

Amtsblattversion 1-2012

Politik – Gesellschaft - Umwelt

1.1 Entdecken und entfalten Sie Ihre Wirkung! Farb- und Stilberatung

Auch Sie, meine Herren, sind angesprochen!

Ausstrahlung zieht an. Sie werden gesehen, täglich viele Male. Und Sie wirken! Beeindrucken Sie durch einen souveränen und stilsicheren Auftritt. Entdecken Sie die Macht der Farben und lernen Sie, sowohl im Alltag, bei festlichen Gelegenheiten als auch im Berufsleben Ihre Körperproportionen optimal zu betonen und Ihren Stil zu präsentieren. Inhalte werden sein: Definition von Image und Image-Faktoren, der äußere Eindruck, Kleidungssysteme, Elemente der Farb- und Stilberatung, Proportionen.

Leitung: Birgit Diehsle

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Samstag, **10. März** 2012, 10:00 – ca. 15:00 Uhr

Gebühr: 25 € für 1 Termin (7 Unterrichtsstunden)

1.2 Umgangsformen – Business-Knigge Update 2011

Ob beim ersten Kundenkontakt oder beim Stehempfang, in jeder Situation kommt es darauf an, dass Sie den richtigen Ton treffen. Wer die Regeln kennt und beherrscht, hat mehr Erfolg. Sie erfahren in diesem Kurs, was heute "gutes Benehmen" heißt, wie wichtig angemessene Kleidung ist, was rund um das "Vorstellen" zu beachten ist und was Sie zum Thema Tischkultur wissen sollten. Außerdem geht es um die Kunst der Kommunikation, vom Smalltalk bis zur Email.

Leitung: Birgit Diehsle

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Samstag, **24. März** 2012, 10:00 – ca. 15:00 Uhr

Gebühr: 25 € für 1 Termin (7 Unterrichtsstunden)

1.3 Parken und Wandern

Wanderungen unter sachkundiger Führung mit dem Ziel, die geologischen, biologischen und geschichtlichen Besonderheiten des Pfälzer Waldes kennen zu lernen. Wanderziele: siehe jeweils aktuelles Amtsblatt der VG Lingenfeld

Leitung: Wanderteam der VHS

Ort: Abfahrt am Rathausplatz, Lingenfeld, Hauptstr. 58

Termin: Jeweils am 2. Sonntag im Monat, 9:00 Uhr

Gebühr: Keine

1.4 Kräuterwanderung

Unter fachkundiger Leitung entdecken wir im Auwald Kräuter und erfahren etwas über ihre Bedeutung in Ernährung und Heilkunde.

Leitung: Waltraud Schlick

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Baggersee Lingenfeld (neben Angelsportverein)

Termin: Freitag, **23. März** 2012, 14:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 10 € für 1 Termin, 4 Unterrichtsstunden

1.5 Der Druslach-Bacherlebnisweg Lingenfeld

Die Druslach fließt im Süden Lingenfelds zum Altrhein. Vor einigen Jahren wurde der Wanderweg entlang der Druslach neu angelegt und gestaltet. Mit seiner typischen Flora und Fauna verbindet er in einmaliger Weise die Lebensräume Wasser und Wald, führt aber auch vorbei an historischen Stätten. Wir laden Sie ein, zusammen mit Frau Dangelmayer, die die Einrichtung des Weges von Anfang an begleitet hat, den Weg zu erkunden. Ausgangspunkt ist der Bahnhof Lingenfeld. Wir gehen gemeinsam bis zu den Grenzsteinen und zurück zur Germersheimer Straße.

Leitung: Maria Dangelmayer
Ort: Treffpunkt: Bahnhofvorplatz Lingenfeld
Termin: Freitag, **4. Mai** 2012, 14:30 – ca. 17:30 Uhr
Gebühr: 5 € (Kinder gebührenfrei) für 1 Termin, 4 Unterrichtsstunden

1.6 „Grenzen setzen“ – aber wie?

Um Halt zu finden und zu wachsen, brauchen Kinder nicht nur Ermutigung, sondern auch Begrenzung. Wie kann man Kindern sinnvoll Grenzen setzen?

Bin ich „zu streng“ oder bin ich „nicht konsequent genug“, fragen sich manche Eltern.

Was ist der Unterschied zwischen Bestrafung und Konsequenz?

Welche Auswirkungen hat das Erziehungsverhalten der Eltern auf die Kinder?

Wie wirkt sich „Grenzen setzen“ auf die Eltern-Kind-Beziehung aus?

Leitung: Gabi Hauck, systemische Eltern- und Familienberatung

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **31. Januar** 2012, 19:00 Uhr

Gebühr: 6 € für 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden

1.7 „Kleine Kinder verstehen – kleine Kinder erziehen“

Lernen Sie Ihr Kind zu „lesen“, das ist ein Ziel dieses Kurses.

Was braucht mein Kind? Wie sollte sich mein Kind entwickeln? Was ist normales Verhalten? Welchen Einfluss habe ich als Elternteil auf die Entwicklung meines Kindes?

Wie kann man kleine Kinder erziehen? Was können Erwachsene von kleinen Kindern verlangen?

Welche positiven Strategien gibt es, mit denen man das Verhalten von kleinen Kindern lenken kann?

Wie lassen sich Probleme vermeiden? Was macht das Leben für Kinder und Erwachsene leichter? Das sind einige der Fragen, denen wir nachgehen wollen.

Außerdem möchte ich Sie dazu einladen, Ihre Familie aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Leitung: Gabi Hauck, systemische Eltern- und Familienberatung

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Samstag, **21. April** 2012, 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 25 € für 1 Termin, 9 Unterrichtsstunden

1.8 Wie lernen leichter wird – Die drei Dimensionen des Lernens

Wir lernen die drei Schlüssel für erfolgreiches Lernen – Kommunikation, Organisation, Verständnis – in drei Einheiten kennen und erfahren, wie wir unser dreidimensionales Gehirn über Bewegung und einfachen Brain Gym®-Übungen aktivieren und integrieren.

Lernblockaden entstehen oft als Folge fehlender Zusammenarbeit der einzelnen Gehirnteile, oft aufgrund von Stress und Unsicherheit neuen Herausforderungen gegenüber. Die Kinesiologie und insbesondere Brain Gym® bieten Lösungsmöglichkeiten, die Sie in Theorie und Praxis erleben.

Leitung: Thomas Herzer

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **7., 14., 28. Februar** 2012, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 15 € für 3 Termine, 6 Unterrichtsstunden

1.9 NLP entdecken und erleben – Aufbau-seminar

Ein Weg zu effektiver Kommunikation für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Interessierte Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

In diesem Aufbau-seminar werden weitere wichtige NLP-Methoden vorgestellt und trainiert. Die Teilnehmer können eigene Themen einbringen, welche sie mit NLP-Techniken bearbeiten wollen. Sie entdecken somit die Fülle der Möglichkeiten, mit NLP Ihr Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen. Die vermittelten Kommunikationstechniken finden im beruflichen wie privaten Alltag Anwendung. Mittels dieser Methoden können Sie selbst mehr Lebensfreude für sich und die Menschen Ihrer Umgebung entwickeln.

Leitung: Marita Koch, Berufsberaterin und NLP-Master
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **10. März** 2012, 10:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 25 € für 1 Termin, 9 Unterrichtsstunden

1.10 Erfolgreicher in Schule und Beruf mit NLP

Wo Menschen miteinander arbeiten und lernen, gibt es schwierige Gespräche, unterschiedliche Meinungen, Standpunkte und Konflikte. Diese gehören zum Arbeitsalltag und sind unvermeidbar. Die Lern- und Arbeitswelt hat sich jedoch in den letzten Jahren stark verändert und erfordert zunehmend ein professionelleres Selbst- und Konfliktmanagement. In diesem Seminar wollen wir lernen, wie wir mit Hilfe von NLP-Methoden den Umgang mit schwierigen Gesprächen besser bewältigen können. Das Seminar ist auch für Schüler, Studierende und Auszubildende geeignet.

Da wir mit Methoden des neurolinguistischen Programmierens (NLP) arbeiten, ist ein Besuch des NLP-Einführungseminars am 10. März 2012 empfehlenswert, aber keine Bedingung für die Seminarteilnahme.

Leitung: Marita Koch, Berufsberaterin und NLP-Master
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Samstag, **17. März** 2012, 10:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 25 € für 1 Termin, 9 Unterrichtsstunden

1.11 Wie tickst Du denn?

Jeder von uns hat seine eigene, ganz spezifische Art, sein Gehirn und seine Sinne zu nutzen. Das hierbei zugrunde liegende (Gehirnorganisations-)Profil verändert sich zudem abhängig davon, welchen Aufgaben wir gegenüber stehen und welchem Stress wir dabei ausgesetzt sind. Kein Wunder also, dass wir uns oft selbst nicht verstehen – geschweige denn unsere Mitmenschen. An diesem Abend lernen Sie Ihr Profil und Ihr damit verbundenes Potential kennen und schätzen. Sie lernen darüber hinaus Möglichkeiten kennen, Ihre bisherige Handlungsweise zu erweitern und wie Sie, auch unter Stress, uneingeschränkten Zugang zu all Ihren Sinnen und Ihrem ganzen Gehirn aufrecht erhalten können – und nebenbei verstehen Sie nach diesem Abend vielleicht auch Ihre Mitmenschen etwas besser.

Leitung: Thomas Herzer
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **13., 20. März** 2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 10 € für 2 Termine, 4 Unterrichtsstunden

1.12 Vollmachten und Testament in der kleinen und großen "Patchwork-Familie"

Da das Gesetz für die Patchwork-Familien keine Regelungen kennt, ist es unerlässlich, Vorsorge für Unfall und Krankheit zu treffen, um die Sicherung der Familie, insbesondere aber auch des überlebenden Partners zu gewährleisten.

Die Kanzlei Dr. Kerscher und Kollegen ist seit 18 Jahren ausschließlich auf das Gebiet des Erbrechts, der Vermögensnachfolge und der Vorsorgeregulungen spezialisiert. Der Referent zeigt auf, welche Grundregeln hierbei zu beachten sind. Besondere Familienstrukturen erfordern besondere Regelungen. Dem Erbrecht des Bürgerlichen Gesetzbuchs, welches im Jahr 1900 in Kraft getreten ist, ist die Familienstruktur der „Patchwork-Familie“ fremd. Für Mitglieder einer „Patchwork-Familie“ ist es daher unerlässlich, individuell für den Fall eines Unfalls, einer Erkrankung oder des Todes Vorsorge zu treffen. Nur auf diese Weise wird Sicherheit für die Familie, insbesondere für den überlebenden Partner gewährleistet.

Leitung: RA Dr. Anabel Hieb (Kanzlei Dr. Kerscher, Germersheim)
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **15. März** 2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 3 € für 1 Termin (2 Unterrichtsstunden)

2. Arbeit und Beruf

2.1 Workshop: Welches Netzwerk passt zu mir?

Die Möglichkeiten der Internet-Gemeinschaften wie Xing, Facebook & Co sind faszinierend. Die virtuellen Netzwerke gehören zu den wichtigsten sozialen Errungenschaften der letzten Jahrhunderte.

Es gibt mittlerweile so viele verschiedene Möglichkeiten, Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen, dass man sich immer wieder fragen sollte:

Was ist für mich am sinnvollsten?

Welches Netzwerk hat welche Stärken?

Wer steckt hinter den Unternehmen?

Und in welchen Netzwerken finde ich meine Zielgruppe wieder?

Welche persönlichen Daten darf ich diesen Diensten anvertrauen?

Welche Risiken und Nebenwirkungen sollten mir bekannt sein?

Dieser Workshop ist für alle Menschen gedacht, die sich neu orientieren und mit Hilfestellung erkennen wollen, ob und wenn ja, welche sozialen Netzwerke für sie am sinnvollsten sind. Der Workshop bietet Ihnen Gelegenheit, sich auf Entdeckungsreise in die bekanntesten Netzwerke zu machen und sensibilisiert für den vorausschauenden Umgang mit diesem Medium.

Leitung: Vera Priebe-Zehe

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Für Berufstätige: Donnerstag, **9. Februar** 2012, 18:30 – 21:30 Uhr

Für Senioren u. a. Donnerstag, **1. März** 2012, 9:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 15 € für 1 Termin, 4 Unterrichtsstunden

2.2 Der perfekte Einstieg in die Textverarbeitung mit Word

Dieser Kurs ist für Word-Anfänger geeignet, die in Zukunft ihre Korrespondenz und andere Texte mit Word schreiben und gestalten möchten. In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundlagen viele nützliche Techniken kennen:

Kursinhalte:

Sie schreiben einen Brief mit Word

Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten

Sie lernen, wie Sie Dokumente fertig stellen und drucken

Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente

Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen

Sie gestalten mehrseitige Dokumente

Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word

Leitung: Vera Priebe-Zehe

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58

Termin: Montag, **6. Februar** 2012, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 40 € für 6 Termine, 12 Unterrichtsstunden

Lehrbuch (nicht verpflichtend): Herdt, PC Einsteiger, 17,50 €

2.3 Erste Schritte am Computer: PC-Einstieg – ganz einfach

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem

ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.

Kursinhalte:

Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen

Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur

Sie erstellen und speichern einen Text mit Word

Sie ordnen Dateien und Ordner

Sie passen Windows an

Sie lernen verschiedene Programme und ihre Nutzungsbereiche kennen

Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten

Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

Leitung: Vera Priebe-Zehe

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **7. Februar** 2012, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30 € für 4 Termine, 8 Unterrichtsstunden

Lehrbuch(nicht verpflichtend): Herdt, Erste Schritte am Computer, 17,50 €

2.4 Erste Schritte im Internet – so geht's!

Ein Kurs für alle, die bereits erste Erfahrungen am Computer gesammelt haben und nun wissen möchten, wie sie ins Internet gelangen. Starten Sie in das Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Internet heran. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen sowie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden. Natürlich lernen Sie auch, wie Sie elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen:

Kursinhalte:

Sie richten Ihren ersten Internetzugang ein

Sie stellen die Verbindung her und rufen interessante Internetseiten auf

Sie lernen, wie Sie elektronische Post (E-Mail) senden und empfangen

Sie lernen das Einkaufen, das Plaudern u. a. Möglichkeiten des Internets kennen

Sie erfahren, wie Sie gezielt Informationen und Daten (Fahrpläne, -karten) herunterladen und drucken können

Sie lernen verschiedene Sicherheitsaspekte kennen.

Leitung: Vera Priebe-Zehe

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **13. März** 2012, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30 € für 4 Termine, 8 Unterrichtsstunden

Lehrbuch(nicht verpflichtend): Herdt, Erste Schritte im Internet, 17,50 €

2.5 Bildbearbeitung mit GIMP – machen Sie das Beste aus Ihren Fotos!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit dem Computer gesammelt haben und wissen möchten, wie digitale Fotos bearbeitet werden und Personen, die bereits über Grundkenntnisse im Bearbeiten verfügen und diese erweitern und vertiefen möchten.

GIMP ist ein kostenloses Bild- und Grafikbearbeitungsprogramm. Es eignet sich für alle, die grundlegende Bildkorrekturen durchführen und zudem sehr kreativ arbeiten möchten. Sie lernen die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise von GIMP kennen und wissen, wie Sie Ihre digitalen Fotos korrigieren, verbessern und kreativ weiter gestalten können. Neben dem Skalieren, Ausschneiden und Ausrichten der Bilder nehmen Sie Farbkorrekturen vor und lernen, wie Sie Objekte entfernen oder einfügen können. Des Weiteren erlernen Sie das Arbeiten mit vielen Spezial-Werkzeugen und Effekten.

Leitung: Vera Priebe-Zehe

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58

Termin: Montag, **16. April** 2012, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 30 € für 4 Termine, 8 Unterrichtsstunden

2.6 Grundlegendes Microsoft Excel-Know-how im Alltag nützlich einsetzen!

Dieser Kurs ist gedacht für Anwender mit grundlegenden Computerkenntnissen, die die praktischen Anwendungen der Tabellenkalkulation für den täglichen Gebrauch kennen lernen möchten. Wir haben für Sie in diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen, egal, ob Sie ein Haushaltsbuch führen wollen, Ihre vielen CDs, Ihre Briefmarkensammlung oder Adressen auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen oder Zins und Tilgung berechnen wollen.

Kursinhalte:

Sie erfahren, wie Sie Tabellen gestalten, sortieren, drucken und verwalten

Sie nutzen gezielt Formeln und Funktionen für Ihre Tabellenkalkulation

Sie rechnen mit Datum und Uhrzeit

Sie visualisieren Zahlaufstellungen mit professionellen Diagrammen

Leitung: Vera Priebe-Zehe

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde Lingenfeld, Hauptstr. 58

Termin: Montag, **16. April** 2012, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 40 € für 6 Termine, 12 Unterrichtsstunden

Lehrbuch (nicht verpflichtend): Herdt, Microsoft Office Excel 2007, 17,50 €

2.7 Tastschreiben am PC

Die Teilnehmer lernen, das Tastenfeld eines Computers nach der 10-Finger-Tastschreib-Methode zu bedienen und ihre Schreibfertigkeit zu steigern. Im Kurs werden die nötigen Computerkenntnisse und erste Normen für Adressen und Briefe vermittelt.

Leitung: Brigitte Schütze

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Dienstag, **7. Februar** 2012, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 55 € für 12 Termine, 24 Unterrichtsstunden

2.8 Einnahmen-Überschuss-Rechnung nach §4 III EStG

Das Seminar ist gedacht für Teilnehmer, die entweder freiberuflich arbeiten oder als Unternehmer einen Umsatz bis zu 500 000 € oder einen Gewinn bis 50 000 € haben.

Sie lernen in diesem Tageskurs, wie sich die Einnahmen-Überschuss-Rechnung auf dem amtlichen Vordruck zusammen setzt und der Gewinn für die Finanzbehörde ermittelt wird. Wichtige steuerliche Themen wie Abschreibung, absetzbare und nicht absetzbare Geschäftsausgaben, häusliches Arbeitszimmer, Kfz, Reisekosten, Umsatzsteuererklärung u. a. werden praxisgerecht dargestellt.

Leitung: Renate Kropfisch

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58

Termin: Samstag, **10. März** 2012 9.00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 25 € für 1 Termin, 8 Unterrichtsstunden

3. Sprachen

Für alle Sprachkurse gilt:

Der Sprachkurs beinhaltet Aufbau, Erweiterung und Vertiefung des Wortschatzes und der Grammatik. In unseren Kursen liegt der Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache, um dem Lernenden zu ermöglichen, sich schnell in alltäglichen (Reise-)Situationen in der Fremdsprache verständlich machen zu können.

3.1 Deutsch für ausländische Mitbürger

Wir laden alle ausländischen Mitbürger ein, die Interesse daran haben, ihr Deutsch zu verbessern. Beim ersten Treffen am Dienstag, 31.01.12, 9:00 Uhr, werden wir die unterschiedlichen Vorkenntnisse feststellen und nach Möglichkeit Gruppen einteilen.

Leitung: Ana Maria Da Silva-Ströbele
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **31. Januar** 2012, 9:00 – 12:15 Uhr
Gebühr: 150 € für 15 Termine, 60 Unterrichtsstunden

3.2 Arabisch

Stufe: A1, Teil 1, für Anfänger

Lehrwerk: Einstieg Arabisch für Kurzsentschlossene, ab Lektion 1

Leitung: Fadia Shamout
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **2. Februar** 2012, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.3 Englisch in Action – Spring is in the air!

Spielerische naturnahe Abendkurse für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen in Englisch

Stufe: A2 und höher

Lehrwerk: keines

In diesem Living English Kurs werden die KursteilnehmerInnen ihre Englischkenntnisse ausbauen, vertiefen und auffrischen können. Sie werden sich mit der unmittelbaren Umgebung und Heimat beschäftigen, sich über das Leben und Themen, die uns alle täglich bewegen, austauschen. Die Kurse werden von einer englischen Muttersprachlerin geleitet und finden je nach Wetterverhältnissen überwiegend draußen statt. Strenge Grammatikübungen oder Vokabularpauken werden nicht stattfinden, das Lernen geschieht durch spielerische Übungen in einer lockeren und mobilen Umgebung.

U. a. wird die Gruppe zusammen den Winter verabschieden, St. Patrick's Day feiern, sich auf Ostern einstellen, Spiel- und Themenspaziergänge erleben, einen Literaturwanderabend gestalten und zusammen auf Entdeckungstour gehen.

Leitung: Karen Hesas
Ort: Treffpunkt: Lingenfeld, Rathausplatz
Termin: Donnerstag, **1. März** 2012, 18:00 – ca. 19:30 Uhr
Gebühr: 50 € für 6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, incl. Unterrichtsmaterial

3.4 Englisch in Action – Summertime

Spielerische naturnahe Abendkurse für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen in Englisch

Stufe: A2 und höher

Lehrwerk: keines

In diesem Living English Kurs werden die KursteilnehmerInnen ihre Englischkenntnisse ausbauen, vertiefen und auffrischen können. Sie werden sich mit der unmittelbaren Umgebung und Heimat beschäftigen, sich über das Leben und Themen, die uns alle täglich bewegen, austauschen. Die Kurse werden von einer englischen Muttersprachlerin geleitet und finden je nach Wetterverhältnissen überwiegend draußen statt. Strenge Grammatikübungen oder Vokabularpauken werden nicht stattfinden, das Lernen geschieht durch spielerische Übungen in einer lockeren und mobilen Umgebung.

U. a. wird die Gruppe zusammen Sightseeingtouren in der Umgebung unternehmen, Spiel- und Themenspaziergänge erleben, einen Picknickabend gestalten, zusammen auf Entdeckungstour gehen, eine Gruppenzeitungsausgabe erstellen.

Leitung: Karen Hesas
Ort: Treffpunkt: Lingenfeld, Rathausplatz
Termin: Donnerstag, **3. Mai** 2012, 18:00 – ca. 19:30 Uhr
Gebühr: 50€ für 6 Termine, 12 Unterrichtsstunden incl. Unterrichtsmaterial

3.5 Englisch (Fortsetzung des Anfängerkurses 2/2011)

Stufe: A1: Teil 2 für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: Cornelsen: Key, Lektion 4

Leitung: Janine Gehrlein M. A.
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **1. Februar** 2012, 16:30 – 18:00 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.6 Englisch

Stufe: A1: Teil 4, für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Lehrwerk: Network 1, ab Lektion 7

Leitung: Penelope Todd
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **18. Januar** 2012, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.7 Französisch (Fortsetzung des Anfängerkurses 2/2011)

Stufe: A1-2 für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: Perspectives A1, L. 4

Leitung: Philippe Grohrock
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Montag, **30. Januar** 2012, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.8 Französisch

Stufe: A1-5 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Lehrwerk: Perspectives A1

Leitung: Philippe Grohrock
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **31. Januar** 2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.9 Französisch

Stufe: A2-2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen
Lehrwerk: Perspectives A2

Leitung: Philippe Grohrock

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **31. Januar** 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.10 Italienisch – ganz praktisch

Italienisch unter freiem Himmel! Das Italienisch-Angebot richtet sich an Teilnehmer, die bereits über gute Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und die gerne unterwegs sind. Spielerische Übungen in lockerer und freier Atmosphäre (Geschäfte, Spielplatz, Wald...) statt „trockenem Grammatiktraining“, daher ist dieser Kurs als Ergänzung „normaler“ Sprachkurse gedacht. Die Teilnehmer werden sich auf Italienisch unterhalten und sich aktiv einbringen. Das detaillierte Kursprogramm wird am ersten Abend vorgestellt.

Leitung: Ursula Mellinghaus
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **2. Mai** 2012, 18:00 – ca. 19:30 Uhr
Gebühr: 45 € für 5 Termine, 10 Unterrichtsstunden (incl. Unterrichtsmaterialien)

3.11 Italienisch für Anfänger

Stufe: A1 – 1 für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Linea Diretta 1a, Lektion 1

Leitung: Daniel Roth
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **2. Februar** 2012, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.12 Italienisch für Fortgeschrittene

Stufe: A2-5 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen
Lehrwerk: Linea Diretta 1b, Lektion 9

Leitung: Daniel Roth
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Nach Absprache
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.13 Spanisch für Anfänger

Stufe: A1-1 für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Caminos 1 neu, Lektion 1

Leitung: Angela Mijangos Arredondo
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Montag, **30. Januar** 2012, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.14 Spanisch

Stufe: A1-3 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Lehrwerk: Caminos 1 neu, Lektion 5

Leitung: Angela Mijangos Arredondo

Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **31. Januar** 2012, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.15 Spanisch für Fortgeschrittene

Stufe: A2-1 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Lehrwerk: Caminos 2 neu, Lektion 5

Leitung: Angela Mijangos Arredondo
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **1. Februar** 2012, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

3.16 Portugiesisch für Anfänger

Stufe: A1-1 für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Leitung: Ana Maria Da Silva-Ströbele
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **2. Februar** 2012, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 75 € für 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden

4. Gesundheit

4.1 Kosmetik und Make-up für junge Damen ab 10 Jahren

„Wahre Schönheit kommt von innen“, aber bereits die junge Frau möchte außen ein bisschen nachhelfen. Die Teilnehmerinnen lernen unter Anleitung einer erfahrenen Kosmetikerin, wie sie ihre junge Gesichtshaut pflegen und alters- und typgerechtes Make-up auflegen können. Vorhandene Make-up-Utensilien können mitgebracht werden.

Leitung: Karin Puderer
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Mittwoch, **4. April** 2012, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 10 € für 1 Termin, 4 Unterrichtsstunden

4.2 Yoga 1

Das seit Jahrzehnten erprobte Übungsprogramm der erfahrenen Kursleiterin aus dem Hatha-Yoga ist leicht durchzuführen, hilft den Alltag zu bewältigen, stärkt die Muskeln, Gelenke und Sehnen sowie den Knochenbau. Unterschiedliche Körperhaltungen und Atemtechniken können ausprobiert werden. Zwischen den Haltungen gibt es - sitzend oder liegend - entspannende Pausen. Haltungen können wahlweise im Stehen, Sitzen oder Liegen geübt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ohne Wettbewerb, ohne Leistungsdruck, tun wir das Beste für unsere Gesundheit. Wir wollen gemeinsam seit Jahrtausenden bekanntes Wissen nutzen, damit wir fit bleiben. Bitte bequeme Kleidung und Unterlage (Decke oder Isomatte) mitbringen

Leitung: Dorothea Schubert
Ort: Lingenfeld, Realschule plus
Termin: Montag, **9. Januar** bis 26. März 2012, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 60 € für 12 Termine, 24 Unterrichtsstunden

4.3 Yoga 2

Text siehe Yoga 1 (4.2)

Leitung: Dorothea Schubert
Ort: Lingenfeld, Realschule plus
Termin: Montag, **16. April** – 25. Juni 2012, 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 50 € für 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

4.4 Ganzheitliches Gedächtnistraining – Geistige Fitness nicht nur für Senioren

Termin verpasst, falsche PIN eingegeben. Wo ist nur wieder mein Schlüssel? Und hab ich das Bügeleisen auch wirklich ausgeschaltet?

Viele Menschen klagen mit zunehmendem Alter über gelegentliche Gedächtnisprobleme. Mit regelmäßigem Gedächtnistraining nach der ganzheitlichen Methode können Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität und andere Gehirnleistungen gesteigert werden. Abwechslungsreiche, spielerische Übungen und eine freundliche, aufgelockerte Atmosphäre ohne Leistungsdruck garantieren Spaß und Erfolgserlebnisse. Kleine Bewegungs- und Entspannungseinheiten, gezielte Brain-Gym-Übungen (Gehirn-Gymnastik) sowie praktische Tipps für den Alltag ergänzen das Programm.

Leitung: Dorit Heinzelmann-Ernst
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Dienstag, **07.02., 06.03., 17.04., 08.05. und 05.06.**2012, 10:00 – 11:30 uhr
Gebühr: 25 € für 5 Termine, 10 Unterrichtsstunden

4.5 Gymnastik für Frauen

Bewegung gilt als Rundum-Schutzfaktor. Deshalb versuchen wir in unserem Bewegungstraining durch Gymnastik, Kraft- und Lauftraining den einseitigen Alltagsbelastungen entgegen zu wirken und vernachlässigte Körper- und Muskelbereiche zu stärken.

Leitung: Doris Osterbrink
Ort: Lingenfeld, Schulturnhalle der Realschule plus
Termin: Freitag, **13. Januar** 2012, 20:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: 38 € für 35 Termine, 46 Unterrichtsstunden

4.6 Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren

„Das Alter ist die Zukunft der Jugend.“ Diese Erkenntnis kann niemand umgehen. Und damit das lange so bleibt, wollen wir die sportliche Tätigkeit der über 60-Jährigen in diesem Kursangebot fördern. Durch Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit trainiert. Mit Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erhalten wir Sicherheit, um vor Ungeschicklichkeiten und Unfällen zu bewahren. Durch Entspannungsübungen fördern wir das Wohlbefinden unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und Geselligkeit, Kontakte und Gespräche bringen Abwechslung in den Alltag.

Leitung: Doris Osterbrink
Ort: Lingenfeld, Foyer der Goldberghalle, Humboldtstr.
Termin: Montag, **9. Januar** 2012, 10:00 – 11:00 Uhr
Gebühr: 22 € für 20 Termine, 26 Unterrichtsstunden

4.7 Wirbelsäulengymnastik 1

In diesem Kurs erhalten Sie eine fachkundige Einführung in eine gezielte funktionelle Gymnastik, durch die die Muskulatur der Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt wird. Bitte zum Kurs eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch und nach Möglichkeit ein Thera-Band mitbringen.

Leitung: Ursula Sifflet
Ort: Lingenfeld, Foyer der Goldberghalle
Termin: Dienstag, **17. Januar** 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 42 € für 9 Termine, 18 Unterrichtsstunden

4.8 Wirbelsäulengymnastik 2

Text s. Wirbelsäulengymnastik 1 (4.7)

Leitung: Ursula Sifflet
Ort: Lingenfeld, Foyer der Goldberghalle
Termin: Dienstag, **17. Januar** 2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 42 € für 9 Termine, 18 Unterrichtsstunden

4.9 Wirbelsäulengymnastik 3

Text s. Wirbelsäulengymnastik 1 (4.7)

Leitung: Ursula Sifflet
Ort: Lingenfeld, Foyer der Goldberghalle
Termin: Dienstag, **17. April** 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 42 € für 9 Termine, 18 Unterrichtsstunden

4.10 Wirbelsäulengymnastik 4

Text s. Wirbelsäulengymnastik 1 (4.7)

Leitung: Ursula Sifflet
Ort: Lingenfeld, Foyer der Goldberghalle
Termin: Dienstag, **17. April** 2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 42 € für 9 Termine, 18 Unterrichtsstunden

4.11 Kochen für Männer jeden Alters

„Ganz unter sich“ können Männer jeder Altersstufe in diesem Kurs das Kochen erlernen, angefangen von den Grundkenntnissen bis hin zu raffinierten Details, die das Essen zum Genuss werden lassen. Auf vielfachen Wunsch findet der Kurs einmal monatlich statt.

Leitung: Hannelore v. Riedesel
Ort: Lingenfeld, Schulküche der Realschule Plus
Termin: Montag, **13.02.**, 12.03., 16.04., 14.05., 11.06., 13.08., 10.09., 15.10., 12.11.2012,
18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 70 € für 9 Termine, 36 Unterrichtsstunden (zuzügl. Lebensmittelkosten)

4.12 Junge Küche für junge Paare – Fast food, Slow food

Zu diesem Kochkurs laden wir junge Paare ein. Gemeinsam kochen lernen und gemeinsam essen – das verbindet! Teilnehmer lernen Basics, kochen mit frischen Lebensmitteln Fast food und Slow food, und lernen aber auch, wie man z. B. ein raffiniertes Candle-Light-Dinner für zwei zubereitet und zelebriert.

Leitung: Hannelore v. Riedesel
Ort: Lingenfeld, Schulküche der Realschule Plus
Termin: Dienstag, **28. Februar** 2012, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 60 € pro Paar für 4 Termine, 16 Unterrichtsstunden (zuzügl. Lebensmittelkosten)

4.13 Satt essen und wohl fühlen

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie sich mit entsprechender Ernährung wirklich satt essen dürfen und sich wohl fühlen und nebenbei auch die Pfunde purzeln. An beiden Abenden gibt es viele Rezepte zur gesundheitsbewussten Ernährung zum Kochen und Backen.

Leitung: Annemarie Kassner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Ort: Lingenfeld, Schulküche der Realschule Plus
Termin: Mittwoch, **8./15. Februar** 2012, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 20 € für 2 Termine, 8 Unterrichtsstunden (zuzügl. Lebensmittelkosten)

4.14 Portugiesische Küche

Die Referentin lädt ein, an zwei Abenden eine Reise durch die Vielfalt der portugiesischen Küche zu machen. Eine Gastronomie geprägt vom Klima am Atlantik, die die regional verfügbaren Zutaten mit den Zutaten aus der Neuen Welt und aus der Zeit der Entdeckungen, wie z. B. Chili oder Koriander etc., phantasievoll kombiniert und dadurch eine einzigartige Küche geschaffen hat. Auf dem Speiseplan stehen Fisch- und Fleischgerichte, Suppen und süße Nachspeisen .

Leitung: Da Silva-Ströbele Ana Maria
Ort: Lingenfeld, Schulküche der Realschule Plus
Termin: Mittwoch, **2./9. Mai** 2012, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 20 € für 2 Termin, 8 Unterrichtsstunden (zuzügl. Lebensmittelkosten)

4.15 Arabische Küche

Die Referentin entführt die Teilnehmer an zwei Abenden in die Küche von Tausendundeiner Nacht. Mit landestypischen Rezepten werden beliebte arabische Gerichte gekocht. Die Teilnehmer erfahren, welche Lebensmittel und Gewürze typisch sind, wie sie angewendet werden und wo man sie erhält. Nebenbei bekommen sie einen Eindruck von arabischer familiärer Lebensweise.

Leitung: Fadia Shamout
Ort: Lingenfeld, Schulküche der Realschule Plus
Termin: Mittwoch, **7./14. März** 2012, 18:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: 20 € für 2 Termine, 8 Unterrichtsstunden (zuzügl. Lebensmittelkosten)

5. Kultur – Kreatives Gestalten

5.1 Kreativkurs für Kinder: Freundschaftsbändchen knüpfen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Handarbeit haben und gerne in der Gruppe lernen möchten, wie man Freundschaftsbändchen knüpft. Die grundlegenden Knüpftechniken werden dabei vermittelt, die eigene Kreativität und Feinmotorik gefördert. Abschließend wird ein selbst entworfenes Freundschaftsbändchen mit Namen geknüpft.

Leitung: Daniel Roth
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **2. Februar** 2012, 16:00 – 17.30 Uhr
Gebühr: 20 € für 4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, zuzügl. Materialkosten

5.2 Kreativkurs für Erwachsene:(Mit) Kaffee (malen) – Kaffeebilder auf Keilrahmen

In diesem Kurs erkunden wir Grundlegendes zum Thema Kaffee und seiner Verwendung als Farbe. Wir färben Papier damit ein, experimentieren, lernen Kleister- und Schwammtechnik kennen, stellen

Strukturpasten aus Kaffee her. Die verschiedenen warmen Brauntöne von hell-ocker bis fast schwarz und der frische Geruch von Kaffee ist für viele inspirierend. Das Gelernte setzen wir als Bildthema mit eigenen Ideen um. Ein Seminar, das nicht nur Kaffeetrinkern Spaß macht!

Bitte mitbringen: Pinsel, Wasserglas, Fön, Malkittel

Leitung: Manuela Guardado
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Donnerstag, **8. März** 2012, 18:30 – 22:15 Uhr
Gebühr: 17 € für 1 Termin (5 Unterrichtsstunden) incl. 5 € Materialkosten

5.3 Kreativkurs: Kinder malen für Muttertag

Im Kurs lernen Kinder, wie man Holz fachmännisch abschleift, grundiert, bemalt und lackiert. Ihre Kreativität wird gefördert, indem sie Farben und Formen anordnen. Es entsteht ein individuell gestaltetes Holzbild, geeignet als Geschenk zu Muttertag oder Geburtstag.

Leitung: Manuela Guardado
Ort: Lingenfeld, Rathaus der Ortsgemeinde, Hauptstr. 58
Termin: Freitag, **11. Mai** 2012, 16:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 12 € für 1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, incl. 5,50 € Materialkosten