

## Zeit für MICH!

Neues erlernen, Wissen auffrischen oder einfach nur entspannen?

Weitere Kurse, Informationen und Buchung auf: [www.kvhs-donnersbergkreis.de](http://www.kvhs-donnersbergkreis.de)

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-127001D	Acrylmalerei - Große Künstler - Workshop für Kinder ab 8 Jahre	07.06.2023	13:00
23-113006N	Sturzprophylaxe - Stürze im Alter wirksam verhindern	12.06.2023	14:00
23-149004N	Italienisch A1.1	12.06.2023	18:30
23-131001E	Stressmanagement	13.06.2023	18:30
23-131004D	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	13.06.2023	18:00
23-132020N	Feldenkrais IV	13.06.2023	18:00
23-148002N	Französisch A1.5 Anfänger Kurs	13.06.2023	19:00
23-115120E	Papperlapapp - Präventionspädagogik für Kinder 1. + 2. Klasse	14.06.2023	16:30
23-131012N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-	14.06.2023	18:00
23-132019N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	14.06.2023	18:30
23-131017N	Stressmanagement	15.06.2023	18:30
23-127003E	Kinder-Malkurs ""Alle Vöglein sind schon da"" - Bunte Vögel im Federkleid	16.06.2023	14:00
23-129002E	Stricken lernen mit 5 Nadeln (Socken)	19.06.2023	10:00
23-129003E	Häkeln lernen (Patchwork Kissen)	22.06.2023	17:00
23-135007N	Bierbraukurs Grundlagen halbautomatische Kleinbrauanlage	24.06.2023	10:00
23-131014K	Yoga für den Rücken	28.06.2023	19:00
23-132018W	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® - Einsteiger und Geübte	28.06.2023	11:00
23-227000K	Acryl Pouring - Erwachsene und Teens ab 14 Jahre	01.07.2023	09:00
23-231006K	Face Yoga - Workshop "Yoga für das Gesicht"	01.07.2023	11:30
23-232002K	Slow Jogging - Workshop "Langsam und achtsam Joggen"	01.07.2023	09:30
23-231007K	Face Yoga - "Yoga für das Gesicht"	03.07.2023	18:15
23-232003K	Slow Jogging - "Langsam und achtsam Joggen"	08.07.2023	09:00
23-210001E	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	15.07.2023	10:00
23-231001W	Hatha-Yoga - Workshop zum Kennenlernen	25.07.2023	18:30
23-231002W	Vinyasa Yoga Flow - Workshop zum Kennenlernen	01.08.2023	18:30
23-231003W	Yin Yoga - der sanfte Yoga-Stil - Workshop zum Kennenlernen	08.08.2023	18:30
23-232001W	Beckenbodentraining nach CANTIENICA® - Sommer-Kurs - Einsteiger/ Geübte	09.08.2023	11:00
23-232002W	Ganzkörpertraining - Sommer-Kurs	09.08.2023	12:15
23-232019W	Impulsvortrag incl. Übungen: "Gute Gefühle und Bewegung"	25.08.2023	17:00
23-225002W	Orientalischer Tanz Young Girls 10 - 18 Jahre - Schnupperstunde	31.08.2023	16:00

Jetzt auch online bestellbar:  
kvhs-Gutschein!



### Telefonische Beratung unter:

Kursnummern mit Endung **D/K** - Außenstelle

Donnersbergkreis/Kirchheimbolanden: 06352/710-108

Kursnummern mit Endung **E** - Außenstelle Eisenberg: 06351/407-413

Kursnummern mit Endung **G** - Außenstelle Göllheim: 06351/490-923

Kursnummern mit Endung **N** - Außenstelle Nordpfälzer Land: 06302/1309

Kursnummern mit Endung **W** - Außenstelle Winnweiler: 06302/602-0

Für die Teilnahme ist eine schriftliche oder Online-Anmeldung erforderlich.