



VR SISy mobil



**Unsere Bankfiliale -
Von überall für Sie
erreichbar**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Scannen und
verbinden



**VR-Bank
Südwestpfalz eG**





FRÜHJAHRSEMESTER 2025

Volkshochschule Pirmasens

Hans-Sachs-Straße 2, 66955 Pirmasens
Telefon: (0 63 31) 213-647, Fax: (0 63 31) 213-875
volkshochschule@pirmasens.de, www.vhs-pirmasens.de

Impressum

Herausgeber: vhs Pirmasens
Verantwortlicher: Stanislaw Bayer
Lektorat: BenScript – Sylvia Di Benedetto, Pirmasens

Öffnungszeiten des Sekretariats

Montag–Mittwoch	9:00–12:30 Uhr und 14:00–16:00 Uhr
Donnerstag	9:00–12:30 Uhr und 14:00–18:00 Uhr
Freitag	9:00–12:30 Uhr

In den Schulferien und außerhalb des Semesters gelten abweichende Öffnungszeiten.

Umschlagsseite

Bildquelle: Canva

LEITUNG



Stanislaw Bayer

SEKRETARIAT



Anna Brunner



Désirée Germann

Inhaltsverzeichnis

Kalender	6
Konzert zur Semestereröffnung	9
vhs.thema	10-13
Exkursion nach Baden-Baden	14
Literatur im Gespräch	15
vhs.wissen live	16-19



Politik | Gesellschaft | Umwelt

Geschichte	21
Natur und Landschaft	21
Recht & Finanzen	22-26
Pädagogik, Erziehung & Familie	26
Persönlichkeitsentwicklung	27-31
Interkulturalität	31



Kultur | Kunst | Gestaltung

Literatur	33
Malen & Zeichnen	34-38
Nähen	38-41
Handwerken	42
Fotografie	42
Musik & Gesang	43



Gesundheit | Bewegung | Ernährung

Entspannung, Prävention, Gesundheit	45-50
Bewegung & Fitness	51-55
Gesundheit & Pflege	56
Selbstverteidigung für Frauen & Mädchen	56-57
Mobilität	57
Kulinarik & Ernährung	58-61



Sprache

GER	63
Deutsch als Fremdsprache	64-67
Fremdsprachen: Englisch	68-70
Fremdsprachen: Französisch	71-75
Fremdsprachen: Italienisch	76-77
Fremdsprachen: Spanisch	78
Fremdsprachen: Griechisch	79



IT | Medien | Beruf

Sprechstunde – digital im Alltag	81
Mediengrundlagen & allgemeine Anwendung	82-85
Microsoft Office	86-88
Berufliche Qualifizierung	89



Musikschule

Übersicht	90-93
-----------	-------

Sonstiges

So finden Sie uns	94-95
Kursverzeichnis	96-97
Allg. Geschäftsbedingungen	98
Anmeldung	99-102
Datenschutzerklärung	103

Kurz und Gut – Termine Frühjahr 2025

Ferienzeiten und Feiertage

Osterferien:	14.04.2025 – 25.04.2025
Karfreitag:	18.04.2025
Ostermontag:	21.04.2025
Tag der Arbeit:	01.05.2025
Christi Himmelfahrt:	29.05.2025
Pfingstmontag:	09.06.2025
Fronleichnam:	19.06.2025

Sprechstunde – digital im Alltag

24.02.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
17.03.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
07.04.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
26.05.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr

Semestereröffnungskonzert

07. Februar 2025, Freitag, 18:00 Uhr
Forum ALTE POST Pirmasens, Eintritt frei

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.thema

- Ein kinematografischer Blick auf die Einsamkeit in der digitalen Welt
- Stille Gefahr: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko
- Allein unter Vielen – wie moderne Lebensweisen uns isolieren
- Freundschaft – die Kraft der Verbundenheit

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.wissen live

- Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind
- Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung
- A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?
- Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Exkursionen

10.05.2025, Samstag
17.05.2025, Samstag

Literatur im Gespräch

16.05.2025, Freitag
19:00–21:00 Uhr
Ort: VR-Bank Südwestpfalz eG, Alleestraße 2,
66953 Pirmasens

Kalender

Januar

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Februar

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9

März

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

April

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Mai

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

Juni

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Ferienübersicht

Weihnachten: 23.12.2024–08.01.2025
Ostern: 14.04.–25.04.2025

Gesetzliche Feiertage

Karfreitag: 18.04.2025
Ostermontag: 21.04.2025
Tag der Arbeit: 01.05.2025
Christi Himmelfahrt: 29.05.2025
Pfingstmontag: 09.06.2025
Fronleichnam: 19.06.2025

Sprechstunde – digital im Alltag

24.02.2025, 16:30–19:30 Uhr
17.03.2025, 16:30–19:30 Uhr
07.04.2025, 16:30–19:30 Uhr
26.05.2025, 16:30–19:30 Uhr

Semestereröffnungskonzert

07. Februar 2025, 18:00 Uhr

Exkursionen

10.05.2025, Samstag, 08:00–19:30 Uhr
17.05.2025, Samstag, 08:00–19:30 Uhr

Literatur im Gespräch

16.05.2025, Freitag 19:00–21:00 Uhr

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.thema

14.03.2025, 18:30–20:30 Uhr
Ein kinematografischer Blick auf die Einsamkeit in der digitalen Welt

26.03.2025, 18:30–20:00 Uhr
Stille Gefahr: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

07.05.2025, 18:30–20:00 Uhr
Allein unter Vielen – wie moderne Lebensweisen uns isolieren

21.05.2025, 18:30–20:00 Uhr
Freundschaft – die Kraft der Verbundenheit

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.wissen live

09.03.2025, 19:30–21:00 Uhr
Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

16.03.2025, 19:30–21:00 Uhr
Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

10.04.2025, 19:30–21:00 Uhr
A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

07.05.2025, 19:30–21:00 Uhr
Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

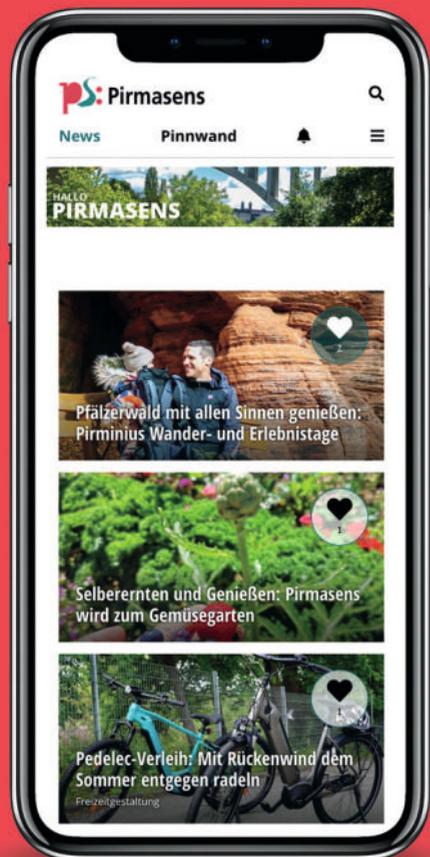


Jetzt herunterladen: Die Pirmasens-App!

- kostenlos
- ohne Registrierung
- interaktiv



Ganz einfach installieren:
Als App auf dem Smartphone
nutzen oder über jeden Browser:
<https://pirmasens.orts.app>



Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich willkommen zum Frühjahrssemester der Volkshochschule Pirmasens! In diesem Semester widmen wir uns einem Thema, das aktueller denn je ist: Einsamkeit. In einer Welt, die zunehmend vernetzt scheint, fühlen sich immer mehr Menschen allein – ein Widerspruch, der uns vor gesellschaftliche und persönliche Herausforderungen stellt.

Unsere Vortragsreihe beleuchtet dieses Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. In fachlich hochwertigen Vorträgen nehmen wir die gesellschaftlichen Ursachen und gesundheitlichen Folgen der Einsamkeit unter die Lupe. Der Vortragsabend zum Thema „Freundschaft“ zeigt, wie diese besondere Beziehungsform ein wirksames Gegenmittel sein kann. Ergänzt wird die Reihe durch einen Filmvortrag mit anschließender Vorführung des Films „Her“, der auf eindrucksvolle Weise die Isolation in der digitalen Welt thematisiert.

In der Lesung „Literatur im Gespräch“ tauchen wir mit Julia Gilferts „Himmel voller Schweigen“ in eine bewegende Familiengeschichte ein, die von Einsamkeit, Begegnungen und der Kraft des Schweigens handelt und sich teilweise in Pirmasens ereignet hat.

Darüber hinaus bietet unser gesamtes Semesterprogramm einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Einsamkeit. Ob in unseren Kursen, Workshops oder Musikgruppen wie dem vhs-Chor, dem Orchester Pirmasens und dem Flötenensemble – hier entstehen Begegnungen, Austausch und Gemeinschaft. Jeder Beitrag unserer engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter sowie unserer Musikgruppenleiterinnen und -leiter ist ein wertvolles Stück Arbeit gegen die Isolation und für ein lebendiges Miteinander. Dafür möchten wir allen Beteiligten unseren herzlichsten Dank aussprechen!

Wir laden Sie ein, Teil dieser Gemeinschaft zu sein und von der Vielfalt unserer Angebote zu profitieren. Lassen Sie sich inspirieren, knüpfen Sie neue Kontakte und gestalten Sie ein bereicherndes Semester mit uns.

Mit herzlichen Grüßen

Denis Clauer
Hauptamtlicher Beigeordneter

Stanislaw Bayer
Leiter der Volkshochschule



Konzert zur Semestereröffnung

Liebe Freunde der vhs Pirmasens,

wir laden Sie herzlich zum Semestereröffnungskonzert der Volkshochschule Pirmasens ein!

07. Februar 2025

18:00 Uhr

Forum ALTE POST Pirmasens

Eintritt frei

Gemeinsam wollen wir den Auftakt in das neue Semester gebührend feiern. Für den musikalischen Rahmen der Veranstaltung sorgen die talentierten Musikerinnen und Musiker vom „Orchester Pirmasens in der Volkshochschule und der Stadtmission“ unter der Leitung von Holger Vehling und Ralf Splittgerber sowie der vhs-Chor „Taktvoll“ unter der Leitung von Edith Burkhard.

Wir freuen uns auf einen musikalischen Abend in Ihrer Gesellschaft!



Vorhang auf...

So. • 09.02.25 • 18.00 Uhr • Festhalle Pirmasens Die 8 Jahreszeiten Stuttgarter Kammerorchester	Di. • 11.03.25 • 19.30 Uhr • Festhalle Romeo und Julia Ballett
Fr. • 07.03.25 • 19.30 Uhr • Carolinensaal Sketchkommando. Kleine Dramen. Große Kunst. Lesung/Theater	Mi. • 19.03.25 • 19.30 Uhr • Festhalle Herr Teufel Faust Schauspiel
Sa. • 08.03.25 • 18.00 Uhr • Forum ALTE POST Die 32 Klaviersonaten Beethovens im Konzertmarathon – 3. Konzertabend Konzertreihe der Mozartgesellschaft	Fr. • 21.03.25 • 20.00 Uhr • Forum ALTE POST Poems on the Rocks Konzert/Lyrik



Tickets ab sofort bei: Telefon: 06331 2392716
E-Mail: kartenverkauf@pirmasens.de oder www.pirmasens.de/kultur



vhs.thema

Einsamkeit ist das Schwerpunktthema dieses Semesters. In unserer Vortragsreihe beleuchten renommierte Referentinnen und Referenten die vielfältigen Facetten dieses gesellschaftlich hochaktuellen Themas. Dabei beschäftigen sie sich mit den Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit, stellen Ansätze zur Überwindung vor und zeigen auf, wie zwischenmenschliche Beziehungen – wie Freundschaft – eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden spielen können. Ergänzt wird das Programm durch eine Lesung und eine Filmvorführung, die das Thema eindrucksvoll vertiefen.

Bild: Nina Steigerwald-Liberis



**Ein Blick auf die Einsamkeit
in der digitalen Welt** 11

**Einsamkeit als
Gesundheitsrisiko** 11

Allein unter Vielen 12

Freundschaft 13

Exkursion 14

Literatur im Gespräch 15

Ein kinematografischer Blick auf die Einsamkeit in der digitalen Welt – Vortrag und Filmvorführung

In einer nicht allzu fernen Zukunft erzählt der preisgekrönte Film „Her“ von Spike Jonze die Geschichte des einsamen Schriftstellers Theodore, der sich in ein hochentwickeltes Betriebssystem verliebt. Der Film beleuchtet auf berührende Weise die Auswirkungen moderner Technologie auf unsere Beziehungen, Sehnsüchte und unser Verständnis von Nähe und Verbundenheit.

In seinem Vortrag führt uns der Filmexperte Marco Pacione hinter die Kulissen dieses kinematografischen Werks ein. Im Anschluss an den Vortrag laden wir Sie zur Vorführung des Films im atmosphärischen Rahmen des Kinocenters Walhalla und zu einem Glas Sekt ein.

Bitte zahlen Sie den Eintrittspreis an der Kinokasse.

Stille Gefahr – Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Einsamkeit ist mehr als ein unangenehmes Gefühl – sie kann krank machen. Studien zeigen, dass soziale Isolation erhebliche Auswirkungen auf unsere psychische und körperliche Gesundheit hat. Doch warum ist Einsamkeit so gefährlich? Welche Mechanismen wirken im Gehirn? Und wie können wir uns davor schützen?

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer studierte in Freiburg Medizin, Psychologie und Philosophie. Nach seiner Habilitation für das Fach Psychiatrie war er als Oberarzt an der psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg tätig. Forschungsaufenthalte in den USA (Harvard University und University of Oregon) prägten das weitere wissenschaftliche Werk von Manfred Spitzer an der Schnittstelle von Neurobiologie, Psychologie und Psychiatrie. Seit 1997 ist Manfred Spitzer Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm. 2004 gründete er das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL).

Mit anschaulichen Beispielen und klaren Analysen zeigt er auf, wie wir Einsamkeit erkennen, bewältigen und einer wachsenden gesellschaftlichen Herausforderung begegnen können. Ein Vortrag, der nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Wege zu einem gesünderen und sozialeren Leben aufzeigt.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Eintrittskarten sind in der Volkshochschule erhältlich.

Kurs: 100001

Marco Pacione
Walhalla Kinocenter

14.03.2025, Freitag
18:30–20:30 Uhr

15,00 €

Kurs: 100002

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer
Forum ALTE POST

26.03.2025, Mittwoch
18:30–20:00 Uhr

10,00 €

Kurs: 100003

Dr. Martin Hecht
Forum ALTE POST

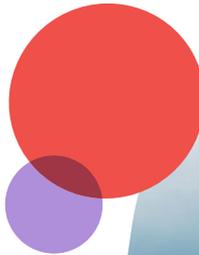
07.05.2025, Mittwoch
18:30–20:00 Uhr

Eintritt frei

**Allein –
wie moderne Lebensweisen uns isolieren**

Einsamkeit ist eines der großen gesellschaftlichen Themen unserer Zeit. Trotz sozialer Netzwerke und ständiger digitaler Vernetzung fühlen sich immer mehr Menschen isoliert und allein. Was sind die Ursachen für diese Entwicklung? Wie beeinflussen moderne Lebensweisen unser Gefühl von Nähe und Verbundenheit? Und welche Wege gibt es, Einsamkeit zu überwinden?

Der Politikwissenschaftler Martin Hecht widmet sich in seinem Vortrag diesen Fragen. Als Journalist, Buchautor und Experte für gesellschaftliche Themen setzt er sich seit vielen Jahren mit den Herausforderungen des modernen Lebens auseinander. Mit klugen Analysen und tiefgehenden Einblicken bietet er Ihnen Denkanstöße, wie wir in einer zunehmend anonymen Welt wieder zu mehr menschlicher Nähe finden können.



Freundschaft – die Kraft der Verbundenheit

Freundschaften sind ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Lebens und eine der wirksamsten Antworten auf Einsamkeit. Doch was macht eine echte Freundschaft aus? Welche Rolle spielen Freundschaften in unserem Leben? Und warum sind sie für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden so wichtig?

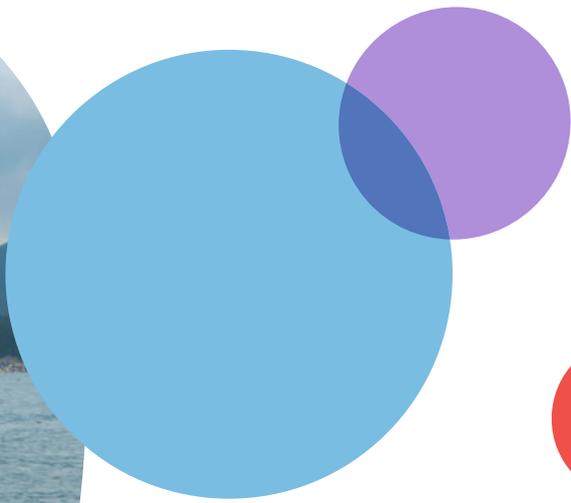
Dr. Leonie Steckermeier beleuchtet in ihrem Vortrag die besondere Bedeutung dieser Beziehungsform. Als Juniorprofessorin für Angewandte Soziologie an der RPTU und Expertin auf dem Gebiet der Makrosoziologie hat sie sich intensiv mit den Mechanismen und Wirkungen von sozialen Bindungen auseinandergesetzt. Ihre Arbeit verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Ansätzen, wie wir Freundschaften stärken und in einer oft hektischen Welt pflegen können.

Kurs: 100004

Dr. Leonie Steckermeier
Carolinsaal

21.05.2025, Mittwoch
18:30–20:00 Uhr

Eintritt frei



Exkursion

Kurs: 109001

Helga Knerr

10.05.2025, Samstag
08:00–19:30 Uhr

65,00 €

Kurs: 109002

Helga Knerr

17.05.2025, Samstag
08:00–19:30 Uhr

65,00 €

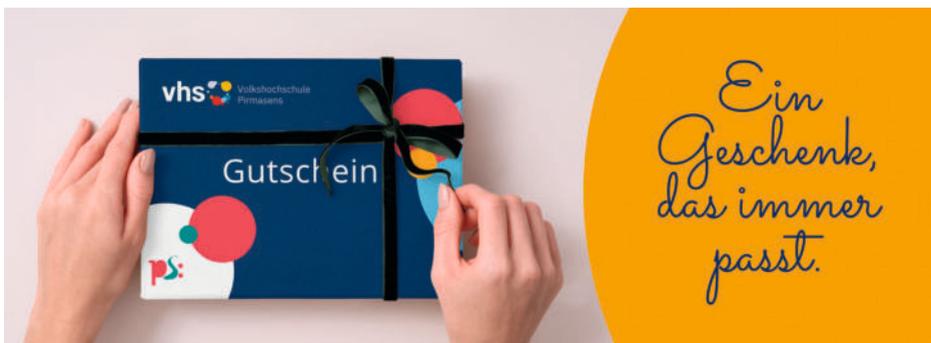
Frühling in Baden-Baden – Natur, Kultur und faszinierende Einblicke

Entdecken Sie mit uns die einzigartige Symbiose von Natur und Kultur, Tradition und moderner Lebensart, die Baden-Baden zu einem besonderen Erlebnis macht! Die weltberühmte Kurstadt am Fuße des Schwarzwalds begeistert mit ihrem historischen Flair, den prachtvollen Parks und einer faszinierenden Geschichte, die bis in die Römerzeit zurückreicht.

Ein besonderes Highlight unserer Exkursion ist die exklusive Führung durch das Funkhaus des Südwestrundfunks (SWR) in Baden-Baden. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen von Rundfunk und Fernsehen und erleben Sie das spannende Zusammenspiel von modernster Technik, kreativen Themen und talentierten Köpfen, die täglich am Programm arbeiten. Lassen Sie sich erklären, wie aus einer Idee eine Radiosendung oder ein TV-Beitrag entsteht, und erhalten Sie spannende Einblicke in den Arbeitsalltag der Medienwelt.

Ob bei einem Spaziergang durch die blühenden Parkanlagen, der Erkundung der malerischen Altstadt oder dem Besuch des SWR – dieser Ausflug verbindet Naturerlebnis mit kulturellem und technischem Entdecken.

Das genaue Tagesprogramm erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung, spätestens eine Woche vor dem Termin.



Literatur im Gespräch

Himmel voller Schweigen

Das Format „Literatur im Gespräch“ ist eine langjährige Kooperation zwischen der Volkshochschule Pirmasens und der VR-Bank Südwestpfalz eG Pirmasens-Zweibrücken – die auf eine über 30-jährige Tradition zurückblicken kann. Junge und erfahrene Autorinnen und Autoren begeistern seit Jahrzehnten das Publikum. Ihre Werke bringen Sie zum Lachen und regen zum Nachdenken an.

Zum Buch

„Dieses Buch ist keine Biografie und kein Roman, keine Erzählung und auch keine Dokumentation. Es ist weder Sachbuch noch Belletristik, weder Fakt noch Fiktion“. So beschreibt Julia Gilfert ihr Buch „Himmel voller Schweigen“, in dem sie die Persönlichkeit ihres Großvaters Walter Frick aufleben lässt: Von seiner Geburt 1908 in Zweibrücken bis zu seinem Tod 1941 in Bernau bei Berlin, wo er ein Opfer der nationalsozialistischen Euthanasie wurde.

Ungewöhnlich, poetisch und berührend erzählt die Autorin nach mehr als zehn Jahren Recherche vom Leben ihres Großvaters und von den Menschen, die mit ihm verbunden waren: Seine Schwester Hedwig, deren Mann Armin, ein SS-Führer, und Luise geb. Frölich, Opernsängerin und Walters große Liebe, die nach dem Krieg mit ihren Kindern in Pirmasens lebte und mit großer Hingabe als Musiklehrerin junge Menschen für Musik begeisterte.

Zur Autorin

Julia Gilfert, geb. Frick, wurde 1990 in Ludwigshafen am Rhein geboren und legte ihr Abitur in Mannheim ab. Nach einer klassischen Gesangsausbildung studierte sie von 2014 bis 2018 Kulturwissenschaften und Skandinavistik an der Universität Kiel. Von 2016 bis 2018 war sie stellvertretende Vorsitzende des Förderkreises Gedenkort T4 e.V. in Berlin. Ihren Masterabschluss in Kulturwissenschaften erlangte sie 2021 an der Universität Würzburg. Seit September 2021 promoviert sie an der Universität Tübingen zum Umgang mit Rechtsextremismus an Gedenkstätten und NS-Dokumentationen. In ihrem Schaffen verbindet sie private Betroffenheit, wissenschaftliche Tiefe und ein großes Interesse an gesellschaftlichen Fragestellungen.

Die Veranstaltung findet in der VR-Bank Südwestpfalz eG, Alleestraße 2, 66953 Pirmasens statt

Kurs: 201VRB

VR-Bank Südwestpfalz eG,
Alleestraße 2
66953 Pirmasens

16.05.2025, Freitag
19:00–21:00 Uhr

Eintritt frei

vhs.wissen live

Die Plattform „vhs.wissen live“ bietet ein breites Spektrum an hochwertigen Online-Vorträgen zu aktuellen gesellschaftlichen Themen. Alle Vorträge werden von renommierten Experten und Expertinnen gehalten und in Echtzeit übertragen. Dadurch haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Das Angebot von „vhs.wissen live“ orientiert sich an den Prinzipien des lebenslangen Lernens und der gesellschaftlichen Partizipation und richtet sich an alle interessierten Menschen, die ihr Wissen erweitern und über aktuelle Themen diskutieren möchten. Die Teilnahme an den Online-Vorträgen ist kostenfrei und denkbar einfach. Nach einer Anmeldung zur gewünschten Veranstaltung erhalten Sie spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail die erforderlichen Zugangsdaten.



Die drei Ringe 17

Pop-up-Propaganda 18

A matter of taste 19

**Psychologie der
Internetnutzungsstörungen** 19

NEU

ONLINE

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A. der Gerda Henkel Stiftung statt.

Kurs: 102WL1

Dorothea Weltecke
online, Livestream

09.03.2025, Sonntag
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
06.03.2025



www.instagram.com/vhs_pirmasens

www.facebook.com/vhspirmasens

Folge uns!

NEU

ONLINE

Kurs: 102WL2Irina Rastorgueva
online, Livestream16.03.2025, Sonntag
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
13.03.2025**Pop-up-Propaganda:
Epikrise der russischen Selbstvergiftung**

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der „Militärischen Spezialoperation“ hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre.

In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlikritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.



Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das vhs Team gerne zur Verfügung.

NEU

ONLINE

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen. Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Kurs: 102WL3

Ilka Axmann
online, Livestream

10.04.2025, Donnerstag
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
08.04.2025

NEU

ONLINE

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Kurs: 102WL4

Matthias Brand
online, Livestream

07.05.2025, Mittwoch
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
05.05.2025



Politik | Gesellschaft | Umwelt

Seit ihrer Gründung sind die Volkshochschulen geschützte Orte des sozialen und politischen Lernens. Ihr Ziel in der politischen Bildung ist die Förderung des Engagements für demokratische Werte und Menschenrechte. In diesem breit gefächerten Fachbereich finden Sie sowohl politische und geschichtliche als auch soziale und rechtliche Themen. Die Kursauswahl zu Pädagogik, Familie und Persönlichkeitsentwicklung bietet vielfältigen Raum, um ein verständnisvolles Miteinander zu stärken und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.



Geschichte	21
Natur & Landschaft	21
Recht & Finanzen	22-26
Pädagogik, Erziehung & Familie	26
Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie	27-31
Interkulturalität	31

GESCHICHTE

Arbeitskreis Geschichte: Martin Luther, der Wegbereiter der Deutschen Reformation

„Oh, welche Lust zu leben!“ schrieb Ulrich von Hutten um die Wende zum 16. Jahrhundert. Es war eine Zeit großer Veränderungen. 1492 entdeckte Columbus Amerika, Johannes Gutenberg revolutionierte den Buchdruck, und neue Ideen verbreiteten sich rasant. Regiert von Fürsten und weltlichen Herrschern war Deutschland zersplittert, während Kaiser Friedrich III. durch geschickte Heiratspolitik immer mehr Einfluss gewann. Europas Einheit war erschüttert: Das große Schisma und die Hussitenkriege hinterließen Spuren, die Reformforderungen wurden laut. Das Papsttum hatte an Autorität eingebüßt, während Nationen wie Frankreich eigene Wege gingen. Karl VIII. destabilisierte Italien mit seinem Einfall, was die Macht der Päpste weiter schwächte.

Diese Dynamik ebnete den Weg für Martin Luther und die Umwälzungen, die das Abendland bis zu seinem Tod 1546 prägten. Im Arbeitskreis Geschichte wird diese spannende und richtungsweisende Epoche vertieft beleuchtet.

Kurs: 101001

Wolfgang Friedrich Brendel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 12.02.2025, Mittwoch
14:30–16:00 Uhr

5 Termine
20,00 €

NATUR & LANDSCHAFT

Obstbaumschnitt

Der richtige Obstbaumschnitt ist eine elementare Grundlage der Baumpflege. Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner lernen wichtige Grundregeln zum fachgerechten Schnitt ihrer Obstbäume und können unter Anleitung erfahrener Baumwarte ihr neues Wissen ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und strapazierfähige Schuhe

Treffpunkt: gegenüber von Wasgau AG (Blocksbergstraße 183, 66955 Pirmasens)

Kurs: 104001

Reiner Knerr
gegenüber von
Blocksbergstraße 183

29.03.2025, Samstag
14:30–16:00 Uhr

10,00 €



RECHT & FINANZEN

Kurs: 103001

Nico Kuhn
Carolinensaal, Pirmasens

25.02.2025, Dienstag
18:30–21:00 Uhr

8,00 €

Kurs: 103002

Nico Kuhn
Carolinensaal, Pirmasens

08.05.2025, Donnerstag
18:30–21:00 Uhr

8,00 €

Kurs: 103003

Nico Kuhn
Pro Seniore Residenz,
Turnstraße 6-8,
Pirmasens

05.04.2025, Samstag
09:00–17:00 Uhr

15,00 €

Sorgen Sie vor! Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Wer regelt Ihre Angelegenheiten wenn Sie es nicht mehr können? Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung kann dazu führen, dass Sie nicht mehr selbstverantwortlich handeln können. Drei Varianten von Vollmachten und Verfügungen helfen, damit nach Ihrem Willen rechtssicher entschieden wird: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung.

Dieser Vortrag informiert Sie umfassend über die Vorsorgemöglichkeiten und über das Ehegatten-Notvertretungsrecht. Zusätzlich bekommen Sie Informationsmaterial mit an die Hand und haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Grundlagenseminar für ehrenamtliche gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer

In diesem Tagesseminar bekommen die Teilnehmenden grundlegende Informationen und „Handwerkszeug“ an die Hand, um als ehrenamtlich, rechtlich Betreuende tätig werden zu können, beispielsweise für einen Angehörigen. Im Seminar werden dazu die rechtlichen Rahmenbedingungen besprochen sowie Formulare, Checklisten und Mustertexte für die Tätigkeit zur Verfügung gestellt.

Das Grundlagenseminar dient dazu, einen ersten Überblick über die Thematik der gesetzlichen Betreuung zu bekommen und umfasst Themen wie

- Grundlagen des Betreuungsrechts und der rechtlichen Vertretung
- Rechte und Pflichten der rechtlich Betreuenden
- Aufgaben und Rolle der rechtlich Betreuenden
- Vermögenssorge
- Gesundheitssorge und Einwilligungsfähigkeit

NEU

Elektronische Patientenakte (ePA) – was Sie wissen sollten

Ab dem 15. Januar 2025 kommt die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten. Die ePA ist der persönliche, digitale und lebenslange Aktenordner für Gesundheitsdaten. (Zahn-) Ärztinnen oder (Zahn-) Ärzte, Krankenhäuser und andere medizinische Einrichtungen stellen medizinische Unterlagen ein, sofern Patientinnen und Patienten dem nicht widersprochen haben. Auch man selbst kann dort Gesundheitsdaten einspeichern.

Die Einführung der ePA ist für gesetzlich Versicherte noch mit vielen Fragen verbunden: Wie bekomme ich die elektronische Patientenakte? Wer kann meine Patientenakte einsehen? Was ist, wenn ich keine elektronische Patientenakte möchte? Kann ich die elektronische Patientenakte auch ohne ePA-App nutzen und wo werden die Daten gespeichert?

In diesem Kurs erhalten Sie von einem Experten der Verbraucherzentrale Antworten auf diese Fragen und wertvolle Informationen.

Kurs: 103004

 Kai Prowald
 vhs, 2. OG – Raum 1

 20.03.2025, Donnerstag
 17:30–19:00 Uhr

15,00 €

FRAUEN

„Über Geld spricht man(n) nicht, Frau schon!“ Von Frau für Frauen – Finanzwissen Grundlagen

Wie können Frauen finanziell unabhängig werden und es bleiben? Welches Wissen wird zu den Themen Geldanlagen, Altersvorsorge, gerechte Bezahlung und Existenzrisiken benötigt, um richtige Entscheidungen für die finanzielle Absicherung treffen zu können? Motivation für Frauen, sich mit dem Thema Finanzen auseinanderzusetzen, die Verantwortung für die eigenen Finanzen zu übernehmen und sich in den unterschiedlichen Lebensphasen abzusichern. Ziel ist, dass Frau sich durch den strategischen Umgang mit Geld nachhaltig gut finanziell aufstellt sowie finanzielle Sicherheit und finanzielle Unabhängigkeit erreichen kann.

Kurs: 103005

 Dagmar Stock
 vhs, UG – Raum 4

 26.02.2025, Mittwoch
 18:00–20:15 Uhr

10,00 €



Kurs: 103006

Dagmar Stock
vhs, 1. OG – Raum 3

08.05.2025, Donnerstag
18:00–20:15 Uhr &

15.05.2025, Donnerstag
18:00–20:15 Uhr

35,00 €

Das kleine Einmaleins der Geldanlage

Geldanlage und Altersvorsorge: So legen Sie Ihr Ersparnis am besten an! Wer sich selbst um seine Finanzen kümmert, kann teure Provisionen, Gebühren und Abschlusskosten sparen und sich zwischen Chancen und Risiken die optimale Geldanlage für die eigene Situation aussuchen. Dafür braucht es Hintergrundwissen über die Vielzahl der Möglichkeiten, um die eigene, individuelle Strategie zu entwickeln. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die einzelnen Bausteine und wichtige Erklärungen und Tipps für den Start, um mit einem guten Gefühl in die Umsetzung zu gehen.

Wichtig: Es findet keine Finanzberatung statt!

Kurs: 103008

Klaus Danner
Verbraucherzentrale
Rheinland-Pfalz e. V.,
vhs, UG – Raum 4

26.03.2025, Mittwoch
18:00–20:15 Uhr

10,00 €

Photovoltaik – Strom von Dach und Balkon für Privathaushalte

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach kann Strom erzeugen. Dieser kann selbst genutzt und der Überschuss ins Netz eingespeist werden. Mieterinnen und Mieter können mit einem Balkonkraftwerk eigenen Solarstrom erzeugen und dabei Stromkosten sparen. Welche Rahmenbedingungen müssen vorliegen und wie erfährt man, ob sich die eigene Stromerzeugung auch wirtschaftlich lohnt? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag erläutert.





Das Konto, mit dem man einfach richtigliegt.

Banking, leicht gemacht:
dank unseren smarten
Kontoservices und der
ausgezeichneten App.

Jetzt eröffnen unter:



 Sparkasse
Südwestpfalz

Weil's um mehr als Geld geht.

NEU

Kurs: 103009

Marco Esposito
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 28.05.2025, Mittwoch
17:00–19:15 Uhr

3 Termine
35,00 €

Elster – die elektronische Steuererklärung

Dieser Kurs bietet Ihnen eine praxisnahe Einführung in die elektronische Steuererklärung – ideal sowohl für Pflichtabgaben als auch für diejenigen, die ihre Steuererklärung einfach digital erledigen möchten. An drei Abenden erlernen Sie grundlegende Kenntnisse und die Bedienung des Elster-Portals anhand eines anschaulichen Übungsfalls.

Gemeinsam mit dem Kursleiter registrieren Sie sich im Elster-System, sodass Sie am Ende des Kurses über Ihr persönliches elektronisches Zertifikat verfügen. Damit sind Sie in der Lage, Ihre Steuererklärungen zukünftig selbstständig und authentifiziert an das Finanzamt zu übermitteln.

Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie Ihre Steuer-ID und einen USB-Stick mit.

PÄDAGOGIK, ERZIEHUNG & FAMILIE

NEU

Kurs: 105001

Susanne Baldauf
vhs, UG – Raum 2

10.04.2025, Donnerstag
18:30–20:30 Uhr &

08.05.2025, Donnerstag
18:30–20:30 Uhr

30,00 €

Stark durchs Schuljahr – Unterstützung für Eltern und Kinder

In diesem zweiteiligen Workshop lernen Eltern, wie sie ihr Kind optimal im Schulalltag begleiten und dabei auch die emotionale Basis im Familienleben stärken können.

Im ersten Workshop „Lernen ohne Stress – Wege zu Konzentration und Motivation“ liegt der Fokus darauf, das Lernen zu erleichtern: Sie erhalten Tipps zur Lösung von Lernblockaden, lernen Bewegungsübungen kennen, wie Konzentration gefördert wird sowie Reflexintegration eine Unterstützung sein kann. Anhand von Beispielen gibt es konkrete Hilfestellungen, um das Kind in der Schule zu unterstützen, ohne Druck aufzubauen.

Im zweiten Workshop „Eltern stärken – Gelassenheit und Klarheit im Familienalltag“ geht es um Ihre Rolle als Elternteil. Hier lernen Sie, wie Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes besser verstehen und in herausfordernden Situationen ruhig bleiben. Sie reflektieren Ihre eigene Elternrolle und erhalten wertvolle Inputs, um ein unterstützendes Familienklima zu schaffen, das Ihrem Kind Sicherheit und Stabilität bietet.



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & PSYCHOLOGIE

NEU

Einsamkeit erkennen, verstehen, überwinden

In einer Welt, die so vernetzt ist wie nie zuvor, kann es paradox erscheinen, dass sich immer mehr Menschen isoliert und allein fühlen. Dies fordert uns heraus, neue Wege zu suchen, um echte tiefere Verbindungen zu knüpfen, um unsere sozialen und emotionalen Bedürfnisse zu erfüllen. Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, das vielschichtige Thema „Einsamkeit“ zu erkunden, persönliche Erfahrungen zu teilen und gemeinsam Strategien zu entwickeln, Hemmungen zu überwinden, selbstbewusst durch einfühlsame Gespräche Nähe und Verbundenheit zu erfahren.

Eine umfassende Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen soll den Teilnehmenden ermöglichen, Einsamkeit zu verstehen und zu überwinden.

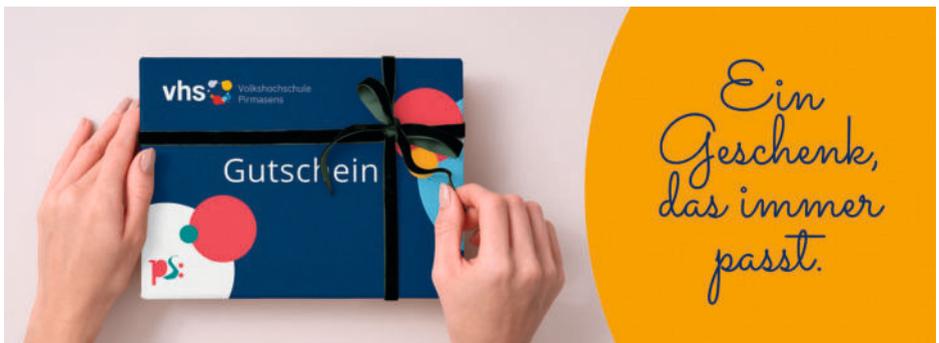
Die Dozentin, Frau Dr. Ruth Sommer-Knerr bringt ihre langjährige Berufserfahrung als Psychotherapeutin in das Seminar ein.

Kurs: 106008

Dr. Ruth Sommer-Knerr
vhs, 2. OG – Raum 6

ab 01.04.2025, Dienstag
17:30–19:45 Uhr

3 Termine
40,00 €



Kurs: 106001

Dr. Ruth Sommer-Knerr
vhs, 2. OG – Raum 6

ab 06.05.2025, Dienstag
18:00–20:15 Uhr

3 Termine
40,00 €

Prüfungsstress und Lampenfieber erfolgreich meistern

Im Laufe des Lebens muss jeder Mensch etliche Prüfungen bestehen, um sein gewünschtes Ziel zu erreichen. Nervosität vor einer Prüfung, sei es eine Klausur in der Schule oder der Berufsausbildung, der Führerscheinprüfung oder vor Bewerbungsgesprächen kennt wahrscheinlich jeder von uns. Wird dieses unangenehme Gefühl so stark, verbunden mit innerer Unruhe, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen, bis zur völligen Leere im Kopf, dem sogenannten Blackout, ist dies jedoch kontraproduktiv und erschwert oder verbaut uns den Weg zum Erfolg.

Wer an diesem Seminar teilnimmt kann lernen, diese Blockaden zu überwinden und ruhig und konzentriert die Prüfung erfolgreich zu bestehen. Hierzu wird anschaulich erläutert, wie der Körper physiologisch auf Stress reagiert und welche Rolle dabei unsere Gedanken spielen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Prüfungssituationen zu reflektieren und lernen durch psychologische Techniken und effektive Übungen, sich selbst positiv zu beeinflussen, um ruhig und konzentriert ihre Leistung optimal erbringen zu können.

Kurs: 106006

Peter Krautwurst
vhs, UG – Raum 2

ab 15.05.2025, Dienstag
18:30–20:00 Uhr

4 Termine
45,00 €

Anleitung zum Glücklichein – ein Anfang!

Anleitungen zu unbeschwertem, glücklichem und konfliktfreiem Leben gibt es in großer Zahl. Meistens handelt es sich um mehr oder weniger brauchbare Ratschläge, die eigene Lebensführung nach bestimmten Vorgaben bzw. Prinzipien auszurichten. Auch lassen Definitionen des Begriffs „Glück“ bzw. „Glücklichsein“ viele Fragen offen. Erfahren Sie, wie die unbewussten Wirkmechanismen gesehen und durch positive „Denk- und Handlungsweisen“ ersetzt werden können. Es geht darum, die wirklich wichtigen Dinge zu erkennen, diese zu verinnerlichen und mithilfe einer vom Dozenten verfassten Anleitung („Glücksformel“) zu verwirklichen.

In diesem Kurs hilft auch ein Einblick in Paul Watzlawicks Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“, um einige bekannte „Mechanismen der Unglücklichkeit“ in einer eher humorvollen Weise aufzudecken und zu hinterfragen. Der Dozent hat bei der Deutschen Gesellschaft für Therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V. seine Ausbildung u. a. als Psychologischer Berater erfahren.



NEU

Digital Detox – digitale Überdosierung vermeiden

In der heutigen digitalen Welt werden wir ständig von Bildschirmen, sozialen Medien und einer Flut an Informationen überschüttet. Dies führt häufig zu einem Zustand ständiger Erreichbarkeit und permanentem Stress. Hier setzt das Konzept des „Digital Detox“ an, das uns helfen soll, vom Digitalen zu entgiften und Stress zu reduzieren. Doch was genau steckt hinter diesem Begriff und wie lässt sich ein digitaler Detox in den Alltag integrieren?

Das Seminar bietet hierzu wertvolle Einblicke und praxisnahe Ratschläge. Der Jurist Kai Prowald wird als Referent seine Expertise mit den Kursbesuchern teilen. Er vermittelt praktische Tipps und Tricks, wie man sich effektiv vom digitalen Dauerstress lösen kann. Es werden Strategien vorgestellt, die es ermöglichen, bewusste Auszeiten von digitalen Medien zu nehmen. Dazu gehört zum Beispiel die bewusste Gestaltung von medienfreien Zeiten im Tagesablauf und der Einsatz von Techniken zur Förderung der Achtsamkeit und Entspannung.

Kurs: 111001

Kai Prowald
vhs, 2. OG – Raum 1

15.05.2025, Donnerstag
17:30–19:00 Uhr

10,00 €

Erstellen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil

Eine authentische Persönlichkeit ist die Grundlage für Ausstrahlung, Wirkung und Überzeugungskraft. Es ist spannend zu erfahren, wie die eigene Wirkung auf andere ist. Denn, wer weiß, wie er auf andere wirkt, kann sein Verhalten besser einordnen und wird selbstsicherer.

Im Kurs erkennen Sie durch Selbst- und Fremdrelexion die eigenen Stärken, erstellen Ihr Persönlichkeitsprofil und lernen Ihre Wirkung einzuschätzen. Kursinhalte sind u. a. Selbstreflexion, Fremdrelexion, Perspektiven wechseln, Selbsteinschätzung klären, konstruktives Feedback einholen.

Kurs: 106003

Katharina Schmitt
vhs, UG – Raum 2

06.03.2025, Donnerstag
18:30–21:00 Uhr &

13.03.2025, Donnerstag
18:30–21:00 Uhr

40,00 €

NEU

FRAUEN

Kurs: 106004

Katharina Schmitt
vhs, UG – Raum 2

12.03.2025, Mittwoch
18:30–20:30 Uhr

15,00 €

Zielorientierte Kommunikation auf Augenhöhe für Frauen

Sie sagen ganz deutlich, was Sie meinen und merken an der Reaktion des Empfängers, dass die Botschaft nicht angekommen ist. Vielleicht hat der Empfänger Sie falsch verstanden.

In diesem Kurs lernen Sie, klar und zielorientiert zu kommunizieren. Sie erfahren, welche Botschaft beim Gesprächspartner ankommt und wie seine Botschaft gemeint ist. In vielen praktischen Übungen trainieren wir die Kommunikationstechniken und -formen. Mithilfe dieser Erfahrungen werden Sie Ihre Kommunikationswirkung reflektieren und stärken.

Kursinhalte sind u.a.: Ich-Botschaft, die vier Seiten einer Nachricht, aktives wertschätzendes Zuhören, „gesagt-gehört-verstanden?“



**Herzens-
mensch
gesucht**



DiakonieZentrum
Hospiz Haus Magdalena

**Sie haben ein offenes Herz und
möchten schwerkranke Menschen
auf ihrem letzten Lebensweg
begleiten?**

Seit 2021 bilden wir im Hospiz Haus
Magdalena selbst ehrenamtliche
Hospizbegleiter aus. Das Ehrenamt bietet
Ihnen eine vielfältige, sinnhafte Tätigkeit an.

**Interessiert?
Dann melden Sie sich bei uns!**

Hospiz Haus Magdalena
Nicole Stein
Tel. 06331/522-200
nicole.stein@diakoniezentrum-ps.de



Rhetorik – die Kunst der freien Rede

Vor einer Gruppe zu stehen, einen Vortrag zu halten, einen Sachzusammenhang zu erklären, in einem Meeting die eigene Meinung zu äußern oder andere zu einer Handlung zu motivieren, ist sowohl eine Frage der inhaltlichen Aufbereitung des Themas als auch der eigenen Überzeugungskraft.

Das persönliche Auftreten wirkt individuell auf den Zuhörer bzw. Zuschauer. Diese Wirkung werden wir im Seminar reflektieren und stärken. Dabei spielen Wort, Betonung und Satzmelodie eine Rolle. Aber mindestens ebenso wichtig ist die sichere und selbstbewusste Körpersprache. In vielen praktischen Übungen gehen wir auf die unterschiedlichen Elemente der Rhetorik ein.

Kurs: 106007

Brigitte Seidler
Carolinensaal, Pirmasens

22.03.2025, Samstag
10:00–17:00 Uhr &

23.03.2025, Sonntag
10:00–17:00 Uhr

95,00 €

INTERKULTURALITÄT

Einstieg in die interkulturelle Kompetenz

Im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen erleben wir immer wieder Situationen, die uns seltsam erscheinen. Oftmals ist die Reaktion des Gegenübers nicht zu erklären und es stellt sich die Frage, was wohl gerade schief gegangen ist. Im Urlaub mag das noch ganz witzig sein und als Anekdote erzählt werden. In anderen Kontexten kann es jedoch zu negativen Auswirkungen führen. Dabei wissen wir oft nicht, was genau dazu geführt hat.

In diesem Kurs befassen wir uns vor allem mit unserer eigenen Kultur und schärfen dadurch den Blick sowohl für diese als auch für die kulturellen Unterschiede. Denn darin liegt der Schlüssel zum Verständnis. Neben Erläuterungen gibt es viele Interaktionen, bei denen die Teilnehmenden erfahren, wie wir kulturbedingt „mit unserer eigenen kulturellen Brille“ Verhalten interpretieren und bewerten.

Kurs: 107001

Michaela Weber
vhs, 2. OG – Raum 5

07.03.2025, Freitag
16:00–20:00 Uhr

15,00 €



Kultur | Kunst | Gestaltung

Das Angebot der Volkshochschule im Bereich der kulturellen Bildung ermöglicht Ihnen, Kreativität und Kunstfertigkeit zu verbinden. Mit uns entfalten Sie Ihren Ideenreichtum und betreten neue Ufer. Dabei können Sie aus einem breiten Spektrum wählen. Egal, ob Sie zum Buch, zum Foto oder zum Pinsel greifen möchten, unsere Kursleitungen unterstützen Sie und begleiten Sie dabei. In den Kursen erwerben die Teilnehmenden sowohl theoretische Kenntnisse als auch praktische Fertigkeiten. Das kreative Schaffen steht hier im Vordergrund.



Literatur	33
Malen & Zeichnen	34-38
Nähen	38-41
Handwerken	42
Fotografie	42
Musik & Gesang	43

LITERATUR

FRAUEN

Frauen-Gesprächskreis Literatur

Han Kang: „Die Vegetarierin“

Han Kang, die Literatur-Nobelpreisträgerin 2024 aus Südkorea, lässt in ihrem Buch „Die Vegetarierin“ drei Personen aus ihren ganz persönlichen Perspektiven von einer Verwandlung erzählen, die Irritationen und Unverständnis hervorruft: Eine „durchschnittliche“ Frau, verheiratet mit einem „durchschnittlichen“ Mann, irritiert und provoziert ihre Mitmenschen alleine dadurch, dass sie aufgrund eines Traumes auf Fleisch verzichtet und am Ende von einem Leben als Pflanze träumt. Doch nicht nur sie, auch ihr Schwager bricht aus seinem durchschnittlichen Dasein aus, entflieht mithilfe erotischer und künstlerischer Visionen seinem Alltag. Ein großer Roman vom Anderssein, von heimlichen Träumen und Sehnsüchten in einem Land mit strengen sozialen Normen.

Lektüre: Han Kang, Die Vegetarierin, Aufbau Taschenbuch, ISBN 978-3-7466-3333-6

Kurs: 202001

Helga Knerr
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 13.03.2025, Donnerstag
16:00–18:00 Uhr

5 Termine
15,00 €

FRAUEN

Jahresschreibwerkstatt für Frauen

Teil 2 von 2

Schreiben macht Spaß. Doch für sich alleine fehlt oftmals der Anreiz oder die Motivation, dranzubleiben. Die Jahresschreibwerkstatt ist da genau richtig.

Beim monatlichen Kursabend werden im gegenseitigen Austausch die selbstgeschriebenen Texte besprochen, sodass jede Teilnehmerin nicht nur die Motivation hat, regelmäßig am eigenen Schreibprojekt zu arbeiten, sondern auch wertvolle Rückmeldung erhält, um das eigene Schreiben zu verbessern oder zu vertiefen.

Teilnehmen kann jede Frau, die Lust auf Schreiben hat – egal ob an einem Romanprojekt oder an Kurzgeschichten.

Kurs: 202003

Nadine Lang
vhs, UG – Raum 1

12.02.2025, Mittwoch
18:30–21:00 Uhr

5 Termine
20,00 €



MALEN & ZEICHNEN

Kurs: 207001

Hannah Bender
vhs, 2. OG – Raum 2

04.04.2025, Freitag
17:30–20:30 Uhr

60,00 €

Lettering – die Kunst der kreativen Schrift

Lettering ist die moderne Art der Schönschrift. Der Trend aus Amerika gewinnt auch in Deutschland zunehmend an Beliebtheit. Beim Lettering wird jeder Buchstabe einzeln gezeichnet oder gemalt, so dass ein Gesamtkunstwerk entsteht.

In diesem Kurs erlernen Sie anhand einer Druckvorlage (Lettering-Guide) die Grundlagen des Letterings und den Umgang mit den entsprechenden Materialien. Dabei stehen die Techniken „Hand Lettering“, „Brush Lettering“ und „Faux Calligraphy“ im Mittelpunkt. Nach dem theoretischen Teil werden Sie selbst kreativ. Dabei können Sie Wörter und Zitate nach Belieben in Szene setzen und Grußkarten oder ähnliches gestalten. Die Materialkosten (20,00 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

NEU

Kurs: 207002

Hannah Bender
vhs, 2. OG – Raum 2

09.05.2025, Freitag
17:30–20:30 Uhr

60,00 €

Lettering – Blendingtechniken

Dieser Workshop bietet eine Einführung in die Welt des Letterings mit einem Schwerpunkt auf der Blending-Technik. Egal, ob man gerade erst ins Lettering einsteigt oder die Fähigkeiten vertiefen möchte – dieser Workshop ist ideal für alle, die Freude am Lettern haben! Im Workshop werden verschiedene Stifte – wie Brush Pens, Marker oder spezielle Blending-Werkzeuge – eingesetzt, um beeindruckende Farbverläufe zu kreieren. Zudem werden Techniken gezeigt, mit denen Schattierungen und Kontraste gesetzt werden können, um Werken mehr Tiefe und Dynamik zu verleihen. In praktischen Übungen lernen Sie, mehr Vielfalt, in Ihre Werke zu bringen – sei es für Grußkarten oder Wandbilder. Die Materialkosten (20,00 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.



Aquarellmalerei für Fortgeschrittene: Kulinarische Kunstwerke – Essen aquarellieren lernen

Für diesen Kurs sollten Sie den Grundkurs „Aquarellmalerei – Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk“ besucht haben oder bereits Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei besitzen. Lassen Sie sich von kulinarischen Köstlichkeiten inspirieren und lernen Sie, wie Sie mit Pinsel, Wasser und Farbe „appetitliche Kunstwerke“ erschaffen. Diese kleinen Illustrationen kann man z.B. auch wunderbar fürs Bullet Journaling nutzen oder damit seine Küche verschönern.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, verschiedene Pinsel (klein, mittel und groß), wasserfester Fineliner, Aquarellpapier, weißer Gelstift

Kurs: 207011

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

11.03.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr &

18.03.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

35,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene: Osterkarten aquarellieren

Für diesen Kurs sollten Sie den Grundkurs „Aquarellmalerei – Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk“ besucht haben oder bereits Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei besitzen. Hier erfahren Sie, wie Osterkarten mithilfe der Aquarellmalerei gestaltet werden können. Sie lernen verschiedene Effekte der Aquarellmalerei kennen, z. B. wie Motiv und Schrift kombiniert werden. Dabei liegt der Fokus auf Motiven rund um Ostern.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Bleistift, Radiergummi, verschiedene Pinsel (klein, mittel und groß), Zirkel, Fineliner (schwarz und wasserfest), weißer Gelstift

Die passenden Klappkarten inkl. Kuverts sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 207012

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

01.04.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr &

08.04.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

35,00 €



Kurs: 207013

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

06.05.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr &

13.05.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

35,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene: Flügel der Fantasie – Schmetterlinge aquarellieren

Für diesen Kurs sollten Sie den Grundkurs „Aquarellmalerei – Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk“ besucht haben oder bereits Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei besitzen. Schmetterlinge faszinieren mit ihrer filigranen Schönheit und ihrer Vielfalt an Formen und Farben. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie diese zarten Wesen zur Inspiration für Ihre Kunstwerke werden können. Dabei widmen wir uns auch der kreativen Freiheit – von realistischen Darstellungen bis hin zu fantasievollen Interpretationen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, verschiedene Pinsel (klein, mittel und groß), wasserfester Fineliner, Aquarellpapier, weißer Gelstift

Kurs: 207014

Nina Steigerwald-Liberis
Strecktalpark, Pirmasens

03.06.2025, Dienstag
17:45–20:45 Uhr

25,00 €

Urban Sketching mit Aquarellfarben

Urban Sketching entstand als eine globale Kunstbewegung. Beim Urban Sketching wird versucht, die Orte und das Leben durch Zeichnungen so zu zeigen, wie die Künstler es aus ihren Augen wahrnehmen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Urban Sketchings kennen, was man dazu braucht und wie man das Gesehene zeichnerisch umsetzen kann.

Bitte mitbringen: Aquarellpapierblock oder aquarellgeeignetes Skizzenbuch (bis ca. DIN A4), Bleistift, Radiergummi, wasserfester Fineliner, Pinsel (groß, mittel, klein), Aquarellfarben, eine Sitzunterlage

Wir treffen uns am Biergarten im Strecktalpark.



Art Journaling

Lust auf Journaling und Collagen? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs bekommen Sie Anleitung zur Gestaltung Ihrer Journalseiten in verschiedenen, einfach umzusetzenden Mixed-Media Techniken.

Bitte mitbringen: 2 alte Bücher, 1 Journal oder Heft (DIN A4 oder DIN A5), Aquarellpapier, Servietten (verschiedene Designs nach Wahl), Aquarellfarbe, Deckweiß oder Acrylweiß, buntes Papier oder Zeitschriftausschnitte, Bastelkleber oder Papierkleber, verschiedene Buntstifte, Bleistift, Lineal, Radierer, Spitzer, Wasserbehälter, Pinsel, Tuch, evtl. Stempel, gerne auch Ideen bzw. Vorlagen

Kurs: 207021

Manuela Schwarz-Thomas
Aktives Museum, Forum
ALTE POST, Pirmasens

11.04.2025, Freitag
15:00–18:45 Uhr

25,00 €

Freie Malerei

In diesem Kurs werden keine Themen oder Materialien vorgegeben, sondern jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer arbeitet individuell. Ob Zeichnen, Aquarell, Pastell, Acryl oder Öl alles ist möglich. Mit Unterstützung durch die Kursleiterin können Sie dabei neue Maltechniken kennenlernen und ausprobieren oder bereits vorhandene Techniken vertiefen. Bitte bringen Sie die von Ihnen benötigten Materialien mit.

Kurs: 207022

Manuela Schwarz-Thomas
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel, Pirmasens

ab 12.03.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

5 Termine
55,00 €

Kurs: 207023

ab 14.05.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

5 Termine
55,00 €



NEU

Kurs: 207024

Ria Ehrmantraut
Aktives Museum, Forum
ALTE POST, Pirmasens

ab 03.04.2025, Donnerstag
16:00–18:15 Uhr

4 Termine
55,00 €

Einstieg in die Portraitmalerei

Möchten Sie in die interessante Welt der Portraitmalerei eintauchen? In unserem Workshop haben Sie die Möglichkeit und die Zeit – Schritt für Schritt – ein eindrucksvolles Portrait von Ihnen oder einer von Ihren gewünschten Person zu erschaffen. Dieser Workshop bietet Ihnen nicht nur die Chance, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten, sondern auch, ein persönliches Kunstwerk zu schaffen – für Ihre Wand oder als Geschenk. Sie werden in die verschiedenen Möglichkeiten zum Bildaufbau eingeführt und erhalten von der Kursleiterin Inspirationen zum Gestalten und Verfeinern Ihres Bildes. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Bleistift HB oder B, Radier- oder Knetgummi, Keilrahmen 50 x 40 cm, verschiedene Acrylfarben, verschiedene Pinsel, großes Lineal, Vorlagen-Foto der Person

NÄHEN

Kurs: 209001

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

28.02.2025, Freitag
17:00–19:15 Uhr

30,00 €

Starter-Nähkurs: Rope Bowl

Rope Bowls zu nähen macht echt viel Spaß und einmal damit angefangen, möchte man nicht mehr aufhören. Achtung: Suchtgefahr! Die Kursleiterin zeigt Ihnen in diesem Kurs, wie man aus einer einfachen Baumwoll-Kordel ein stabiles Körbchen näht. Es entstehen schöne Schalen, Tischsets oder Blumenübertöpfe zum Verschenken oder einfach für Sie selbst. Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, eine Stoffschere und Stecknadeln. Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.



Starter-Nähkurs: Easy Kissenhülle mit eigenem Design

Eine Kissenhülle nähen mit Reißverschluss oder Hotelverschluss? – Das ist auch für Anfänger ein Kinderspiel. In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin wie es funktioniert! Durch eine eigene Applikation wird ihr Kissen zu etwas ganz Besonderem.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine (wenn vorhanden, mit Bedienungsanleitung), eine Stoffschere und Stecknadeln

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209002

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

07.03.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €

**STILVOLLE
APARTMENTS FÜR
BETREUTES WOHNEN
IN UNSERER
DEPENDANCE**

Ein bis drei Zimmer von 46,3 bis 96,5 m², barrierefrei mit seniorenrechtlichem Bad, Fußbodenheizung, Balkon oder Terrasse, hochwertigem Fußboden, großen Fenstern, 24-Stunden-Notrufsystem und vielem mehr. In bester Lage – zentral, aber ruhig. **Wir informieren Sie gerne: Telefon 06331 547-09**



Dependance der Pro Seniore Residenz Pirmasens

Turnstraße 6 und 8 · 66953 Pirmasens
Telefon 06331 547-09 · pirmasens@pro-seniore.com
pirmasens.pro-seniore.de


pro seniore
Residenz Pirmasens



Kurs: 209003

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

04.04.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr &

11.04.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

70,00 €

Starter-Nähkurs:

Wir nähen gemeinsam ein Baby-Set!

Sie werden Mama, Oma oder wollen frisch gebackenen Eltern ein Geschenk machen? Zusammen mit unserer Kursleiterin nähen Sie ein komplettes Baby-Set aus Mitwachshose, Mütze, Dreieckstuch „Sabberlatz“ und Schnuffeltuch (Größe 50-68).

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, eine Jersey-nadel für die Nähmaschine (Stärke 70), eine Stoffschere und Stecknadeln
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209006

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

13.06.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €

Starter-Nähkurs: praktische WETBAG blitzschnell selbst nähen!

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam ein echtes MUSTHAVE für den Sommer. Eine Wetbag können Sie für alles verwenden, was nass oder schmutzig ist oder einfach nur transportiert werden soll. Sie eignet sich also perfekt fürs Schwimmbad, den Strand oder die Wickeltasche. Zusammen lernen wir, neben den geeigneten Stichen, beschichtete Stoffe auszuwählen und zu vernähen. Bei diesem Projekt kommt auch zum ersten Mal Gurtband und Steckschnalle zum Einsatz.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, eine Stoffschere und Stecknadeln
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.



NextLevel-Nähkurs: Turnbeutel nähen – ein hipper Begleiter!

Dieser hippe Turnbeutel ist ein ideales Nähprojekt für erfahrene „Nähanfänger“. Zusammen mit der Kursleiterin nähen Sie einen Turnbeutel mit Innentasche und Futter. So wird er stabil und zum perfekten Begleiter für Freizeit, Stadtbummel oder auf Reisen.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, eine Stoffschere und Stecknadeln
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209004

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

09.05.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €

NextLevel-Nähkurs: T-Shirt nähen kann so einfach sein

Sie nähen ihr erstes Kleidungsstück? Heute lernen Sie mit unserer Kursleiterin, wie man aus nur drei Teilen ganz easy ein superhippes T-Shirt nähen kann.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Zwillingnadel und Jersey-nadel für Ihre Nähmaschine (Stärke 70), eine Stoffschere und Stecknadeln
Ebenso benötigen Sie in diesem Kurs, Ihrer Größe entsprechend, folgende Materialien: Baumwolljersey (ca. 1,50 Meter in Größe XL oder L und ca. 1,0 Meter in Größe S und M)

Kurs: 209005

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

16.05.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

30,00 €



HANDWERKEN

Kurs: 212001

Sergej Prinz

BBS Pirmasens,
Schreinerwerkstatt

07.03.2025, Freitag
16:00–20:00 Uhr

45,00 €

Workshop Holzhandwerk: Eigenes Schneidebrett aus Pfälzerwald-Holz

In diesem vierstündigen Workshop können Sie sich ein eigenes hochwertiges Schneidebrett aus regionalem Holz anfertigen. Gemeinsam wird gesägt, geschliffen und geölt. Dabei lernen Sie die ersten grundlegenden Handgriffe und Techniken in der Arbeit mit Holz kennen. Am Ende des Workshops werden Sie Ihr eigenes Stück Pfälzerwald für Zuhause herstellen. Auch als individuelles Geschenk ist Ihr Werkstück sicherlich gut geeignet.

Geleitet wird der Workshop von Sergej Prinz, der sich mit seiner Manufaktur „Hoelzerndesign“ auf die Produktion von Naturholzmöbeln und Interieur aus Pfälzerwald-Holz spezialisiert hat.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

FOTOGRAFIE

Kurs: 211001

Sabine Hafner
vhs, 2. OG – Raum 2

05.04.2025, Samstag
09:30–16:00 Uhr

85,00 €

Einstieg in die digitale Fotografie

Unter Anleitung der Fotografenmeisterin Sabine Hafner erfahren Sie in drei Stunden, was Ihre Kamera alles kann und wie sie am besten eingestellt wird, z. B. Brennweite, Blende und Belichtungszeit. Sie lernen, die Werte manuell zu verändern und sie kreativ einzusetzen. Bildformate, Bildqualität, Auflösung, Pixel, ISO, Weißabgleich und viele weitere Dinge sind nach diesem Workshop keine Fremdwörter mehr für Sie. Nach einer gemeinsamen Mittagspause setzen Sie die neuen Kenntnisse in Ihren Fotos um und erarbeiten gemeinsam mit Unterstützung der Kursleiterin Portrait-, Landschafts- und Makroaufnahmen.

Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung inklusive Bedienungsanleitung, Ladegerät, Objektiv und Blitzgerät sowie Verpflegung für die Pause



MUSIK & GESANG

Körper-Klang-Stimme: Mit Faszien-Spannung zum 3D-Körperklang-Stimmklang

Ob Sie nun eine Arie oder einen Schlager vor sich hin trällern oder eine Rede halten – das harmonische Gestimmt-Sein des muskulären Bindegewebes der Faszien bildet eine grundlegende Voraussetzung für den Stimmgenuss. Für die Stimme sind die faszialen Aspekte des Zwerchfells, die drei funktionellen Faszienketten des Beckenbodens und die Rückenfaszie von unmittelbarer Bedeutung. Sind diese ausgewogen, entsteht aus dieser Wohlspannung räumlich resonanter Körperklang / Stimmklang. In diesem Kurs lernen wir, mit funktionellen Stimm-, Atem- und Bewegungsübungen unseren Körperklang / Stimmklang neu zu beleuchten und um die Komponente Faszien zu ergänzen. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die gerne mit ihrer Stimme umgehen in Sprache und Gesang. Vorkenntnisse sind gut, aber nicht unbedingt erforderlich.

Kurs: 213003

Marliese Maurer-Hurth
vhs, UG – Raum 3

14.03.2025, Freitag
16:00–17:30 Uhr

55,00 €



www.instagram.com/vhs_pirmasens

www.facebook.com/vhspirmasens

Folge uns!



Gesundheit | Bewegung | Ernährung

Um den Herausforderungen in Beruf und Privatleben begegnen zu können, ist ein körperliches und psychisches Wohlbefinden unerlässlich. Erwerben Sie mit unseren Bildungsangeboten eine individuelle Gesundheitskompetenz und erfahren Sie Neues über einen gesunden Lebensstil, Stressabbau, Eigenwahrnehmung sowie ausgewogene Ernährung. Die Volkshochschule bietet Ihnen dazu ein breites Kursangebot. Entwickeln Sie Fähigkeiten, die Ihre Gesundheit nachhaltig stärken und Ihr Leben positiv beeinflussen.



Entspannung, Prävention, Gesundheit	45-50
Bewegung & Fitness	51-55
Gesundheit & Pflege	56
Selbstverteidigung für Frauen & Mädchen	56-57
Mobilität	57
Kulinarik & Ernährung	58-61

ENTSPANNUNG, PRÄVENTION, GESUNDHEIT

„Insel der Entspannung“ – Entspannungskurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Leistungsdruck, Reizüberflutung und Freizeitstress sind längst bei den Kindern angekommen. Konzentrationsstörungen, keine Ruhe finden und die Angst zu versagen, sind die Folgen. Auch Kinder sind durch regelmäßiges Üben in der Lage, in Stresssituationen körperliche und seelische Entspannung selbst zu erreichen.

In diesem Kurs werden Kinder spielerisch an verschiedene Entspannungsverfahren herangeführt und lernen Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation auf kindgerechte Art kennen. Dadurch werden die innere Ruhe und das Selbstvertrauen gestärkt, Konzentrationsschwierigkeiten und Nervosität können gemindert werden. Bitte mitbringen: ein kleines Kopfkissen, eine Decke und Matte sowie warme Socken

In der ersten Kursstunde sollten die Kinder von einem Elternteil oder Erwachsenen begleitet werden.

Kurs: 301001

Susanne Baldauf
vhs, UG – Raum 2

ab 11.02.2025, Dienstag
16:30–17:30 Uhr

8 Termine
50,00 €

Hatha-Yoga am Abend

Yoga, eine der ältesten Entspannungsmethoden, besteht aus einer Kombination von Entspannungs-, Atmungs- und Gymnastikübungen. Die langsamen, konzentrierten Übungen helfen, Körper und Seele in Einklang zu bringen, einseitige Belastungen auszugleichen, das Nervensystem zu stärken und die Atmung zu verbessern. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Yoga-Erfahrene. Bitte mitbringen: Eine rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, eine Decke und warme Socken.

Kurs: 301003

Tünde Klemm
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 10.02.2025, Montag
19:30–21:00 Uhr

15 Termine
90,00 €

Kurs: 301005

Anja Wolf
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 04.03.2025, Dienstag
18:30–19:45 Uhr

5 Termine
30,00 €



NEU

Kurs: 301020Tünde Klemm
vhs, UG – Raum 2ab 10.02.2025, Montag
18:15–19:15 Uhr10 Termine
55,00 €**Dein Weg zur inneren Ruhe**

In diesem Kurs erlernen Sie eine Vielzahl von Entspannungsmethoden, darunter Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit und Konzentrationsübungen, Atemtechniken und Meditation. Dieser Kurs bietet praktische Anleitungen, um Ruhe und Gleichgewicht in den Alltag zu integrieren, effektiv Stress zu bewältigen und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Kurs: 301007Christine Boos
vhs, 1. OG – Raum 1ab 10.02.2025, Montag
16:00–17:30 Uhr**Kurs: 301008**ab 10.02.2025, Montag
17:45–19:15 Uhr**Kurs: 301009**ab 12.02.2025, Mittwoch
08:45–10:15 Uhr**Kurs: 301010**ab 12.02.2025, Mittwoch
10:30–12:00 Uhr12 Termine
90,00 €**Hatha-Yoga**

In diesem Kurs wird klassisches Hatha-Yoga in seiner ganzen Vielfalt angeboten. Phasen der Entspannung wechseln sich mit dynamischen Übungen (Flows), mit gehaltenen Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) ab und werden durch kurze Meditationseinheiten abgerundet. Jede Einheit beinhaltet die Dehnung und Stärkung des gesamten Körpers, Geist und Seele kommen zur Ruhe und werden mit frischer Energie versorgt. Das ganzheitliche Training dient der Gesunderhaltung, der Stressreduktion, stärkt positives Denken und erhöht die Aufmerksamkeit für günstige Körperhaltungen und ideale Bewegungsabläufe. Durch die Vielfalt an Variationsmöglichkeiten ist der Kurs gleichermaßen für Geübte und Beginner geeignet.

Bitte eine rutschfeste Unterlage, eine wärmende Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen mitbringen.

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann bei regelmäßiger Teilnahme, abhängig von Ihrer Krankenkasse oder Beihilfe, anteilig oder vollständig übernommen werden.



Hatha – Yoga für die Chakren

Diese Yogaklasse wendet sich besonders den Energiezentren deines Körpers, den Chakren zu. Mit bestimmten Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabfolgen (Flows), Atemübungen (Pranayama) sowie durch den Einsatz deiner Stimme und das Hinspüren öffnest du sanft deine Chakren. So können deine Energien wieder frei fließen und du gelangst zu einer ruhigen, kraftvollen Energie und Ausgeglichenheit.

Bitte eine rutschfeste Unterlage, eine wärmende Decke und ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs: 301018

Christine Boos
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 19.05.2025, Montag
17:00–18:30 Uhr

3 Termine
25,00 €

Kurs: 301019

ab 21.05.2025, Mittwoch
10:00–11:30 Uhr

3 Termine
25,00 €

Hatha-Yoga – Stressbewältigung, Förderung von Entspannung und (Kon)Zentriertheit

In diesem Kurs üben wir nach dem Prinzip der Anspannung und Entspannung, basierend auf dem traditionellen Hatha-Yoga. Die Teilnehmer werden durch Impulsgebung unterstützt, die eigenen äußeren und inneren Rhythmen von Atem, Körper und Empfindung zu erfahren und zu mentaler und physischer Balance zu kommen. Diese Yoga-Form gibt Ihnen den richtigen Impuls zur Selbsterfahrung sowie zur Freude an Bewegung und Meditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Hatha-Yoga-Kurs ist für Einsteiger und Erfahrene gleichermaßen geeignet.

Bitte eine rutschfeste Unterlage, Kissen zur Unterstützung in den Haltungen und eine Decke für die Entspannungsphase mitbringen.

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann bei regelmäßiger Teilnahme, abhängig von Ihrer Krankenkasse oder Beihilfe, anteilig oder vollständig übernommen werden.

Kurs: 301011

Tanja Bayer
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 13.02.2025, Donnerstag
09:30–11:00 Uhr

12 Termine
90,00 €

Kurs: 301022

ab 13.02.2025, Donnerstag
11:30–12:45 Uhr

12 Termine
90,00 €



NEU

Kurs: 301012

Marcel Tyhsler
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 06.03.2025, Donnerstag
18:30–20:00 Uhr

10 Termine
80,00 €

Yoga

In diesem Kurs erlernen Sie ganzheitliche Methoden, die Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Die Praktiken beinhalten Körperstellungen (Hatha-Yoga) und teils fließende Übungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditationen / Phantasiereisen. Ideal geeignet für alle, die das Stressniveau reduzieren, den Geist, das innere Gleichgewicht und den eigenen Körper stärken wollen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Wiedereinsteiger mit Erfahrungen im Yoga geeignet. Bitte bringen Sie eine rutschfeste Unterlage und eine Decke für die Entspannungseinheiten mit.

Kurs: 303004

Angelika Kaufmann
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 11.02.2025, Dienstag
17:00–18:00 Uhr

10 Termine
60,00 €

Pilates

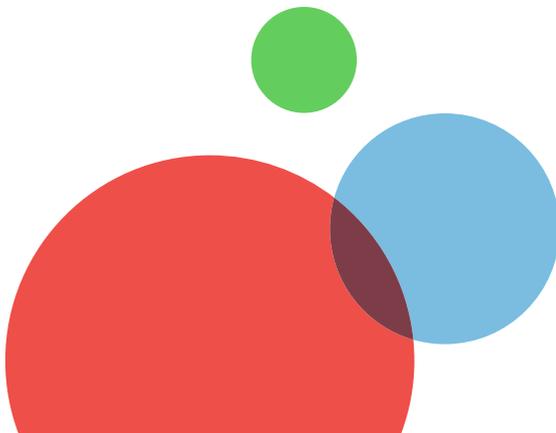
Pilates stärkt durch ein intensives und sanftes Ganzkörpertraining die (Tiefen-) Muskulatur. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Pilates wurde von Joseph H. Pilates entwickelt und ist eine Trainingsform der kontrollierten Bewegungen. Die Pilates-Übungen konzentrieren sich in erster Linie auf die eigene Körpermitte und trainieren dabei den gesamten Körper. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine eigene Matte mitbringen.

Kurs: 303014

Angelika Kaufmann
vhs, UG - Raum 2

ab 21.02.2025, Freitag
17:30–18:30 Uhr

8 Termine
50,00 €



Kombikurs: Callanetics – Pilates – Qigong

In diesem Kombikurs werden die Trainingsmethoden von Callanetics, Pilates und Qigong zu einem ganzheitlichen Körpertraining vereint. Dabei werden vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen in einer langsamen Gymnastik trainiert. Verspannungen in Nacken und Schultern sowie Rückenbeschwerden werden durch den Aufbau der gesamten Muskulatur deutlich verbessert. Die Übungen helfen, einen straffen Körper zu bekommen und die Problemzonen Bauch, Beine und Po gezielt zu trainieren.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, ein kleines Kissen sowie dicke Socken oder biegsame Gymnastikschuhe

Kurs: 303001

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 21.02.2025, Freitag
09:30–11:00 Uhr

14 Termine
80,00 €

Kurs: 303003

ab 21.02.2025, Freitag
16:15–17:45 Uhr

14 Termine
80,00 €

Qigong

Qigong ist eine traditionelle chinesische Heilmethode, die mit sanfter Bewegungs- und Atemtherapie zu Ruhe und Entspannung führt und sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Qigong kann Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte anregen.

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Yogaschuhe

Kurs: 301014

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 21.02.2025, Freitag
11:15–12:15 Uhr

14 Termine
50,00 €



SAM'S WEINGALERIE

SAM'S Weingalerie
bietet Ihnen im Herzen des Pfälzerwaldes besondere Weine renommierter Weingüter aus Deutschland und der Welt.

Wir freuen uns auf Sie!

SAM'S Weingalerie GmbH
Höfelgasse 6
66953 Pirmasens
Deutschland

Tel.: 06331 315-84
Fax: 06331 315-93
Mobil: 0160 96 20 10 19
eMail: info@sams-weingalerie.de

www.sams-weingalerie.de

Kurs: 303002

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 21.02.2025, Freitag
14:30–16:00 Uhr

14 Termine
80,00 €

Stressabbau durch Bewegung

In diesem vielseitigen Kurs werden unterschiedliche Trainingsansätze kombiniert. Teilnehmende erlernen Techniken aus Qigong, Rückenschule, Callanetics, Atemgymnastik, Heilreisen und Lachübungen. Diese Methoden dienen dazu, den Rücken zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zudem fördern die Übungen die Sauerstoffversorgung des Körpers und tragen zur Entspannung der Muskulatur bei. Das Ziel des Kurses ist es, eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu erreichen. Bitte mitbringen: eine Isomatte, ein kleines Kissen, eine Decke und rutschfeste Socken

Kurs: 301017

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 21.02.2025, Freitag
18:00–19:00 Uhr

10 Termine
50,00 €

Klangschalenmeditation

Klangschalenmeditation und Fantasiereisen können zum Abschalten und Entspannen verhelfen, den Abbau von Stress unterstützen und die Selbstheilungskräfte mobilisieren. In diesem Kurs lernen Sie die Wirkung von Klangschalenmeditation und Fantasiereisen kennen und erleben die wohltuende Entspannung für Körper und Geist. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, ein kleines Kissen sowie bequeme Kleidung

Kurs: 301021

Peter Krautwurst
vhs, UG – Raum 2

ab 18.03.2025, Dienstag
18:30–20:00 Uhr

8 Termine
80,00 €

Autogenes Training

Das durch J. H. Schultz entwickelte Autogene Training ist eine der bewährtesten und bekanntesten Entspannungsmethoden. Es dient der geistigen und körperlichen Gesundheitsvorsorge. Es ermöglicht, durch Selbsterkenntnis und Autosuggestion mit Stress und Belastung besser umzugehen bzw. Belastungen mithilfe des Autogenen Trainings von vornherein zu vermeiden. Eine Leistungssteigerung in Schule, Beruf und Sport lässt sich damit ebenfalls erreichen.

Der Kurs kann von Teilnehmerinnen und Teilnehmern ohne Vorkenntnisse, aber auch solchen besucht werden, die bereits Erfahrung haben und eine Intensivierung wünschen.



BEWEGUNG & FITNESS

Jung und vital bleiben bis ins hohe Alter

Rhythmische und sanfte Gymnastik im Stehen, Liegen und Sitzen verhelfen Ihnen zu mehr Fitness im Alltag. Freude an Bewegung ist keine Frage der Jahre. Im Gegenteil: Angemessene Aktivitäten beleben Körper und Geist in jedem Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Isomatte, kleines Kissen und Decke

Kurs: 302001

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 21.02.2025, Freitag
13:15–14:15 Uhr

14 Termine
55,00 €

Aktivierendes Bewegungstraining

Bei diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Förderung der Balance, Kraft und Beweglichkeit. Mit an die Gruppe angepassten Übungen im Sitzen und Stehen fördern wir den Erhalt der Alltagsfertigkeiten, bewahren Unabhängigkeit und Selbstständigkeit im Alltag und beugen Stürzen vor. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Kurs: 302002

Lisa Bieber
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 12.02.2025, Mittwoch
13:00–14:00 Uhr

9 Termine
40,00 €

Wirbelsäulengymnastik – Grundkurs

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten. Bitte eine Matte mitbringen.

Kurs: 303005

Pascal Emanuel
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 12.02.2025, Mittwoch
19:00–20:00 Uhr

10 Termine
60,00 €



Kurs: 303006

Pascal Emanuel
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 12.02.2025, Mittwoch
18:00–19:00 Uhr

10 Termine
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist ideal für Personen mit leichten Vorkenntnissen in der Wirbelsäulengymnastik und vermittelt Übungen zur Stärkung des Rückens, die speziell darauf ausgelegt sind, den Körper weiter in Balance zu bringen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Durch die Weiterführung der gelenkschonenden Gymnastik verbessern Sie gezielt Ihre Rückenstabilität, lösen tiefliegende Verspannungen und optimieren Ihre Haltung dauerhaft.

Dieser Aufbaukurs bietet zudem individuelle Anpassungen der Übungen an die Bedürfnisse der fortgeschrittenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bitte bringen Sie eine Matte mit.



Das Pirmasenser PREMIUM-WANDER-TRIO

Felsenwald




Startpunkte:

- Forsthaus Beckenhof · Platte
- Eisweiherpark · Starckenbrunnen

Streckenlänge: 13,6 km

Hexenklamm




Startpunkte:

- Sportheim Gersbach
- PWV Stockwaldhütte
- Eichelsbacher Mühle

Streckenlänge: 6,4 km

Teufelspfad




Startpunkte:

- Naturfreundehaus Niedersimten
- Waldparkplatz K4 in Erlenbrunn

Streckenlänge: 6,2 km



Tourist Information · Fröhnstraße 8 · 66954 Pirmasens · Tel: 06331 2394321 · E-Mail: tourismus@pirmasens.de



Nordic Walking

Nordic Walking ist eine hervorragende Sportart für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe. Das ist ein grundlegender sechswöchiger Nordic Walking-Kurs mit einem sanften Einstieg. Durch den richtigen Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke und durch die effektiven Bewegungen der Arme und Beine wird der ganze Körper beansprucht. Beim Nordic Walking werden rund 90 % der gesamten Körpermuskulatur trainiert. In diesem Kurs lernen Sie die richtige Nordic Walking Technik mit Freude und Spaß an Bewegung. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Sofern Sie keine eigenen Stöcke besitzen, können diese nach Rücksprache, zur Verfügung gestellt werden.

Treffpunkt: Landauer Straße, Parkplatz gegenüber Firma Hornung

Kurs: 302003

Andreas Würz
Parkplatz Landauer Straße

ab 12.03.2025, Mittwoch
17:00–18:00 Uhr

6 Termine
30,00 €

Xco® – Fitness Workout

Ein Xco® ist eine ca. 27 cm lange Aluminiumröhre, die mit Schiefergranulat gefüllt ist. Diese Masse bewegt sich bei Bewegung zeitverzögert mit und erzeugt so eine reaktive Wirkung. Die Übungen sind schnell erlernbar und können individuell dosiert werden. Das Xco®-Training ist ein Total-Body-Workout und trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken. Es kann Verspannungen lösen, die Körperhaltung verbessern und als Fatburning-Training eine körperstraffende Wirkung entfalten. Die Trainingsgeräte werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Kurs: 302004

Andreas Würz
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 20.02.2025, Donnerstag
19:45–20:45 Uhr

8 Termine
45,00 €

Bodyworkout

Ein Rundumprogramm für den gesamten Körper. Das effektive Ganzkörperworkout kräftigt die Muskulatur und aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Die abwechslungsreichen Übungen beanspruchen nicht nur jede Muskelgruppe, sie verbessern zudem die Beweglichkeit und das Körpergefühl. Die Intensität der Übungen kann individuell an das aktuelle Leistungslevel angepasst werden. Somit ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: eine Sportmatte, ein kleines Handtuch und einen Durstlöscher

Kurs: 302008

Peggy Winnwa
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 13.02.2025, Donnerstag
16:30–17:30 Uhr

12 Termine
70,00 €



Kurs: 302009

Peggy Winnwa
vhs, UG – Raum 2

ab 12.02.2025, Mittwoch
10:00–11:00 Uhr

12 Termine
70,00 €

Faszientraining

Bewegungsmangel, Stress und ungünstige körperliche Belastungen haben negative Auswirkungen auf unsere Faszien. Sie verkleben, verhärten und ziehen sich zusammen. Dies ist oft mit Schmerzen verbunden, da der Muskel dadurch nicht mehr in vollem Umfang arbeiten kann. Beim Faszientraining geht es um die Lockerung des Bindegewebes, das unsere Muskeln oder ganze Muskelgruppen umhüllt. In diesem Kurs erlernen Sie mithilfe funktioneller Übungen, Dehnübungen sowie federnder und fließender Bewegungen negativen Auswirkungen vorzubeugen. Sie verbessern Ihr Körpergefühl, reduzieren Schmerzen und werden geschmeidiger in Ihrer Bewegung.

Bitte mitbringen: eine Sportmatte, ein kleines Handtuch und einen Durstlöscher.

Kurs: 302006

Petra Kaes
Plub, Pirmasens

ab 29.04.2025, Dienstag
09:30–10:30 Uhr

5 Termine
25,00 €

Aqua-Fitness am Vormittag

Aqua-Fitness ist ein abwechslungsreiches Konditions- und Beweglichkeitstraining im Wasser (mit Bodenkontakt, d. h. Wasserhöhe im Brustkorbbereich). Es stellt eine gelenk-, bänder- und muskelschonende Alternative zur herkömmlichen Gymnastik dar und eignet sich auch für ungeübte oder übergewichtige Personen. Aqua-Fitness kann Herz, Kreislauf und Widerstandsfähigkeit stärken sowie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern.

Der Eintritt ins Plub ist gesondert zu bezahlen.

Kurs: 302007

ab 29.04.2025, Dienstag
18:30–19:30 Uhr

5 Termine
25,00 €



Unsere Kurse und Veranstaltungen finden Sie auch im Internet unter www.vhs-pirmasens.de



Designe deine Zukunft!

Wir stellen ein!
Wir bilden aus!

Home
office

Flexible
Arbeitszeiten

38-
Stunden-
Woche



GESUNDHEIT UND PFLEGE

Kinaesthetics in der Pflege von Angehörigen „Transfer leicht gemacht – Unterstützung vom Bett auf den Stuhl“

Kurs: 305000

Gerald Huber
Pro Seniore Residenz,
Turnstraße 6-8, Pirmasens

09.05.2025, Freitag
17:00–19:00 Uhr

25,00 €

Sie pflegen Menschen beruflich oder privat? Sie bekommen Rückenbeschwerden? Sie stellen sich die Frage: Warum lassen sich Menschen oft so schwer bewegen? Hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen, fordert den eigenen Körper heraus und bringt ihn damit nicht selten an seine Grenzen. Kinaesthetics bietet die Möglichkeit, Bewegungsabläufe zu verstehen und ihre bisherige Unterstützung zu überarbeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte und Schreibutensilien

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN & MÄDCHEN

FRAUEN

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren

Kurs: 300001

Andrea Liepert
Leibniz-Gymnasium,
Turnhalle

15.03.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr &

22.03.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr

15,00 €

Gewalt gegen Frauen hat viele Gesichter. Selbstverteidigungskurse schaffen Selbstvertrauen, zeigen Teilnehmerinnen, wie gefährliche Situationen vermieden werden können und bereiten sie auf mögliche Gefahrensituationen vor. Sinn und Zweck des Trainings sind, die erlernten Techniken bei Bedarf auch tatsächlich einsetzen zu können. In diesem Kurs lernen Frauen und Mädchen ab 10 Jahren einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Verpflegung für den Tag



FRAUEN

Selbstverteidigung für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

„Geh nie mit einem Fremden!“ Mit dieser Warnung allein sind Mädchen nicht ausreichend vor Übergriffen und sexueller Belästigung geschützt. Mädchen sollten wissen, was zu tun ist, wenn ihnen jemand zu nahe kommen will. In diesem Kurs lernen Mädchen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken kennen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Verpflegung für den Tag

Kurs: 300002

Andrea Liepert
Leibniz-Gymnasium,
Turnhalle

10.05.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr &

17.05.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr

15,00 €

MOBILITÄT

Fit mit dem Fahrrad Trainingsprogramm der Verkehrswacht

Zunächst erhalten Sie eine fundierte theoretische Einführung in Themen wie sicheres Fahrradfahren, Anforderungen an ein verkehrssicheres Fahrrad und Besonderheiten des Pedelecs. Im anschließenden praktischen Teil werden wichtige Fertigkeiten wie Gleichgewichtsübungen, sicheres Fahren, richtiger Einsatz von verschiedenen Bremsen usw. praktisch eingeübt. Innerhalb des Kurses werden auch wichtige Verkehrsregeln für Fahrradfahrer vorgestellt.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die nach einer längeren Pause wieder loslegen wollen oder sich einfach nur unsicher fühlen, auf ein Pedelec umgestiegen sind und noch Berührungängste haben oder die nach einem Sturz wieder Vertrauen ins Radfahren gewinnen wollen. Bitte bringen Sie Ihr Fahrrad oder Pedelec und Ihren Helm mit.

Kurs: 300003

Volker Ringelspacher
Messehalle 6b

05.04.2025, Samstag
11:00–15:00 Uhr

kostenfrei



KULINARIK & ERNÄHRUNG

Kurs: 307000

Anna Brunner & Lisa Müller
BBS, Küche E 212

08.04.2025, Dienstag
18:00–21:30 Uhr

50,00 €

Männerkochkurs – Frühling meets mediterrane Küche

Unser Männerkochkurs lädt euch ein, gemeinsam ein mediterran inspiriertes Frühlingsmenü zuzubereiten und dabei den Kochlöffel selbst zu schwingen. Gemeinsam starten wir den Abend mit einem erfrischenden Aperitif und bereiten dann ein saisonales 4-Gänge-Menü zu, bei dem die Vielfalt und Leichtigkeit der mediterranen Aromen im Mittelpunkt stehen. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Kochen und Erleben – bei uns geht es um Spaß in der Küche und den Austausch unter Gleichgesinnten. Am Ende genießen wir gemeinsam die selbst kreierten Köstlichkeiten in geselliger Runde.

Perfekt für alle Männer, die gerne kochen, Neues lernen möchten oder einfach einen geselligen Abend mit gutem Essen und Wein verbringen wollen.

Die Kursgebühr beinhaltet: Anleitung, Zutaten, Equipment, Aperitif, Wasser, Wein, gemeinsame Verkostung, Rezepte

Kurs: 307008

Salvatore Maurizio
Parlagreco
BBS, Küche E 212

25.03.2025, Dienstag
18:00–21:30 Uhr

45,00 €

Cucina Italiana – Italiens mediterrane Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die Geheimnisse der italienischen Küche und lernen unter Anleitung des erfahrenen TV-Kochs Salvino, wie Sie klassische italienische Gerichte zubereiten.

Dieses Mal stehen zwei traditionelle Gerichte auf dem Plan: Bucatini all'onda und promodorini frutti di mare. Zu jedem Gericht wird ein passender italienischer Wein serviert.

Der Kurs ist ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Kochkünste erweitern möchten. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, authentische italienische Gerichte zu kreieren, die Ihre Familie und Freunde begeistern. Bringen Sie Appetit und Leidenschaft für gutes Essen mit und erleben Sie, wie bereichernd und unterhaltsam das Kochen sein kann!

Die Kursgebühr beinhaltet: Anleitung, Zutaten, Equipment, Aperitif, Wein, gemeinsame Verkostung, Rezepte

Lernen Sie unseren Koch Salvino in der Mediathek des OKTV SWP in der Sendung „Ich kochen, Du essen“ kennen.



„Fromage à la française“ – Kochkurs mit französischem Käse

Bei diesem Kochkurs lernen Sie, auf der Basis der vielfältigen französischen Käsekultur ein Menü zusammenzustellen, das den Käse selbst in Szene setzt. Dabei verwenden wir für jeden Gang unterschiedliche Käsesorten. Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

- Vorspeise: Linsensalat mit Bleu d'Auvergne (Blauschimmelkäse),
Marcelline des fêtes (Blätterteigsonne mit St. Marcellin)
- Hauptspeise: Tian mit Gemüse und St. Maure de Touraine (Ziegenkäse),
Tartiflette (Kartoffelauflauf mit Reblochon)
- Nachspeise: Ziegenkäsekuchen (Käsekuchen mit chèvre frais),
Tarte Tatin mit Camembert und karamellisierten Birnen

Kurs: 307001

Heike Jung
BBS, Küche E 212

13.03.2025, Donnerstag
18:00–21:30 Uhr

55,00 €

JUUBEL ANGEBOTE
FEIERT MIT UNS!

JETZT RICHTIG SPAREN

FOLGE UNS!

WASGAU 100 JAHRE

2025 1925 WASGAU



Kurs: 307009

Heike Jung
BBS, Küche E 212

15.05.2025, Donnerstag
18:00–21:30 Uhr

55,00 €

Französische Küche – vegetarisch inspiriert

Die gute französische Küche einfach mal fleischlos. Lassen Sie sich überraschen. Wir kochen gemeinsam folgendes Menü: Vorspeise – Friséesalat mit Kartoffelcroutons und Ei, Tarte à la tomate, Hauptspeise – Austernpilze Bourguignon, Tartiflette (Kartoffelauflauf mit Reblochon überbacken), Dessert – Clafoutis mit Früchten, Fondant au Chocolat. Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 307002

Heike Jung
Carolinensaal

10.04.2025, Donnerstag
18:00–20:15 Uhr

35,00 €

Käseseminar: „Frankreich und sein Käse“ mit der Europäischen Käse-Conseillère

Ein Seminar für Käseliebhaber und solche, die es noch werden wollen. Nach einer Fachschulung nimmt die Europäische Käse-Conseillère, Heike Jung, Sie auf eine Genussreise durch die französische Käsewelt mit. Zehn französische Käsesorten werden präsentiert, die Sie zusammen mit einem Gläschen Wein, Wasser und Baguette genießen können. Bei der Probe erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Käse und lernen die unterschiedlichen Aromen der jeweiligen Käsesorten (wie z. B. Brie de Meaux, Cantal, Ossau-Iraty, Morbier) kennen und herausschmecken. Dazu hören Sie Anekdoten zu den jeweiligen Käsesorten. Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 307003

Horst Empel
vhs, UG – Raum 2

20.03.2025, Donnerstag
18:30–20:30 Uhr &

03.04.2025, Donnerstag
18:30–20:30 Uhr

20,00 €

Kräuterwissen kompakt: Anzucht, Pflege, kreative Anwendung

In diesem zweiteiligen Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Küchen-, Heil- und Teekräuter. Im ersten Teil widmet sich der Kursleiter den Grundlagen der Kräuteranzucht und gibt praktische Tipps zum Pflanzenschutz, damit Ihre Pflanzen gesund und kräftig gedeihen. Im zweiten Teil wird das Wissen um die richtige Pflege vertieft. Außerdem erfahren Sie die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern in der Küche, als Heilmittel oder in Tees. Zudem sorgt der Kursleiter für kleine kulinarische Kostproben, die Sie inspirieren und die Vielfalt der Kräuter erlebbar machen.



Weinseminar: Terroir

Terroir – das Wort kommt aus dem Lateinischen und heißt auf Deutsch Boden. Es handelt sich um die natürliche Umgebung, in der der Wein entsteht. Es ist viel mehr als nur die Geologie. Dazu zählt der Boden, die Topografie und das Klima. Alle diese Faktoren lassen jeden Wein anders schmecken und als letztes kommt die Handschrift des Winzers dazu – das heißt die Arbeiten im Weinberg und natürlich die Keller-technik und der Umgang mit den Weinen im Keller. Bestimmte Rebsorten bekommen ihr Aroma durch verschiedene Bodenstrukturen. Ein Riesling reagiert auf Kalkboden anders als auf Sandboden. Dies wollen wir anhand von verschiedenen Weinen an zwei Abenden erfahren.

Kurs: 307004

Andreas Preiss
Carolinsaal

11.03.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr &
18.03.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr

60,00 €

Kurs: 307005

13.03.2025, Donnerstag
19:00–21:00 Uhr &
20.03.2025, Donnerstag
19:00–21:00 Uhr

60,00 €

Kurs: 307006

25.03.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr &
01.04.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr

60,00 €

Whiskyseminar:

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

„Uisge beatha“ ist der altkeltische Name für Whisky – „Lebenswasser“. Seine Grundstoffe sind Malz, Hefe und vor allem kristallklares Wasser, das weite Torfmoore und Heidelandschaften durchfließt und für die Weichheit des bernsteinfarbenen Trankes ausschlaggebend sein soll. In diesem Tagesseminar wird auf die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks ausführlich eingegangen und verschiedene Destillate werden verkostet und miteinander verglichen. Die Kosten der Umlage (ca. 40,00 €) sind direkt beim Kursleiter zu entrichten.

Kurs: 307007

Werner Boßmann
Carolinsaal

06.04.2025, Sonntag
10:00–16:00 Uhr

35,00 €





Sprache

Das Erlernen von Sprachen ist nicht nur eine Bereicherung, sondern öffnet auch Türen zu neuen Welten. Es ermöglicht nicht nur die Kommunikation mit Menschen aus verschiedenen Kulturen, sondern erweitert auch den Horizont und fördert interkulturelles Verständnis. Fremdsprachenkenntnisse steigern die beruflichen Chancen, ermöglichen authentischere Reiseerlebnisse und schärfen das Denkvermögen. Kurz gesagt: Sprachen zu lernen ist eine lohnende Reise zu persönlichem Wachstum und kultureller Vielfalt.



GER	63
Deutsch als Fremdsprache	64-67
Fremdsprachen: Englisch	68-70
Fremdsprachen: Französisch	71-75
Fremdsprachen: Italienisch	76-77
Fremdsprachen: Spanisch	78
Fremdsprachen: Griechisch	79

GER – Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprache vom Europarat für alle Mitgliedstaaten verbindlich eingeführt

Ich kann	Elementare Sprachkenntnisse A1 A2	Selbstständige Sprachverwendung B1 B2	Kompetente Sprachkenntnisse C1 C2
Hören	Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Filme verstehen.	Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live“ oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
Sprechen	Ich kann mich in einfachen, routinemässigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um das Gespräch in Gang zu halten.	Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Schwierigkeiten kann ich wieder ansetzen.
Lesen	Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.
Schreiben	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.	Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen.	Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.



Deutsch als Fremdsprache

Testen Sie Ihr Deutsch!

Der Einstufungstest für Deutsch als Zweitsprache ermöglicht Ihnen, Ihre individuellen Sprachfähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und somit das angemessene Lernniveau zu bestimmen. So gelingt es Ihnen, den passenden Kurs auszuwählen. Die vhs Pirmasens empfiehlt den Einstufungstest des Goethe-Instituts. QR-Code scannen und den Test beginnen.



vhs-Lernportal

Zusätzlich zu unserem Kursangebot im Bereich Deutsch als Zweitsprache möchten wir Ihnen das digitale Lernangebot des DVV empfehlen. Das vhs-Lernportal ist eine kostenfreie digitale Lernplattform, mit der Sie selbstständig weiterlernen können. Die Kurse im vhs-Lernportal richten sich an Erwachsene, die Deutsch als Zweitsprache auf den Niveaustufen A1, A2, B1 und B2 lernen möchten. So können Sie auch außerhalb des Deutschunterrichts Ihre sprachlichen Kompetenzen weiter ausbauen. Die Nutzung der digitalen Kurse ist auch offline als App möglich. QR-Code scannen und ducstarten.



Kurs: 400001

Messe Pirmasens

22.05.2025, Donnerstag

17:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss:

09.04.2025

25,00 €



Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest ist neben einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung „Deutsch B1“ eine Voraussetzung für den Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft. Die Volkshochschule Pirmasens ist eine vom Bundesministerium für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassene Prüfstelle und bietet mehrmals im Jahr einen Einbürgerungstest an. Ein Einbürgerungstest umfasst 33 Multiple-Choice-Fragen und dauert 60 Minuten.

Der offizielle Fragenkatalog mit insgesamt 310 Fragen ist auf der Internetseite des BAMF unter dem neben stehenden QR-Code abrufbar.

Der Einbürgerungstest findet in der Messe, Zeppelinstraße 11, Konferenzraum 2, Pirmasens statt.



telc Prüfungen – Deutsch als Fremdsprache B1

Die vhs Pirmasens bietet in Kooperation mit dem telc Institut zertifizierte Sprachprüfungen an. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt schriftlich. Das Anmeldeformular der vhs Pirmasens finden Sie unter dem QR-Code. Für weitere Informationen steht Ihnen das Sekretariat der vhs Pirmasens gerne zur Verfügung.

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung für eine Sprachprüfung Niveau A1, A2 oder B2 entgegen. Eine Durchführung ist jedoch nur bei ausreichender Teilnehmeranzahl möglich.

Kurs: 400003

vhs Pirmasens

26.06.2025, Donnerstag

08:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss:

14.05.2025

205,00 €



Deutsch als Fremdsprache – A1.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Das Ziel ist es, grundlegende Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen zu erwerben.

Lehrwerk: telc | Einfach gut! - A1.1 | ISBN 978-3-946447-80-1

Kurs: 404001

Ulla Tschötschel

vhs, 2. OG – Raum 3

ab 11.02.2025,

Dienstag & Donnerstag

16:15–17:45 Uhr

27 Termine

54 Unterrichtseinheiten

185,00 €

Deutsch als Fremdsprache – A1.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Das Ziel ist es, grundlegende Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen zu erwerben.

Lehrwerk: telc | Einfach gut! - A1.2 | ISBN 978-3-946447-81-8

Kurs: 404002

Ulla Tschötschel

vhs, 2. OG – Raum 3

ab 11.02.2025,

Dienstag & Donnerstag

18:00–19:30 Uhr

27 Termine

54 Unterrichtseinheiten

185,00 €



Kurs: 404003

Ekaterina Git
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 11.02.2025, Dienstag
17:00–19:15 Uhr
15 Termine
45 Unterrichtseinheiten
150,00 €

Deutsch als Fremdsprache – A2.1

Der Kurs baut auf den Grundkenntnissen des Sprachniveaus A1 auf. Er richtet sich an Teilnehmende, die bereits einfache Sätze verstehen und verwenden können und nun ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln möchten. In diesem Kurs erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz und ihre Ausdrucksfähigkeit. Das Ziel ist es, Gespräche in Alltagssituationen führen und einfache Texte verstehen zu können.

Lehrwerk: telc | Einfach gut! – A2.1 | ISBN 978-3-946447-82-5

**Kursmaterialien für Ihren
VHS-Kurs bekommen Sie bei Thalia.**



Thalia
Hauptstraße 8
66953 Pirmasens
Tel. 06331 60880
thalia.pirmasens@thalia.de

 **Thalia**

Deutsch als Fremdsprache – B1.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über fortgeschrittene Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und nun ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten, um in Alltagssituationen und im Berufsleben sicherer kommunizieren zu können. In diesem Kurs erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz und stärken ihre Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren das Verständnis von unterschiedlich komplexen, längeren Texten und verbessern ihre Schreibfertigkeiten.

Lehrwerk: telc | Einfach gut! – B1.1 | ISBN 978-3-946447-84-9

Kurs: 404004

Sascha Böttcher
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 10.02.2025, Montag
18:00–20:15 Uhr
13 Termine
39 Unterrichtseinheiten
130,00 €

Deutsch als Fremdsprache – B1.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über fortgeschrittene Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und nun ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten, um in Alltagssituationen und im Berufsleben sicherer kommunizieren zu können. In diesem Kurs erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz und stärken ihre Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren das Verständnis von unterschiedlich komplexen, längeren Texten und verbessern ihre Schreibfertigkeiten.

Lehrwerk: telc | Einfach gut! – B1.2 | Kurs- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-946447-85-6 & Intensivtraining ISBN 978-3-946447-32-0

Kurs: 404005

Sophie Kunz
vhs, UG – Raum 1

ab 11.02.2025, Dienstag
18:15–20:30 Uhr
15 Termine
45 Unterrichtseinheiten
150,00 €

Deutsch als Fremdsprache – B2.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über fortgeschrittene Deutschkenntnisse verfügen und ihre Sprachfähigkeiten auf einem höheren Niveau erweitern möchten. Die Teilnehmenden üben, anspruchsvolle Gespräche zu verschiedenen Themen zu führen und eigene Standpunkte zu präsentieren.

Lehrwerk: telc | Einfach weiter! – B2 | ISBN 978-3-946447-33-7

Kurs: 404006

Bärbel Oesterle
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 12.02.2025, Mittwoch
17:00–19:15 Uhr
15 Termine
45 Unterrichtseinheiten
150,00 €

FREMDSPRACHEN: ENGLISCH



Achtung!

Hier geht es
zum Einstufungstest.

Kurs: 406009

Christine Smith
vhs, UG – Raum 1

ab 12.02.2025, Mittwoch
14:00–15:30 Uhr
14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger – A1.1

Die Kursteilnehmenden lernen Aussprache und Grammatik und verstehen kurze einfache Texte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1 | Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-122673-2

Kurs: 406008

Christine Smith
vhs, UG – Raum 1

ab 10.02.2025, Montag
18:00–19:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Englisch – A1.1 – Lektion 9

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1 | Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-122673-2

Kurs: 406001

Olga Xenitopoulou
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 10.02.2025, Montag
17:30–19:00 Uhr
14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Englisch mit leichten Vorkenntnissen – A1.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Das Ziel ist es, grundlegende Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen zu erwerben. Es handelt sich um eine Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.2 | Cornelsen-Verlag
ISBN 978-3-06-122701-2



Englisch – A1.2 – Lektion 9

Die Kursteilnehmenden lernen Aussprache und Grammatik und verstehen kurze einfache Texte. Es sind leichte Vorkenntnisse erforderlich. Das Ziel ist es, grundlegende Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen zu erwerben.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.2 | Cornelsen-Verlag
ISBN 978-3-06-122701-2

Kurs: 406002

Carola Ziegler
vhs, 2. OG – Raum 6

ab 13.02.2025, Donnerstag
18:15–19:45 Uhr
14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Englisch mit leichten Vorkenntnissen – A1.2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits leichte Vorkenntnisse haben. Sie können zum Beispiel einfache Sätze bilden und Fragen im „simple present“ stellen. Gemeinsam lernen Sie weiter, sich in einfachen Situationen zu verständigen. Sie vertiefen Ihre Fähigkeit, einfache Unterhaltungen zu führen und erweitern Ihren Wortschatz.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.2 | Cornelsen-Verlag
ISBN 978-3-06-122701-2

Kurs: 406003

Nicole Reinhard
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 11.02.2025, Dienstag
11:00–12:30 Uhr
15 Termine
30 Unterrichtseinheiten
75,00 €

Englisch – A2.1 – Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits leichte Vorkenntnisse haben. Sie können zum Beispiel einfache Sätze bilden und Fragen im „simple present“ und „simple past“ stellen. Gemeinsam lernen Sie weiter, sich in einfachen Situationen zu verständigen. Sie vertiefen Ihre Fähigkeit, einfache Unterhaltungen zu führen und erweitern Ihren Wortschatz.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.1 | Cornelsen-Verlag
ISBN 978-3-06-122719-7

Kurs: 406004

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 13.02.2025, Donnerstag
17:00–18:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Kurs: 406005

Carola Ziegler
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 12.02.2025, Mittwoch
17:30–19:00 Uhr

12 Termine
24 Unterrichtseinheiten
60,00 €

Englisch für Fortgeschrittene – B1.2

Grammatik und Konversation. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Sie lernen, sich in Alltagssituationen auszudrücken und zu verständigen und üben neben der mündlichen Kommunikation und Konversation auch wichtige grammatische Regeln.

Lehrwerk: Easy English B1.2 | Cornelsen-Verlag | ISBN 978-3-06-520823-9

Kurs: 406006

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 3

ab 11.02.2025, Dienstag
11:00–12:30 Uhr

15 Termine
30 Unterrichtseinheiten
75,00 €

Active English – B1

In diesem Kurs steht die Konversation in Alltagssituationen im Vordergrund. Grammatische Strukturen werden ebenfalls aufgefrischt. Für Kursteilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Kurs: 406007

Olga Xenitopoulou
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 10.02.2025, Montag
19:00–20:30 Uhr

10 Termine
60,00 €

Englisch Konversation Intensiv – B2

Sie haben bereits Englisch gelernt, fühlen sich aber nicht sicher genug, an einem Gespräch teilzunehmen? Dieser Kurs eignet sich insbesondere für Menschen, die ihr mündliches Englisch gezielt verbessern möchten. Durch aktuelle Themen und TED Talks werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, Grammatik verbessern und mehr Selbstvertrauen in der mündlichen Kommunikation gewinnen.

Lehrwerk: Keynote B2.1 / B2.2: Upper Intermediate
ISBN 978-1-305-39913-6



FREMDSPRACHEN: FRANZÖSISCH



Achtung!

Hier geht es
zum Einstufungstest.

Französisch – A1.1 – Lektion 4

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen. Im Fokus steht die Verständigung in alltäglichen, einfachen Situationen. Grammatik, einfache Satzstrukturen und Aussprache werden kontinuierlich geübt. Dialogübungen fördern den Einstieg ins freie Sprechen. Es handelt sich um eine Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! – A1 | Kurs- und Arbeitsbuch
Cornelsen-Verlag | ISBN 978-3-06-520176-6

Kurs: 408014

Stéphane Megel
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 10.02.2025, Montag
19:00–20:30 Uhr

10 Termine
20 Unterrichtseinheiten
50,00 €

Französisch – A1.1 – Lektion 8

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen. Im Fokus steht die Verständigung in alltäglichen, einfachen Situationen. Grammatik, einfache Satzstrukturen und Aussprache werden kontinuierlich geübt. Dialogübungen fördern den Einstieg ins freie Sprechen. Es handelt sich um eine Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! – A1 | Kurs- und Arbeitsbuch
Cornelsen-Verlag | ISBN 978-3-06-520176-6

Kurs: 408001

Stéphane Megel
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 10.02.2025, Montag
17:30–19:00 Uhr

10 Termine
20 Unterrichtseinheiten
50,00 €



Kurs: 408004

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 12.02.2025, Mittwoch
19:30–21:00 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Französisch – A1.2 – Lektion 10

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen. Dazu werden grammatikalische Strukturen, einfache Satzkonstruktionen und die Aussprache fortlaufend trainiert. Dialogsituationen sollen den Einstieg in das freie Sprechen erleichtern. Dieser Kurs ist auch gut geeignet für Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger mit lange zurückliegenden Kenntnissen in Französisch. Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! – A1 | Kurs- und Arbeitsbuch
Cornelsen-Verlag | ISBN 978-3-06-520176-6

Kurs: 408005

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 12.02.2025, Mittwoch
18:00–19:30 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Französisch – A1-A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse aus A1 vertiefen möchten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einfachen Dialogen und Hörverständnisübungen, um die Sicherheit in Alltagssituationen beim Sprechen zu erhöhen. Dazu werden grammatikalische Strukturen und einfache Satzstrukturen aus A1 wiederholt und aktiv angewendet. Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger mit Kenntnissen aus A1, die diese wieder auffrischen möchten, sind gerne willkommen.

Kurs: 408006

Penelope De Koning-Schwöbel
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 10.02.2025, Montag
18:00–19:30 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Französisch – A2 – Lektion 10

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Französisch. Die grammatikalischen Basisstrukturen und der Wortschatz werden weiterentwickelt und aktiv trainiert mit dem Ziel, sich in verschiedenen Alltagssituationen in Frankreich ausdrücken zu können. Lehrwerk: Rencontres en français A2 | Kurs- und Arbeitsbuch
Klett-Langenscheidt-Verlag | ISBN 978-3-12-529648-0



Französisch – A2 – Lektion 9

In diesem Kurs lernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen auf Französisch zu verständigen. Wir wiederholen und vertiefen die wichtigsten Grammatikthemen der Niveaustufen A1 und A2, erweitern Ihren Wortschatz durch gezielte Übungen und lesen aktuelle themenbezogene Texte. Auch landeskundliche Aspekte kommen nicht zu kurz. Ideal für alle, die ihre Grundlagen festigen und in der Praxis anwenden möchten.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! – A2 | Cornelsen-Verlag
ISBN 978-3-06-520184-1

Kurs: 408007

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 6

ab 11.02.2025, Dienstag
9:30–11:00 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Französisch zum Auffrischen in entspannter Atmosphäre – A2-B1 Konversation, Grammatik und Lektüre

Mit viel Spaß an Frankreich und der französischen Sprache erweitern die Teilnehmenden ihre mündlichen und schriftlichen Fertigkeiten in Französisch. Auch wenn gute Vorkenntnisse von Vorteil sind, werden unterschiedliche Niveaus berücksichtigt und grammatikalische Strukturen und Wortschatz von A1-A2 je nach Kenntnisstand wiederholt.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! – A2 | Kurs- und Arbeitsbuch
Cornelsen-Verlag | ISBN 978-3-06-520184-1

Kurs: 408008

Penelope De Koning-Schwöbel
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 11.02.2025, Dienstag
11:00–12:30 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

**MÖBEL
ZIMMERMANN** 

info@moebel-zimmermann.com
www.moebel-zimmermann.com

Hauptstraße 72-76
66953 Pirmasens
Tel. 06331 2735-0



Kurs: 408009

Penelope De Koning-Schwöbel
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 12.02.2025, Mittwoch
18:15–19:45 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Französisch Mittelstufe – A2

Dieser Kurs befasst sich auf der Basis guter sprachlicher Vorkenntnisse von A1-A2 mit allen Aspekten der französischen Sprache und des französischen Alltags. Grammatik, Wortschatz und Satzstrukturen werden mündlich wie schriftlich wiederholt und aktiv angewendet, wobei auf unterschiedliche Niveaus Rücksicht genommen wird.
Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! – A2 | Kurs- und Arbeitsbuch
Cornelsen-Verlag | ISBN 978-3-06-520184-1

Kurs: 408010

Heike Jung
vhs, UG - Raum 1

ab 13.02.2025, Donnerstag
09:30–11:00 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Französisch Mittelstufe ohne Eile – A2-B1

In diesem Kurs lernen Sie Französisch in einem entspannten Lern-tempo, das auf Ihr individuelles Sprachniveau eingeht. Wir lesen aktuelle Texte zu verschiedenen Themengebieten und trainieren einfache Redestrukturen, Hörverständnis und Aussprache. Jede Einheit beinhaltet die Wiederholung eines Grammatikthemas. Auch landeskundliche Inhalte sind ein fester Bestandteil dieses Kurses.
Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger mit Grundkenntnissen aus A1.

www.instagram.com/vhs_pirmasens

www.facebook.com/vhspirmasens

Folge uns!



Französisch für Fortgeschrittene – A2-B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Der Fokus des Kurses liegt auf der gesprochenen Sprache und dem Hörverständnis. In jeder Einheit werden aber auch grammatikalische Strukturen wiederholt und aktuelle französische Texte zur Erweiterung des Wortschatzes und der landeskundlichen Kenntnisse behandelt. Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger, die ihre Kommunikationsfähigkeiten ausbauen möchten, sind herzlich willkommen.

Kurs: 408011

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 11.02.2025, Dienstag
18:00–19:30 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Französisch für Fortgeschrittene – A2-B1

In diesem Kurs wiederholen und festigen wir die wichtigsten Themen aus dem A2 Niveau. Der Fokus liegt auf der Erweiterung Ihres Wortschatzes durch das Lesen unterschiedlicher aktueller und landeskundlicher Texte sowie der Wiederholung und Anwendung grammatikalischer Strukturen. Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger mit guten A2 Kenntnissen sind gerne willkommen.

Kurs: 408012

Heike Jung
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 12.02.2025, Mittwoch
10:00–11:30 Uhr

10 Termine
50,00 €

Französisch für Fortgeschrittene – B1-B2 Konversation, Lektüre und Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Ausdrucksfähigkeit und ihr Hör- und Textverständnis gezielt verbessern möchten. Bei der Konversation, der Lektüre und verschiedenen Hörverständnisübungen werden parallel sprachliche und grammatikalische Strukturen wiederholt.

Kurs: 408013

Penelope De Koning-Schwöbel
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 10.02.2025, Montag
19:30–21:00 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

FREMDSPRACHEN: ITALIENISCH



Achtung!

Hier geht es
zum Einstufungstest.

Kurs: 409001

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 11.02.2025, Dienstag
18:15–19:45 Uhr
15 Termine
30 Unterrichtseinheiten
75,00 €

Endlich Zeit für Italienisch – A1.2

Für Kursteilnehmende, die Spaß daran haben, die italienische Sprache zu erlernen. Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Allegro Nuovo A1 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525590-6

Kurs: 409003

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 13.02.2025, Donnerstag
11:45–13:15 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Endlich Zeit für Italienisch – A1.4

Für Kursteilnehmende, die Spaß daran haben, die italienische Sprache zu erlernen. Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Allegro Nuovo A1 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525590-6

Kurs: 409002

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 13.02.2025, Donnerstag
18:30–20:00 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Endlich Zeit für Italienisch – A1.4

Für Kursteilnehmende, die Spaß daran haben, die italienische Sprache zu erlernen. Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Allegro Nuovo A1 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525590-6



Endlich Zeit für Italienisch – A2.3

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die Spaß an der italienischen Sprache haben und ihre Kenntnisse aktiv anwenden möchten. Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Allegro Nuovo A2 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525593-7

Kurs: 409004

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 13.02.2025, Donnerstag
10:15–11:45 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene – A2

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Herzlich willkommen sind auch Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Neben der Vermittlung der grammatikalischen Basisstrukturen liegt das Augenmerk auf der Erweiterung des Wortschatzes für den sprachlichen Alltag und für aktive Kommunikation in italienischer Sprache während der Unterrichtszeiten. Ziel des Kurses ist es, sich in italienischer Sprache zu verschiedenen Themen des Alltags ausdrücken zu lernen und dabei auch Informationen zu Land und Leuten zu erfahren.
Lehrwerk: Insieme A2 | Kurs- und Arbeitsbuch | Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-060-20161-7

Kurs: 409005

Eva Holzderber-Fath
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 11.02.2025, Dienstag
18:15–19:45 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €



**... und Ihre Räume
freuen sich!**

FLIESEN ALLER ART. BERATUNG & PLANUNG. BAUCHEMIE. ZUBEHÖR.
AUSSTELLUNGEN: Goethestraße 1 | 66989 Höhrfröschen
Telefon (06334) / 862 | fliesen@fliesen-gallo.de | www.fliesen-gallo.de

FREMDSPRACHEN: SPANISCH



Achtung!

Hier geht es zum Einstufungstest.

Kurs: 422001

Heike Jung
vhs, UG – Raum 1

ab 13.02.2025, Donnerstag
11:15–12:45 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Spanisch für die Reise – A1.1

Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, z. B. Zimmer zu reservieren, Essen zu bestellen, Probleme im Hotel zu bewältigen. Dazu erlernen Sie einfache Satzkonstruktionen und trainieren Ihr Hörverständnis. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zur spanischen und hispanischen Kultur.
Lehrwerk: Vivan las vacaciones | Hueber-Verlag | Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-317243-3

Kurs: 422003

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 6

ab 10.02.2025, Montag
09:30–11:00 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Spanisch für die Reise – A1.2

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit Vorkenntnissen aus A1.1 sind herzlich willkommen. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten und sich in Alltagssituationen verständigen möchten. Dabei werden auch das Hörverständnis, die Aussprache und grammatikalische Strukturen fortlaufend wiederholt und trainiert.
Lehrwerk: Hablamos Auffrischkurs Spanisch A1 | Klett-Verlag ISBN 978-3-12-606628-0



Sie haben heute noch nichts vor? Die vhs freut sich, Sie bei Vorträgen und Einzelveranstaltungen begrüßen zu dürfen.



FREMDSPRACHEN: GRIECHISCH



Achtung!

Hier geht es zum Einstufungstest.

Griechisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen – A1.1

Was haben Fantasie, Philosophie, Theater, Demokratie, Ökologie, Grammatik, Chirurgie und Biologie gemeinsam? Das sind alles Wörter, die aus der ältesten Sprache Europas stammen: Griechisch. Nutzen Sie die Gelegenheit, diese einzigartige Sprache zu lernen und einiges über die Kultur, das Land und die Leute zu erfahren. Ziel des Kurses ist, Ihnen zu helfen, typische Alltagssituationen zu bewältigen, z. B. zu begrüßen und sich vorzustellen, im Restaurant und Café etwas zu bestellen, im Hotel ein Zimmer zu reservieren, Lebensmittel einzukaufen usw. Neueinsteigerinnen und -einsteiger, die bereits das griechische Alphabet und auf griechisch lesen können sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Jassu! A1-A2 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-528890-4

Kurs: 412001

Olga Xenitopoulou
vhs, 2. OG – Raum 3

ab 14.02.2025, Freitag
17:00–18:30 Uhr

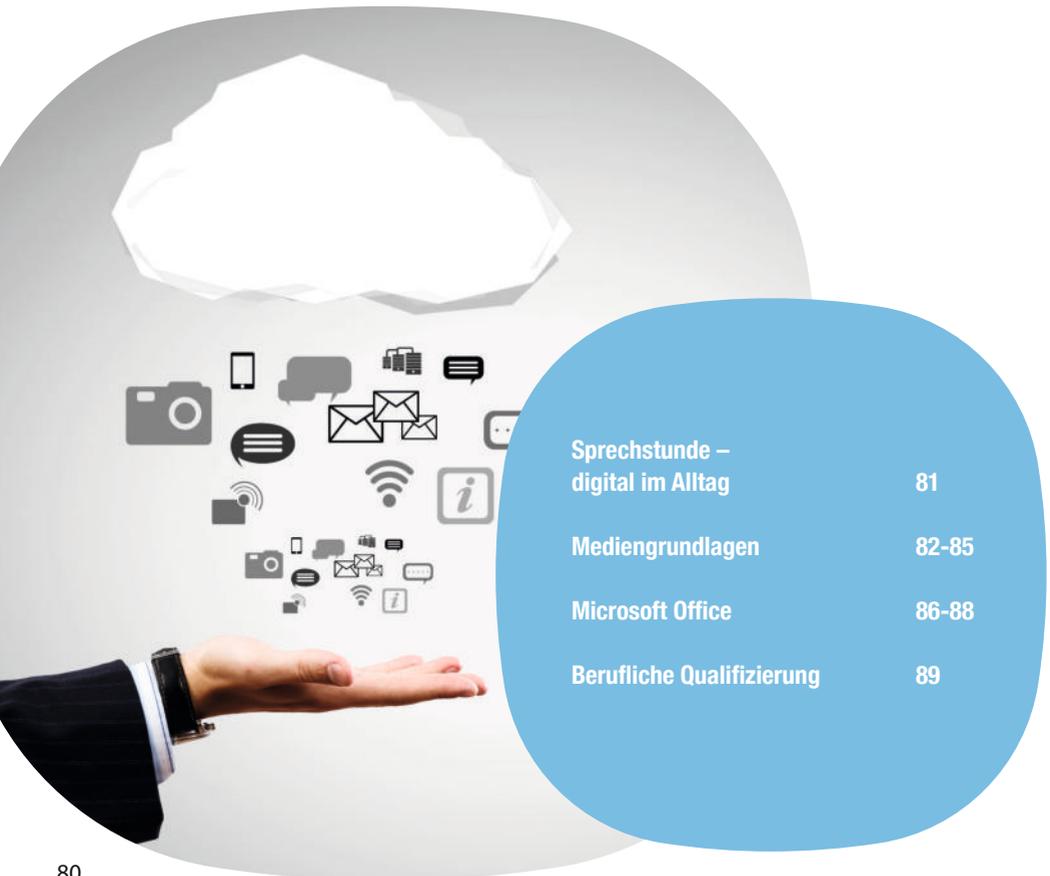
10 Termine
20 Unterrichtseinheiten
50,00 €





IT | Medien | Beruf

Die Volkshochschule bietet ein vielfältiges Angebot an Kursen im IT-Bereich. Dabei vermitteln wir sowohl Grundlagen als auch spezifische Kenntnisse am PC und im Umgang mit Medien. Mit unseren Kursen ermöglichen wir einem breiten Publikum, neue Kompetenzen zu erwerben und diese stets auszubauen. Weitere Kurse widmen sich dem Umgang mit Informationstechnologien und Neuen Medien. Unser Kursangebot dient auch der beruflichen Weiterbildung, welche heute als Teil der individuellen Entwicklung von großer Bedeutung ist. Ein Qualifizierungslehrgang für Kita-Leiterinnen rundet unser Angebot ab.



Sprechstunde – digital im Alltag	81
Mediengrundlagen	82-85
Microsoft Office	86-88
Berufliche Qualifizierung	89

Sprechstunde – digital im Alltag

Die voranschreitende Digitalisierung unserer Gesellschaft nimmt immer mehr Einfluss auf die alltäglichen Dinge in unserem Leben. Sie formt die Art und Weise, wie wir kommunizieren, arbeiten, lernen und unser Leben gestalten. Dieser Wandel birgt sowohl Chancen als auch Herausforderungen.

Seit Februar 2024 bietet Ihnen die Volkshochschule Pirmasens einmal im Monat eine offene Sprechstunde an. Hier stehen Ihnen qualifizierte Ansprechpartner für allgemeine Fragen rund um den digitalen Alltag kostenfrei zur Verfügung. Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte wie Notebooks, Tablets oder Smartphones mitbringen. In der Sprechstunde können wir auf Wunsch auch Ihre digitalen Kompetenzen testen und im Anschluss besprechen.

Mögliche Themen für die Sprechstunde: Nutzung digitaler Dienste, Einrichtung von Speicherplatz, Umgang mit Smartphone oder Tablet, Nutzung von Apps, E-Mail und Internet, Datenschutz und Sicherheit, Funktionen der Microsoft-Office-Programme und andere Themen rund um Ihren digitalen Alltag

Wir bitten um eine Voranmeldung unter volkshochschule@pirmasens.de oder (0 63 31) 213-647.

Die digitale Sprechstunde wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz (MASTD).

Kurs: 500000

Marc-Kevin Kelsch
vhs, 2. OG – Raum 6

24.02.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr &

17.03.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr &

07.04.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr &

26.05.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr

kostenfrei

The banner features a decorative top border with blue and red hearts and thumbs-up icons. Below this, the Instagram logo is on the left with a QR code and the URL www.instagram.com/vhs_pirmasens. To its right is the Facebook logo with another QR code and the URL www.facebook.com/vhspirmasens. On the far right, a dark blue curved shape contains the white text "Folge uns!" in a handwritten style.

MEDIENGRUNDLAGEN & ALLGEMEINE ANWENDUNG

FRAUEN

Kurs: 501001

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

17.02.2025, Montag
10:00–12:15 Uhr

10 Termine
30,00 €

Grundlagen am PC und Notebook für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die bisher noch keinen oder wenig Kontakt zum Computer hatten und lernen möchten, ohne Vorbehalt mit diesem Gerät zu arbeiten. Dabei erfahren die Teilnehmerinnen, wie ein Computer aufgebaut ist und wie er sich für private Zwecke nutzen lässt. Kursinhalte sind u. a.:

- Funktionen der Maus und der Tastatur
 - Erklärung der Begriffe Windows, Desktop, Explorer, Ordner und Dateien
 - Textverarbeitung mit OpenOffice Writer / Microsoft Word
 - Einführung in die Tabellenkalkulation mit Calc / Excel
 - Einstieg ins Internet
 - Arbeiten mit elektronischen Mails (E-Mail)
 - Themen und / oder Funktionen, die die Teilnehmenden interessieren
- Bitte einen USB-Stick mitbringen.

FRAUEN

Kurs: 501005

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 21.03.2025, Freitag
10:00–12:15 Uhr

8 Termine
25,00 €

Aufbaukurs am PC und Notebook für Frauen

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse am Computer trainiert und mit Anwendungsbeispielen vertieft. Er ist geeignet für alle Frauen, die im Betriebssystem Windows 11 den Explorer, die Officeprogramme Word und Excel und das Internet besser verstehen wollen. Vorausgesetzt werden guter Umgang mit der Maus und der Tastatur. Kursinhalte sind u. a.:

- im Windows Explorer navigieren und eine Ordnerstruktur anlegen
- kopieren, ausschneiden, verschieben und löschen von Dateien und Ordnern
- verschiedene Funktionen in Word und Excel kennenlernen
- Vergleich mit LibreOffice
- Das Internet: Nutzen und Gefahren

Bitte einen USB-Stick mitbringen.



Grundlagen am PC und Notebook

Sie wollen privat mehr am Computer arbeiten und wissen nicht wie? Dann hilft Ihnen dieser Kurs weiter. Er richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters, die bisher nur wenig Kontakt mit dem Computer hatten und wichtige Grundkenntnisse erlernen möchten. Schwerpunkte sind u. a.:

- Kennenlernen des PCs und / oder Notebooks
- Erklärung von Windows, Desktop und Explorer
- Bedienung von Windows – Umgang mit Fenstern / Kacheln
- Dateien erstellen, speichern und wiederfinden
- Bilder vom Handy auf den PC / Notebook laden und eine Diashow erstellen
- Kurze Einführung in Microsoft Windows, Excel, Outlook und Powerpoint
- Einstieg ins Internet
- Arbeiten mit elektronischen Mails

Der Unterricht findet auch in Kleingruppe bereits ab vier Personen statt. Wenn Sie Ihr Notebook mitbringen, sollte es eingerichtet und arbeitsbereit sein. Vergessen Sie nicht das Netzteil. Eine zusätzliche Maus erleichtert Ihnen die Bedienung.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Kurs: 501002

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 07.03.2025, Freitag
18:15–20:30 Uhr

4 Termine
40,00 €

Digitale Sicherheit im Umgang mit PC, Smartphone und Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle die lernen möchten, wie sie sich sicher im Internet bewegen und ihre digitalen Geräte vor Gefahren schützen können. Sie erfahren, wie Sie typische Bedrohungen wie schadhafte E-Mails, Phishing-Angriffe und den Missbrauch persönlicher Daten erkennen und abwehren. In leicht verständlichen Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre Online-Aktivitäten vor unerwünschten Angriffen schützen können. Dabei geht es unter anderem darum, wie Sie verdächtige E-Mails erkennen, sichere Passwörter erstellen und einfache Schutzmaßnahmen wie Virenschutzprogramme und Updates richtig nutzen. Ziel ist es, Ihnen die notwendigen Grundlagen zu vermitteln, um die digitale Welt sicher und selbstbewusst zu nutzen. Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs: 501003

Marc-Kevin Kelsch
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 18.03.2025, Dienstag
17:30–19:30 Uhr

3 Termine
55,00 €



Kurs: 501004

Marc-Kevin Kelsch
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 13.05.2025, Dienstag
17:30–19:45 Uhr

3 Termine
45,00 €

Das Smartphone als täglicher Begleiter – Grundlagen und wertvolle Tipps für den Alltag

Entdecken Sie die Welt der Smartphones! Sind Sie im Besitz eines solchen Geräts, aber fühlen sich noch nicht ganz sicher im Umgang damit? In diesem Kurs werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, die ein Smartphone bietet. Von der Internetrecherche über das Abrufen von E-Mails bis hin zum Versenden von Nachrichten und der Verwaltung Ihrer Termine – all das und mehr können Sie hier erfahren und praktisch üben. Zudem informieren wir Sie über potenzielle Risiken bei der Nutzung von Smartphones und Apps.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone sowie ein passendes Ladegerät mit.

Kurs: 501006

Magdalena Klintzsch
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 07.03.2025, Freitag
16:00–18:00 Uhr

5 Termine
75,00 €

10-Fingersystem in 10 Stunden – Tastschreiben für Jugendliche und Erwachsene

Tastschreibunterricht gestaltete sich bisher als langwierig und monoton. Das 10-Fingersystem in 10 Stunden ermöglicht es Ihnen, mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit die Tastatur blind zu beherrschen. Durch den Einsatz des Tastschreibtrainers können Sie Ihre Schreibgeschwindigkeit stetig erhöhen. Das innovative Lernsystem wird bereits erfolgreich eingesetzt. Es berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für schnelleres und effizienteres Lernen. In der Kursgebühr sind die Kosten für das erforderliche Handbuch bereits enthalten. Dieser Kurs beinhaltet keine Schnellschreibprüfung.



Canva: Einführung in das kostenlose Grafikprogramm

Möchten Sie Aufmerksamkeit wecken und professionelle Grafiken, Flyer, Social Media Beiträge und Ähnliches erstellen? Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Canva und wie Sie kinderleicht solche Designs erstellen können. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre ersten Schritte im kostenfreien Grafikprogramm gehen und Tipps und Tricks kennenlernen. Möchten Sie konkret etwas gestalten? Oder einfach nur wissen, ob die Software zu Ihren Bedürfnissen passt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Sie können Ihre Fragen dazu stellen und erhalten Hilfestellungen bei der konkreten Umsetzung Ihrer Ideen. Praxisnah gestalten wir gemeinsam Designs zu verschiedenen Themen und mit unterschiedlichen Vorlagen.

Kurs: 501008

Lina Klug
vhs, 2. OG – EDV-Raum

16.05.2025, Freitag
09:00–12:00 Uhr &

23.05.2025, Freitag
09:00–12:00 Uhr

55,00 €

ChatGPT verstehen, anwenden und bewerten

ChatGPT ist ein fortschrittliches KI-Modell für natürliche Sprachverarbeitung. Dieser Kurs bietet einen fundierten Einblick in die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von ChatGPT. Sie erfahren auch, welche Risiken und Herausforderungen der Einsatz dieser neuen Technologie mit sich bringt.

In diesem Kurs lernen Sie die Funktionsweise von ChatGPT kennen, einschließlich der zugrunde liegenden Technologien, die es ermöglichen, natürliche Sprache zu verstehen und zu generieren. Der Kurs behandelt zudem vielfältige Einsatzmöglichkeiten, wie etwa den Einsatz von ChatGPT als Chatbot zur Ideenfindung, zur Erstellung von Content & Schriftstücken sowie als Trainingspartner für Fremdsprachen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Datenschutzaspekten, insbesondere wie Sie die Privatsphäre der Nutzerinnen und Nutzer schützen können. Sie setzen sich außerdem mit den Herausforderungen und potenziellen Risiken auseinander, die mit der Verwendung von KI-Systemen verbunden sind. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ChatGPT besser verstehen und in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld effektiv nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs: 501009

Marc-Kevin Kelsch
vhs, 2. OG – EDV-Raum

12.05.2025, Montag
17:00–19:15 Uhr &

19.05.2025, Montag
17:00–19:15 Uhr

35,00 €

MICROSOFT OFFICE

Microsoft Office Grundlagen für den Beruf – Intensiv

Kurs: 501012

Norina Bicha
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 26.02.2025, Mittwoch
18:15–21:15 Uhr

6 Termine
185,00 €

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bisher noch keine oder nur wenig Berührung mit dem Computer hatten und sich für die beruflichen Anforderungen mit dem PC vertraut machen möchten. Zu den meist verwendeten Programmen gehören die Textverarbeitung, die Tabellenkalkulation und die Präsentation. Auch ein routinierter Umgang mit E-Mails wird in vielen Firmen vorausgesetzt. Kursinhalte sind u. a.:

- Grundlagen von Microsoft Windows
- Grundlagen der Textverarbeitung mit Word
- Erstellen und Gestalten von Dokumenten
- Geschäftsbriefe nach DIN 5008
- Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel
- Grundlagen des E-Mail-Verkehrs und Terminverwaltung mit Microsoft Outlook
- Einblick in das Erstellen und Gestalten von Präsentationen mit Microsoft PowerPoint

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen für berufliche Computerarbeiten, und das Benutzen von Microsoft Office Anwendungen (Excel, Word, PowerPoint, Outlook). Der Unterricht findet auch in Kleingruppe bereits ab vier Personen statt. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, auf dem Sie Ihre Übungen speichern können.

www.instagram.com/vhs_pirmasens

www.facebook.com/vhs_pirmasens

Folge uns!

Fit im Büro: Word – Intensiv

Erleichtern Sie Ihre Arbeiten mit der Textverarbeitung durch automatisierte Techniken. Statt Vorlagen zu kopieren, verwenden Sie Dokumentvorlagen, z. B. Formulare, die Sie einmal erstellt haben und in derselben Erscheinung immer wieder verwenden können. Wiederkehrende Texte speichern Sie als AutoText (Textbausteine) und Rundschriften erledigen Sie mit einem funktionellen Seriendruck. Kursinhalte sind u. a.:

- Dokumentvorlagen
- Formatvorlagen
- Formularfelder
- AutoText
- Seriendruck

Voraussetzungen zum Kursbesuch sind Grundlagenkenntnisse in Microsoft Word. Der Unterricht findet auch in Kleingruppe bereits ab drei Personen statt. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, auf dem Sie Ihre Übungen speichern können.

Kurs: 501013

Norina Bicha
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 10.03.2025, Montag
18:15–20:30 Uhr

3 Termine
85,00 €

Fit im Büro: Excel – Intensiv

In diesem Kurs lernen Sie weiterführende Funktionen kennen, um z. B. wiederkehrende Aufgaben im Büro mit Excel zu meistern. Im Vordergrund stehen das Aufbereiten und Berechnen von Daten in aussagekräftigen Tabellen. Zum besseren Umgang mit großen Tabellen lernen Sie den Einsatz von verschiedenen Filtern kennen. Mit bedingten Formatierungen erleichtern Sie es sich, Daten zu überwachen, zu vergleichen und zu pflegen. Mit der Erstellung von Pivot-Tabellen können Sie Daten in großen Tabellen übersichtlich gruppieren und zusammenfassen. Kursinhalte sind u. a.:

- Formatierungen an Bedingungen knüpfen
- Datenfilter (Text-, Zahl- und Datumsfilter)
- Pivot-Tabellen
- Diagramme erstellen und gestalten
- Nachschlagen von Werten mit den Funktionen SVERWEIS und WVERWEIS

Voraussetzungen zum Kursbesuch sind Grundlagenkenntnisse in Microsoft Excel. Der Unterricht findet auch in Kleingruppe bereits ab drei Personen statt.

Kurs: 501014

Norina Bicha
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 07.05.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

3 Termine
85,00 €

Kurs: 501015

Norina Bicha
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 08.05.2025, Donnerstag
18:15–20:30 Uhr

3 Termine
85,00 €

Fit im Büro: Outlook – Intensiv

Microsoft Outlook ist weit mehr als nur ein E-Mail-Programm. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die umfassenden Funktionen von Outlook optimal nutzen, um Ihre E-Mail-Kommunikation zu verbessern und Ihre Zeit effizienter zu verwalten. Ob Sie beruflich oder persönlich kommunizieren, dieser Kurs bietet praxisnahe Tipps, wie Sie das Beste aus Outlook herausholen können. Kursinhalte sind u. a.:

- Kontakte anlegen und pflegen, Verteiler erstellen
- Ordnerstruktur anlegen und organisieren
- Regeln für eingehende E-Mails mit dem Regelassistenten anlegen
- Zeitmanagement durch Terminplanung und Aufgabenerstellung optimieren

Voraussetzungen zum Kursbesuch sind Grundlagenkenntnisse in Microsoft Outlook. Der Unterricht findet auch in Kleingruppe bereits ab drei Personen statt.



Ihr Energie-Mix von hier!

Wegweisend in Pirmasens

Regionale Power statt Global Player: Wasser, Wärme, Strom und Gas direkt aus der Region von den Stadtwerken Pirmasens!

Mehr Infos:
www.swps.de

Stadtwerke Pirmasens
Mehr PS für Ihre Energie.



BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Kita-Leitungsqualifizierung

Die Leitung von Kindertagesstätten ist eine anspruchsvolle und komplexe Aufgabe. Dazu gehören die Führung des Teams, die Schaffung von organisatorischen Strukturen, die Steuerung und Begleitung von Veränderungsprozessen sowie die Gestaltung der internen und externen Kommunikation. Besondere Bedeutung kommt zudem der Etablierung klarer und verbindlicher Kommunikations- und Verantwortungsstrukturen zwischen dem Träger und den Leitungskräften zu.

Die Rahmenvereinbarung zur Gestaltung von Leitungsqualifizierungen im Sinne der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz vom 23.02.2021 legt verbindliche Standards in Bezug auf Leitungsqualifizierungen in Rheinland-Pfalz fest. Die Ziele und Inhalte der genannten Rahmenvereinbarung bilden die Grundlage für diesen Lehrgang.

Der Lehrgang richtet sich an Leitungskräfte, stellvertretende Leitungen sowie pädagogische Fachkräfte, die die Übernahme einer Leitungsposition anstreben und umfasst insgesamt 15 Termine mit jeweils 8 Unterrichtsstunden (insgesamt 120 UE). Der Lehrgang beginnt am Donnerstag, 20.02.2025 und endet am Donnerstag, 04.12.2025.

Anmeldung und weitere Informationen unter volkshochschule@pirmasens.de oder (0 63 31) 213-647

Kurs: 508001

vhs, 2. OG – Raum 3

ab 20.02.2025, Donnerstag
09:00–16:00 Uhr

15 Termine
1.350,00 €



Hat der Kurs Ihrer Wahl schon begonnen?
Vielleicht ist ja noch ein Platz frei – sprechen Sie uns an.



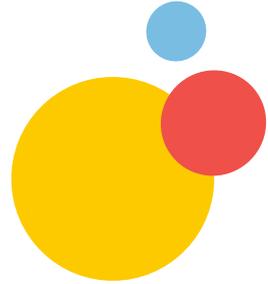


Musikschule

Die Musikschule der vhs Pirmasens ist eine Einrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Qualifizierte Musiklehrerinnen und Musiklehrer unterrichten sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht. Die angebotenen Fächer finden Sie auf der folgenden Seite. Neben dem Erlernen eines Instruments bieten wir auch Kurse in Musiktheorie und Gehörbildung an. Unser Ziel ist es, die Freude an der Musik zu fördern und individuelle Talente zu entdecken und zu entwickeln.



Gitarre:	Michael Gass
Violine:	Tatjana Schneider
Klarinette & Saxophon:	Georg Kühner
Saxophon:	Michael Gass Claudia Hoyer
Klavier:	Elena Ryseck Markus Meisenheimer Antje Fuhrmann
Horn:	Ralf Splittgerber
Keyboard:	Markus Meisenheimer
Gesang:	Marliese Maurer-Hurth



Das Schuljahr der vhs Musikschule beginnt am 1. Januar und endet am 31. Dezember. Es umfasst 36 Unterrichtswochen. An- und Abmeldungen bedürfen der Schriftform und sind an das Sekretariat der Volkshochschule zu richten. Bei Minderjährigen ist die schriftliche Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich. Der Eintritt in die Musikschule ist in der Regel zum 1. Januar und zum 1. August eines Jahres möglich; sofern Kapazitäten frei sind, auch während des Semesters. Abmeldungen sind nur bis zum 31. Juli und zum 31. Dezember möglich. Sie müssen der Volkshochschule spätestens 2 Monate vor dem jeweiligen Termin schriftlich zugegangen sein. In begründeten Einzelfällen kann die Schulleitung Ausnahmen zulassen. Die Ferien- und Feiertagsordnung der öffentlichen allgemeinbildenden Schulen gilt auch für den Musikunterricht der Volkshochschule. Für versäumte Unterrichtsstunden von Seiten der Schülerinnen und Schüler kann kein Ersatz geleistet werden. Für versäumte Unterrichtsstunden von Seiten der Lehrkräfte wird Ersatz geleistet.

Die Jahresgebühr beträgt bei

- Unterricht je Person und Unterrichtsjahr Einzelunterricht (30 Min.) 470,00 €
- Unterricht in Gruppen (50 Min.) 2 Schüler (pro Person) 418,00 €
3 Schüler (pro Person) 402,00 €
- Musikalische Früherziehung 272,00 €

Die unterrichtsfreie Zeit wird nicht berechnet. Die Rechnungsstellung erfolgt in zwei Jahresraten. Die Unterrichtszeiten können individuell vereinbart werden.



vhs Chor „Taktvoll“

Alle die, die Spaß an Chormusik haben, können im vhs Chor „Taktvoll“ ihre musikalischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Fetzige Lieder aus Rock und Pop, Swing und Musicals werden dabei unter der Leitung von Musiklehrerin und Chorleiterin Edith Burkhard gemeinsam eingeübt und gesungen.

Treffpunkt: freitags, 18:30 Uhr im Carolinensaal

vhs Flöten-Ensemble

Im Flöten-Ensemble der Volkshochschule musizieren Damen und Herren mit guten Blockflötenkenntnissen.

Leitung: Gerwin Schmucker

Treffpunkt: dienstags, 19:00 Uhr in der vhs Musikschule

Orchester Pirmasens in der Volkshochschule und der Stadtmission

Das Orchester Pirmasens vereint Menschen mit Liebe zur Musik und Freude am gemeinsamen Musizieren und fördert dadurch das kulturelle Leben sowie die musikalische Vielfalt in der Stadt Pirmasens. Es bietet eine optimale Lernumgebung für Musizierende aller Altersgruppen und fördert Nachwuchskräfte durch instrumentalen Musikunterricht. Ihr Können stellen die Orchestermitglieder durch die musikalische Begleitung von Veranstaltungen und Konzerten der vhs Pirmasens und der Stadtmission Pirmasens regelmäßig unter Beweis. Die Proben finden im Wechsel dienstags in der Stadtmission und donnerstags im Hugo-Ball-Gymnasium jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr statt. Geleitet wird das Orchester Pirmasens von Holger Vehling und Ralf Splittergerber.

Musikalische Früherziehung

Musikalische Früherziehung ist eine Möglichkeit, Kinder im Vorschulalter spielerisch in die Welt der Musik einzuführen. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen das gemeinsame Tanzen, Singen und Spielen. Die Kinder entwickeln ein Gefühl für Rhythmen und werden auf kindgerechte Art an das Notenlesen herangeführt. Die Musikalische Früherziehung unterstützt mit Spiel und Spaß die Gesamtentwicklung eines Kindes. Sie fördert Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer, Gedächtnis und Kreativität. Das empfohlene Eintrittsalter liegt bei vier Jahren. Die Gesamtdauer beträgt bis zu zwei Jahren. Auskunft und Voranmeldung im Sekretariat der Volkshochschule unter volkshochschule@pirmasens.de oder telefonisch unter (0 63 31) 213-647.





werner
1911

konsequent ökologisch

Als Familienunternehmen aus der Schuhstadt Pirmasens haben wir uns seit über hundert Jahren der Herstellung hochwertiger Schuhe verschrieben.

Das Wichtigste im Unternehmen ist das nachhaltige Handeln. Deshalb nutzen wir Bioleder, welches vegetabil in Deutschland gegerbt wird für die handwerkliche Fertigung unserer Schuhe und Handtaschen.

In der Pirmasenser Glockenstraße 5 können Sie tolle Angebote in unserem Werksverkauf entdecken.

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 08:00 bis 16:30 Uhr
Samstag
von 10:00 bis 14:00 Uhr

Eine kleine Sammlung historischer Pirmasenser Schuhe ist ebenfalls in unseren Räumen ausgestellt.



Werksverkauf
Werner 1911

MATZ
Steakhouse

Jugendkultur-
werkstatt

Bushaltestelle
Rodalber Straße

SCHUHSTADT
PIRMASENS
SHOE FACTORY OUTLETS

So finden Sie uns:

1 • Volkshochschule Pirmasens
Hans-Sachs-Straße 2, 66953 Pirmasens

2 • Messegelände
Halle 6, Zeppelinstraße 11, 66953 Pirmasens

3 • Forum ALTE POST
Poststraße 2, 66954 Pirmasens

4 • Leibniz-Gymnasium
Luisenstraße 2, 66953 Pirmasens

5 • Biergarten im Strecktal
Strecktalpark, 66954 Pirmasens

6 • VR-Bank
Alleestraße 2, 66953 Pirmasens

7 • Carolinensaal
Buchweilerstraße, 66953 Pirmasens

8 • Eisweiher
Landauerstraße 140, 66953 Pirmasens

9 • P11 Quartierszentrum Winzler Viertel
Patio 11, 66955 Pirmasens

10 • Plub
Lembergerstraße 41, 66955 Pirmasens

11 • BBS Pirmasens
Adlerstraße 31, 66955 Pirmasens

12 • Matzenbergschule
Winzler Str. 36 - 40, 66955 Pirmasens

Forum ALTE POST 3

Biergarten im Strecktal 5

Hotel Restaurant
Alt Pirmasens

P11 Quartierszentrum Winzler Viertel 9

ler Str.

Blocksbergstraße

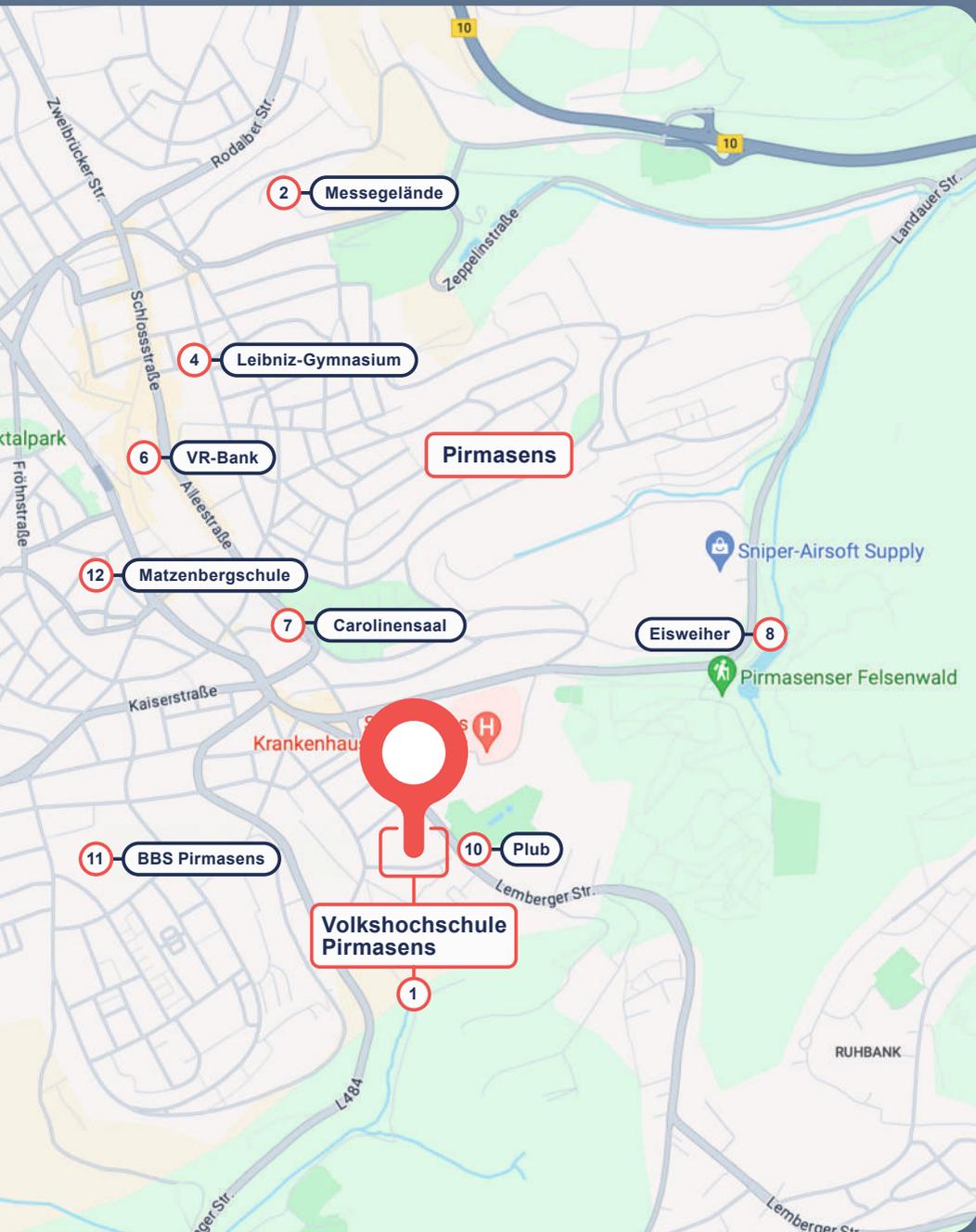
Kraftfah

Gartens

w

Streck

Winzler Str.



2 Messiegelände

4 Leibniz-Gymnasium

6 VR-Bank

Pirmasens

12 Matzenbergschule

7 Carolinensaal

8 Eisweiher

11 BBS Pirmasens

10 Plub

Volkshochschule
Pirmasens

1

Kursverzeichnis

10-Fingersystem in 10 Stunden	84	Einstieg in die Portraitmalerei	38
Active English – B1	70	Elektronische Patientenakte (ePA)	23
Aktivierendes Bewegungstraining	51	Elster – die elektronische Steuererklärung	26
Allein unter Vielen	12	Endlich Zeit für Italienisch – A1.2	76
A matter of taste	19	Endlich Zeit für Italienisch – A1.4	76
Anleitung zum Glücklichen – ein Anfang!	28	Endlich Zeit für Italienisch – A2.3	77
Aqua-Fitness am Vormittag	54	Englisch – A1.1 – Lektion 9	68
Aquarellmalerei für Fortgeschrittene:		Englisch – A1.2 – Lektion 9	69
Flügel der Fantasie	36	Englisch – A2.1 – Lektion 1	69
Aquarellmalerei für Fortgeschrittene:		Englisch für Anfänger – A1.1	68
Kulinarische Kunstwerke	35	Englisch für Fortgeschrittene – B1.2	70
Aquarellmalerei für Fortgeschrittene:		Englisch Konversation Intensiv – B2	70
Osterkarten aquarellieren	35	Englisch mit leichten Vorkenntnissen – A1.2	68
Arbeitskreis Geschichte: Martin Luther	21	Englisch mit leichten Vorkenntnissen – A1.2	69
Art Journaling	37	Erstellen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil	29
Aufbaukurs am PC und Notebook für Frauen	82	Exkursion: Frühling in Baden-Baden	14
Autogenes Training	50	Faszientraining	54
Bodyworkout	53	Fit im Büro: Excel – Intensiv	87
Canva: Einführung in das Grafikprogramm	85	Fit im Büro: Outlook – Intensiv	88
ChatGPT verstehen, anwenden, bewerten	85	Fit im Büro: Word – Intensiv	87
Cucina Italiana – Italiens mediterrane Küche	58	Fit mit dem Fahrrad	57
Das kleine Einmaleins der Geldanlage	24	Französisch – A1.1 – Lektion 4	71
Das Smartphone als täglicher Begleiter	84	Französisch – A1.1 – Lektion 8	71
Dein Weg zur inneren Ruhe	46	Französisch – A1.2 – Lektion 10	72
Deutsch als Fremdsprache – A1.1	65	Französisch – A1-A2	72
Deutsch als Fremdsprache – A1.2	65	Französisch – A2 – Lektion 9	73
Deutsch als Fremdsprache – A2.1	66	Französisch – A2 – Lektion 10	72
Deutsch als Fremdsprache – B1.1	67	Französisch für Fortgeschrittene – A2-B1	75
Deutsch als Fremdsprache – B1.2	67	Französisch für Fortgeschrittene – B1-B2	75
Deutsch als Fremdsprache – B2.1	67	Französisch Mittelstufe – A2	74
Die drei Ringe	17	Französisch Mittelstufe ohne Eile – A2-B1	74
Digital Detox	29	Französisch zum Auffrischen in entspannter Atmosphäre – A2-B1	73
Digitale Sicherheit im Umgang mit PC, Smartphone und Internet	83	Französische Küche – vegetarisch inspiriert	60
Einbürgerungstest	64	Frauen-Gesprächskreis Literatur	
Ein kinematografischer Blick auf die Einsamkeit in der digitalen Welt	11	Han Kang: „Die Vegetarierin“	33
Einsamkeit erkennen, verstehen, überwinden	27	Freie Malerei	37
Einstieg in die digitale Fotografie	42	Freundschaft – Kraft der Verbindung	13
Einstieg in die interkulturelle Kompetenz	31	„Fromage à la française“ –	
		Kochkurs mit französischem Käse	59

Kursverzeichnis

Griechisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen – A1.1	79	Rhetorik – die Kunst der freien Rede	31
Grundlagen am PC und Notebook	83	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren	56
Grundlagen am PC und Notebook für Frauen	82	Selbstverteidigung für Mädchen von 10 bis 14 Jahren	57
Grundlagenseminar für ehrenamtliche gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer	22	Sorgen Sie vor! Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung	22
Hatha – Yoga für die Chakren	47	Spanisch für die Reise – A1.1	78
Hatha-Yoga	46	Spanisch für die Reise – A1.2	78
Hatha-Yoga am Abend	45	Sprechstunde – digital im Alltag	81
Hatha-Yoga – Stressbewältigung, Förderung von Entspannung und (Kon)Zentriertheit	47	Stark durchs Schuljahr	26
„Insel der Entspannung“ – Entspannungskurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren	45	Starter-Nähkurs: Baby-Set!	40
Italienisch für Fortgeschrittene – A2	77	Starter-Nähkurs: Easy Kissenhülle	39
Jahresschreibwerkstatt für Frauen	33	Starter-Nähkurs: Rope Bowl	38
Jung und vital bleiben bis ins hohe Alter	51	Starter-Nähkurs: WETBAG	40
Käseseminar: „Frankreich und sein Käse“	60	Stille Gefahr: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko	11
Kinaesthetics in der Pflege von Angehörigen	56	Stressabbau durch Bewegung	50
Kita-Leitungsqualifizierung	89	telc Prüfungen –	
Klangschalenmeditation	50	Deutsch als Fremdsprache B1	65
Kombikurs: Callanetics – Pilates – Qigong	49	„Über Geld spricht man(n) nicht, Frau schon!“	
Körper-Klang-Stimme: Mit Faszien-Spannung zum 3D-Körperklang-Stimmklang	43	– Finanzwissen Grundlagen	23
Kräuterwissen kompakt	60	Urban Sketching mit Aquarellfarben	36
Lettering – Blendingtechniken	34	Weinseminar: Terroir	61
Lettering – die Kunst der kreativen Schrift	34	Whiskyseminar	61
Literatur im Gespräch	15	Wirbelsäulengymnastik – Aufbaukurs	52
Männerkochkurs	58	Wirbelsäulengymnastik – Grundkurs	51
Microsoft Office Grundlagen		Workshop Holzhandwerk: Eigenes Schneidebrett aus Pfälzerwald-Holz	42
für den Beruf – Intensiv	86	Xco® – Fitness Workout	53
NextLevel-Nähkurs: T-Shirt	41	Yoga	48
NextLevel-Nähkurs: Turnbeutel	41	Zielorientierte Kommunikation auf Augenhöhe für Frauen	30
Nordic Walking	53		
Obstbaumschnitt	21		
Photovoltaik	24		
Pilates	48		
Pop-up-Propaganda	18		
Prüfungsstress und Lampenfieber meistern	28		
Psychologie der Internetnutzungsstörungen	19		
Qigong	49		

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Dies ist ein Auszug aus unseren AGB. Die vollständige Version können Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-pirmasens.de einsehen.

Anmeldung: Die Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs ist ausschließlich schriftlich (online auf www.vhs-pirmasens.de, per Anmeldekarte, per E-Mail an volkshochschule@pirmasens.de, per Brief) möglich, wenn nichts anderes vermerkt ist. Durch die schriftliche Anmeldung kommt ein Teilnahmevertrag zustande, der zur Zahlung des Entgeltes verpflichtet. Die Anmeldung muss mindestens enthalten: Vor- und Nachname, vollständige postalische Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefon, Geburtsdatum, eindeutige Kursbezeichnung oder Kursnummer, Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats oder Rechnungszahlung. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Wir benachrichtigen Sie lediglich dann, wenn der von Ihnen gewünschte Kurs bereits ausgebucht ist oder wenn sich Änderungen ergeben. Wenn Sie keine Nachricht von uns erhalten, findet der Kurs wie angegeben statt. Über die Teilnahme an den Veranstaltungen entscheidet die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Veranstaltungsort: Soweit nicht anders vermerkt, finden die Kurse, Seminare und Gesprächskreise im vhs-Gebäude, Hans-Sachs-Str. 2 in Pirmasens, statt.

Kündigung: Die vhs kann nur aus wichtigem Grund den Vertrag kündigen. Ein wichtiger Grund liegt unter anderem vor, wenn die erforderliche Kostendeckung der Veranstaltung nicht erreicht wird. Weitere wichtige Gründe entnehmen Sie unseren AGB (Ziffer 5.5) unter www.vhs-pirmasens.de/agb. Eine entgeltfreie Kündigung durch den Teilnehmer ist bei Veranstaltungen mit schriftlicher Anmeldung bis zum Ablauf der Anmeldefrist (i.d.R. eine Woche vor Kursbeginn) ohne Angabe von Gründen möglich. Ausschlaggebend für die Wahrung der Frist ist der Zugang der Kündigung bei der vhs. Nach Ablauf der oben genannten Anmeldefrist ist vor Kursbeginn eine Kündigung nur aus einem wichtigen persönlichen Grund möglich. Erfolgt die Kündigung ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger persönlicher Grund nicht vor, hat der Teilnehmer das volle Entgelt zu zahlen, es sei denn, die vhs kann einen Nachrücker von einer Warteliste für die Teilnahme benennen oder der Teilnehmer meldet der vhs eine Ersatzperson. Erfolgt die Kündigung nach Kursbeginn ohne Angabe von Gründen oder liegt ein wichtiger persönlicher Grund nicht vor, ist das volle Teilnahmeentgelt zu entrichten.

Erfolgt die Kündigung nach Kursbeginn aus wichtigem persönlichem Grund und ist dieser auch nachgewiesen, hat der Teilnehmer das Teilnahmeentgelt entsprechend der Stundenanzahl, die bis zum Eingang der Kündigung bei der vhs durchgeführt wurden, anteilig zu entrichten. Wenn das Entgelt bereits gezahlt wurde und die Kündigung aus oben genannten Gründen in der ersten Kurshälfte erfolgt, kann das Entgelt anteilig zurückerstattet werden. Kündigungen bedürfen der Schriftform. Mündliche Kündigungen, auch von Teilnehmenden gegenüber Kursleitungen, sind unwirksam. Maßgeblicher Zeitpunkt ist der Zugang der Kündigung. Kündigungen gegenüber der vhs sind zu richten an: Volkshochschule Pirmasens, Hans-Sachs-Str. 2, 66955 Pirmasens oder per E-Mail an: volkshochschule@pirmasens.de. Das bloße Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Kündigung.

Entgelte: Für die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs werden grundsätzlich Entgelte nach den Bestimmungen der Entgeltordnung der vhs erhoben. Das Entgelt ist bei den jeweiligen Veranstaltungsankündigungen in Online- und Printmedien ausgewiesen.

Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber diesen Angaben vor. Die angegebenen Entgelte beinhalten in der Regel keine Lehrmittel, Eintrittsgelder oder Verbrauchskosten. Die Entgelte sind im besten Falle bargeldlos im SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Hierfür ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erforderlich. Weitere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehmen Sie bitte der Anmeldekarte oder unseren AGB unter www.vhs-pirmasens.de/agb.

Ferien: In den rheinlandpfälzischen Schulferien und an schulfreien Tagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden grundsätzlich keine Veranstaltungen statt.

Haftung: Die vhs übernimmt keinerlei Haftung. Vom Haftungsausschluss ausgenommen sind Schadensersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit durch fahrlässige und vorsätzliche Pflichtverletzung der vhs und deren Erfüllungsgehilfen sowie die Haftung für Schäden durch vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung der vhs und deren Erfüllungsgehilfen.

Unterrichtseinheit: Die Unterrichtseinheit beträgt 45 Minuten.

Anmeldung

Volkshochschule Pirmasens

Hans-Sachs-Straße 2, 66955 Pirmasens

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft und auf unserer Internetseite aufgeführten AGB, die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärung der vhs Pirmasens an. Achtung: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

1. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

3. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

Nachname: _____ Vorname: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Telefonnr.: _____ E-Mail: _____

weiblich männlich divers Geburtsdatum: _____

Hiermit willige ich ein, dass die vhs Pirmasens mich über die aktuellen Kurse und Veranstaltungen per E-Mail informieren darf. Meine Einwilligung kann von mir jederzeit, ohne Angaben von Gründen und mit sofortiger Wirkung widerrufen werden.

Datum _____ Unterschrift _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige hiermit das Amt für Finanzen der Stadt Pirmasens (Gläubiger-ID: DE32ZZZ00000057399) – widerruflich – die von mir zu leistenden Zahlungen für die Forderungen der Volkshochschule Pirmasens bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Weitere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat siehe Rückseite.

Nachname, Vorname: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Beachten Sie bitte:

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Pirmasens, Hans-Sachs-Str. 2, 66955 Pirmasens, volkshochschule@pirmasens.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. per Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können das Muster-Widerrufsformular auf unserer Homepage oder eine andere eindeutige Erklärung abgeben. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige hiermit das Amt für Finanzen der Stadt Pirmasens (Gläubiger-ID: DE32ZZZ00000057399) – widerruflich – die von mir zu leistenden Zahlungen für die Forderungen der Volkshochschule Pirmasens bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen.

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kursanmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o.g. Adresse oder auch per Mail an volkshochschule@pirmasens.de möglich. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Amt für Finanzen der Stadt Pirmasens auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Sollte mein angegebenes Konto die erforderliche Deckung nicht aufweisen, besteht für mein Kreditinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung. Eventuell hieraus entstehende zusätzliche Bankgebühren werden von mir übernommen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Anmeldung

Volkshochschule Pirmasens

Hans-Sachs-Straße 2, 66955 Pirmasens

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft und auf unserer Internetseite aufgeführten AGB, die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärung der vhs Pirmasens an. Achtung: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

1. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

3. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

Nachname: _____ Vorname: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Telefonnr.: _____ E-Mail: _____

weiblich männlich divers Geburtsdatum: _____

Hiermit willige ich ein, dass die vhs Pirmasens mich über die aktuellen Kurse und Veranstaltungen per E-Mail informieren darf. Meine Einwilligung kann von mir jederzeit, ohne Angaben von Gründen und mit sofortiger Wirkung widerrufen werden.

Datum _____ Unterschrift _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige hiermit das Amt für Finanzen der Stadt Pirmasens (Gläubiger-ID: DE32ZZZZ00000057399) – widerruflich – die von mir zu leistenden Zahlungen für die Forderungen der Volkshochschule Pirmasens bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Weitere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat siehe Rückseite.

Nachname, Vorname: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Beachten Sie bitte:

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Pirmasens, Hans-Sachs-Str. 2, 66955 Pirmasens, volkshochschule@pirmasens.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. per Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können das Muster-Widerrufsformular auf unserer Homepage oder eine andere eindeutige Erklärung abgeben. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige hiermit das Amt für Finanzen der Stadt Pirmasens (Gläubiger-ID: DE32ZZZ00000057399) – widerruflich – die von mir zu leistenden Zahlungen für die Forderungen der Volkshochschule Pirmasens bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen.

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kursanmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o.g. Adresse oder auch per Mail an volkshochschule@pirmasens.de möglich. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Amt für Finanzen der Stadt Pirmasens auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Sollte mein angegebenes Konto die erforderliche Deckung nicht aufweisen, besteht für mein Kreditinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung. Eventuell hieraus entstehende zusätzliche Bankgebühren werden von mir übernommen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für die Datenverarbeitung

Verantwortlich im Sinne der DSGVO ist die Volkshochschule Pirmasens (nachfolgend vhs genannt), vertreten durch die Stadt Pirmasens, Exerzierplatzstr. 17, 66953 Pirmasens, Telefon: 06331-8400.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum, Geschlecht, Email-Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns kein SEPA-Lastschriftmandat geben, erhalten Sie eine Rechnung von uns und müssen den Betrag überweisen. Der Zahlungseingang wird vom Amt für Finanzen der Stadt Pirmasens überprüft. Dazu leiten wir Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum u. a.) an das Amt für Finanzen zur Durchsetzung der Forderung weiter. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten an das Amt für Finanzen oder einen Inkassodienst zur Durchsetzung der Forderung weiterzuleiten. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der EDV-Abteilung der Stadtverwaltung Pirmasens betreut. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer und, soweit angegeben, E-Mail-Adresse an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Tele-Sprachprüfungen, Einbürgerungstest, Xpert-Prüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“), die Ausländerbehörde der Stadt Pirmasens und ggf. an das zuständige Jobcenter weitergeben.

Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Webseite, Teilnehmersupport, Zahlungsabwicklung usw.) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden sind, haben wir die Unternehmen verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessenten oder Kursteilnehmenden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung der Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich beim Landesbeauftragten für Datenschutz zu beschweren.

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz, Hintere Bleiche 34, 55116 Mainz, Telefon: 06131-2082449, Telefax: 06131-2082497. Der behördliche Datenschutzbeauftragte hat die Aufgabe, auf die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften über den Datenschutz innerhalb der Stadt Pirmasens hinzuwirken. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Stadtverwaltung Pirmasens, Herr Bernd Gehringer, Exerzierplatzstraße 17, 66953 Pirmasens, 06331-1489028, datenschutz@pirmasens.de.



**Jetzt scannen
und anmelden!**

Folgen Sie uns!



www.instagram.com/vhs_pirmasens



www.facebook.com/vhspirmasens