männer.....	26
07/707	Kochen mit Kindern ab 10 Jahren.....	27
Musikunterricht für Kinder und Erwachsene.....		27
07/801	Singkreis für Babys.....	27
07/802	Singkreis für Kleinkinder mit Mutter oder Vater:.....	28
07/803	Singkreis für Kleinkinder mit Mutter oder Vater.....	28
	für 2013 bis 2015 geborene Kinder.....	28
07/804	Singkreis für Kleinkinder mit Mutter oder Vater.....	28
07/805	Keyboard, Klavier und Cello.....	28
07/806	Keyboard und Klavier.....	28
07/808	Gitarre.....	29
07/809	Gitarre.....	29
Vorträge /Einzelveranstaltungen.....		29
07/901	Tag der geistigen Fitness 2017.....	29

07/902 Hochzeitsforum Rhein-Nahe.....	30
07/903 Ab in die Hecke! Heckenwanderung.....	30
07/904 Rheinhessen liest: .....	31
„Zum Kaffee trinke simmer wirrer dehaam“ .....	31
07/905 Exklusive Wei(h)nachtsprobe im Weingut Pfeiffer .....	31
07/906 Was Weinfreunde wissen sollten: .....	31
-Ökoweinprobe-.....	31
07/907 Altersimmobilie .....	32
Vorschau auf Herbst 2017.....	33
Ober-Hilbersheim .....	33
09/301 Wirbelsäulengymnastik am Morgen.....	33

***Die VHS Gau-Algesheim dankt allen Inserenten in diesem Heft für die freundliche Unterstützung ihrer Arbeit!***



Qualitätstestiert bis 26.11.2017

### **Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung:**

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e.V. hat den Qualitätsentwicklungsprozess nach LQW 2 mit externer Prüfung erfolgreich abgeschlossen. Dies gilt also auch für uns als der KVHS angeschlossene Volkshochschule.

# **Anmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen**

## **Anmeldung**

Die Anmeldung ist telefonisch, per Fax, per E-Mail, persönlich oder schriftlich bei der VHS Gau-Algesheim oder der Zentrale in Ingelheim möglich. Jede Art der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Außerdem kann die Anmeldung auch per Internet über die Homepage der Kreisvolkshochschule unter [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de) oder über [www.vhs-gau-algesheim.de](http://www.vhs-gau-algesheim.de) erfolgen.

## **Anmeldebestätigung und Durchführung der Veranstaltung**

Eine schriftliche Anmeldebestätigung sowie eine Bestätigung, dass die Veranstaltung stattfindet, werden nicht erteilt. Eine Benachrichtigung erfolgt jedoch, wenn sich Änderungen ergeben oder die Veranstaltung ausfällt. In letzterem Fall werden im Voraus geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die KVHS Mainz-Bingen sind ausgeschlossen.

## **Rücktritt**

Abmeldungen sind grundsätzlich nur bis zu drei Tagen vor Kursbeginn möglich. In begründeten Ausnahmefällen können Teilnehmer nach der ersten Unterrichtsstunde eines Kurses ihren Rücktritt mitteilen. Ausgenommen davon sind alle Veranstaltung mit maximal 4 Kursterminen, Tages- und Wochenendkurse sowie Einzelveranstaltungen. In diesen Fällen muss die Abmeldung eine Woche vor Beginn erklärt werden. Für Studienreisen und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Kurse mit monatlicher Ratenzahlung können nur zum Ende eines Semesters gekündigt werden.

Die Abmeldung muss dem Büro der VHS Gau-Algesheim oder der KVHS Ingelheim mitgeteilt werden. Referenten sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Erfolgt keine form- und fristgerechte Abmeldung, müssen bei Fernbleiben bzw. Abbruch des Kurses Kursgebühren gezahlt werden. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Erlass. Bei begründeter Abmeldung nach Kursbeginn ist eine Kursgebühr in Höhe der anteilig erteilten Unterrichtsstunden sowie eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5 € zu zahlen.

## **Gebühren**

In der Regel werden Kursveranstaltungen nur dann durchgeführt, wenn mindestens 8 Teilnehmer daran teilnehmen. Kurse mit weniger als 8 Teilnehmern können durchgeführt werden bei entsprechender Gebührenerhöhung oder Verkürzung der Kursdauer. Nachlässe auf Kursgebühren können nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der Leitung der VHS Gau-Algesheim vor Kursbeginn gewährt werden. Dabei ist der Grundsatz der Kostendeckung zu beachten. Die Gebühr wird bei vorliegendem SEPA-Lastschriftmandat 14 Tage nach Kursbeginn durch Lastschrift eingezogen; dies wird dem Teilnehmer

spätestens zwei Kalendertage vor dem Abbuchungstermin per Vorabinformation (Pre-Notification) mitgeteilt. Ansonsten ist die Gebühr bis spätestens 14 Tage nach Kursbeginn zu entrichten. Für Vorträge wird die Gebühr vor Ort bar erhoben. Für Studienfahrten, Exkursionen und Studienreisen gelten besondere Regelungen.

### **Hausordnung**

Die Hausordnung der einzelnen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer bindend. In öffentlichen Gebäuden besteht generelles Rauchverbot.

### **Haftung**

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen übernimmt gegenüber den Teilnehmern keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle jeder Art sowie bei Verlust von persönlichem Eigentum.

### **Teilnahmebestätigung**

Teilnahmebestätigungen werden auf Wunsch und bei regelmäßiger Kursteilnahme (mindestens 75%) von der örtlichen Leitung oder der Zentrale ausgestellt.

### **Datenschutz**

Zur Anmeldung erforderliche Daten werden teilweise elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.



# Kultur und Gestalten

## **07/201 Bridge**

Bridge ist ein geselliges, variantenreiches Kartenspiel, bei dem man mit Partner gegen ein zweites Paar spielt. Unsere Spielabende richten sich an alle Interessierten, die Bridgekurse besucht haben oder die Grundregeln zum Bietprozess und zur Spieldurchführung kennen und in lockerem Spiel anwenden und vertiefen möchten. Das Spiel eignet sich auch hervorragend zum geistigen Training. Neue Mitspieler sind jederzeit willkommen. Anmeldungen bitte unter Tel. 06725 3609.

**Referent:** Dr. Bernhard Schäfer

**Termin:** Mi 21.09. - 14.12., 18:30 - 22:30 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal

**Gebühr:** 1,50 € pro Termin - 15 Termine

## **07/202 Keramikkurs für Anfänger und Fortgeschrittene: Keramik für die Weihnachtszeit**

Ziel dieses Kurses ist es, die Phantasie und Kreativität der Teilnehmer anzuregen. Dabei erlernen Sie die handwerkliche Fertigkeit und Sicherheit im Umgang mit dem Material Ton. Ob Figur oder abstrakte Formen; auch die Weihnachtskeramik bietet ungeahnte Möglichkeiten sich künstlerisch zu entfalten. Grundtechniken werden gezeigt und können ausprobiert werden. Wir sind eine nette Gruppe und freuen uns über jeden neuen Kursteilnehmer, der Freude an der Keramik hat. Es kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Gisela Jost

**Termin:** 13.09. – 06.12., 17:00 – 19:00 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Werkraum

**Gebühr:** 72 € - 10 Termine

## **07/203 Keramik-Tagesseminar:**

### **Keramik für die Weihnachtszeit**

Einmal einen ganzen Tag entspannt töpfern... Den Teilnehmern soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Fähigkeiten zu vertiefen und Ideen in Ton um zu setzen.

Angesprochen ist jeder Kursteilnehmer, der Freude an der Keramik hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die an die Referentin zu zahlen sind.

Referentin: Gisela Jost

Termin: Sa, 11.11., 10:00 – 17:00 Uhr

Termin zum Glasieren: 29.11.2017

Ort: Christian-Erbach-Realschule Plus, Werkraum

Gebühr: 34 € - 1 Termin + 1 Termin für das Glasieren

## **07/215 Ikebana- Abendseminar: Bambus**

Ikebana heißt, sich mit der Natur auseinanderzusetzen, vergängliches Material so zu gestalten, wie es wächst. Linie, Form und Farbe von Blumen, Bäumen und Sträuchern kommen so voll zur Geltung. Gerade im Herbst bietet uns die Natur eine Fülle an Fruchtständen.

Fruchtstände von Bäumen, Büschen oder Blumen, die im Arrangement eingesetzt werden muten exotisch an. Für alle, die Lust haben, ihre adventlichen Gestecke (mit Bambus) selbst zu machen. Wir arbeiten drei Arrangements. Den Abschluss bildet ein Adventsarrangement mit Kerzen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, eine Schale und Kenzan oder Steckigel (Falls nicht vorhanden kann Kenzan bei der Kursleiterin erworben werden)

Referentin: Gisela Jost

Termin: Fr. 17.11., 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Christian-Erbach-Realschule Plus, Werkraum

Gebühr: 16 € + Materialkosten - 1 Termin

## **07/204 Nähen am Nachmittag**

Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie Grundtechniken des Nähens mit dem Ziel, das erste Garderobenstück herzustellen. Sie lernen das Einrichten einer Nähmaschine und ihre Handhabung, das Zuschneiden des Stoffes und gängige Nähtechniken. Je nach Vorkenntnissen werden Sie individuell beraten und praktisch angeleitet.

Bitte bringen Sie Stoff, Schnittmuster, Nähzubehör und Ihre eigene Nähmaschine mit.

**Referentin:** Hiltrud Hattemer

**Termin:** Di, 17.10. – 19.12., 16:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Eingang Kirchstraße

**Gebühr:** 60 € - 9 Termine

## **07/205 Nähen am Abend**

Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie Grundtechniken des Nähens mit dem Ziel, das erste Garderobenstück herzustellen. Sie lernen das Einrichten einer Nähmaschine und ihre Handhabung, das Zuschneiden des Stoffes und gängige Nähtechniken. Je nach Vorkenntnissen werden Sie individuell beraten und praktisch angeleitet.

Bitte bringen Sie Stoff, Schnittmuster, Nähzubehör und Ihre eigene Nähmaschine mit.

**Referentin:** Hiltrud Hattemer

**Termin:** Di, 17.10. – 19.12., 18:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Eingang Kirchstraße

**Gebühr:** 60 € - 9 Termine

## **07/206 Weihnachtsfloristik Kurs 1**

Tannen, Moos, Geäst... Wir fertigen Raum- oder Tischobjekte aus verschiedenen Naturmaterialien, Draht, frischem Grün und weihnachtlichen Zutaten. Sie erhalten Hinweise für die Form- und Farbgebung. Anhand von Beispielen wird das Zusammenspiel von Farben und Material dargestellt und erklärt. Natürlich kann auch der klassische Adventskranz gearbeitet werden.

Die Teilnehmer erhalten Tipps, wie man kreativ und kostengünstig Haus- und Alltagsgegenstände verarbeiten kann.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Schere, Messer, Heißklebepistole und Klebestifte, Tacker, Zange, sowie nach Wunsch weihnachtliche Accessoires, die Sie gerne verarbeiten möchten. Die Materialkosten sind direkt an die Referentin zu zahlen.

**Referentin:** Daniela Wittelsbach

**Termin:** Di, 21.11., 16:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** Im Atelier, Karl-Domdey-Str. 3, Gau-Algesheim

**Gebühr:** 14 € - 1 Termin plus Materialkosten

## **07/207 Weihnachtsfloristik Kurs 2**

Gleicher Lerninhalt wie Kurs 1

**Referentin:** Daniela Wittelsbach

**Termin:** Di, 21.11., 19:00 – 21:30 Uhr

**Ort:** Im Atelier, Karl-Domdey-Str. 3, Gau-Algesheim

**Gebühr:** 14 € - 1 Abend plus Materialkosten

## **07/208 Upcycling - Aus Alt mach Neu -**

Bei dieser Form des Recyclings kommt es zu einer stofflichen Aufwertung. Wir werden aus einfachen Wegwerfprodukten tolle neue Wohn-assecoires entstehen lassen. Fahrradschläuche, Milchkartons, PET- Flaschen werden durch Mischen mit anderen Werkstoffen zu tollen neuen Hinguckern bzw. nützlichem Utensilios. Die Referentin erklärt an verschiedenen Beispielen die Vorgehensweise.

Es können Materialkosten anfallen.

**Referentin:** Daniela Wittelsbach

**Termin:** Di, 26.09., 18:30 – 21:00 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Werkraum,  
Eingang Kirchstraße

**Gebühr:** 14 € - 1Termin

## **07/211 Spiegelreflex für Einsteiger - Crashkurs**

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotografen mit geringen fotografischen Vorkenntnissen, die eine digitale Systemkamera besitzen. Sie lernen, die eigene Kamera in ihren Möglichkeiten wirkungsvoll fotografisch zu nutzen. Dabei geht es um das Wirkungsspiel zwischen Blende, Verschlusszeit und Schärfentiefe. Erforschen Sie die Möglichkeiten der Blenden- oder Zeitvorwahl und entdecken Sie das Licht für Ihre Motive. Setzen Sie die Kamera als Werkzeug Ihrer Lichtbilder bewusst ein und schalten Sie nach und nach alle Automaten aus.

Bitte mitbringen: Die eigene Systemkamera, möglichst mit Objektiven vom Weitwinkel- bis in den Telebereich (ggf. auch als Zoom), geladene Akkus, ggf. Batterien und Speicherkarten mit genügend freiem Speicherplatz.

**Referent:** Stefan Metz

**Termin:** Sa, 30.09., 10:00 - 14:00 Uhr

**Ort:** Rathausseune, Multimediarraum

**Gebühr:** 24 € - 1 Termin

## **07/213 Kinder-Nähkurs für Kinder mit ersten**

### **Näherfahrungen**

Unter fachkundiger Leitung erlernen Kinder die Grundtechniken des Nähens, mit dem Ziel einen ‚Loopschal für den Herbst‘ herzustellen. Sie lernen das Einrichten und den Umgang einer Nähmaschine, sowie das Zuschneiden des Stoffes.

Mitzubringen sind Nähutensilien, ein Stück Schneiderkreide, Stoffe, Stoffschere, Metermaß, Stecknadeln und eine Nähmaschine wenn vorhanden.

**Referentin:** Daniela Wittelsbach

**Termin:** Mi., 23.08./ 30.08. / 06.09., 17:00 – 19:00 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Werkraum,  
Eingang Kirchstraße

**Gebühr:** 34 € - 3 Termine

## **07/214 Kinder-Nähkurs für Kinder mit ersten**

### **Näherfahrungen**

Unter fachkundiger Leitung erlernen Kinder die Grundtechniken des Nähens, mit dem Ziel: „Wir nähen etwas für die Liebsten“.

Sie lernen das Einrichten und den Umgang einer Nähmaschine, sowie das Zuschneiden des Stoffes.

Mitzubringen sind Nähutensilien, ein Stück Schneiderkreide, Stoffe, Stoffschere, Metermaß, Stecknadeln und eine Nähmaschine wenn vorhanden.

**Referentin:** Daniela Wittelsbach

**Termin:** Mi, 13.12. – 20.12., 17:00 – 19:00 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Werkraum,  
Eingang Kirchstraße

**Gebühr:** 24 € 2 Termine

**Der Benefizkalender von der  
Geflüchteten-Gruppe aus dem Haus Aron in Gau-Algesheim und  
unserer Kursleiterin Jutta Marbe-Peil, hat im Verkauf großartige  
5100 Euro ergeben.**

**Am 18.03.2017 konnten jeweils 1700 Euro den beiden  
Kindergärten und der offenen Jugendarbeit übergeben werden.**

**Allen, die dieses Projekt, auch an unserer  
Bilder-Ausstellung zur Kerb 2016**

unterstützt haben, nochmals ein herzliches **Dankeschön**

## **07/212 Malen (fast) ohne Pinsel für Kinder ab 8 Jahre**

Ihr lernt verschiedene Papiersorten kennen und werdet staunen, was man für bunte Farbexperimente mit Strohalm, Schwamm und Bürste machen kann. Lasst Euch überraschen!

Bringt bitte einen Malkittel/Kleiderschutz, Wasserfarben, Wasserglas und eine Spülbürste mit rundem Bürstenkopf mitbringen.

Es fallen Materialkosten an, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind. (Für verschmutzte Kleidung kann keine Gewähr übernommen werden.)

Referentin: Jutta Marbe-Peil

Termin: Do 26.10. - 23.11., 17.00 – 18:30 Uhr

Ort: Christian-Erbach-Realschule Plus, Werkraum  
Eingang Kirchstr.

Gebühr: 37 € - 5 Termine

## **Gesundheit und Sport**

### **07/315 Zumba-Kids® NEU NEU NEU**

Zumba Kids - Perfekt für junge Zumba-Fans!

Zumba Kids ist ein buntes Bewegungsprogramm für Mädchen und Jungen im Alter von 7-11 Jahren.

Die speziell für Kinder entwickelten Zumba-Kurse sind energiegeladen und eine tolle Möglichkeit aktiv und gesund zu bleiben.

Mit kinderfreundlichen Choreographien bewegen sich die Mädchen und Jungs zu abwechslungsreicher Latino-Musik und haben dabei jede Menge Spaß. Zudem steigert es die Konzentration und das Selbstvertrauen.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Sportschuhe, Trinkflasche aus Plastik mit Wasser

**Referentinnen:** Eva-Maria Kramer / Ursula Kramer

**Termin:** Mi, 16.08. – 27.09., 17.45 – 18.30 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Festsaal

**Gebühr:** 22 € - 6 Termine

## **07/301 Zumba®**

Zumba® ist ein Tanz-Training, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Die Musik, bestehend aus Salsa, Merengue, Samba u.a., animiert zu mehr Bewegung und führt zu Stressabbau. Durch die Bewegung zur Musik wird jeder Muskel des Körpers aktiviert und die Kondition wird verbessert. Die Abfolge der Tanzschritte ist leicht erlernbar, macht Spaß und eignet sich für alle Altersgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, genügend zu Trinken und ein Handtuch mit.

**Referentin:** Eva-Maria Kramer  
**Termin:** Mi, 16.08. – 06.12., 19:00 – 20:00 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Festsaal  
**Gebühr:** 48 € - 14 Termine

## **07/302 Zumba®**

**Referentin:** Eva-Maria Kramer  
**Termin:** Mi, 16.08. – 06.12., 20:15 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Festsaal  
**Gebühr:** 48 € - 14 Termine

## **07/ 303 Gesundheit in unseren Händen**

**Finger-Qi Gong, Finger - Mudras, Akupressur, Selbstmassage, Heilende Hände**

In diesem Seminar werden Sie mit verschiedenen Wegen der Selbsthilfe in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vertraut gemacht.

Mit Hilfe von Selbstmassagen, Akupressur und Fingerübungen kommt der Energiefluss im Körper wieder in Schwung. Wohlbefinden stellt sich ein und Sie erhalten Ihr „Handwerkszeug“ für das eine oder andere „Wehwehchen“.

Der menschliche Körper besteht aus 206 Knochen und von diesen befinden sich 54 Stück in unseren Händen. Bei der

### **Qi Gong-Fingergymnastik**

werden rund ein Viertel unserer Knochen bewegt, die über die Nervenfasern mit dem Gehirn verbunden sind. Fingerübungen sind somit ein gutes Training für unser Gehirn sowie durch die Stimulierung vieler Akupunkturpunkte ein gutes Fitnesstraining.

**Referent:** Gerhard Müller, Buch-Autor, Ernährungsberater(TCM)  
**Termin:** Sa., 11.11., 10:00 – 12:15 Uhr

**Treffpunkt:** Rathausausscheune, Multimediaraum

**Gebühr:** 17 € - 1 Termin

### **07/304 Wirbelsäulengymnastik/ Kraft und Entspannung**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

**Nicht am 11.09. und 30.10.**

**Referentin:** Annette Topeters

**Termin:** Mo, 14.08. – 04.12., 20:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal

**Gebühr:** 55 € - 13 Termine

### **07/305 Wirbelsäulengymnastik/ Kraft und Entspannung**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. **Nicht am 13.09.**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

**Referentin:** Annette Topeters

**Termin:** Mi, 16.08. – 06.12., 11:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Festsaal

**Gebühr:** 55 € - 13 Termine



## **07/306 Yoga-Kurs mit Anne Heinz**

Dieser Kurs ist für jene geeignet, die zur Ruhe kommen möchten und einen sanften Yoga bevorzugen. Aber er richtet sich auch an Personen, die körperliche Einschränkungen (z.B. Rücken/Bandscheibenprobleme, Gelenkersatz und/oder Gelenkarthrosen, Asthma) haben und auch an ältere und übergewichtige Mitbürger, die glauben, dass sie an einem „normalen“ Yogakurs nicht teilnehmen können (Aufzug im Gebäude vorhanden). Wir arbeiten mit sanften Bewegungsabläufen unter Einbeziehung des Atems. Da die Gruppengröße klein ist, kann ich ganz individuell auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingehen.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. ein Sitzkissen und eine Decke/Isomatte mit.

**Referentin:** Anne Heinz

**Termin:** Do, 02.11.-30.11, 18.00-19.30 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal

**Gebühr:** 35 € - 5 Termine

## **07/307 Leichtathletik – Fit ins Wochenende**

Auf spielerische und erlebnisreiche Art werden die motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen und Springen erlernt. Mit unterschiedlichen Geräten trainieren Sie Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer auf vielseitige Art. Im Kurs lernen Sie Übungen kennen, die ihre Koordination und Kondition verbessern.

Gemeinsam mit der Trainingsgruppe der „Uhu's“ der Leichtathletikvereinigung e.V. Gau- Algesheim findet unter fachlicher Anleitung das Training statt.

Es besteht in diesem Kurs die Möglichkeit das DOSB-Sportabzeichen zu erwerben.

**Referent:** Heinz Hattemer

**Termin:** Fr, 25.08. – 10.11., 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Sportpark der Stadt Gau-Algesheim

**Gebühr:** 50 € - 10 Termine

## **07/308 Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen**

Das Ganzkörpertraining beinhaltet die Steigerung der Bewegungsaktivität, die intensive Stärkung der Tiefenmuskulatur zur Entlastung der Gelenke und Erweiterung der Dehnfähigkeit für mehr Beweglichkeit. Die eigene Leistung ist maßgebend und findet bei der

Gestaltung des Übungskonzeptes, unabhängig von Alter und Geschlecht, Berücksichtigung.

Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mit. **Nicht am 12.09.**

**Referentin:** Annette Topeters

**Termin:** Di, 15.08.. – 05.12., 18.00 - 19.15 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Festsaal

**Gebühr:** 65 € - 13 Termine

## **07/309 Hatha-Yoga**

Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt ausgeglichener und entspannter. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Hatha-Yoga. Die einzelnen Haltungen (Asanas) werden zu einem harmonischen und fließenden Ablauf verbunden. Trotzdem besteht ausreichend Raum, um die einzelnen Stellungen in vollkommener Achtsamkeit und Präzision auszuführen

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, ein Sitzkissen, Decke und bequeme Kleidung mit. **Nicht am 18.9. und 25.09.17**

**Referentin:** Angela Kirsch-Hassemer

**Termin:** Mo, 14.08. – 13.11., 17.30 – 19.00 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Festsaal

**Gebühr:** 65 € - 10 Termine

## **07/310 Yoga-Kurs am Vormittag**

Dieser Kurs ist für Anfänger jeden Alters ohne Vorkenntnisse geeignet. Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs zur Stressbewältigung gefördert. Wir erarbeiten uns ein Programm mit sanften Bewegungsabläufen und einfachen Atemübungen sowie Entspannungstechniken, die auch für zu Hause nachvollziehbar sind und dort weiter geübt und vertieft werden können/sollen. Die Teilnehmer erhalten entsprechende Unterlagen dazu und sind so in der Lage nach dem Kurs für sich selbst weiter zu üben und mit Stress und Anspannung im Alltag entsprechend umzugehen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, (dicke Socken, keine Schuhe) und bringen Sie ein Sitzkissen oder mittelgroßes Handtuch, eine Decke und eine Isomatte mit.

**Referentin:** Stefanie Petersen

**Termin:** Mi, 30.08. – 22.11., 09:45 - 11:00 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal

**Gebühr:** 55 € - 10 Termine

## **07/311 Basen-Fasten-Kurs**

Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank? Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichene Säure-Basen-Haushalt - und viele ahnen gar nicht, dass eine Übersäuerung für ihre Beschwerden verantwortlich ist oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war.

Basenfasten ist ein besonderes Gesundheitserlebnis, welches sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt und auch problemlos während der Arbeit durchgeführt werden kann. Der Körper wird durch konsequente basenreiche Ernährung entschlackt, entsäuert und sammelt dabei neue Energien für den Alltag.

Lernen Sie den Unterschied zwischen basischen und säurebildenden Lebensmitteln kennen, welche Auswirkung eine Übersäuerung hat, wie man ihr entgegenwirkt und dem Körper somit hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und welche Rolle die Lymphe in Ihrem Körper spielen. 8 € für das Skript sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

**Es wird in diesem Kurs direkt mit dem Basen-Fasten begonnen.**

**Referentin:** Kerstin Wolf

**Termin:** Do 19./ Mo 23./ Mi 25. und Do 26.10., 19:00 - 21 Uhr

**Ort:** Rathausscheune, Multimediaraum

**Gebühr:** 60 € - 4 Termine (Do,Mo,Mi,Do)

## **07/312 Rücken-Faszientraining**

Bewegung pro Gesundheit ist ein ganzheitliches, multimodales Programm, mit dem die Rückengesundheit der Kursteilnehmerinnen gefördert wird, die geistige Leistungsfähigkeit aktiviert und die Entspannungsfähigkeit durch Achtsamkeitsübungen begünstigt werden kann.

Die Kursleiterin vermittelt Kenntnisse aus dem Spektrum Pilates als Stärkung der Tiefenmuskulatur, AROHA™ als einem sanften Herz-Kreislauftraining und Yoga zur Entspannung und Achtsamkeit.

Bewegung pro Gesundheit richtet sich an Teilnehmerinnen, die gesund sind und sich zutrauen, Sport zu treiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die dynamisch-kraftvollen Bewegungsabläufe sind klar konzipiert, einfach nachzuvollziehen und können im häuslichen Bereich wiederholt werden.

Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

**Referentin:** Ulrike Kitzinger  
**Termin:** Di, 22.08.-14.11., 19:30 – 20:30 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Festsaal  
**Gebühr:** 45 € - 10 Termine

## **07/313 Wirbelsäulengymnastik für Männer**

Wirbelsäulengymnastik für Männer ist lebendig, informativ, bewegungsreich und macht Freude. Die dynamisch-kraftvollen Bewegungsabläufe sind klar konzipiert, einfach nachzuvollziehen und warten darauf, in der Freizeit wiederholt zu werden.

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

**Referentin:** Stefanie Petersen  
**Termin:** Fr, 18.08.-03.11., 20:00 – 21:30 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal  
**Gebühr:** 59 € - 10 Termine

## **07/314 Pilates**

Längeres Sitzen und Stehen, schweres und falsches Heben oder Tragen führen zu den weit verbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden. Die Folge sind Verspannungen, Nacken- und Kreuzschmerzen, neurologische Schmerzen im Hinterkopf und in Armen und Beinen. Ziel des Kurses ist es, durch Entspannungs-, Bewegungs- und Ausgleichsübungen Veränderungen vorzubeugen bzw. diese aufzuhalten. Durch gezielte Übungen von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Rückengerechtes Alltagsverhalten wird trainiert und damit Beschwerden vorgebeugt.

Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

**Referentin:** Stefanie Petersen  
**Termin:** Mo, 21.08. – 06.11., 15.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal  
**Gebühr:** 68 € - 12 Termine

## Sprachen

### **07/401 Spielend mongolisch lernen**

Nutze die Gelegenheit in die mongolische Kultur einzutauchen und dabei die Sprache zu erlernen.

Die mongolische Sprache wird von circa 6 Millionen Menschen gesprochen, die überwiegend in der Mongolei leben.

Du lernst im Kurs auf spielerische Weise die mongolische Sprache, Kultur und deren Wertvorstellungen kennen.

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche mit mongolischer Herkunft und auch diejenigen, die sich für mongolische und deutsch-mongolische Kultur sowie deren Sprache interessieren.

Termine: Sa, 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12., jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

**Referentin:** Yanjiv-Dehlzeit, Erdenesuren

**Termin:** Sa, 26.08. – 21.11., 11:00 – 12:30 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, VHS-Raum

**Gebühr:** 46 € - 8 Termine

### **07/402 Englisch, Kurs der Stufe B2 6. Kurs**

**Referent:** John Wolff

**Termin:** Mi, 20.09. – 13.12., 9:00 - 10:30 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, VHS-Raum

**Gebühr:** 58 € - 10 Termine

### **07/403 Englisch, Auffrischkurs der Stufe B2**

Sie meinen, Sie gehören in einen Anfängerkurs ...aber Sie können viel mehr Englisch als Sie denken. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, längst verloren geglaubte und doch vorhandene Kenntnisse aufzufrischen. Er wendet sich an Teilnehmer, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, sich aber längere Zeit nicht mehr mit der englischen Sprache beschäftigt haben. Hörverstehen, Lese- und Vokabeltraining sowie die

Erweiterung der Grammatikkenntnisse stehen selbstverständlich im Vordergrund.

**Referentin:** Gisela Capito  
**Termin:** Di, 15.08. – 21.11., 18:00 – 19:30 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, VHS-Raum  
**Gebühr:** 70 € - 12 Termine

## **07/404 Englisch, Auffrischkurs der Stufe A1**

### **-Abendkurs-**

Sie meinen, Sie gehören in einen Anfängerkurs ...aber Sie können viel mehr Englisch als Sie denken. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, längst verloren geglaubte und doch vorhandene Kenntnisse von Grund auf wieder ans Tageslicht zu bringen. Er wendet sich an Teilnehmer, die über vergessene Englischkenntnisse verfügen und sich lange Zeit nicht mehr mit der englischen Sprache beschäftigt haben. Es wird Themen zu alltäglichen Situationen, Urlaub usw. geben. Hörverstehen, Lese- und Vokabeltraining sowie die Erweiterung der Grammatikkenntnisse stehen selbstverständlich im Vordergrund.

**Referentin:** Gisela Capito  
**Termin:** Mi.16.08. – 22.11., 18:30 – 20:00 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, VHS-Raum  
**Gebühr:** 70 € - (bei 8 TN) - 12 Termine

## **07/405 Englisch, Auffrischkurs der Stufe A1**

### **-Vormittagskurs-**

Sie meinen, Sie gehören in einen Anfängerkurs ...aber Sie können viel mehr Englisch als Sie denken. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, längst verloren geglaubte und doch vorhandene Kenntnisse von Grund auf wieder ans Tageslicht zu bringen. Er wendet sich an Teilnehmer, die über vergessene Englischkenntnisse verfügen und sich lange Zeit nicht mehr mit der englischen Sprache beschäftigt haben. Es wird Themen zu alltäglichen Situationen, Urlaub usw. geben. Hörverstehen, Lese- und Vokabeltraining sowie die Erweiterung der Grammatikkenntnisse stehen selbstverständlich im Vordergrund.

**Referentin:** Gisela Capito  
**Termin:** Mo.14.08. – 13.11., 9:30 – 11:00 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, VHS-Raum  
**Gebühr:** 70 € - (bei 8 TN) - 12 Termine

## **07/409 Italienisch, Kurs der Stufe B2, 2. Kurs**

Voraussetzung: 5 Sprachkurse oder vergleichbare Kenntnisse

Unser Angebot richtet sich an Interessenten, die die Sprache und Kultur Italiens lieben und ihre Kenntnisse hierüber vertiefen möchten. Neben der Wiederholung und Erweiterung wichtiger grammatischer Grundstrukturen und des Wortschatzes wird unser Hauptinteresse auf die freie Konversation gerichtet sein. Wir sprechen über Gesellschaft, Mentalität und Kultur Italiens – das soll unseren nächsten Urlaub im Land noch reizvoller gestalten.

Gerne können Sie mit unserer Kursleiterin eine ‚Schnupperstunde‘ vereinbaren, um Ihren Kenntnisstand auszuloten.

**Referentin:** Antje Kappes

**Termin:** Do, 31.08. – 30.11., 19:00 – 20:30 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, VHS-Raum

**Gebühr:** 70 € - (bei 8 TN) - 12 Termine

## **07/501 Superlearning, 10-Finger-Tastschreiben**

Dieser Kurs richtet sich an PC-Einsteiger, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschinen- oder PC- Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues ganzheitliches Lernsystem, das auf neuen Lernmethoden beruht. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur vier Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat.

Die Kosten für das Lehrbuch in Höhe von 25 € sind in der Teilnahmegebühr nicht enthalten und direkt an die Referentin zu zahlen.

**Referentin:** Doris Gebhardt

**Termin:** Mo. 16.10.. – 06.11., 18:00 - 19:30 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, EDV-Raum, Eingang Kirchstraße

**Gebühr:** 26 € - 4 Termine

## **Kochen und Backen**

**Am Geburtstag ein Kochkurs nur für Sie und Ihre Gäste ?  
Der etwas andere Geburtstag. Kochen Sie mit Ihren Gästen  
gemeinsam das Geburtstagsmenü.**

Auf Wunsch richten wir einen Kochkurs nur für Sie ein. Wir kümmern uns um die Küchenreservierung und den Einsatz einer der Kursleiterinnen der VHS Gau-Algesheim. Sie kochen mit maximal 12 Gästen in der Zeit von ca. 18:00 bis 22:00 Uhr in der Küche der Christian-Erbach-Realschule plus in Gau-Algesheim. Bei Kursen für Kinder haben wir ein Mindestalter von 10 Jahren und eine maximale Teilnehmerzahl von 8 Kindern vorgesehen; diese Kurse werden vor 22 Uhr beendet. Als Kursgebühr erheben wir einen Pauschalbetrag. Wie bei Kochkursen, sind die Lebensmittelkosten der Kursleiterin vor Ort zu erstatten.

Die Durchführung ist von der Verfügbarkeit der Küche und einem freien Termin der Kursleiterin abhängig. Einzelheiten besprechen wir gerne mit Ihnen.

### **07/701 Kochen mit Spaß – Grundkurs I**

Sie kochen gerne, aber Ihnen fehlen wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten in der Küche? Sie sind manchmal ratlos und wüssten gerne wie es richtig geht?

Unter der Führung einer erfahrenen Hauswirtschaftsmeisterin lernen Sie zeitgemäße, sinnvolle und gesunde Ernährung. Sie lernen mit Spaß kochen!

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter zum Mitnehmen der Proben, evtl. Schürze.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Sigrid Bielefeld

**Termine:** Di., 05., 12., 19. und 26.09., 19:00 - 22:30 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Küche

**Gebühr:** 54 € - 4 Termine



## **07/702 Sushi**

Sushi sind in: Schlank und gesund wollen wir sein. Dafür sind Sushis prima geeignet. Was halten Sie von einem Sushi-Büfett? Wir fertigen verschiedene Sorten wie Shake Sushi, Maki Sushi, Gunkan Sushi, Imari Sushi, California Roll, Nigiri Sushi, an.

Es gibt auch Miso Suppe, Tee und Pflaumensake, rosa Ingwer.

Wasabi und japanische Sojasauce gehören auch dazu.

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter zum Mitnehmen der Proben, evtl. Schürze.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Sigrid Bielefeld

**Termin:** Di., 17. 10., 19:00 - 22:30 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Küche

**Gebühr:** 15 € - 1 Termin

## **07/703 Kleine Köstlichkeiten zum Kaffee**

Müssen es immer Torten, Streuselkuchen etc. sein? Es geht auch mit leckerem kleinen Gebäck. Die Auswahl ist groß. Cup Cakes, Muffins, Tarteletts, Brownies, Cake Pops, Mug Tassen-Kuchen, Mini-Torten.

Und warum immer nur süß – auch Pikantes wird geschätzt! Wir fertigen einige Vorschläge.

Bitte bringen Sie mit: Getränk, 2 Geschirrtücher, evtl. Schürze, Topflappen, Behälter zum Mitnehmen der Proben.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Sigrid Bielefeld

**Termine:** Di., 07.11., 19:00 - 22:30 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Küche

**Gebühr:** 15 € - 1 Termin

## **07/704 Lamm International**

Vom Carpaccio über Suppe, Hackgerichte, Curries, Koteletts, ist die Vielfalt außerordentlich groß. Wir kochen Lammgerichte aus der ganzen Welt, sie sind auch ohne großen Aufwand in der eigenen Küche herzustellen.

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter zum Mitnehmen der Proben, evtl. Schürze.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Sigrid Bielefeld

**Termin:** Do., 16.11., 19:00 - 22:30 Uhr  
**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Küche  
**Gebühr:** 15 € - 1 Termin

## **07/705 14. Pralinenfestival**

Dieses Mal gibt es Pralinen mit Alkohol: Rum Korinthen, Whisky-Armagnac-Trüffel, Himbeeren, eingelegt in Himbeergeist in Pralinen versteckt, Pina Colada, Marc de Champagne u.a.. Naschen Sie selbst oder erfreuen Sie Ihre Freunde mit diesen Köstlichkeiten!.

Bitte bringen Sie mit: Getränk, 2 Geschirrtücher, evtl. Schürze, Topflappen, Behälter zum Mitnehmen der Proben, Pralinschachteln und – sofern vorhanden – Pralinengabeln und -Gitter.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Sigrid Bielefeld  
**Termin:** Di., 12.12., 19:00 - 22:30 Uhr  
**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Küche  
**Gebühr:** 15 € - 1 Termin

## **07/706 Plätzchenbacken für Männer**

Wer isst nicht gerne selbst gebackene Plätzchen in der Weihnachtszeit? Und vor allem: Wer plündert die Plätzchendosen in den heimischen Haushalten zu allererst? ‚Plätzchenbacken ist Frauensache‘ war gestern. Jetzt kommt: Plätzchenbacken für Männer! Wir stellen einen leckeren Mürbeteig her, rollen ihn aus, stechen die Plätzchen aus und backen und verzieren sie.

Vielleicht backen Sie Ihre Plätzchen beim nächsten Mal mit der ganzen Familie?

Bitte bringen Sie mit: Nudelholz, Getränk, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter zum Mitnehmen der Proben, evtl. Schürze.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Ulla Gloos  
**Termin:** Do., 30.11., 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Christian-Erbach-Realschule Plus, Küche  
**Gebühr:** 15 € - 1 Termin

## **07/707 Kochen mit Kindern ab 10 Jahren**

Kinder lernen in einer reinen Kindergruppe meistens besser als in einer Erwachsenenengruppe.

Die Teilnehmer treffen sich an 4 Samstagen jeweils für 2 Zeitstunden in der Schulküche der Christian-Erbach-Realschule plus und arbeiten unter Anleitung einer langjährigen Köchin. Die Gruppe wird zahlenmäßig etwas kleiner sein als in einem Erwachsenenkurs.

Die Kinder bringen bitte mit: Getränk für sich, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter zum Mitnehmen der Proben, evtl. Schürze.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu (geschätzt ca. 3 € pro Termin), die direkt an die Referentin zu zahlen sind.

**Referentin:** Elisabeth Jandt

**Termin:** Sa., 21.10., 28. 10., 04.11. und 11.11. jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

**Ort:** Christian-Erbach-Realschule plus, Küche

**Gebühr:** 40 € - 4 Termine

## **Musikunterricht für Kinder und Erwachsene**

**Silberglöckchengruppen mit Margherita:**

### **07/801 Singkreis für Babys**

**für ab Sommer 2016 - März 2017 geborene Kinder**

Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen von Vorbildern:

Wenn Eltern sich musikalisch betätigen und Spaß daran haben, ist dies für Kinder der stärkste Anreiz, selbst zu singen und zu musizieren.

Der Kurs soll Eltern und ihren Kindern ohne Leistungsdruck

Anregungen geben, miteinander Musik zu machen. Denn durch das gemeinsame spielerische Musizieren, Singen und Sprechen, durch elementares Instrumentalspiel, Bewegung, Tanz, rhythmisches und szenisches Spiel wird die Gesamtentwicklung des Kindes positiv unterstützt.

**Referentin:** Margherita Negri-Jouaux

**Termin:** Di, 22.08. – 19.12. 10:20 - 10:55 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Foyer 1. Stock

**Gebühr:** 60 € / mtl. 15 € , 15 Termine

**07/802 Singkreis für Kleinkinder mit Mutter oder Vater:  
für bis Frühjahr 2016 geborene Kinder**

**Referentin:** Margherita Negri-Jouaux  
**Termin:** Di, 22.08. – 19.12., 9:35 - 10:10 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Foyer 1. Stock  
**Gebühr:** 60 € / mtl. 15 €, 15 Termine

**07/803 Singkreis für Kleinkinder mit Mutter oder Vater  
für 2013 bis 2015 geborene Kinder**

**Referentin:** Margherita Negri-Jouaux  
**Termin:** Di, 22.08. – 19.12., 15:35 - 16:10 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Foyer 1. Stock  
**Gebühr:** 60 € / mtl. 15 €, 15 Termine

**07/804 Singkreis für Kleinkinder mit Mutter oder Vater  
für 2012 bis 2013 geborene Kinder**

**Referentin:** Margherita Negri-Jouaux  
**Termin:** Di, 22.08. – 19.06., 16:20 – 16:55 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Foyer 1. Stock  
**Gebühr:** 60 € / mtl. 15 € , 15 Termine

**07/805 Keyboard, Klavier und Cello**

**30 Min. Einzelunterricht**

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Veranstaltern.  
Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und Erwachsene.

**Referentin:** Dagmar Kocurek  
**Termin:** Di, 15.08. – 19.12., 13:30 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal  
**Gebühr:** 255 € / mtl. 51 €, 16 Termine

**07/806 Keyboard und Klavier**

**30 Min. Einzelunterricht**

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Veranstaltern.  
Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und Erwachsene.

**Referentin:** Dagmar Kocurek

**Termin:** Do, 17.08. – 21.12., 15:00 -16:30 Uhr

**Ort:** Schloss Ardeck, Säulensaal

**Gebühr:** 255 € / mtl. 51 €, 17 Termine

## **07/808 Gitarre**

### **45 Min. Einzelunterricht**

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Veranstaltern.  
Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und Erwachsene.

**Referent:** Igor Miagtchenkov

**Termin:** Mo, 14.08. – 18.12., 14:00 - 18:30 Uhr

**Ort:** Rathaus, 2. Stock

**Gebühr:** 410 € / mtl. 82 €,

## **07/809 Gitarre**

### **45 Min. Einzelunterricht**

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Veranstaltern.  
Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und Erwachsene.

**Referent:** Igor Miagtchenkov

**Termin:** Mi, 14.08. – 20.12., 14:00 - 18:30 Uhr

**Ort:** Rathaus, 2. Stock

**Gebühr:** 410 € / mtl. 82 €,

## **Vorträge / Einzelveranstaltungen**

### **07/901 Tag der geistigen Fitness 2017**

**Tag der geistigen Fitness 2017® - Ganzheitliches  
Gedächtnistraining für Groß und Klein.**

Mitmachen – Erleben – Spaß haben!

Bereits zum 11. Mal findet der Tag der geistigen Fitness® des

Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. bundesweit statt – in diesem Jahr auch in Gau-Algesheim.

Am **Samstag, 23. September 2017** erwarten Sie ein Gedächtnisparcours mit spannenden Übungen zum Ausprobieren, ein Denk-Pfad® und viele weitere Programmpunkte.

Die VHS Gau-Algesheim führt den bundesweiten Tag der geistigen Fitness® 2017 in Zusammenarbeit mit einem Team von zertifizierten Ganzheitlichen Gedächtnistrainerinnen des BVGT e. V. aus der Region durch.

**Referent:** Birgid Dinges

**Termin:** Sa, 23.09., 10:00 – 15:45 Uhr –

**Ort:** Rathaus Scheune, Multimediaraum und Leseraum

**Gebühr:** Gebührenfrei



## 07/902 Hochzeitsforum Rhein-Nahe

Sie möchten heiraten? Herzlichen Glückwunsch! Dann freuen Sie sich schon jetzt auf ein wunderbares Hochzeitsfest. Auf dem Standesamt oder auch in der Kirche. Groß und prunkvoll oder klein und fein - kurz: genauso, wie Sie es sich erträumt haben. Nur ohne viel Kopfzerbrechen. Wir liefern Ihnen Tipps und Tricks rund um Ihr Hochzeitsfest. Unsere gesammelten Ideen und Anregungen geben wir gerne an Sie weiter und wollen sie Ihnen hier präsentieren. Sie müssen nur noch "Ja!" sagen!

**Moderator:** Dagmar König

**Termin:** Sa., 27.01.2018, 11:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Rathaus, Ratssaal und MMR

**Eintritt:** frei

## 07/903 Ab in die Hecke! Heckenwanderung

Bei einer gemütlichen Heckenwanderung wollen wir viele wilden Früchtchen und Herbstkräuter entdecken und näher kennenlernen. Außerdem erfahren Sie mehr über deren Anwendung und Wirkung.

**Referent:** Gerhard Müller, Buch-Autor, Ernährungsberater(TCM)

**Termin:** Mi., 27.09., 18:00 – 21:00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz am Goldberg

**Gebühr:** 18 € - 1 Termin

## **07/904 Rheinhessen liest:**

### **„Zum Kaffee trinke simmer wirrer dehaam“**

Hannelore Wingert ist Winzerin. Wenn sie draußen in der Natur ist, kann sie gut nachdenken. Irgendwann hat sie angefangen, das Eine oder Andere aufzuschreiben - und zwar in rheinhessischer Mundart – weil das ihre „Muttersprache“ ist. So sind die kleinen Geschichten entstanden. Mittlerweile hat sie zwei Bücher geschrieben: „Zum Kaffee-Trinke simmer wirrer dehaam“ und „Du kannst dich druff velosse“.

Darin geht es um ein Vogelkonzert oder um die reiche Bohnenernte, um das verlorene Portemonnaie und um schlaflose Nächte. Sie erzählt von ihrem sonntäglichen Dienst an der Kirchen-Orgel oder von einer Urlaubsreise – es geht um den ganz normalen Alltag – mal lustig, mal etwas nachdenklich.

**Referent:** Hannelore Wingert

**Termin:** Do, 16.11., 19:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Weingut Gerharz-Hochthurn, Ingelheimerstr. 76  
Gau-Algesheim

**Eintritt:** 5 €

**Kartenvorverkauf:** VHS-Büro Gau-Algesheim, Weingut Gerharz-Hochthurn

## **07/905 Exklusive Wei(h)nachtsprobe im Weingut Pfeiffer**

Entfliehen Sie dem Weihnachtstrubel und genießen Sie ein paar schöne Stunden bei uns im Weingut.

Wir empfangen Sie mit unseren Seccos und werden dann bevorzugt unsere Premiumlinie verkosten. Dabei erfahren Sie unter fachkundiger Leitung die Anbauweisen und Unterschiede der Seccozubereitung. Dazu reichen wir einen regionalen, saisonalen Imbiss aus der Winzerküche.

**Winzer:** Michael Pfeiffer

**Termin:** Fr. 17.11., 19:00 – 22:00 Uhr

**Ort:** Weingut Pfeiffer, Appenheimer Str. 26

**Gebühr:** 25 € inkl. Imbiss

## **07/906 Was Weinfreunde wissen sollten:**

### **-Ökoweinprobe-**

Der Öko-Winzer Andreas Hattemer stellt im Rahmen einer Weinprobe mit Imbiss seine Weine vor. Er referiert über den Zusammenhang zwischen der landwirtschaftlichen Produktion und dem Schutz der biologischen Vielfalt im Weinbau und macht die Unterschiede zum

herkömmlichen Weinbau deutlich. Der Referent ist Bundesvorsitzender von ECOVIN (Bundesverband ökologischer Weinbau).

Abweichend von der bisherigen Regelung wird unser Weinseminar an einem Montag im Weingut Kronenhof in Gau-Algesheim stattfinden.

**Referent:** Andreas Hattemer

**Termin:** Mo, 28.08., 19:00 – 22:00 Uhr

**Ort:** Langgasse (im Restaurant Raphiniert) Gau-Algesheim

**Gebühr:** 17 €

## **07/907 Altersimmobilie**

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit dem sehr brisanten Thema der Immobilie im Alter und den damit verbundenen Unwegsamkeiten.

Die demographische Entwicklung unserer Gesellschaft bedingt, dass wir uns verstärkt Gedanken über unser meist wertvollstes Gut – die eigenen Immobilie – machen müssen.

Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit der eigenen Immobilie in Zukunft verfahren werden soll.

-Ist Sie für einen Umbau geeignet?

-Wieviel kostet das und gibt es Fördermittel?

-Ist die Pflege des Grundstücks zu bewältigen?

-Welche Instandhaltungen entstehen kurz- und mittelfristig am Haus?

-Ist dies im Rentenalter zu stemmen?

-Wie schaffe ich den Spagat zwischen Verkauf der alten Immobilie und Erwerb eines neuen Objekts?

Marcel Schröder ist geprüfter Sachverständiger für

Immobilienbewertung (und langjähriger Immobilienmakler).

**Referent:** Marcel Schröder

**Termin:** Do, 26.10., 19:30 – 21:30 Uhr

**Ort:** Rathausscheune, Multimediarraum

**Gebühr:** 5 €



# Vorschau auf Herbst 2017

## Ober-Hilbersheim

### **09/301 Wirbelsäulengymnastik am Morgen**

Schwungvoll gesund bleiben! Durch gezielte Fitness-Gymnastik kann Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Je besser Ihre Muskeln trainiert sind, desto leichter fallen Ihnen körperliche Belastungen in Alltag und Beruf. Beugen Sie Rückenbeschwerden, Bewegungsmangel und Verspannungen vor mit einem abwechslungsreichen Stundenprogramm.

**Referent:** Werner Schröder

**Termin:** Fr, 18.08. – 15.12., 9.00 – 10.00 Uhr

**Ort:** Ober-Hilbersheim, Sport und Kulturhalle

**Gebühr:** 65 € - 15 Termine

## **VHS-GUTSCHEIN**

Verschenken Sie doch mal Bildung ...

Es gibt zahlreiche Anlässe, um ein Geschenk zu machen. Mit einem Gutschein der Volkshochschule Gau-Algesheim ist es für Sie leicht möglich, Sinnvolles zu verschenken, denn die große Auswahl an Kursen und Einzelveranstaltungen bietet für jede und jeden etwas. Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl eines passenden Kurses für den Beschenkten. Gutscheine sind in unserem Büro erhältlich.