

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
23-231002K	Achtsam werden und die eigenen Ressourcen entdecken - Workshop	09.12.2023	10:00
24-132002K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode	06.01.2024	11:00
24-132000K	Energy-Dance® - Natürliche Spannkraft - Herz-Kreislauftraining	08.01.2024	16:15
24-132003K	Online-Kurs: Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschulung	08.01.2024	17:00
24-127001E	Aquarell- Form und Farbe für Anfänger und Geübte	09.01.2024	18:30
24-132001N	Feldenkrais I	09.01.2024	18:00
24-14M001K	Spanisch für Anfänger A.1 - Folgekurs 3	09.01.2024	18:00
24-132009N	Engpass-Dehnübungen und Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht	10.01.2024	18:00
24-132005N	Seniorengymnastik - Fit und beweglich bis ins hohe Alter	11.01.2024	17:00
24-132007N	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Alles Gute für den Rücken	11.01.2024	18:30
24-14M000K	Spanisch für Fortgeschrittene (A2)	11.01.2024	17:30
24-125001W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger	16.01.2024	17:30
24-131001D	Sorge gut für Dich - Achtsamkeit & Stressbewältigung (Bildungsfreistellung)	16.01.2024	10:00
24-151001N	Erste Schritte am PC und im Internet	16.01.2024	18:00
24-125004W	Orientalischer Tanz für Kinder 6-12 Jahre	18.01.2024	16:00
24-116001K	Visionboard Workshop - Wünsche und Ziele 2024 visualisieren	20.01.2024	10:00
24-146002K	English Refresher - Englisch Sprachkenntnisse auffrischen	29.01.2024	18:30
24-146001K	Englisch Anfängerkurs - A1.1.1	30.01.2024	18:00
24-127005E	Intuitives und entspanntes Malen	31.01.2024	18:30
24-131003E	Funktioniert doch alles, oder?	31.01.2024	18:30
24-131005K	"Early-Bird-Yoga" - Entspannung am Morgen	03.02.2024	09:00
24-113000K	Vorsorgen mit der Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	05.02.2024	18:30
24-131006E	Funktioniert doch alles, oder?	05.02.2024	10:30
24-148001N	Französisch für Anfänger	07.02.2024	18:00
24-148002N	Französisch A2 Konversation	07.02.2024	19:30
24-131013N	Tai Chi Chuan Meditation in Bewegung -Einführung-	14.02.2024	18:00
24-131015N	Tai Chi Chuan Yang- Stil Lange Form- Fortgeschrittene	14.02.2024	19:00
24-127004E	Kinder-Malkurs "Klecksgespenster und Kritzelmonster"	16.02.2024	15:00
24-128001K	Perlenarm- und Fußbänder (Ostergeschenk) gestalten für Kinder ab 8 J.	16.02.2024	14:00
24-131006K	"Sonnengruß nach Sivananda-Tradition" Schritt für Schritt erlernen	17.02.2024	09:00

**Telefonische Beratung unter:**

Kurse mit Endung 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)