

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-146011K	English Conversation - Ab B1-Niveau	23.04.2024	19:45
24-12B003N	Digitale Fotografie Aufbaukurs	27.04.2024	10:00
24-132007K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	27.04.2024	11:00
24-146002N	English Refresher - Englisch Auffrischkurs	27.04.2024	10:00
24-131013K	Workshops: Zeit für mich- Loslassen, durchatmen, auftanken	03.05.2024	14:00
24-151007K	Erste Schritte am PC und im Internet	03.05.2024	18:00
24-132008K	Slow Jogging - "Langsam und achtsam Joggen" - Workshop	04.05.2024	09:00
24-131022K	Faszien-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga - 1	06.05.2024	18:00
24-151004K	Smartphone und Tablet für Senioren - Anfängerkurs	07.05.2024	14:30
24-151005W	60plus PC und Internet	07.05.2024	16:30
24-131014N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-	08.05.2024	18:00
24-131016N	Tai Chi Chuan Yang- Stil Lange Form- Fortgeschrittene	08.05.2024	19:00
24-131014K	Workshops: Zeit für mich- Loslassen, durchatmen, auftanken	10.05.2024	14:00
24-131007E	Wo ist der Unterschied: Stress, Depression oder Burn-Out?	13.05.2024	10:30
24-132006K	Online-Kurs: Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschulung	13.05.2024	17:00
24-132006W	Beckenbodentraining - Einsteiger und Geübte 2	17.05.2024	10:00
24-132008W	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik u. Haltungsschulung 2	17.05.2024	11:00
24-131023K	Faszien-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga - 2	18.05.2024	09:00
24-131018E	Nimm Dir Zeit für einen Rückzug zu Dir selbst -Tages-Retreat	26.05.2024	10:00
24-131020K	Face Yoga - "Kiefer- und Nackenverspannungen"	01.06.2024	11:00
24-132009K	Slow Jogging - "Langsam und achtsam Joggen"	01.06.2024	09:00
24-131002D	Sorge gut für Dich - Achtsamkeit & Stressbewältigung	03.06.2024	10:00
24-146002W	Englisch für Anfänger - A1.1	03.06.2024	17:00
24-131004K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen	04.06.2024	18:30
24-132004N	Feldenkrais IV	04.06.2024	18:00
24-151009K	Praxisorientiertes Arbeiten mit Excel für Einsteiger	04.06.2024	18:30
24-116010K	Bewusstseinsreise für Körper, Geist und Seele	05.06.2024	17:30
24-131011N	Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte II	05.06.2024	18:45
24-132012N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	05.06.2024	18:00
24-148005N	Französisch für Anfänger	05.06.2024	18:00



**Telefonische Beratung unter:**

Kurse mit Endung D/K - Außenstelle Kirchheimbolanden: 06352/710-108

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

Kursnummern mit Endung G - Außenstelle Göllheim: 06351/490-929

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.

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