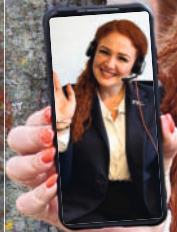




VR SISy mobil



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

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Scannen und
verbinden



**VR-Bank
Südwestpfalz eG**





HERBSTSEMESTER 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–Donnerstag	9:00–12:30 Uhr und 14:00–16:00 Uhr
Freitag	9:00–12:30 Uhr

In den Schulferien und außerhalb des Semesters gelten abweichende Öffnungszeiten.

Umschlagseite

Titelbild: Hanna Derouet alias „von Himbeer“

LEITUNG



Stanislaw Bayer

SEKRETARIAT



Anna Brunner



Désirée Germann

Kalender	6
Grußwort	8
Konzert zur Semestereröffnung	9
Schülerkonzert	9
vhs.thema	10-12
Exkursionen	13-14
Literatur im Gespräch	15
vhs.wissen live	16-19



Politik | Gesellschaft | Umwelt

Geschichte	21
Natur und Landschaft	21-22
Recht & Finanzen	22-27
Pädagogik, Erziehung & Familie	27
Wohnen	28
Persönlichkeitsentwicklung	29-30
Interkulturalität	31



Kultur | Kunst | Gestaltung

Literatur	33-35
Malen & Zeichnen	35-38
Plastisches Gestalten	39
Nähen	39-41
Handwerken	42
Fotografie	43
Musik & Gesang	43



Gesundheit | Bewegung | Ernährung

Entspannung, Prävention, Gesundheit	45-49
Bewegung & Fitness	50-52
Gesundheit & Pflege	54
Selbstverteidigung für Frauen & Mädchen	54-55
Mobilität	55
Kulinarik & Ernährung	56-59



Sprache

GER	61
Deutsch als Fremdsprache	62-65
Fremdsprachen: Latein	66
Fremdsprachen: Englisch	66-69
Fremdsprachen: Französisch	70-74
Fremdsprachen: Italienisch	75-77
Fremdsprachen: Spanisch	78
Fremdsprachen: Griechisch	79



IT | Medien | Beruf

Sprechstunde – digital im Alltag	81
Mediengrundlagen & allgemeine Anwendung	81-87
Microsoft Office	88-89



Musikschule

Übersicht	90-92
-----------	-------

Sonstiges

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

Kurz und Gut – Termine Herbst 2025

Ferienzeiten und Feiertage

Tag der Deutschen Einheit: 03.10.2025
Herbstferien: 13.10.2025–24.10.2025
Allerheiligen: 01.11.2025
Weihnachtsferien: 22.12.2025–07.01.2026

Sprechstunde – digital im Alltag

22.09.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
27.10.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
17.11.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
08.12.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr

Semestereröffnungskonzert

22. August 2025, Freitag, 18:00 Uhr
Forum ALTE POST Pirmasens, Eintritt frei

Schülerkonzert

22. November 2025, Samstag, 16:00 Uhr
Carolinsaal Pirmasens, Eintritt frei

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.thema

- Was den Menschen zum Reden bringt
 - Von „Ampelschlacht“ bis „Zeitenwende“. Wie Sprache unsere politische Wirklichkeit konstruiert
 - Sprachwandel: Warum sich Sprache verändert und was Menschen darüber denken
-

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.wissen live

- Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik
 - Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel
 - Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können
 - Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens
-

Exkursionen

13.09.2025, Straßburg
20.09.2025, Straßburg
18.10.2025, Frankfurter Buchmesse

Literatur im Gespräch

28.11.2025, Freitag
19:00–21:00 Uhr
Ort: VR-Bank Südwestpfalz eG,
Alleestraße 2, 66953 Pirmasens

Kalender

Juli

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
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

August

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
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	31

September

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
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

Oktober

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
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

November

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	29	30

Dezember

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
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

Ferienübersicht

Herbstferien: 13.10.2025–24.10.2025
Weihnachtsferien: 22.12.2025–07.01.2026

Gesetzliche Feiertage

Tag der Deutschen Einheit: 03.10.2025
Allerheiligen: 01.11.2025
Erster Weihnachtsfeiertag: 25.12.2025
Zweiter Weihnachtsfeiertag: 26.12.2025

Sprechstunde – digital im Alltag

22.09.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
27.10.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
17.11.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr
08.12.2025, Montag, 16:30–19:30 Uhr

Semestereröffnungskonzert

22. August 2025, Freitag, 18:00 Uhr

Schülerkonzert

22. November 2025, Samstag, 16:00 Uhr

Exkursionen

13.09.2025, Samstag, 08:00–19:30 Uhr
20.09.2025, Samstag, 08:00–19:30 Uhr
18.10.2025, Samstag, 08:00–20:00 Uhr

Literatur im Gespräch

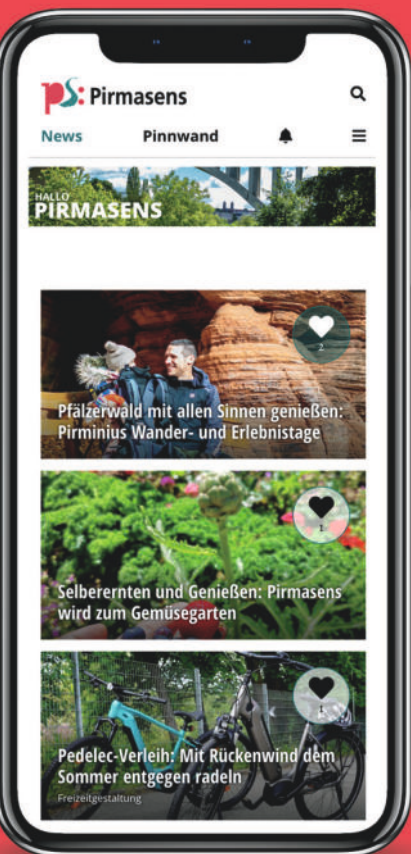
28.11.2025, Freitag, 19:00–21:00 Uhr

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.thema

17.09.2025, 18:30–20:00 Uhr
Was den Menschen zum Reden bringt
01.10.2025, 18:30–20:00 Uhr
Von „Ampelschlacht“ bis „Zeitenwende“.
Wie Sprache unsere politische Wirklichkeit konstruiert
19.11.2025, 18:30–20:00 Uhr
Sprachwandel: Warum sich Sprache verändert und was Menschen darüber denken

Alle Veranstaltungen aus der Rubrik vhs.wissen live

08.10.2025, 19:30–21:00 Uhr
Gerährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik
22.10.2025, 19:30–21:00 Uhr
Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel
03.12.2025, 19:30–21:00 Uhr
Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können
11.12.2025, 19:30–21:00 Uhr
Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens



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,

willkommen zum Herbstsemester 2025 – ein Semester, in dem wir die Macht und die Magie der Sprache entdecken. Unter dem Leitgedanken von Ludwig Wittgenstein „Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt“ möchten wir uns der Kraft und Funktion der Sprache in der heutigen Welt nähern. Sprache ist weit mehr als bloßer Austausch – sie prägt unser Weltbild und verbindet uns als Gesellschaft. Ein bewusster Umgang mit ihr eröffnet individuelle Perspektiven und stärkt den kulturellen Dialog.

Unsere Vortragsreihe setzt prägnante Impulse zu Themen wie Sprachentwicklung bei Menschen, Sprachwandel im Laufe der Zeit und wie Sprache unsere Wirklichkeit konstruiert. Ergänzt wird dieses Angebot durch Kurse, die von „Kreativem Schreiben“ mit Erfolgsautorin Persephone Haasis über die kommunikativen Unterschiede zwischen Männern und Frauen bis hin zur zielgerichteten Kommunikation reichen.

Weitere Highlights dieses Semesters sind die Lesung mit der für den Deutschen Buchpreis nominierten Autorin Elena Fischer und ihrem Werk „Paradise Garden“, eine gemeinsame Fahrt zur Frankfurter Buchmesse sowie eine Exkursion nach Straßburg.

Dieses vielseitige Programm verbindet altbewährte und neue Formate – es ist für jeden etwas dabei. Wir wünschen Ihnen viel Freude und neue Erkenntnisse im Herbst 2025.

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!

Freitag, den 22. August 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.

Wir freuen uns auf einen musikalischen Abend in Ihrer Gesellschaft!

Schülerkonzert

Liebe Musikfreunde,

wir laden Sie herzlich zum Schülerkonzert der Volkshochschule Pirmasens ein!

Samstag, den 22. November 2025

16:00 Uhr

Carolinensaal Pirmasens

Eintritt frei

In einem abwechslungsreichen Programm mit Beiträgen aus verschiedenen Genres stellen die Schülerinnen und Schüler der vhs-Musikschule Ihr Können vor.

Wir freuen uns auf einen musikalischen Nachmittag in Ihrer Gesellschaft!



vhs.thema

Sprache ist der Schlüssel zur Welt. Sie prägt unser Denken, unsere Beziehungen und unser gesellschaftliches Miteinander. Sie kann verbinden oder trennen, Klarheit schaffen oder verschleiern.

In unserer Vortragsreihe widmen wir uns der Vielschichtigkeit von Sprache – ihrer Entwicklung, ihrem Wandel und ihrer Wirkung auf unsere Wahrnehmung. Sprache ist nicht statisch, sondern lebendig: Sie verändert sich mit der Gesellschaft, eröffnet neue Möglichkeiten und beeinflusst, wie wir die Welt sehen. Indem wir uns mit ihr bewusst auseinandersetzen, gewinnen wir neue Perspektiven und stärken unsere Fähigkeit zur Verständigung.



**Was den Menschen
zum Reden bringt** 11

**Von „Ampelschlacht“
bis „Zeitenwende“** 11

**Sprachwandel: Warum sich
Sprache verändert** 12

Exkursionen 13-14

Literatur im Gespräch 15

NEU

Was den Menschen zum Reden bringt

Sprache ist das wichtigste Instrument der sozialen Interaktion. Doch wie erlernt der Mensch das Sprechen? Wie entwickelt sich der Wortschatz und in welchem Zusammenhang stehen Denkprozesse mit unserem Spracherwerb? Welche kindlichen Entwicklungsschritte sind Meilensteine in der Sprachbildung?

Die Pädagogin und Autorin Marion Bischoff hat mehr als 20 Jahre lang mit Kindern im Elementarbereich gearbeitet. In ihrem Vortrag zeigt sie neben wissenschaftlichen Erkenntnissen auch Best-Practice-Beispiele auf, wie Sie als Erwachsene den kindlichen Sprachbildungsprozess unterstützen und fördern können. All das mit Freude an der Kommunikation und dem sozialen Miteinander von Groß und Klein.

Kurs: 106007

Marion Bischoff
Carolinensaal Pirmasens

17.09.2025, Mittwoch
18:30–20:00 Uhr

Eintritt frei

NEU

Von „Ampelschlacht“ bis „Zeitenwende“. Wie Sprache unsere politische Wirklichkeit konstruiert

Sprache dient in der Politik nicht nur zum Beschreiben von Sachverhalten. Sie bewertet, spitzt zu, vereinfacht – und prägt unser Verständnis politischer und gesellschaftlicher Prozesse. Doch wie genau wirkt Sprache auf unser Denken? Wie objektiv kann oder sollte sie sein? Und wie wird sie eingesetzt, um Deutungsmacht zu erlangen?

Mit diesen Fragen setzt sich der Sprachwissenschaftler Erik Schröder von der Universität Trier in seinem Vortrag auseinander. Als Experte für politische Kommunikation und Diskursforschung zeigt er anhand aktueller Beispiele, wie Sprache als Mittel der politischen Auseinandersetzung wirkt und wie sie gesellschaftliche Wirklichkeit nicht nur beschreibt, sondern formt.

Kurs: 102001

Erik Schröder
Carolinensaal Pirmasens

01.10.2025, Mittwoch
18:30–20:00 Uhr

Eintritt frei

NEU

Kurs: 106008

Dr. Heiko Marten
Carolinensaal Pirmasens

19.11.2025, Mittwoch
18:30–20:00 Uhr

Eintritt frei

Sprachwandel: Warum sich Sprache verändert und was Menschen darüber denken

Dass Sprache sich ständig verändert, gilt in der Sprachwissenschaft als Selbstverständlichkeit. Wir sprechen und schreiben nicht mehr so wie unsere Eltern oder Großeltern, und im Vergleich von Dokumenten aus unterschiedlichen Epochen können wir auch über einen noch längeren Zeitraum beobachten, wie sich Sprache verändert. Dies gilt auf der Ebene der Wörter ebenso wie für die Grammatik oder Stilfragen. Gleichzeitig kommen mit jeder Generation oder mit technischen Entwicklungen neue Wörter und Ausdrücke in den Gebrauch, von denen manche schnell wieder verschwinden, andere sich aber langfristig in der Sprache etablieren. Diesen Entwicklungen in der Sprache steht die Beobachtung und Bewertung derartiger Phänomene durch die Sprecherinnen und Sprecher gegenüber. Während sich manche Änderungen ohne größere Kontroversen durchsetzen, kommt es in anderen Fällen zu bisweilen hitzigen Diskussionen – im Privatbereich ebenso wie in Politik und Gesellschaft.

Der Vortrag führt in einige grundlegende Prozesse des Sprachwandels ein. Er unterscheidet dabei nicht zuletzt zwischen Veränderungen, die aufgrund weitgehend unbewusster Anpassungen an neue sprachliche Vorlieben und Bedürfnisse stattfinden, und solchen, die auf bewusste sprachpolitische Entscheidungen zurückgehen. Schließlich werden einige Daten dazu vorgestellt, was Menschen in Deutschland über Phänomene des Sprachwandels denken.

Dr. Heiko F. Marten ist Sprachwissenschaftler im Programmbereich „Sprache im öffentlichen Raum“ am Leibniz-Institut für Deutsche Sprache in Mannheim. Er studierte und promovierte an der Freien Universität Berlin und ist seit über 15 Jahren in Estland und Lettland für den Deutschen Akademischen Austauschdienst und als Dozent in der Germanistik und benachbarten Fächern tätig. Seine Forschungsschwerpunkte sind: Sprachpolitik, Minderheitensprache, Diskurse und Einstellungen zu Sprachen und zur Mehrsprachigkeit sowie Deutsch in der Welt.

Exkursionen

NEU

Straßburg – Europas Vergangenheit und Zukunft

In fast drei Jahrhunderten harter Arbeit entstand das Straßburger Münster, das weithin in die Elsässer Ebene strahlt. Viele geschichtsträchtige Gebäude sind attraktive Hingucker auf der Altstadtinsel, die als UNESCO-Welterbe klassifiziert wurde, ebenso wie die Neustadt, die von der Preußischen Zeit erzählt. Dazwischen lohnt es sich, durch das Viertel „Petite France“ zu schlendern. Wo früher Gerber, Müller und Fischer hart arbeiteten, laden heute schmale Gassen, Fachwerkhäuser und die Uferpromenaden der Ill zu romantischen Spaziergängen ein. Die beeindruckende zeitgenössische Architektur im Viertel der europäischen Institutionen erinnert an die deutsch-französische Versöhnung und den Aufbau Europas. Wir wollen gemeinsam die besondere Atmosphäre dieser Stadt genießen, in der sich Sprachen und Kulturen, Geschichte und Politik, Vergangenheit und Zukunft Europas zu einem lebendigen Miteinander vereinen.

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

Kurs: 109001

Helga Knerr

13.09.2025, Samstag
08:00–19:30 Uhr

75,00 €

Kurs: 109002

Helga Knerr

20.09.2025, Samstag
08:00–19:30 Uhr

75,00 €



Kurs: 109003

Helga Knerr,
Ulrike Weil,
Katja Faroß-Göller

18.10.2025, Samstag
08:00–20:00 Uhr

75,00 €

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse – Sprache verbindet Welten

Die Frankfurter Buchmesse ist ein einzigartiger Treffpunkt für Literaturbegeisterte, Autorinnen und Autoren sowie Verlage aus aller Welt. Im Mittelpunkt steht die Sprache als Brücke zwischen Kulturen und Ideen – ein Thema, das die Volkshochschule Pirmasens gemeinsam mit der Stadtbücherei Pirmasens auf dieser besonderen Fahrt zugänglich machen möchte.

Während der Anreise gibt Ulrike Weil Einblicke in ausgewählte Highlights der Messe sowie wertvolle Empfehlungen und Informationen rund um die Frankfurter Buchmesse. Vor Ort haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre gesamte Zeit zur freien Verfügung, um Lesungen zu besuchen, neue Bücher zu entdecken oder mit anderen Literaturinteressierten ins Gespräch zu kommen.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet sowohl die Fahrtkosten als auch den Eintrittspreis zur Buchmesse. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit uns mehr von der Welt der Bücher und Geschichten zu erfahren!

Leinenweber. Die Rechtsanwälte

Schloßstraße 22
66953 Pirmasens

Telefon 06331 8702-0
Telefax 06331 8702-22

kanzlei@raeleinenweber.de
www.raeleinenweber.de



Klaus Leinenweber *
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Vertrags- und Handelsrecht

Petra C. Schenk
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Mietrecht

Alexandra Salzmann
Fachanwältin für Familienrecht

Sabine Leinenweber
Erb- und Vertragsrecht
Versicherungsrecht

Dr. Verena H. Wallrabenstein
Fachanwältin für Familienrecht
Erbrecht
Mediatorin

Dr. Jan-Philipp Schmidt
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Strafrecht
Lehrbeauftragter der Universität
des Saarlandes

Sabine Wendel
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Miet- und Vertragsrecht
Verwaltungsrecht

Philip Leinenweber
Bau- und Architektenrecht
Vertrags- und Verkehrsrecht

Literatur im Gespräch

NEU

Paradise Garden von Elena Fischer

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

Die 14-jährige Billie verbringt die meiste Zeit in ihrer Hochhaussiedlung. Am Monatsende reicht das Geld nur für Nudeln mit Ketchup, doch ihre Mutter Marika bringt mit Fantasie und einem großen Herzen Billies Welt zum Leuchten. Dann reist unerwünscht die Großmutter aus Ungarn an, und Billie verliert viel mehr als nur den bunten Alltag mit ihrer Mutter. Als sie Marika keine Fragen mehr stellen kann, fährt Billie im alten Nissan allein los – sie muss den ihr unbekannten Vater finden und herausbekommen, warum sie so oft vom Meer träumt, obwohl sie noch nie da war. (Diogenes Verlag, 2025)

Zur Autorin

Elena Fischer, geboren 1987, hat Komparatistik und Filmwissenschaft in Mainz studiert, wo sie mit ihrer Familie lebt. 2019 und 2020 nahm sie an der Darmstädter Textwerkstatt unter der Leitung von Kurt Drawert teil. Mit einem Auszug aus ihrem Debütroman ›Paradise Garden‹ war sie 2021 Finalistin beim 29. open mike und gewann den Literaturförderpreis der Landeshauptstadt Mainz für junge Autorinnen und Autoren. (Diogenes Verlag, 2025)

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

Kurs: 201VRB

VR-Bank Südwestpfalz eG,
Alleestraße 2
66953 Pirmasens

28.11.2025, Freitag
19:00–21:00 Uhr

Eintritt frei



Elena Fischer
*Paradise
Garden*

Roman · Diogenes

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.



Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege	17
Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht	18
Bullshit, Fake News und Manipulation	18
Wie Bilder erzählen: Storytelling	19

NEU

ONLINE

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

Kurs: 102WL1

Prof. Dr. Werner Plumpe
online, Livestream

08.10.2025, Mittwoch
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
06.10.2025

**MÖBEL
ZIMMERMANN**



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

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



NEU

ONLINE

Kurs: 102WL2

Prof. Dr. Jonas Grethlein
online, Livestream

22.10.2025, Mittwoch
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
15.10.2025

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit? Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf. So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann. Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

NEU

ONLINE

Kurs: 102WL3

Prof. Dr.
Gyburg Uhlmann
online, Livestream

03.12.2025, Mittwoch
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
01.12.2025

Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“ Mit diesem Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurter seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert Bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.

In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet.

NEU

ONLINE

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung.

Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstlerinnen und Künstler sowie Auftraggeberinnen und Auftraggeber damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Kurs: 102WL4

Dr. Mirjam Neumeister
online, Livestream

11.12.2025, Donnerstag
19:30–21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldeschluss:
09.12.2025

PalliVita SAPV

SPEZIALISIERTE AMBULANTE PALLIATIVE VERSORGUNG

24/7 Erreichbarkeit

„Unser Ziel ist:

*Sie und Ihre Angehörigen in jeder Phase
bestens zu unterstützen und Ihnen ein
Gefühl von Geborgenheit
und Sicherheit zu vermitteln.“*



Flurstraße 3
66954 Pirmasens
Pallivitasapv.de
pirmasens@pallivita-sapv.de



06331 7213137



06331 7213136



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	21-22
Recht & Finanzen	22-27
Pädagogik, Erziehung & Familie	27
Wohnen	28
Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie	29-30
Interkulturalität	31

GESCHICHTE

Arbeitskreis Geschichte: Die Entstehung der protestantischen Kirche – Kampf, Konflikt und Wandel

Die Reformation war weit mehr als eine religiöse Bewegung – sie veränderte die Gesellschaft nachhaltig. Martin Luther stellte sich mutig gegen die Macht der Kirche und verteidigte seine Lehre vor Kaiser und Reich. Doch die Durchsetzung der evangelischen Kirche war ein langer Weg voller Konflikte, theologischer Debatten und politischer Auseinandersetzungen.

Im Arbeitskreis Geschichte beleuchten wir die wichtigsten Etappen der Reformation: Von Luthers Bibelübersetzung über die Verbreitung seiner Lehren bis hin zu den Bauernkriegen und dem Schmalkaldischen Bund. Wir werfen einen Blick auf die Streitpunkte zwischen Reformatoren und die Folgen für die damalige Gesellschaft. Welche Auswirkungen hatten die Glaubenskämpfe? Wie entwickelte sich die evangelische Kirche?

Dieser Kurs richtet sich an Geschichtsinteressierte, die die spannenden Zusammenhänge zwischen Religion, Politik und Gesellschaft verstehen möchten.

Kurs: 101001

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

ab 27.08.2025, Mittwoch
14:30–16:00 Uhr

5 Termine
20,00 €

NATUR & LANDSCHAFT

FRAUEN

Apfelsaft selbst gemacht – Vom Baum ins Glas

Wie kommt der Apfelsaft eigentlich in die Flasche? In diesem Kurs entdecken Kinder im Grundschulalter die spannende Welt des Kelterns. Das Kelterteam des Obst- und Gartenbauvereins Winzeln zeigt, welche Schritte notwendig sind, damit aus frisch geernteten Äpfeln leckerer Saft entsteht – ganz natürlich, gesund und ohne Zusätze. Die jungen Apfelsaftmacher dürfen erleben, wie aus der Frucht ein köstliches Getränk wird. Natürlich darf am Ende jeder kosten – denn selbst gemachter Apfelsaft schmeckt einfach am besten!

Treffpunkt: Obst- und Gartenbauverein Winzeln, Bottenbacher Straße 146, 66954 Pirmasens

Kurs: 104002

Reiner Knerr
Bottenbacher Straße 146,
Pirmasens

27.09.2025, Samstag
10:00–12:00 Uhr

15,00 €

Kurs: 104003

Roland Peifer
vhs, UG – Raum 4

ab 30.09.2025, Dienstag
17:30–19:00 Uhr

5 Termine
55,00 €

Pilz-Schule

Sie sammeln im Wald nur Steinpilze, Maronenröhrlinge und Pfifferlinge? Oder essen Sie nur Pilze aus dem Supermarkt? Dieser Kurs vermittelt der ambitionierten Anfängerin und dem ambitionierten Anfänger Regeln zur Erweiterung des Pilzkorbs um neue Speisepilzarten. Die Kenntnis der wichtigsten Giftpilzarten und Verwechslungspartner vermeintlich einfach zu bestimmender Speisepilze sowie der Umgang mit Bestimmungsliteratur sind dabei unverzichtbar. Auch auf die Qualität der Pilzbeute sollte geachtet werden. Nicht jeder sicher bestimmte Steinpilz eignet sich noch für den Kochtopf. Nützliche Tipps zum Umgang mit und der Weiterverarbeitung von Speisepilzen, dem Verhalten im Wald sowie naturschutzrechtliche Vorgaben runden diesen Pilzkurs ab. Eine gemeinsame Exkursion in ein nahegelegenes Waldgebiet steht ebenfalls auf dem Programm.

RECHT & FINANZEN

Kurs: 103001

Nico Kuhn
Carolinensaal Pirmasens

16.09.2025, Dienstag
18:30–21:00 Uhr
8,00 €

Kurs: 103002

Nico Kuhn
Carolinensaal Pirmasens

26.11.2025, Mittwoch
18:30–21:00 Uhr
8,00 €

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.

NEU

Aufbauseminar für ehrenamtliche rechtliche Betreuerinnen und Betreuer

Dieses Tagesseminar knüpft an das Grundlagenseminar für ehrenamtliche rechtliche Betreuerinnen und Betreuer an und vertieft wichtige Inhalte, die für eine verantwortungsvolle und rechtssichere Betreuung erforderlich sind. Eine Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung. Folgende Themen werden bearbeitet:

- Vermögenssorge und Einwilligungsvorbehalt
- Genehmigungs- und Anzeigepflichten
- Freiheitsentziehende Maßnahmen / -Unterbringung
- Sozialleistungen im Überblick
- Unterstützende Entscheidungsfindung
- Reflektion der Rolle der rechtlichen Betreuenden

Darüber hinaus können eigene Fallbeispiele und Fragen der Teilnehmenden eingebracht werden.

Kurs: 103003

Nico Kuhn
Pro Seniore Residenz

29.11.2025, Samstag
09:00–17:00 Uhr

15,00 €

Elektronische Patientenakte (ePA) – Was Sie wissen sollten

Seit dem 29. April 2025 gilt die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten. Die verpflichtende Nutzung für Ärztinnen und Ärzte sowie weitere Leistungserbringer tritt zum 1. Oktober 2025 in Kraft. 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, UG – Raum 4

18.09.2025, Donnerstag
17:30–19:00 Uhr

15,00 €



Kurs: 103005

Dagmar Stock
vhs, UG – Raum 4

29.10.2025, Mittwoch
18:00–20:15 Uhr

10,00 €

„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, 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.

NEU

Kurs: 103006

Dagmar Stock
vhs, UG – Raum 4

06.11.2025, Donnerstag
18:00–20:15 Uhr &

13.11.2025, Donnerstag
18:00–20:15 Uhr

35,00 €

Geld verstehen: Finanzwissen, das Ihnen hilft, selbst- bewusste Entscheidungen zu treffen

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!





Hannah hat dir Geld gesendet:
Heute bin ich Gentlegirl!
Ich zahle 😊

Jetzt

Absurd schnell Geld aufs Bankkonto senden.

**Mit Wero in unter
10 Sekunden.**

Jetzt in der App Sparkasse aktivieren.

WERO



Sparkasse
Südwestpfalz

Weil's um mehr als Geld geht.

NEU

Kurs: 103007

Kai Prowald
vhs, UG – Raum 4

09.10.2025, Donnerstag
17:30–19:00 Uhr

10,00 €

Aktuelles aus der Verbraucherzentrale Pirmasens – Die Tricks der Betrüger

Ob Fake-Shops mit günstigen Angeboten, unerlaubte Telefonanrufe oder dubiose Inkassoschreiben – die Liste der aktuellen Abzock-Methoden ist lang. Gerade in Zeiten steigender Verbraucherpreise und zunehmend knapper Haushaltskassen ist es umso wichtiger, informiert und wachsam zu sein. Denn Betrüger scheuen sich nicht, den Menschen mit kriminellen Machenschaften das Geld aus der Tasche zu ziehen.

In diesem Vortrag informiert Kai Prowald, Jurist bei der Verbraucherzentrale in Pirmasens, über die aktuellen Maschen und wie man sich vor Abzocke schützen kann.

NEU

Kurs: 103008

Kai Prowald
vhs, UG – Raum 4

20.11.2025, Donnerstag
17:30–19:00 Uhr

10,00 €

Black Friday – Sicher online shoppen

Online-Shopping ist wunderbar bequem – hat aber auch seine Schatten-seiten. In den letzten Jahren haben die Beschwerden über Fake-Shops bei den Verbraucherzentralen stark zugenommen. Und auch wenn ein Online-Shop seriös ist, kann es unangenehme Folgen haben. Sogenannte „Buy now, Pay later“-Finanzierungen verleiten dazu, das persönliche Limit zu überschreiten. Ein Schuldenstrudel entsteht, aus dem es oft kein Entrinnen gibt. In diesem Vortrag gibt Ihnen Kai Prowald von der Verbraucherzentrale Tipps und Informationen, unseriöse Fake-Shops sofort sicher zu erkennen und sich nicht für Finanzierungsmöglichkeiten zu entscheiden, die für Sie nachteilig sind.



**seit
32 Jahren
Ihr Partner
für
einfach
besser
schlafen**

NEU

Lebensmittelkennzeichnung – Aufklärung oder Irreführung?

Zutatenverzeichnis, E-Nummern, Nährwertkennzeichnung, Nutriscore – Was steht auf der Lebensmittelverpackung? Damit Sie zukünftig beim bewussten Einkaufen nicht den Überblick verlieren, erhalten Sie in diesem Vortrag das nötige Rüstzeug. Anschauliche Beispiele verdeutlichen die gesetzlichen Vorgaben der Lebensmittelkennzeichnung. Wegwerfen am Ende der Haltbarkeit? Kommt drauf an! Allergene, Zusatzstoffe und Verkehrsbezeichnungen werden nach diesem Vortrag keine Fremdwörter mehr für Sie sein. Vanilleeis oder Eis mit Vanillegeschmack, Fruchtsaft, Nektar oder Fruchtsaftgetränk. Wo liegen die Unterschiede? Erhalten Sie Einblicke in die legalen Tricks der Lebensmittelindustrie.

Kurs: 104004

 Roland Peifer
vhs, UG – Raum 4

 02.12.2025, Dienstag
17:30–19:45 Uhr

15,00 €

PÄDAGOGIK, ERZIEHUNG & FAMILIE

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. 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.

Kurs: 105001

 Susanne Baldauf
vhs, UG – Raum 2

 18.09.2025, Donnerstag
18:30–20:30 Uhr &

 09.10.2025, Donnerstag
18:30–20:30 Uhr

30,00 €

WOHNEN

NEU

Kurs: 100001

Jacqueline Blauth
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 06.11.2025, Donnerstag
18:30–20:00 Uhr

5 Termine
40,00 €

Zu Hause wohlfühlen

Häufig entspricht das Wohnumfeld, in dem wir leben, nicht unseren individuellen Wünschen und Bedürfnissen. In diesem Kurs widmet sich die Kursleiterin den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen in Bezug auf die individuellen Ansprüche an die eigene Wohnsituation. Die Teilnehmenden analysieren, welche Aspekte das Wohlfühlen zu Hause fördern oder hemmen können und erarbeiten praktikable Lösungen, die ohne finanziellen Aufwand realisierbar sind. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden Ideen und Hilfsmittel an die Hand zu geben, damit sie ihr Wohnumfeld optimal an ihre Bedürfnisse anpassen und zu einer echten Wohlfühl-Oase machen können.

STILVOLLE APARTMENTS FÜR BETREUTES WOHNEN IN UNSERER DEPENDANCE

Ein bis drei Zimmer von 46,3 bis 96,5 m², barrierefrei mit seniorengerechtem 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



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & PSYCHOLOGIE

NEU

„Männersprache-Frauensprache“ – Einander besser verstehen lernen

In unserer modernen Gesellschaft leben und arbeiten Frauen und Männer überwiegend gleichberechtigt und gleichgestellt miteinander. Frauen in klassischen Männerberufen sind ebenso selbstverständlich geworden wie auch Männer in ehemals typischen Frauenberufen. Es gibt die Mechatronikerin genauso wie den Erzieher oder Krankenpfleger. Und doch gibt es Unterschiede, die die Sprache und den Kommunikationsstil von Männern und Frauen prägen, wie genetische, hormonelle und neuronale Besonderheiten der Geschlechter. Solange wir uns dieser Ursachen nicht bewusst sind, können wir Missverständnisse und Konflikte nicht kooperativ lösen.

Sie werden interessante wissenschaftliche Erkenntnisse erfahren und nach diesem Seminarabend das andere Geschlecht, privat und beruflich, besser verstehen und erfolgreicher kommunizieren können.

NEU

Die Macht der Worte – Worte heilen, Worte verletzen

Worte sind kraftvoll: Sie können aufbauen, Mut machen und Verbindung schaffen, aber auch tief verletzen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Sprachmuster bewusst zu erkennen und gezielt einzusetzen, um Gespräche positiv zu gestalten. Durch praktische Übungen erfahren Sie, wie Sie achtsam kommunizieren und Ihre Ausdrucksweise verbessern können. Im zweiten Teil geht es um den Umgang mit verletzenden Worten – Sie lernen Methoden zur emotionalen Abgrenzung, um sich vor sprachlichen Kränkungen zu schützen. Ein Kurs für alle, die bewusst und wertschätzend kommunizieren möchten.

Kurs: 106006

Dr. Ruth Sommer-Knerr
vhs, UG – Raum 4

16.09.2025, Dienstag
17:30–19:45 Uhr

15,00 €

Kurs: 106009

Dr. Ruth Sommer-Knerr
vhs, UG – Raum 4

18.11.2025, Dienstag
17:30–19:45 Uhr &

25.11.2025, Dienstag
17:30–19:45 Uhr

30,00 €



FRAUEN

Kurs: 106004

Katharina Schmitt
vhs, UG – Raum 2

05.11.2025, 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. Mit Hilfe 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?“.

NEU

Kurs: 106005

Katharina Schmitt
vhs, UG – Raum 2

12.11.2025, Mittwoch
18:30–20:30 Uhr &

19.11.2025, Mittwoch
18:30–20:30 Uhr

35,00 €

Gelassen „Nein“ sagen!

„Macht es Dir was aus, wenn...“, „Du machst das so toll, könntest du...“, „Es wäre mir eine große Hilfe, wenn Du für mich...“. Auf welche Lockrufe reagieren Sie besonders gut? Oft sagen Sie „Ja“, obwohl Sie aus der inneren Überzeugung gerne „Nein“ sagen möchten. Dann fühlen Sie sich unwohl oder gar ausgenutzt. In diesem Kurs erkennen Sie durch Reflexion, was Sie abhält „Nein“ zu sagen. Und Sie trainieren in praktischen Übungen, Grenzen zu setzen, so dass Ihr Gegenüber Ihr „Nein“ nicht persönlich nimmt. Kursinhalte sind u. a.:

- Wie kann ich dem „Ja-Sager-Trott“ entkommen?
- Ein „Nein“ hat Konsequenzen
- Warum „Nein“-Sagen so schwerfällt
- Strategien und Methoden zur freundlich-bestimmten Abgrenzung
- Die Bedeutung der inneren Einstellung
- Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse
- Umgang mit eigenen Ängsten und Schuldgefühlen



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

19.09.2025, Freitag
16:00–20:00 Uhr

15,00 €

ps:

Vorhang auf...

Do. • 06.11.25 • 19.30 Uhr • Forum ALTE POST Sekt and the City – Die Beste kommt zum Schluss Comedy-Show	Sa. • 13.12.25 • 18.00 Uhr • Festhalle Cinderella Ballett
Mi. • 19.11.25 • 19.30 Uhr • Festhalle Klaus Mertens mit Mutare - Ensemble Konzert der Mozartgesellschaft	Sa. • 03.01.26 • 18.00 Uhr • Festhalle Neujahrskonzert Deutsche Staatsphilharmonie
So. • 07.12.25 • 17.00 Uhr • Festhalle Hört der Engel helle Lieder - Klangwelten zur Weihnachtszeit Windsbacher Knabenchor	So. • 11.01.26 • 16.00 Uhr • Festhalle Pettersson und Findus und der Hahn im Korb Familienmusical/Kinderoper





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



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	33-35
Malen & Zeichnen	35-38
Plastisches Gestalten	39
Nähen	39-41
Handwerken	42
Fotografie	43
Musik & Gesang	43

LITERATUR

FRAUEN

Frauen-Gesprächskreis Literatur

Annett Gröschner: „Schwebende Lasten“

Annett Gröschner, Mainzer Stadtschreiberin 2025, erzählt die Geschichte der Blumenbinderin Hanna Krause, die in ihrem Leben Revolutionen, Diktaturen, Weltkriege und deren Auswirkungen sowie gute und schlechte Zeiten erlebt. Als Kranführerin in Magdeburg bestreitet die sechsfache Mutter ihr „ganz normales Dasein“ in einer Zeit voller Umbrüche. Sie nimmt die Glücksmomente und die Schicksalsschläge, wie sie gerade kommen. „Hannas Credo quer durch die wechselnden Machtverhältnisse und ideologischen Untiefen des 20. Jahrhunderts lautet: 'Anständig bleiben'.“ (SWR Kultur) Ein Roman vom Ende des Industriezeitalters, der den vielen ungenannten Heldinnen im Osten Deutschlands ein Denkmal setzt, unterhaltsam und lehrreich ist, ohne belehrend zu sein.

Lektüre: Annett Gröschner, Schwebende Lasten, Verlag C. H. Beck, 2. Auflage 2025, ISBN 978-3-406-82973-4

FRAUEN

Jahresschreibwerkstatt für Frauen

Teil 1 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: 202001

Helga Knerr
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 30.10.2025, Donnerstag
16:00–18:00 Uhr

5 Termine
15,00 €

Kurs: 202003

Nadine Lang
vhs, UG – Raum 1

ab 10.09.2025, Mittwoch
18:30–21:00 Uhr

4 Termine
20,00 €



Kurs: 202004

Persephone Haasis
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 12.09.2025, Freitag
17:00–19:15 Uhr

3 Termine
65,00 €

Kreatives Schreiben

Sie wollten schon immer mal kreativ werden und den Stift in die Hand nehmen, wissen aber nicht genau, wie? Kein Problem. In diesem Workshop entwickeln Sie anhand kleiner Übungen einzelne Szenen, Figuren und Dialoge, die Sie später zu Ihrem eigenen Text zusammenfügen werden. Dabei geht es nicht so sehr um Perfektion, sondern um den Spaß am Schreiben, die Lust, sich eine Geschichte auszudenken – und schließlich werden auch Sie voller Stolz Ihr eigenes kleines Werk in den Händen halten. Kopf aus – Kreativität an!

Persephone Haasis hat Kreatives Schreiben, Literaturwissenschaft und -vermittlung in Hildesheim und Bamberg studiert und ist selbst eine erfolgreiche Autorin. Ihr aktuelles Buch „Marmeladensommer“ ist ein wunderbarer Wohlfühlroman, der sich zu Recht an zahlreichen positiven Rezensionen erfreut.

Persephone Haasis kombiniert fundiertes akademisches Wissen im kreativen Schreiben mit langjähriger Praxiserfahrung als erfolgreiche Autorin und Lektorin.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Kursgebühr inklusive Workbook.



Das Pirmasenser PREMIUM-WANDER-TRIO

Felsenwald



Startpunkte:
· Forsthaus Beckenhof · Platte
· Eisweiherpark · Starkenbrunnen
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



Sinnlich-atmosphärisches Schreiben

Packende Texte leben von ausgestalteten Szenen. Je atmosphärischer eine Geschichte ist, desto besser können sich die Leser:innen hinein-versetzen. Sie sehen die Orte vor sich, an denen die Handlung spielt, fühlen, was die Protagonist:innen fühlen, erleben die Welt, als seien sie hautnah dabei. So entsteht eine ganz besondere Verbindung zwischen den Leser:innen und den Figuren. Doch wie gelingt es, eine Szene oder einen Ort spürbar und erlebbar zu machen?

Gemeinsam tauchen wir in die Welt der atmosphärischen Beschreibungen ein und finden heraus, wie Sie in Verbindung mit Ihren Leser:innen treten. Sie erarbeiten an eigenen kleinen Szenen, wie Atmosphäre entsteht, und lernen, was es braucht, um Ihren Text spannend, unterhaltsam oder sinnlich zu machen.

Persephone Haasis hat Kreatives Schreiben, Literaturwissenschaft und -vermittlung in Hildesheim und Bamberg studiert und ist selbst eine erfolgreiche Autorin. Ihr aktuelles Buch „Marmeladensommer“ ist ein wunderbarer Wohlfühlroman, der sich zu Recht an zahlreichen positiven Rezensionen erfreut. Persephone Haasis kombiniert fundiertes akademisches Wissen im kreativen Schreiben mit langjähriger Praxiserfahrung als erfolgreiche Autorin und Lektorin.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Kursgebühr inklusive Workbook. Die Materialkosten (20,00 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 202005

Persephone Haasis
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 07.11.2025, Freitag
17:00–19:15 Uhr

3 Termine
65,00 €

MALEN & ZEICHNEN

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.

Kurs: 207001

Hannah Bender
vhs, 1. OG – Raum 3

05.09.2025, Freitag
17:30–20:30 Uhr

60,00 €



NEU

Kurs: 207011

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

ab 26.08.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

5 Termine
35,00 €

Aquarellmalerei für Einsteiger – Dein kreativer Start

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen dieser besonderen Technik kennen. Von der Auswahl der richtigen Materialien über die verschiedenen Maltechniken bis hin zur Gestaltung eigener Werke – dieser Kurs bietet Ihnen alles, was Sie brauchen, um selbst kreativ zu werden. Begleitet von unserer erfahrenen Kursleiterin lernen Sie wichtige Aquarelltechniken wie Lasieren und Lavieren kennen, um stimmungsvolle Bilder zu erschaffen. Geeignete Motive sind unter anderem Landschaften, Tierillustrationen oder angesagte Urban Watercolor Motive. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Kurs: 207012

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

30.09.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr &

07.10.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

35,00 €

Aquarell auf Reisen – Postkarten und Polaroids gestalten

Für diesen Kurs sollten Sie den Grundkurs „Aquarellmalerei – Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk“ besucht haben oder bereits Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei besitzen. Kleine Formate – große Wirkung! In diesem Kurs gestalten Sie Aquarelle im Postkarten- oder Polaroidformat, inspiriert von Reiseszenen, Naturmotiven oder persönlichen Erinnerungen. Sie lernen, mit wenigen Pinselstrichen stimmungsvolle Miniaturen zu schaffen und mit klaren Kompositionen große Wirkung zu erzielen. Ziel ist es, Aquarelltechniken sicher auf kleinem Raum anzuwenden und Motive bewusst und reduziert darzustellen – ideal zum Verschenken oder als Erinnerung.

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



Charmante Storefronts – Aquarell trifft Stadtflair

Für diesen Kurs sollten Sie den Grundkurs „Aquarellmalerei – Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk“ besucht haben oder bereits Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei besitzen. Ladenfassaden erzählen Geschichten – in diesem Kurs halten wir sie mit Pinsel und Farbe fest. Sie lernen, typische Merkmale kleiner Cafés, Läden oder Buchhandlungen im Aquarellstil zu malen und mit feinen Details auszuarbeiten. Ergänzt mit Fineliner entstehen stimmungsvolle, urbane Szenen mit individuellem Charakter. Ziel ist es, den Blick für Details zu schärfen, charakteristische Stadtmotive umzusetzen und die eigene Bildsprache in Aquarell weiterzuentwickeln.

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

Kurs: 207013

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

28.10.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr &

04.11.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

35,00 €

Doppelt kreativ – Aquarell „Motiv im Motiv“

Für diesen Kurs sollten Sie den Grundkurs „Aquarellmalerei – Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk“ besucht haben oder bereits Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei besitzen. In diesem besonderen Aquarellkurs lernen Sie, zwei Bildebenen kreativ miteinander zu verbinden – zum Beispiel eine Landschaft innerhalb einer Silhouette oder ein Stadtbild in einem Gegenstand. Der Fokus liegt auf der bewussten Gestaltung von Komposition und Wirkung. Durch Skizzieren, gezieltes Farbsetzen und feine Detailarbeit entdecken Sie neue Möglichkeiten der Bildgestaltung. Ziel ist es, die eigene Kreativität zu fördern und Aquarelltechniken mit gestalterischem Denken zu verknüpfen, um ausdrucksstarke Bildideen mit einem doppelten Motivkonzept umzusetzen.

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

Kurs: 207014

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

18.11.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr &

25.11.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

35,00 €



Kurs: 207015

Nina Steigerwald-Liberis
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

09.12.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr &

16.12.2025, Dienstag
18:30–20:45 Uhr

35,00 €

Aquarell trifft Weihnachten – Kreative Weihnachtskarten selbst gestalten

Für diesen Kurs sollten Sie den Grundkurs „Aquarellmalerei – Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk“ besucht haben oder bereits Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei besitzen. Tauchen Sie ein in die stimmungsvolle Welt der Aquarellmalerei und gestalten Sie Ihre eigenen Weihnachtskarten. Mit leicht verständlichen Techniken und kreativen Ideen entstehen kleine Kunstwerke mit winterlichen Landschaften, festlichen Ornamenten oder floralen Motiven. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Aquarelltechnik wie Farbverläufe, Lasuren und Akzente mit Fineliner.

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

Kurs: 207022

Julia-Maria Schwarz
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

ab 10.09.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

5 Termine
55,00 €

Freie Malerei

In diesem Kurs werden keine Themen oder Materialien vorgegeben, sondern jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer arbeitet individuell. Ob Zeichnen, Aquarell, Pastell, Acryl oder Öl – alles ist möglich. Mit Unterstützung der Kursleiterin können Sie dabei neue Maltechniken kennenlernen und ausprobieren oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen.

Bitte mitbringen: Alle von Ihnen benötigte Materialien.

Kurs: 207023

ab 05.11.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

5 Termine
55,00 €



PLASTISCHES GESTALTEN

NEU

Modellieren mit Ton

Eine innovative, persönliche Geschenkidee gefällig? Hier können Sie einen Einblick in das dreidimensionale Gestalten mit Ton erhalten und gleichzeitig ein tolles Geschenk zu Weihnachten kreieren. Ob nach Vorlage oder die eigene Idee gestalterisch umsetzen – alles ist erlaubt! Bitte mitbringen: Wasserbehälter, alter Pinsel, Lappen, abwischbare Unterlagen, Schürze, altes Hemd. Materialkosten für den Ton sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 208001

Julia-Maria Schwarz
P11 Quartierszentrum
Winzler Viertel

10.12.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

30,00 €

NÄHEN

NEU

KINDER

Kinder-Nähkurs: Heute mach ich meinen Nähmaschinenführerschein!

Der Kurs eignet sich für Kinder ab einem Alter von 8 Jahren. In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch den sicheren und kreativen Umgang mit der Nähmaschine. Schritt für Schritt üben wir das Einfädeln, erste Nähte und einfache Projekte - vom Stoffstück zum kleinen Kunstwerk! Am Ende des Kurses erhalten alle Teilnehmer ihren eigenen „Nähmaschinenführerschein“ als Zeichen ihrer neu erworbenen Fähigkeiten. Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine inkl. Nähnadeln (wenn vorhanden, mit Bedienungsanleitung), Nähfaden in verschiedenen Farben, eine Stoffschere und Stecknadeln.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209002

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

19.09.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €

NEU

KINDER

Kurs: 209006

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

28.11.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €

Kinder-Nähkurs: Nikolausstiefel nähen

Dieser Kurs ist für Kinder ab einem Alter von 8 Jahren geeignet. Mit Nadel, Faden und jeder Menge Kreativität gestalten wir in diesem Kurs eure ganz persönlichen Nikolausstiefel. Aus bunten Stoffen entsteht Schritt für Schritt ein festlicher Stiefel, der nach Lust und Laune mit Bändern und Applikationen verziert werden kann. Dabei lernen wir den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und einfache Nähtechniken.

Bitte mitbringen: Deine Nähmaschine inkl. Nähadeln, Nähfaden in verschiedenen Farben, eine Stoffschere und Stecknadeln. Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209001

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

05.09.2025, Freitag
16:00–19:45 Uhr

45,00 €

Starter-Nähkurs:

Herbstlicher Türkranz aus Stoffresten

In diesem kreativen Workshop gestalten wir gemeinsam einen herbstlichen Türkranz aus Stoffresten. Mit einfachen Techniken und viel Liebe zum Detail entstehen einzigartige, farbenfrohe Kränze, die jedem Eingang eine gemütliche Herbststimmung verleihen.

Der Kurs ist für Einsteiger und fortgeschrittene Erwachsene sowie Jugendliche ab einem Alter von 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine, eine Nähadel, Nähfaden in verschiedenen Farben, eine Stoffschere und Stecknadeln. Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Blumen Jung



Fröhnstr. 16
66954 Pirmasens
Telefon 06331/65214
info@blumen-jung.de

Starter-Nähkurs:

Ein Adventskranz aus Lichtbeuteln!

Moderne und stimmungsvolle Alternative zum klassischen Adventskranz gewünscht? In diesem Nähkurs nähen wir vier zauberhafte Lichtbeutel aus Stoff. Mit liebevoll genähten Details und Zahlenapplikationen / -plots gestalten wir individuelle Lichtbeutel, die mit Teelichtern für warmes Adventslicht sorgen.

Der Kurs ist für Einsteiger und fortgeschrittene Erwachsene sowie Jugendliche ab einem Alter von 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine inkl. Nähnadeln, Nähfaden in verschiedenen Farben, eine Stoffschere und Stecknadeln.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209004

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

07.11.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €

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 Kursleitung wie es funktioniert! Durch eine eigene Applikation wird Ihr Kissen zu etwas ganz Besonderem!

Der Kurs ist für Einsteiger und fortgeschrittene Erwachsene sowie Jugendliche ab einem Alter von 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine inkl. Nähnadeln, Nähfaden in verschiedenen Farben, eine Stoffschere und Stecknadeln.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209005

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

12.12.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €

NextLevel-Nähkurs: Makranäh – starke Worte mit der Nähmaschine

In diesem kreativen Nähkurs verbinden wir Makramee und Nähkunst zu einem neuen Trend: Makranäh. Aus weichen Kordeln legen wir dekorative Muster oder persönliche Worte, die anschließend mit der Nähmaschine auf Stoff aufgenäht werden. Eins ist klar – jedes Projekt wird zum Unikat. Der Kurs eignet sich für Nähbegeisterte mit Grundkenntnissen an der Nähmaschine ab einem Alter von 13 Jahren.

Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine inkl. Nähnadeln, eine Jerseyadel für die Nähmaschine (Stärke 70), Nähfaden in verschiedenen Farben, eine Stoffschere und Stecknadeln.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 209003

Lisa Müller
vhs, UG – Raum 1

10.10.2025, Freitag
17:00–20:00 Uhr

40,00 €



HANDWERKEN

NEU

FRAUEN

Kurs: 210002

Jacqueline Blauth
BBS Pirmasens,
Adlerstraße 31,
66955 Pirmasens –
Schreinerwerkstatt

31.10.2025, Freitag
16:00–19:00 Uhr

35,00 €

Handwerkliche Grundlagen für Zuhause – von Frau für Frauen

Möchten Sie kleinere handwerkliche Arbeiten selbst erledigen, ohne auf Hilfe angewiesen zu sein? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um typische Aufgaben im Haushalt sicher und eigenständig zu meistern.

Wir beginnen mit einer Einführung in unverzichtbare Werkzeuge und deren richtige Anwendung. Anschließend besprechen wir zentrale Themen wie „Was sollte ich beachten, bevor ich ein Loch in die Wand bohre?“ oder „Wie kann ich ein altes Möbelstück aufarbeiten?“. Neben der Theorie stehen praktische Übungen im Mittelpunkt, sodass Sie direkt Erfahrung sammeln und Sicherheit im Umgang mit verschiedenen Materialien gewinnen.

Bitte mitbringen: Einen Stift, Arbeitskleidung sowie festes Schuhwerk. Dann sind Sie bestens ausgestattet, um handwerklich aktiv zu werden!

Kurs: 210001

Sergej Prinz
BBS Pirmasens,
Adlerstraße 31,
66955 Pirmasens –
Schreinerwerkstatt

05.12.2025, Freitag
16:00–20:00 Uhr

50,00 €

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

NEU

Pirmasens im Fokus – Fotografische Stadterkundung

Erleben Sie die Stadt Pirmasens aus einer neuen Perspektive – durch die Linse Ihrer Kamera. In diesem Kurs lernen Sie, mit gezieltem Blick spannende Motive im urbanen Raum zu entdecken und fotografisch einzufangen. Ob Architektur, Straßenszenen oder versteckte Details – Schritt für Schritt entwickeln Sie ein sicheres Gespür für Bildkomposition, Lichtführung und Perspektive. Durch praktische Übungen direkt vor Ort vertiefen Sie Ihre fotografischen Fähigkeiten und lernen, wie man alltägliche Momente kreativ in Szene setzt. Ziel ist es, Bildmotive bewusster wahrzunehmen, gestalterisch umzusetzen und den individuellen fotografischen Stil zu stärken.

Treffpunkt: Carolinensaal, Buchsweilerstraße, 66953 Pirmasens.

Bitte mitbringen: Kamera (mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte), ggf. Bedienungsanleitung.

Kurs: 211001

Nina Steigerwald-Liberis
Carolinensaal Pirmasens

ab 19.09.2025, Freitag
15:00–18:00 Uhr

4 Termine
30,00 €

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

05.09.2025, Freitag
16:00–17:30 Uhr

55,00 €





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	45-49
Bewegung & Fitness	50-52
Gesundheit & Pflege	54
Selbstverteidigung für Frauen & Mädchen	54-55
Mobilität	55
Kulinarik & Ernährung	56-59

ENTSPANNUNG, PRÄVENTION, GESUNDHEIT

KINDER

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

In diesem Kurs wird ein Raum geschaffen, in dem Kinder zur Ruhe kommen und spielerisch lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Durch kindgerechte Atemübungen, Entspannungstechniken und achtsame Spiele erleben die Kinder, wie sie ihren Körper und ihre Emotionen besser wahrnehmen und verstehen sowie mit dem Atem beruhigen können. Auf dieser kleinen „Insel der Entspannung“ erfahren die Kinder, wie sie mit Stress und Unruhe umgehen können, um mehr Ausgeglichenheit und innere Stärke zu finden. Sie nehmen Übungen mit nach Hause, die sie gemeinsam mit ihren Eltern durchführen können – regelmäßiges Üben stärkt das Erlernte und unterstützt nachhaltig. Bitte mitbringen: Ein kleines Kopfkissen, eine Decke und Matte sowie warme Socken.

In der ersten Kursstunde ist die Begleitung eines Elternteils notwendig, da wichtige Grundlagen gemeinsam besprochen werden.

Kurs: 301001

Susanne Baldauf
vhs, UG – Raum 2

ab 09.09.2025, Dienstag
16:30–17:30 Uhr

8 Termine
50,00 €

Hatha Yoga – Kraftvolle Entspannung für Körper und Geist

In diesem Kurs entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Hatha Yoga, einer bewährten Methode zur Entspannung und körperlichen Stärkung. Durch sanfte, fließende Bewegungen, gezielte Atemtechniken und achtsame Übungen bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Yoga hilft dabei, Verspannungen zu lösen, das Nervensystem zu beruhigen und die eigene Haltung zu verbessern.

Die Einheiten sind sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für erfahrene Yogis geeignet und bieten eine Mischung aus sanften Dehnungen und stärkenden Haltungen. Die langsamen, konzentrierten Übungen fördern Balance, innere Ruhe und Beweglichkeit.

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, eine Decke und warme Socken mit.

Kurs: 301003

Tünde Klemm
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 25.08.2025, Montag
19:30–21:00 Uhr

15 Termine
90,00 €



NEU

Kurs: 301020

Tünde Klemm
vhs, UG – Raum 2

ab 25.08.2025, Montag
18:15–19:15 Uhr

10 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: 301007

Christine Boos
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 08.09.2025, Montag
16:00–17:30 Uhr

Kurs: 301008

ab 08.09.2025, Montag
17:45–19:15 Uhr

Kurs: 301009

ab 10.09.2025, Mittwoch
08:45–10:15 Uhr

Kurs: 301010

ab 10.09.2025, Mittwoch
10:30–12:00 Uhr

12 Termine (pro Kurs)
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 auch für sportliche Beginner geeignet.

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

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



Hatha Yoga – Stressbewältigung, Förderung von Entspannung, (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 mitbringen: Eine rutschfeste Unterlage, Kissen zur Unterstützung in den Haltungen und eine Decke für die Entspannungsphase.

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

NEU

MOVE and RELAX – MORE für deine Gesundheit

Der Kurs „MORE für deine Gesundheit“ kombiniert sanfte Rücken- und Ganzkörperübungen aus dem „Rückenfit-Programm“ mit der Methode der Progressiven Relaxation (PR) nach Jacobson. Sanfte Rückenübungen führen zu mehr Beweglichkeit, verbessern die Körperwahrnehmung und lösen durch Bewegung Verspannungen auf. Die Entspannungsmethode PR, welche die Basismethode des Kurses ist, wirkt sich ganzkörperlich positiv auf alle körperlichen und psychischen Vorgänge aus und unterstützt den Stressabbau. Das Programm wird durch vielfältige Übungen aus der Entspannungspädagogik ergänzt.

Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung.

Kurs: 301011

Tanja Bayer
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 04.09.2025, Donnerstag
09:30–11:00 Uhr

12 Termine
90,00 €

Kurs: 301022

ab 04.09.2025, Donnerstag
11:30–13:00 Uhr

12 Termine
90,00 €

Kurs: 301012

Michaela Bär
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 11.09.2025, Donnerstag
18:30–20:00 Uhr

10 Termine
80,00 €



Kurs: 303004

Angelika Kaufmann
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 02.09.2025, Dienstag
17:00–18:00 Uhr

8 Termine
55,00 €

Kurs: 303014

Angelika Kaufmann
vhs, UG - Raum 2

ab 05.09.2025, Freitag
17:30–18:30 Uhr

7 Termine
50,00 €

Kurs: 303001

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 29.08.2025, Freitag
09:30–11:00 Uhr

Kurs: 303003

ab 29.08.2025, Freitag
15:00–16:30 Uhr

12 Termine (pro Kurs)
75,00 €

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 mitbringen: Bequeme Kleidung und eine eigene Matte.

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 gebessert. 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.



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 29.08.2025, Freitag
11:15–12:15 Uhr

12 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: 301017

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 07.11.2025, Freitag
16:45–17:45 Uhr

6 Termine
40,00 €

Autogenes Training

Das durch den Arzt und Psychiater Dr. J. H. Schultz begründete Autogene Training ist eine der bewährtesten, bekanntesten und wissenschaftlich anerkannten Entspannungsmethoden. Es dient der geistigen und körperlichen Gesundheitsvorsorge. Es ermöglicht, durch Selbsterkenntnis und Autosuggestion mit Stress und Belastung besser umzugehen bzw. Belastungen mit Hilfe 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 denjenigen besucht werden, die bereits Erfahrung haben und eine Intensivierung wünschen.

Kurs: 301021

Peter Krautwurst
vhs, UG – Raum 2

ab 30.09.2025, Dienstag
18:30–20:00 Uhr

8 Termine
80,00 €



BEWEGUNG & FITNESS

Kurs: 302001

Rosemary Härtl
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 29.08.2025, Freitag
13:45–14:45 Uhr

12 Termine
50,00 €

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: 302002

Lisa Bieber
vhs, 1. OG – Raum 1

ab 17.09.2025, Mittwoch
13:00–14:00 Uhr

9 Termine
40,00 €

Aktivierendes Bewegungstraining

Bei diesem Kurs erlernen 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: 303005

Inès Wittmann
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 01.10.2025, Mittwoch
19:00–20:00 Uhr

10 Termine
60,00 €

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 mitbringen: Eine eigene Matte.



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 mitbringen: Eine eigene Matte.

Kurs: 303006

Inès Wittmann
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 01.10.2025, Mittwoch
18:00–19:00 Uhr

10 Termine
60,00 €

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine hervorragende Sportart für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe. 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 erlernen 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 17.09.2025, Mittwoch
17:00–18:00 Uhr

6 Termine
30,00 €



Schiller Apotheke

Apotheker Stephan Seibel e.K.
Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens

Telefon: 06331 - 725788

Mail: info@schiller-apotheke-pirmasens.de

Web: www.schiller-apotheke-pirmasens.de

Shop: www.shop.schiller-apotheke-pirmasens.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 08:00 - 18:30

Samstag 08:30 - 12:30



Kurs: 302004

Andreas Würz
Matzenbergschule,
Turnhalle

ab 02.10.2025, Donnerstag
19:45–20:45 Uhr

8 Termine
45,00 €

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: 302006

Paulina Carrera
Plub, Pirmasens

ab 09.09.2025, Dienstag
09:30–10:30 Uhr

5 Termine
30,00 €

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

Christine Gäckler
Plub, Pirmasens

ab 09.09.2025, Dienstag
18:30–19:30 Uhr

5 Termine
30,00 €

Aqua-Fitness am Abend

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.



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

12.09.2025, 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 verstehen zu lernen und ihre bisherige Unterstützung zu überarbeiten. Mit der Frage: „Wie funktioniert eigentlich -sitzen können-?“ bekommen Sie einen Einblick über die grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten, die Sitzen benötigt und wir erarbeiten gemeinsam individuelle Ideen, wie Sie dabei schonend unterstützen können.

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

08.11.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr &

15.11.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr

25,00 €

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

KINDER

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 wirkungs- volle Selbstverteidigungstechniken kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Verpflegung für den Tag.

Kurs: 300002

Andrea Liepert
Leibniz-Gymnasium,
Turnhalle

22.11.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr &

29.11.2025, Samstag
10:00–13:00 Uhr

25,00 €

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 prakti- schen Teil werden wichtige Fertigkeiten wie Gleichgewichtsübungen, sicheres Fahren, richtiger Einsatz von verschiedenen Bremsen usw. praktisch eingeübt. Innerhalb des Kurses werden auch wichtige Verkehrs- regeln 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 Berührungsängste haben oder die nach einem Sturz wieder Vertrauen ins Radfahren gewinnen wollen.

Bitte mitbringen: Ihr Fahrrad oder Pedelec und Ihren Helm.

Kurs: 300003

Volker Ringelspacher
Messehalle 6b

27.09.2025, Samstag
11:00–15:00 Uhr

kostenfrei



KULINARIK & ERNÄHRUNG

Männerkochkurs – Festlich kochen in der Winterzeit

Kurs: 307000

Anna Brunner & Lisa Müller
BBS, Adlerstraße 31,
66955 Pirmasens –
Küche E 212

04.11.2025, Dienstag
18:00–21:30 Uhr
55,00 €

Kurs: 307010

06.11.2025, Donnerstag
18:00–21:30 Uhr
55,00 €

In diesem geselligen Männerkochkurs für Hobbyköche jeden Alters zaubern wir gemeinsam ein winterlich-festliches 4 Gänge Menü inklusive einem würzigen Aperitif zum Start.

Freuen Sie sich auf eine feine wärmende Vorspeise mit winterlichem Gemüse, eine raffinierte kleine Tarte-Kreation, ein herzhaftes Hauptgericht mit Fleisch und ein würzig fruchtiges Dessert. Ganz ohne Küchenstress, dafür mit jeder Menge Spaß, Tipps und Zeit zum gemeinsamen Genießen. Ob Kochlöffel-Veteran oder Pfannen-Neuling – hier wird geschnippelt, gebrutzelt und geschlemmt!

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



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 Canneloni Della Nonna Gerichte auf dem Plan: Canneloni Classico (mit Hackfleisch) und Canneloni Spinat e Ricotta. Dazu bereiten Sie gemeinsam Polpette Di Verdura (Gemüsebällchen) zu. Zu den Gerichten 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.

Kurs: 307008

Salvatore Maurizio
Parlagreco
BBS, Adlerstraße 31,
66955 Pirmasens –
Küche E 212

09.10.2025, Donnerstag
18:00–21:30 Uhr

45,00 €

„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: Friséesalat mit Munster, Amuse-Gueule mit Comté
Hauptspeise: Nudeln mit Pilzen in Camembert-Crème,
Gefüllter Kürbis mit Tomme de Savoie
Nachspeise: Ziegenkäsekuchen (Käsekuchen mit chèvre frais),
Kirschsorbet mit Etorki

Kurs: 307001

Heike Jung
BBS, Adlerstraße 31,
66955 Pirmasens –
Küche E 212

13.11.2025, Donnerstag
18:00–21:30 Uhr

55,00 €

Kurs: 307002

Heike Jung
Carolinsaal Pirmasens

06.11.2025, Donnerstag
18:00–20:15 Uhr

35,00 €

Käseseminar für Fortgeschrittene: Die Käsevielfalt Frankreichs mit der Europäischen Käse-Conseillère Heike Jung

Ein Muss für alle Käseliebhaber und solche, die es noch werden wollen. Die Europäische Käse-Conseillère Heike Jung führt Sie durch die Vielfalt der unbekannten französischen Käsesorten. Sie lernen 10 unbekannte Käsesorten kennen, die Sie unbedingt probieren müssen. Präsentiert werden diese zusammen mit einem Gläschen Wein, Wasser und Baguette. Bei der Probe erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Käse und lernen die unterschiedlichen Aromen der jeweiligen Käsesorten (wie z. B. Coeur de Neufchâtel, Galedou, Abondance, Dent du Chat usw.) kennen und herauschmecken. Dazu hören Sie Anekdoten zu den jeweiligen Käsesorten. Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kurs: 307003

Horst Empel
vhs, UG – Raum 2

02.09.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr &
16.09.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr

25,00 €

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 etwas über 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.



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



www.sams-weingalerie.de

Wir freuen uns auf Sie!

SAM'S Weingalerie GmbH
Höfegasse 6
66953 Pirmasens
Deutschland

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

Weinseminar: Internationale Rebsorten

Bedingt durch die Klimaverschiebung, milde Winter und heiße Sommer werden bei uns in Deutschland immer mehr internationale Sorten sowohl in rot als auch in weiß angebaut. 140 Sorten dürfen für die Weinbereitung angebaut werden. In den neunziger Jahren war dies noch verboten. Erst ab 1998 darf Cabernet Sauvignon und Merlot angebaut werden, ohne auf dem Flaschenetikett den Vermerk „Versuchsanbau“ tragen zu müssen. Chardonnay darf erst seit 1991 in unserem Land angebaut werden.

Mittlerweile ist in Deutschland der Anbau aller internationalen Sorten erlaubt. In den letzten Jahren haben viele deutsche Winzer rote Sorten wie z. B. Dolcetta, Tempranillo, Cabernet Franc oder Shiraz im Anbau, die meistens im kleinen Holzfass ausgebaut werden. Viele junge Winzer gehen während Ihrer Ausbildung ins Ausland und lernen, mit solchen Sorten umzugehen.

Aber auch weiße Sorten wie Sauvignon Blanc, der erst im Jahre 2001 in den rheinland-pfälzischen Weinbaugebieten zugelassen wurde, ist nun auf jeder Weinliste zu finden. Auch Chenin Blanc, Alvarinho und weitere sind in Deutschland zu Hause.

Wir wollen an zwei Abenden diverse Sorten (rot wie weiß) kennenlernen und uns ein Bild davon machen, ob sie im Geschmack mit den ausländischen Weinen mithalten können.

Kurs: 307004

Andreas Preiss
Carolinensaal Pirmasens

30.09.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr &
07.10.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr

65,00 €

Kurs: 307005

13.11.2025, Donnerstag
19:00–21:00 Uhr &
20.11.2025, Donnerstag
19:00–21:00 Uhr

65,00 €

Kurs: 307006

25.11.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr &
02.12.2025, Dienstag
19:00–21:00 Uhr

65,00 €

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. Weiterhin werden verschiedene Destillate probiert und miteinander verglichen. Die Kosten der Umlage (ca. 40,00 €) sind direkt beim Kursleiter zu entrichten.

Kurs: 307007

Werner Boßmann
Carolinensaal Pirmasens

23.11.2025, Sonntag
10:00–16:00 Uhr

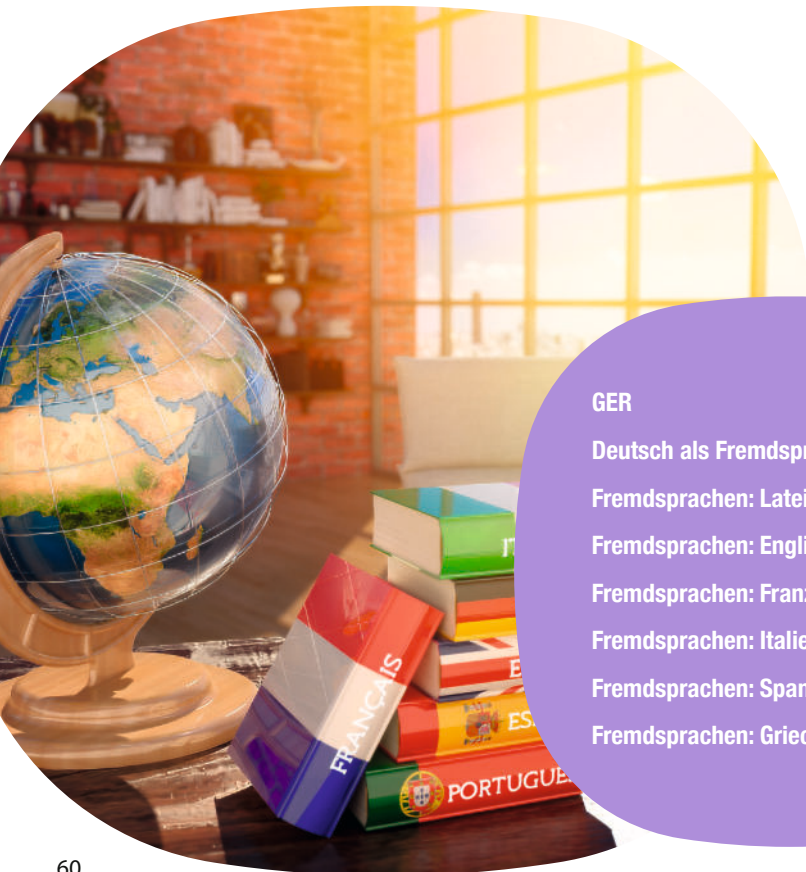
35,00 €





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	61
Deutsch als Fremdsprache	62-65
Fremdsprachen: Latein	66
Fremdsprachen: Englisch	66-69
Fremdsprachen: Französisch	70-74
Fremdsprachen: Italienisch	75-77
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

04.12.2025, Donnerstag

17:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss:

31.10.2025

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, 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.

Sobald die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist, können bereits vor dem Anmeldeschluss keine Anmeldungen mehr angenommen werden.

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

19.01.2026, Montag

08:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss:

28.11.2025

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 26.08.2025,

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 26.08.2025,

Dienstag & Donnerstag

18:00–19:30 Uhr

27 Termine

54 Unterrichtseinheiten

185,00 €

Kurs: 404008

Ekaterina Git
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 28.08.2025, Donnerstag
17:00–19:15 Uhr
14 Termine
42 Unterrichtseinheiten
140,00 €

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

Kurs: 404003

Ekaterina Git
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 26.08.2025, Dienstag
17:00–19:15 Uhr
14 Termine
42 Unterrichtseinheiten
140,00 €

Deutsch als Fremdsprache – A2.2

Der Kurs baut auf den Kenntnissen des Sprachniveaus A2.1 auf. Er richtet sich an Teilnehmende, die bereits einfache Sätze verstehen und verwenden können und nun ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln möchten. Im Kurs werden alltägliche Themen und Situationen vertieft und bearbeitet. Das Ziel ist es, Nachrichten auf Deutsch zu verstehen und zu übermitteln, auf einfache und direkte Informationen zu reagieren, einfache Gespräche zu führen und über Freizeitaktivitäten zu sprechen.

Lehrwerk: telc | Einfach gut! – A2.2 | ISBN 978-3-946447-83-2

Kurs: 404004

Sascha Böttcher
vhs, 2. OG – Raum 3

ab 27.08.2025, Mittwoch
18:00–20:15 Uhr
13 Termine
39 Unterrichtseinheiten
130,00 €

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



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 26.08.2025, Dienstag
18:15–20:30 Uhr
13 Termine
39 Unterrichtseinheiten
130,00 €

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

Die vhs Pirmasens empfiehlt, dass Sie Ihre Deutschkenntnisse vor der Anmeldung im Kurs mit dem Einstufungstest des Goethe-Instituts testen. Der Einstufungstest ist unter dem QR-Code auf Seite 64 in unserem Programm abrufbar.

Kurs: 404007

Bärbel Oesterle
vhs, UG – Raum 1

ab 28.08.2025, Donnerstag
17:00–19:15 Uhr
15 Termine
45 Unterrichtseinheiten
150,00 €

Deutsch als Fremdsprache – B2.2 – Lektion 7

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. Das Ziel ist es, die Teilnehmenden auf die anspruchsvolle telc Deutschprüfung B2 vorzubereiten.

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

Kurs: 404006

Bärbel Oesterle
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 27.08.2025, Mittwoch
17:00–19:15 Uhr
15 Termine
150,00 €

Die vhs Pirmasens empfiehlt, dass Sie Ihre Deutschkenntnisse vor der Anmeldung im Kurs mit dem Einstufungstest des Goethe-Instituts testen. Der Einstufungstest ist unter dem QR-Code auf Seite 64 in unserem Programm abrufbar.

FREMDSPRACHEN: LATEIN

NEU

Kurs: 411001

Bastian Welker
vhs, 2. OG – Raum 6

ab 16.09.2025, Dienstag
17:30–19:00 Uhr
10 Termine
20 Unterrichtseinheiten
50,00 €

Latein für Anfängerinnen und Anfänger – Die Sprache der Römer entdecken

Latein prägt noch heute viele europäische Sprachen und öffnet Türen zur Geschichte, Philosophie und Wissenschaft. In diesem Kurs erhalten Sie eine erste Einführung in die lateinische Grammatik und einen grundlegenden Wortschatz. Durch interaktive Übungen und einfache Übersetzungen lernen Sie Redewendungen kennen, die bis heute Bestand haben. Dabei geht es nicht nur ums Vokabellernen, sondern um das Verstehen der Sprache als Fundament unserer Kultur. Ziel ist es, erste lateinische Texte entschlüsseln zu können und einen Zugang zu dieser traditionsreichen Sprache zu finden – ganz ohne Vorkenntnisse!

Lehrwerk: Endlich Zeit für Latein | Hueber-Verlag | ISBN 978-3-19-009592-6

FREMDSPRACHEN: ENGLISCH



Achtung!

Hier geht es
zum Einstufungstest.

NEU

Kurs: 406002

Christine Smith
vhs, UG – Raum 1

ab 27.08.2025, Mittwoch
17:00–18:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger – A1.1

Dieser Kurs bietet Ihnen einen einfachen Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen grundlegende Vokabeln, einfache Satzstrukturen und erste Redewendungen, die Sie im Alltag anwenden können. Durch interaktive Übungen, Hörverständnistraining und kurze Dialoge entwickeln Sie erste Sprachfähigkeiten und gewinnen Sicherheit beim Sprechen. Der Kurs richtet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich in einfachen Situationen verständigen zu können – sei es im Urlaub, beim Einkaufen oder in Gesprächen. Lernen Sie Englisch mit Spaß und Leichtigkeit!

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



Englisch – A1.1 – Lektion 9

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrsemester 2025. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Grundlagen vertiefen und sicherer in der Anwendung werden möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz, festigen grammatische Strukturen und trainieren das Sprechen in Alltagssituationen. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Kurs: 406009

Christine Smith
vhs, UG – Raum 1

ab 27.08.2025, Mittwoch
14:00–15:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Englisch – A1.2 – Lektion 1

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrsemester 2025. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Grundlagen vertiefen und sicherer in der Anwendung werden möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz, festigen grammatische Strukturen und trainieren das Sprechen in Alltagssituationen. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Kurs: 406008

Christine Smith
vhs, UG – Raum 1

ab 25.08.2025, Montag
17:30–19:00 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €



FLIESEN GALLO

**... 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

Kurs: 406001

Olga Xenitopoulou
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 01.09.2025, Montag
18:00–19:30 Uhr
12 Termine
24 Unterrichtseinheiten
60,00 €

Englisch mit leichten Vorkenntnissen – A1.2 – Lektion 6

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 Frühjahrsemester 2025. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit Vorkenntnissen (A1) sind herzlich willkommen.

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

Kurs: 406003

Nicole Reinhard
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 26.08.2025, Dienstag
11:00–12:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Englisch – A2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits 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 Fähigkeiten, 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 28.08.2025, Donnerstag
17:00–18:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Englisch – A2.1 – Lektion 4

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



Englisch für Fortgeschrittene – B1.2 – Lektion 8

In diesem Kurs lernen Sie mit Freude eine Unterhaltung im englischsprachigen Ausland zu führen, sei es in einem Restaurant, bei einer Hotelreservierung oder in verschiedenen Alltagssituationen. In Konversationsübungen vertiefen Sie Ihre Grammatikkenntnisse sowie Ihren Wortschatz. Für diesen Kurs benötigen Sie solide Englischkenntnisse und Spaß an Fremdsprachen.

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

Kurs: 406005

Carola Ziegler
vhs, 1. OG – Raum 3

ab 03.09.2025, Mittwoch
17:30–19:00 Uhr
12 Termine
24 Unterrichtseinheiten
60,00 €

Active English – B1

Verbessern Sie Ihre Sprachgewandtheit in alltäglichen Situationen! In diesem Kurs steht die freie Konversation im Vordergrund – Sie lernen, spontan und sicher auf Englisch zu kommunizieren. Neben praxisnahen Dialogen frischen Sie auch grammatische Strukturen auf, um Ihr Sprachgefühl gezielt zu stärken. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen, die ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern und mehr Selbstvertrauen beim Sprechen gewinnen möchten.

Kurs: 406006

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 3

ab 26.08.2025, Dienstag
11:00–12:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

NEU

Conversational English: Sprache als Brücke zwischen Kulturen

Dieser Konversationskurs in Englisch konzentriert sich auf den Einsatz von Sprache als Brücke zwischen verschiedenen Kulturen. Durch alltägliche Gespräche – beispielsweise mit Nachbarn, Kollegen oder Eltern – lernen wir unser Gegenüber besser kennen und fördern somit gegenseitiges Verständnis und ein friedliches Miteinander. Anhand praktischer Szenarien und Rollenspiele verbessern wir unsere Kommunikationsfähigkeiten und lernen gleichzeitig kulturelle Vielfalt zu schätzen. Ziel ist es, Verbindungen mit Menschen aus anderen Kulturen aufzubauen und eine harmonische und integrative Gemeinschaft zu fördern.

Kurs: 406007

Christine Smith
vhs, UG – Raum 1

ab 15.09.2025, Montag
19:15–20:45 Uhr
10 Termine
20 Unterrichtseinheiten
60,00 €



FREMDSPRACHEN: FRANZÖSISCH



Achtung!

Hier geht es
zum Einstufungstest.

Kurs: 408014

Stéphane Megel
vhs, 2. OG – Raum 1

ab 01.09.2025, Montag
19:00–20:30 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Französisch – A1.1 – Lektion 7

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 Frühjahrssemester 2025. 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 01.09.2025, Montag
17:30–19:00 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Französisch – A1.1 – Lektion 11

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit 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 Frühjahrssemester 2025. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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



Französisch – A1.2 – Lektion 12

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.

Es handelt sich um eine Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025. 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: 408004

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 27.08.2025, Mittwoch
19:30–21:00 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: 408005

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 27.08.2025, Mittwoch
18:00–19:30 Uhr

13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Folge uns!

 
www.instagram.com/vhs_pirmasens

 
www.facebook.com/vhspirmasens

Kurs: 408009

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

ab 27.08.2025, Mittwoch
18:15–19:45 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Französisch Mittelstufe – A1-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: 408006

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

ab 25.08.2025, Montag
18:00–19:30 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Französisch – A2 – Lektion 11

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



Beachten
Sie die
Fotos in den
einzelnen
Fluren der
VHS P'sens
- Danke -

Französisch – A2 – Lektion 11

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 26.08.2025, Dienstag
09:30–11:00 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 26.08.2025, Dienstag
11:00–12:30 Uhr

14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Französisch Mittelstufe ohne Eile – A2-B1

In diesem Kurs lernen Sie Französisch in einem entspannten Lerntempo, 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.

Kurs: 408010

Heike Jung
vhs, UG – Raum 1

ab 28.08.2025, Donnerstag
09:30–11:00 Uhr

12 Termine
24 Unterrichtseinheiten
60,00 €

Kurs: 408011

Heike Jung

vhs, 2. OG – Raum 5

ab 26.08.2025, Dienstag

18:00–19:30 Uhr

13 Termine

26 Unterrichtseinheiten

65,00 €

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: 408012

Heike Jung

vhs, 1. OG – Raum 3

ab 27.08.2025, Mittwoch

10:00–11:30 Uhr

10 Termine

20 Unterrichtseinheiten

50,00 €

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: 408013

Penelope De Koning-Schwöbel

vhs, 2. OG – Raum 5

ab 25.08.2025, Montag

19:30–21:00 Uhr

14 Termine

28 Unterrichtseinheiten

70,00 €

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.



FREMDSPRACHEN: ITALIENISCH



Achtung!

Hier geht es
zum Einstufungstest.

NEU

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger

Tauchen Sie ein in die italienische Sprache und Kultur! In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um einfache Gespräche zu führen und sich im Alltag verständlich zu machen. Neben ersten Vokabeln und Satzstrukturen erhalten Sie lebendige Einblicke in den Alltag und die Kultur Italiens. Mit abwechslungsreichen Übungen, Dialogen und spannenden Einblicken wird das Lernen lebendig und praxisnah. Ideal für alle, die mit Freude Italienisch lernen und die Vielfalt des Landes entdecken möchten.

Lehrwerk: Fantastico! A1 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525083-3

Kurs: 409006

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 26.08.2025, Dienstag
17:00–18:30 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Endlich Zeit für Italienisch – A1.3

Für Kursteilnehmende, die Spaß daran haben, die italienische Sprache zu erlernen. Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrsemester 2025. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Der Kurs startet mit der Lektion 7.

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

Kurs: 409001

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 26.08.2025, Dienstag
18:30–20:00 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Kurs: 409002

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 28.08.2025, Donnerstag
18:30–20:00 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Endlich Zeit für Italienisch – A1.5

Für Kursteilnehmende, die Spaß daran haben, die italienische Sprache zu erlernen. Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Der Kurs startet mit der Lektion 9.
Lehrwerk: Allegro Nuovo A1 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525590-6

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



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

 **Thalia**

Endlich Zeit für Italienisch – A1.5

Für Kursteilnehmende, die Spaß daran haben, die italienische Sprache zu erlernen. Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Der Kurs startet mit der Lektion 9.
Lehrwerk: Allegro Nuovo A1 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525590-6

Kurs: 409003

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 28.08.2025, Donnerstag
11:45–13:15 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Endlich Zeit für Italienisch – A2.4

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die Spaß an der italienischen Sprache haben und ihre Kenntnisse aktiv anwenden möchten. Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Der Kurs startet mit der Lektion 7.
Lehrwerk: Allegro Nuovo A2 | Klett-Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-12-525593-7

Kurs: 409004

Petra Gensheimer
vhs, 2. OG – Raum 2

ab 28.08.2025, 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 26.08.2025, Dienstag
18:15–19:45 Uhr

12 Termine
24 Unterrichtseinheiten
60,00 €

FREMDSPRACHEN: SPANISCH



Achtung!

Hier geht es
zum Einstufungstest.

NEU

Kurs: 422002

Heike Jung
vhs, 2. OG – Raum 5

ab 25.08.2025, Montag
11:30–13:00 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Spanisch für die Reise – A1.1

In diesem Kurs lernen die Kursteilnehmenden typische Alltagssituationen im Urlaub in Spanien zu bewältigen, z. B. sich zu begrüßen und vorzustellen, Zimmer zu reservieren, Essen zu bestellen. Weiterhin erfahren Sie Wissenswertes zur spanischen und hispanischen Kultur.

Lehrwerk: Vivan las vacaciones | Hueber-Verlag | Kurs- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-317243-3

Kurs: 422001

Heike Jung
vhs, UG – Raum 1

ab 28.08.2025, Donnerstag
11:15–12:45 Uhr
13 Termine
26 Unterrichtseinheiten
65,00 €

Spanisch für die Reise – A1.2

Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem Frühjahrsemester 2025. 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 5

ab 25.08.2025, Montag
09:30–11:00 Uhr
14 Termine
28 Unterrichtseinheiten
70,00 €

Spanisch für die Reise – A1.3

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrsemester 2025. Neueinsteigerinnen und -einsteiger mit leichten Vorkenntnissen 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

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 es, 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 05.09.2025, Freitag
17:00–18:30 Uhr
12 Termine
24 Unterrichtseinheiten
60,00 €

Landgrafen Sozialstation

Grundpflege
Medizinische Behandlungspflege
Betreuungsangebot
Hauswirtschaftliche Unterstützung
u.v.m.

Legen Sie ihre Hände in die unseren!

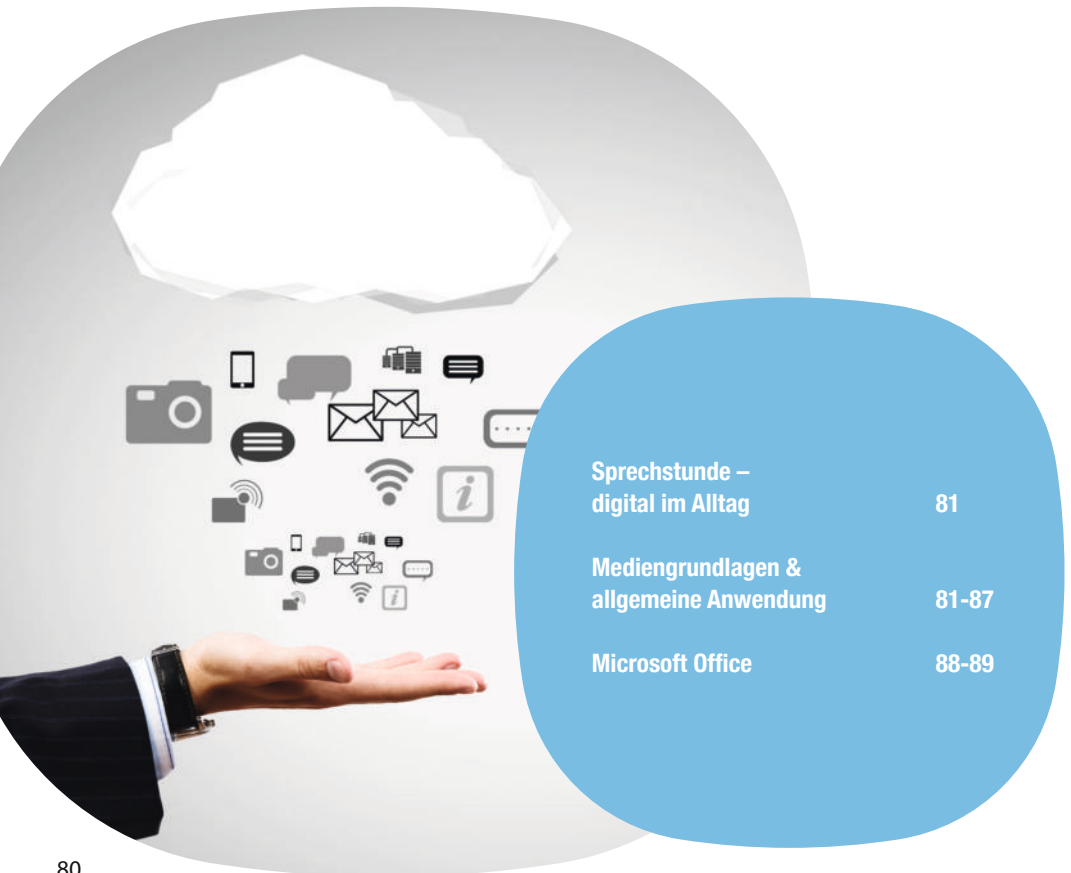


Alleestraße 56
66953 Pirmasens
Tel.: 06331 2866745
Fax: 06331 2866746
E-Mail: Info@landgrafen-sozialstation.de
Web: landgrafen-sozialstation.de



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.



Sprechstunde – digital im Alltag	81
Mediengrundlagen & allgemeine Anwendung	81-87
Microsoft Office	88-89

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

22.09.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr &

27.10.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr &

17.11.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr &

08.12.2025, Montag
16:30–19:30 Uhr

kostenfrei

MEDIENGRUNDLAGEN & ALLGEMEINE ANWENDUNG

NEU

Erste Schritte am PC

Sie würden gerne den Umgang mit dem Computer lernen, aber Sie haben Probleme mit der Tastatur? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Kursinhalte sind u. a.:

- Erklärung der Tastenanordnung
- Groß- und Kleinschreibung
- Wie schreibe ich Zahlen?
- Anwendung und Bedeutung von verschiedenen Tastenkombinationen
- Funktionstasten

Mit vielen Beispielen wird die Benutzung der Tastatur geübt.

Kurs: 501016

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

01.09.2025, Montag
10:00–12:15 Uhr &
08.09.2025, Montag
10:00–12:15 Uhr

Kurs: 501017

02.09.2025, Dienstag
18:00–20:15 Uhr &
09.09.2025, Dienstag
18:00–20:15 Uhr

35,00 € (pro Kurs)

FRAUEN

Kurs: 501001

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 15.09.2025, Montag
10:00–12:15 Uhr

10 Termine
40,00 €

Grundlagen am PC und Notebook für Frauen

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

- Wofür braucht man überhaupt einen Computer?
- Wie sage ich meinem Computer, was er für mich tun soll?
- Wie arbeitet die Maus und wie kann ich den Mauszeiger verändern?
- Arbeiten mit der Tastatur
- Erklärung der wichtigsten Umgebungen: Desktop, Datei-Explorer, Internet Explorer
- Was sind Apps, Ordner, Dateien und wozu braucht man sie?
- Einblick in das Microsoft Office Paket: Word (Textverarbeitung), Excel (Tabellenkalkulation), Powerpoint (Erstellen von Präsentationen) und Outlook (Empfangen und Senden von E-Mails)
- Alternativen dazu: LibreOffice und OpenOffice
- Einstieg ins Internet: Nutzen und Gefahren
- Fragen und Themen der Teilnehmenden

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows 11 und sicherer Umgang mit der Tastatur oder Teilnahme am Kurs „Erste Schritte am PC“. 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
- Erstellen, Speichern und Wiederfinden von Dateien
- 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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows 11 und sicherer Umgang mit der Tastatur oder Teilnahme am Kurs „Erste Schritte am PC“. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Ab dem dritten Kurstermin können Sie Ihr eigenes Notebook nutzen, sofern es einsatzbereit und eingerichtet ist. Denken Sie an das passende Netzteil. Eine zusätzliche Maus kann die Bedienung erleichtern.

Falls es die Raumplanung erlaubt, können auf Wunsch der Teilnehmenden gegen eine zusätzliche Gebühr weitere Termine angeboten werden.

FRAUEN

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 Datei-Explorer, die Officeprogramme Word und Excel und das Internet besser verstehen wollen. Vorausgesetzt werden ein guter Umgang mit der Maus und der Tastatur. Kursinhalte sind u. a.:

- Navigieren im Windows-Explorer und Anlegen einer Ordnerstruktur
- Kopieren, Ausschneiden, Verschieben und Löschen von Dateien und Ordern
- Kennenlernen verschiedener Funktionen in Word und Excel
- Vergleich mit LibreOffice
- Nutzen und Gefahren des Internets
- Verschiedene E-Mail-Provider

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Kurs: 501002

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 28.10.2025, Dienstag
18:15–20:30 Uhr

4 Termine
50,00 €

Kurs: 501005

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 31.10.2025, Freitag
10:00–12:15 Uhr

8 Termine
35,00 €



Kurs: 501010

Ursula Wetzel
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 04.09.2025, Donnerstag
18:15–20:30 Uhr

4 Termine
50,00 €

Aufbaukurs am PC und Notebook

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

- Navigieren im Windows-Explorer und Anlegen einer Ordnerstruktur
 - Kopieren, Ausschneiden, Verschieben und Löschen von Dateien und Ordnern
 - Kennenlernen verschiedener Funktionen in Word und Excel
 - Vergleich mit LibreOffice
 - Nutzen und Gefahren des Internets
 - Verschiedene E-Mail-Provider
- Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Kurs: 501003

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

ab 23.09.2025, Dienstag
17:30–19:30 Uhr

3 Termine
45,00 €

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.



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: 501004

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

ab 25.11.2025, Dienstag
17:30–19:45 Uhr

3 Termine
45,00 €

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

Tatschreibunterricht 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 Tatschreibtrainers 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.

Kurs: 501006

Magdalena Klintzsch
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 07.11.2025, Freitag
16:00–18:00 Uhr

5 Termine
75,00 €

Kurs: 501007

Lina Merz
vhs, 2. OG – EDV-Raum

05.12.2025, Freitag
12:30–15:30 Uhr &

12.12.2025, Freitag
12:30–15:30 Uhr

50,00 €

Social-Media für Einsteiger

Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt der sozialen Medien und gibt Ihnen das nötige Wissen und die Fähigkeiten, um selbstbewusst in diesem digitalen Umfeld zu agieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im ersten Teil des Kurses beschäftigen wir uns mit den Fragen: Was ist Social Media? Wie gehe ich damit um? Welche Plattformen gibt es? Welche Plattform hat welchen Schwerpunkt? Wir klären die Begrifflichkeiten und sprechen über die Risiken und Chancen von Social Media.

Im zweiten Teil des Kurses werfen wir einen Blick auf die verschiedensten Plattformen wie z. B. Facebook, Instagram, Pinterest, TikTok und Co. und surfen gemeinsam durch die Angebote. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Anleitungen zur Erstellung von Beiträgen, Chats, Kommentaren und dem Teilen von Fotos und Videos.

Gerne können Sie der Kursleiterin bereits im Vorfeld per E-Mail Fragen zusenden und damit den Unterricht mitgestalten. Bitte richten Sie Ihre Fragen bis 28.11.2025 an hello@linaklug.de

Kurs: 501008

Lina Merz
vhs, 2. OG – EDV-Raum

21.11.2025, Freitag
12:30–15:30 Uhr &

28.11.2025, Freitag
12:30–15:30 Uhr

55,00 €

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.



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

03.11.2025, Montag
17:00–19:15 Uhr &

10.11.2025, Montag
17:00–19:15 Uhr

40,00 €



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.

MICROSOFT OFFICE

Kurs: 501012

Norina Bicha
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 10.09.2025, Mittwoch
18:15–21:15 Uhr

6 Termine
185,00 €

Microsoft Office Grundlagen

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 den Sie Ihre Übungen speichern können.

Kurs: 501013

Norina Bicha
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 05.11.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

3 Termine
85,00 €

Microsoft Word

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 Rundschreiben 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 den Sie Ihre Übungen speichern können.



Microsoft Excel

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 aussagekräftige 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 13.11.2025, Donnerstag
18:15–20:30 Uhr

3 Termine
85,00 €

Microsoft Outlook

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.

Kurs: 501015

Norina Bicha
vhs, 2. OG – EDV-Raum

ab 26.11.2025, Mittwoch
18:15–20:30 Uhr

3 Termine
85,00 €

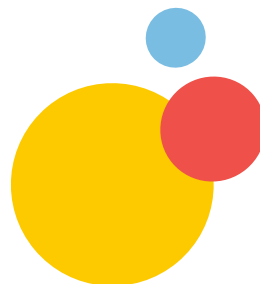


Musikschule

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
Saxophon:	Michael Gass
Klavier:	Edith Burkhard
	Sara-Maria Kawczynska
	Markus Meisenheimer
	Elena Ryseck
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 im Einzelunterricht (30 Min.) 470,00 €
- Unterricht in Gruppen (50 Min.)

2 Schüler (pro Person)	418,00 €
3 Schüler (pro Person)	402,00 €

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 Pirmasens

vhs Flöten-Ensemble

Modernes Blockflöten-Ensemble

Erleben Sie die Vielfalt der Blockflöte in unserem Ensemble! Ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass – Damen und Herren mit soliden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gemeinsam erarbeiten wir in einer motivierenden und herzlichen Atmosphäre ein abwechslungsreiches Repertoire unter der Leitung von Gerwin Schmucker.

Treffpunkt: dienstags, 18:30 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 Splittgerber.





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

Buchsweilerstraße, 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

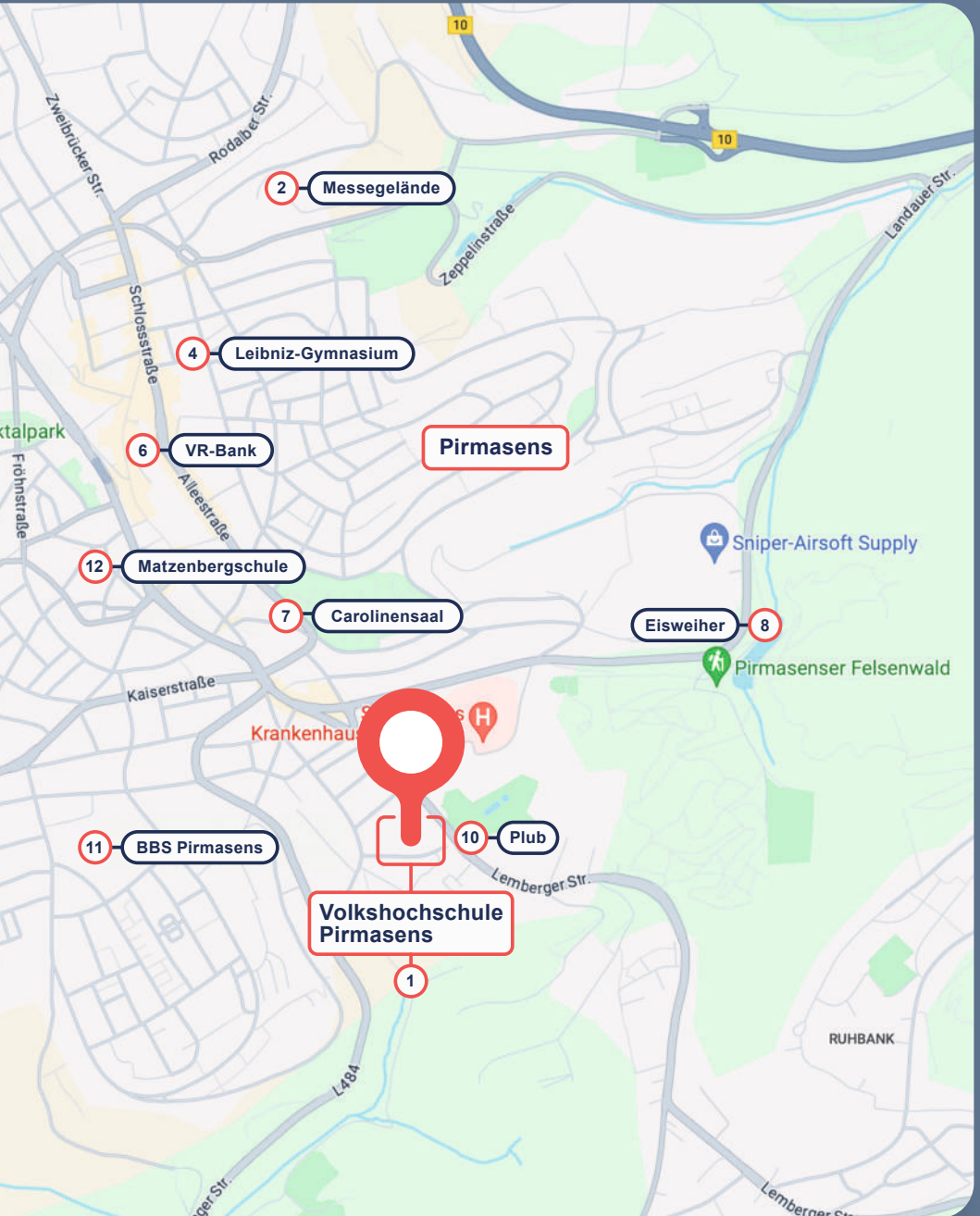
9

P11 Quartierszentrum Winzler Viertel

ler Str.

Blockbergstraße

Winzler Str.



Kursverzeichnis

10-Fingersystem in 10 Stunden	85	Endlich Zeit für Italienisch – A1.5	76-77
Active English – B1	69	Endlich Zeit für Italienisch – A2.4	77
Aktivierendes Bewegungstraining	50	Englisch – A1.1 – Lektion 9	67
Aktuelles aus der Verbraucherzentrale	26	Englisch – A1.2 – Lektion 1	67
Apfelsaft selbst gemacht	21	Englisch – A2.1	68
Aqua-Fitness am Abend	52	Englisch – A2.1 – Lektion 4	68
Aqua-Fitness am Vormittag	52	Englisch für Anfänger – A1.1	66
Aquarell auf Reisen	36	Englisch für Fortgeschrittene – B1.2	69
Aquarellmalerei für Einsteiger	36	Englisch mit leichten Vorkenntnissen – A1.2	68
Aquarell trifft Weihnachten	38	Erste Schritte am PC	81
Arbeitskreis Geschichte	21	Exkursion: Frankfurter Buchmesse	14
Aufbaukurs am PC und Notebook	84	Exkursion: Straßburg	13
Aufbaukurs am PC und Notebook für Frauen	83	Fit mit dem Fahrrad	55
AufbauSeminar für Betreuer	23	Französisch – A1.1 – Lektion 7	70
Autogenes Training	49	Französisch – A1.1 – Lektion 11	70
Black Friday – Sicher online shoppen	26	Französisch – A1.2 – Lektion 12	71
Bullshit, Fake News und Manipulation	18	Französisch – A1-A2	71
Canva: Einführung in das Grafikprogramm	86	Französisch – A2 – Lektion 11	72-73
Charmante Storefronts	37	Französisch für Fortgeschrittene – A2-B1	74
ChatGPT verstehen, anwenden, bewerten	87	Französisch für Fortgeschrittene – B1-B2	74
Conversational English	69	Französisch Mittelstufe – A1-A2	72
Cucina Italiana – Italiens mediterrane Küche	57	Französisch Mittelstufe ohne Eile – A2-B1	73
Das Smartphone als täglicher Begleiter	85	Französisch zum Auffrischen – A2-B1	73
Dein Weg zur inneren Ruhe	46	Frauen-Gesprächskreis Literatur	33
Deutsch als Fremdsprache – A1.1	63	Freie Malerei	38
Deutsch als Fremdsprache – A1.2	63	„Fromage à la française“	57
Deutsch als Fremdsprache – A2.1	64	Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege	17
Deutsch als Fremdsprache – A2.2	64	Gelassen „Nein“ sagen!	30
Deutsch als Fremdsprache – B1.1	64	Geld verstehen: Finanzwissen	24
Deutsch als Fremdsprache – B1.2	65	Griechisch für Anfänger – A1.1	79
Deutsch als Fremdsprache – B2.1	65	Grundlagen am PC und Notebook	83
Deutsch als Fremdsprache – B2.2	65	Grundlagen am PC und Notebook für Frauen	82
Die Macht der Worte	29	Handwerkliche Grundlagen für Zuhause	42
Digitale Sicherheit im Umgang mit PC, Smartphone und Internet	84	Hatha Yoga	46
Doppelt kreativ – Aquarell „Motiv im Motiv“	37	Hatha Yoga – Kraftvolle Entspannung	45
Einbürgerungstest	62	Hatha Yoga – Stressbewältigung	47
Einstieg in die interkulturelle Kompetenz	31	Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht	18
Endlich für Anfänger – A1.1 (Italienisch)	75	„Insel der Entspannung“	45
Endlich Zeit für Italienisch – A1.2	75	Italienisch für Fortgeschrittene – A2	77
		Jahresschreibwerkstatt für Frauen	33

Jung und vital bleiben bis ins hohe Alter	50	Sprechstunde – digital im Alltag	81
Käseseminar für Fortgeschrittene	58	Stark durchs Schuljahr	27
Kinaesthetics in der Pflege von Angehörigen	54	Starter-Nähkurs: Easy Kissenhülle	41
Kinder-Nähkurs: Heute mach ich		Starter-Nähkurs: Ein Adventskranz	41
meinen Nähmaschinenführerschein!	39	Starter-Nähkurs: Herbstlicher Türkranz	40
Kinder-Nähkurs: Nikolausstiefel nähen	40	telc Prüfungen: Deutsch als Fremdsprache B1	63
Klangschalenmeditation	49	„Über Geld spricht man(n) nicht,	
Kombikurs: Callanetics – Pilates – Qigong	48	Frau schon!“, Finanzwissen Grundlagen	24
Körper-Klang-Stimme	43	Von „Ampelschlacht“ bis „Zeitenwende“	11
Kräuterwissen kompakt	58	Was den Menschen zum Reden bringt	11
Kreatives Schreiben	34	Weinseminar: Internationale Rebsorten	59
Latein für Anfängerinnen und Anfänger	66	Whiskyseminar	59
Lebensmittelkennzeichnung	27	Wie Bilder erzählen: Storytelling	19
Lettering – die Kunst der kreativen Schrift	35	Wirbelsäulengymnastik – Aufbaukurs	51
Literatur im Gespräch	15	Wirbelsäulengymnastik – Grundkurs	50
Männerkochkurs	56	Workshop Holzhandwerk	42
„Männersprache-Frauensprache“	29	Xco® – Fitness Workout	52
Microsoft Excel	89	Zielorientierte Kommunikation	30
Microsoft Office Grundlagen	88	Zuhause wohlfühlen	28
Microsoft Outlook	89		
Microsoft Word	88		
Modellieren mit Ton	39		
MOVE and RELAX	47		
NextLevel-Nähkurs: Makranäh	41		
Nordic Walking	51		
Pilates	48		
Pilz-Schule	22		
Pirmasens im Fokus –			
Fotografische Stadterkundung	43		
Qigong	49		
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	54		
Selbstverteidigung für Mädchen	55		
Sinnlich-atmosphärisches Schreiben	35		
Social-Media für Einsteiger	86		
Sorgen Sie vor! Vorsorgevollmacht,			
Betreuungsverfügung, Patientenverfügung	22		
Spanisch für die Reise – A1.1	78		
Spanisch für die Reise – A1.2	78		
Sprachwandel: Warum sich Sprache ver-			
ändert und was Menschen darüber denken	12		

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 angegebene 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: 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 angegebene 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