

# VHS Rheinzabern: Kurse im ersten Halbjahr 2024

## **Brettchenweben**

Termine: 1x mtl. samstags

Aktuell:

17. Februar 2024

16. März 2024

6. April 2024

25. Mai 2024

15. Juni 2024

Uhrzeit, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 Ust.

Ort: Alte Feuerwache Rheinzabern, Werkraum Terra-Sigillate-Museum

Gebühr: 8 Euro

Referentin: Frau Hoffmann - Witzel

Das Brettchenweben ist eine sehr alte Webtechnik, die mehrere Jahrhunderte zurückreicht. Meistens werden Zierbänder für Kleidung (gerne für Mittelaltergewänder), Gürtel oder auch Schlüsselanhänger gefertigt.

In den Kursen wird die traditionelle Technik des Bänderwebens vertieft. Ihre Referentin, Frau Hoffmann - Witzel, zeigt Ihnen grundlegende Griffe und Kniffe. Das Schöne daran - nach kurzer Zeit hat man den Bogen heraus und sieht erste Ergebnisse. Sie können ganz kreativ tätig sein, vom Alltag abschalten und schöne Werke gestalten. Ein individuelles Geschenk, gerade wenn Weihnachten vor der Tür steht.

Termine finden 1x mtl. samstags statt. Diese werden im Amtsblatt bekannt gegeben.

Es besteht jederzeit die Möglichkeit mit einzusteigen; Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

## **Französisch am Vormittag, Niveau A2.4**

Termin: 15.1. bis 6.5.2024, 15 Termine

Uhrzeit: 9:00 - 10:30 Uhr

Ort: Rathaus Rheinzabern, Schulungsraum

Gebühr: 78 Euro

Referentin: Roselinde Mobasher

Parlez-vous français? Ihr Französisch ist etwas "eingerostet" und Sie wollen es gerne wieder auffrischen? Dann schauen Sie doch in diesem Kurs vorbei (Eine Probestunde zum Einschätzen der eigenen Kenntnisse ist möglich). Die langjährige vhs - Referentin Roselinde Mobasher vermittelt in diesem Vormittagskurs entspannt und in kleiner Runde Grundlegendes zur französischen Sprache.

Dazu gehört es das Textverständnis sowie die Textproduktion mündlich und schriftlich weiterzuentwickeln. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Somit steht dem nächsten Abstecher nach Frankreich nichts mehr im Wege.

## **"Enfin on recommence"**

### **Französisch für Fortgeschrittene, Niveau B2.1, Abendkurs**

Termin: 17.1. - 3.3.2024, 8 Abende

Uhrzeit: 18:00 - 21:15 Uhr

Ort: Rathaus Rheinzabern, Schulungsraum

Gebühr: 42 Euro

Referentin: Christiane Berzins

Sie haben noch Erinnerung an Ihre gelernte französische Sprache, sind nur etwas "eingerostet"? Dann schauen Sie doch einmal in diesen Kurs hinein. Die langjährige vhs - Referentin Christiane Berzins hilft der Erinnerung auf die Sprünge; hierzu sind bisherige Teilnehmer\*innen genauso wie Neueinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich Willkommen. Eine Probestunde zum Einschätzen der eigenen Kenntnisse ist möglich.

### **Italiensisch für für Fortgeschrittene, Niveau A1.5, Abendkurs**

Termin: 10.1. - 13.3.2024, 10 Abende

Uhrzeit: 18:00 - 21:15 Uhr

Ort: Grundschule Rheinzabern

Gebühr: 60 Euro

Buon Giorno! Das ist wie Musik in Ihren Ohren? Und Sie überlegen schon länger, italienisch zu lernen? Dann schauen Sie doch einmal bei diesem Kurs vorbei. Er richtet sich an interessierte Personen, die über ausbaufähige Italienischkenntnisse verfügen.

Lernen Sie im kleinem Kreis und entspannt bei der erfahrenen Referentin Wioletta Plock diese Sprache kennen.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob dieser Kurs für Sie passt, kommen Sie gerne auf eine Probestunde unverbindlich vorbei.

Wetten, dass Sie beim nächsten Besuch Ihres Lieblingsitalieners die Bestellung auf italienisch aufgeben?

### **Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Termin: Mittwoch, 17.1. - 20.3.2024, 10 Termine

Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr

Ort: IGS Rheinzabern, Werkraum

Gebühr: 45 Euro

Referent: Karl Baierl

Sie sind gerne kreativ und möchten den Werkstoff Holz ausprobieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Unter fachkundiger Leitung von dem langjährigen vhs - Referenten Karl Baierl erlernen Anfänger Grundlegendes im Umgang mit den richtigen Werkzeugen um ein Stück Holz zu bearbeiten; Fortgeschrittene haben die Möglichkeit bisher Erlerntes zu üben, festigen und zu vertiefen.

Die Bearbeitung eines Stücks Holz erfordert volle Konzentration; frei von jeglicher Digitalität, Hektik des Alltags und Stress. Nur im Hier und Jetzt und das schöne; man sieht am Ende des Abends, was man geschaffen hat.

### **Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger (ausgebucht!)**

Termin: 22.1. - 15.4.2024, 10 Termine  
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 60 Euro  
Ort: Kleines Kulturzentrum  
Referentin: Ursula Rubenbauer

In diesem Kurs werden der Sonnengruß und eine Reihe einfache Yoga-Stellungen erlernt. Ebenso alltagstaugliche Entspannungsübungen mit einem freien Atem. Der Körper wird gedehnt und gekräftigt, Gleichgewicht und mentale Konzentration entwickelt. Neue Lebenskräfte entstehen und Erschöpfung weicht. Weil Yoga-Übungen in vielen leichten und schwierigeren Varianten möglich sind, sind sie auch ohne Vorkenntnisse geeignet. Schwerpunkt ist die Atmung.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einen zeitgemäßen und kreativen Yoga-Stil kennen lernen oder wieder in die Yogapraxis einsteigen möchten. Wenn Sie Ihre Gesundheit und Ihr Nervensystem stabilisieren möchten oder auf der Suche nach seelischem Ausgleich und einer schönen Bewegungskunst sind, sind Sie in diesem Kurs richtig.

### **Fünf Elemente Qi Gong (Einstieg noch möglich)**

Termin: 23.1. - 16.4.2024, 10 Termine  
Uhrzeit: 09.30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 60 Euro  
Ort: Kleines Kulturzentrum  
Referentin: Andrea Sauer

Die fünf chinesischen Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. In dem Kurs werden diese Wandlungsphasen entsprechend der Jahreszeit erlernt und gepflegt. Sie stärken die innere Balance, die Gesundheit und Körperhaltung. Schwerpunkt liegt in der Aktivierung des Immun- und Abwehrsystems.

### **Wildkräuterführung**

Termin: 16.3.2024, 1 Termin  
Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 8 Euro  
Ort: Treffpunkt IGS Rheinzabern, Parkplatz  
Referentin: Pauline Mahler

Vitaminbomben aus der Natur und damit Frühjahrsmüdigkeit ade! Wildkräuter wieder entdecken, erkennen und die Sinne schärfen für die nächste Umgebung. Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter wird die erfahrene Kräuterfrau Pauline Mahler zeigen und über deren Verwendung sprechen. Die Teilnehmernden erhalten am Ende des Kurses Rezeptvorschläge um das erlernte Wissen direkt umsetzen zu können.

Termin: 19.4.2024, 1 Termin

Uhrzeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 8 Euro

Ort: Treffpunkt IGS Rheinzabern, Parkplatz

Referentin: Pauline Mahler

Vor der Haustür wächst kostenlos alles, was man für eine belebende Frühjahrskur benötigt. Unter fachkundiger Leitung werden die Teilnehmer essbare Wildkräuter entdecken, erkennen lernen und erfahren, wie sie verwendet werden können. Durch die frisch gepflückten Blätter, Knospen und Blüten, kann man kostenfrei seine Ernährung aufwerten. Das Jäten im eigenen Garten macht viel mehr Spaß, wenn die gepflückten Wildpflanzen anschließend in der Küche verwendet werden können. Bei der Führung erfahren die Teilnehmer Rezeptvorschläge und die Wirkung der verschiedenen Wildpflanzen.

Termin: 14.6.2024, 1 Termin

Uhrzeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 8 Euro

Ort: Stadtbahnhaltestelle Alte Römerstr., An der Plantage, Rheinzabern

Referentin: Pauline Mahler

Wildkräuter besitzen alle Inhaltsstoffe, die wir Menschen zum Gesundbleiben brauchen. Sie wachsen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst, auch an milden Wintern. Allein durch das Erkennen von Pflanzen, Knospen u. Blüten, kann die Ernährung aufgewertet werden. Sie erfahren bei dieser Führung insbesondere welche Blüten jetzt für den Winter getrocknet werden können um daraus Tee, Tinkturen und Massageöl selber herzustellen. Gilt für alle Termine: Festes Schuhwerk (keine Haustiere) ist erforderlich. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

## **Veranstaltungsreihe im Kleinen Kulturzentrum**

### **Klezmer Konzert mit "Duo Klarissimo"**

Termin: Samstag, 17. Februar 2024

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Künstler: Heidrun Paulus und Stefan Volz

Klezmer ist eine mitreißende osteuropäische Musik und vereint alle Facetten der Empfindungen, von tiefer Melancholie bis hin zu ausgelassener Freude. Das Pfälzer Duo KLArissimo mit Stefan Volz (Klarinette) und Heidrun Paulus (Klavier) will bei ihrem Konzert in Rheinzabern in ihrem neuen Programm auf die ganz spezielle Musik eingehen und interessante Informationen rund um Klezmer bieten.

Auch wenn die Klezmer-Musik mit ihrer langen Tradition im Vordergrund steht, darf man sich außerdem noch auf einen Ausflug in andere Musikbereiche freuen.  
Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

### **Klaviermatinee**

Termin: Sonntag, 25. Februar 2024  
Uhrzeit: 11:00 - 12:30 Uhr

Künstler: Max Hampl

Max Hampl (\*1998) studiert derzeit in Dresden an der Hochschule für Musik "Carl Maria von Weber" in der Klavierklasse von Prof. Ute Pruggmayer-Philipp. Seit 2020 ist er Stipendiat des Cusanuswerks.

Neben Auftritten als Solist tritt Max Hampl ebenfalls als Orchesterpianist, Kammermusiker und Liedpianist in Erscheinung. Zu nennen sind Konzerte im Kulturpalast Dresden, im Kultursommer GERMERSHEIM sowie in der Musikhochschule Dresden. Außerdem ist er als Klavierlehrer in Dresden tätig. Besondere Zuwendung gibt er der Chormusik, sowohl als Sänger verschiedenen Chören, als auch als Dirigent des Konzertchores RIESA. Zum Matinée in Rheinzabern werden Klänge von Bach, Beethoven und mehr erklingen.  
Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

### **Reihe Piano, Lied & Lyrik - "Das Beste aus 10 Jahren"**

Termin: Donnerstag, 18. April 2024  
Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Künstler: Gabriele Schwöbel und Martin Erhard  
Termin 2: Sonntag, 21.4.2024, Matinee  
Uhrzeit: 10:30 - 12:00 Uhr

Seit 2014 erfreuen Gabriele Schwöbel (Rezitation) und Martin Erhard (Tenor und Pianist) ihr Publikum mit ihrer Reihe "Piano, Lied & Lyrik".

Ein Grund für den langjährigen Erfolg ist das bei den Besuchern beliebte Format, bei dem alle bei den Volksliedern mitsingen und dann entspannt der Textrezitation und Musik zuhören dürfen. Das ist nun Anlass genug für Schwöbel und Erhard ihren treuen Fans die Highlights ihrer Programme aus den letzten 10 Jahren zusammenzustellen. Über diese Zeit bearbeiteten die beiden verschiedenste Themen, sei es von "Frühlingsgefühlen" über "Hurra der Herbst ist da" zu "Es weihnachtet" oder von "Einfach tierisch" über "Heimat und Reisen" zu "Sonne, Mond und Sterne". Auch dem "Liebesgeflüster" konnte man lauschen.

Dieses Mal gibt es also nicht nur eine Thematik, um die sich alles dreht, sondern eine bunte Mischung aus all den genannten Themen. Lassen Sie sich von dem vielversprechenden Potpourri überraschen und seien Sie gespannt auf das Jubiläumsprogramm. Die Künstler freuen sich auf das Wiedersehen mit Ihnen und auf alle, die nun neugierig geworden sind und zum ersten Mal kommen.

Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.