

## **Besondere Kurse im März**

### **Schulische Anforderungen gut bewältigen (ab 7. Klasse - Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmenden) – I909660M01**

Donnerstag, 29.02.2024, 17:15 Uhr – IGS, Raum B11 – Kursgebühr ab 8 TN 20,00 €

Einen klaren Kopf behalten anstatt Angst, Lernblockaden oder die Nerven verlieren in der Fülle von Pflichten!

Immer wieder gibt es im Schulalltag Gefühle von Überforderung und Stress. Es fehlt häufig der Zugang zu den eigenen Ressourcen. In diesem Workshop lernst Du hilfreiche Strategien, um auch in stressigen Zeiten körperliche und mentale Kräfte zur Verfügung zu haben.

Themen sind:

- Wie kann ich mich motivieren?
- Wie steigere ich das Vertrauen in meine Fähigkeiten?
- Wie kann ich die Wirkung von stressauslösenden Faktoren verringern?
- Wie schaffe ich es trotz Stress meinen Lernalltag gut zu strukturieren, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Vorgenommenes durchzuführen

Anregungen und Übungen mit Elementen aus dem Zürcher Ressourcenmodell helfen dabei, einen guten Weg im Umgang mit den schulischen Anforderungen zu finden.

### **Kostenfreier Vortrag mit Professor Dr. Stöve zum Thema: Wirbelsäulenerkrankungen - Ursachen und Behandlungsmethoden – I304221M01**

Dienstag, 05.03.2024, 19:00 Uhr – IGS, Raum V 18 (Cafeteria)

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die verschiedensten Wirbelsäulenerkrankungen. Die verschiedenen Symptome der Erkrankungen von Knochen, Bandscheiben und Weichteilen sind ebenso Thema wie die verschiedenen konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten. Es geht insbesondere auch um die Frage, bis wann konservativ behandelt werden kann und wann eine Operation notwendig ist.

### **Aquarellieren für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene – I207259M02**

Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 Uhr, IGS, Raum F 33 – Kursgebühr 49,00 € ab 8 TN

Ziel des Kurses ist nach dem Kennenlernen verschiedener Grundtechniken anhand von Übungen selbständig eigene Ideen in Aquarell umzusetzen. Der Kurs richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch an Anfänger\*innen. Die Teilnehmenden werden entsprechend ihrer Vorkenntnisse betreut. Nachfolgende Kurse bauen auf den jeweiligen Vorkenntnissen auf. Die Dozentin hat Kunst und Pädagogik studiert und kann die Teilnehmenden beim Erlernen oder Vertiefen ihrer Kenntnisse unterstützen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock DIN A3 (250 g), verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen.

### **Kalligrafie: Rustica - Die Schrift der Römer – I207729M01**

Ab Samstag, 09.03.2024, 10:00 Uhr, Haus der Vereine, Saal 7 – ab TN 21,00 €

Die Capitalis Rustica ist eine klassische Buchschrift der Antike und besteht ausschließlich aus Großbuchstaben, den Majuskeln. Diese Schrift zeichnet sich durch ihre schmale, kurvig-gebogenen Form aus und war noch im Mittelalter als Überschrift in Gebrauch. Wir werden die Schrift Rustica mit einer Bandzugfeder erlernen und im Anschluss ein Schriftenbild mit Hintergrundgestaltung auf Aquarellpapier fertigen. Die Kalligrafie-Workshops richten sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bitte mitbringen: Übungspapier DinA4, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Breitpinsel, Bandzugfedern in versch. Größen, Federhalter, Tinten, Tuschen, flaches Behältnis (alter Teller o.ä.), Schmutzwasserglas und Küchenrolle. Papier und Federn können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

### **Cottage Pie - Let's cook, eat and talk – I406399M01**

Donnerstag, 21.03.2024, 17:30 Uhr, IGS, Küche – C 34 – Kursgebühr 12,00 € ab 8 TN

We will prepare a wonderful Cottage Pie! A Cottage Pie is a traditional British dish, with minced beef, potatoes and peas. (vegetarian version with lentiles is possible). While cooking and preparing you will have enough time for some chit chat and learn something about this tasty meal. Suitable for vegetarians! Your level of English should be on an intermediate level (B1/ B2). Please bring some boxes for left overs. Please bring something to drink. Eine Lebensmittelpauschale von 6 EUR wird direkt von der Dozentin eingesammelt.

### **Kalligrafie: Unziale - Die Buchschrift – I207729M02**

Samstag, 23.03.2024, 10:00 Uhr, Haus der Vereine, Saal 7 – Gebühr: 21,00 € ab 8 TN

Die Unziale entstand im 2. Jahrhundert und besteht ausschließlich aus Großbuchstaben, die Majuskeln. In der Regel wird sie genauso hoch wie breit geschrieben. Wir erlernen diese Schrift Schritt für Schritt mit der Bandzugfeder. Ob nur als Schmuckbuchstaben oder als kalligrafischen Text, der Gestaltung sind uns hierbei keine Grenzen gesetzt. Die Kalligrafie-Workshops richten sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bitte mitbringen: Übungspapier DinA4, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Breitpinsel, Bandzugfedern in versch. Größen, Federhalter, Tinten, Tuschen, flaches Behältnis (alter Teller o.ä.), Schmutzwasserglas und Küchenrolle. Papier und Federn können bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

**Für alle Kurse, Workshops und Vorträge bitten wir um Anmeldung, da nur so gewährleistet ist, dass diese auch stattfinden.**

**Information:** Gemeindeverwaltung Mutterstadt

Ramona Grätz, Zimmer 109, Tel. 06234/9464-64, E-Mail [ramona.graetz@mutterstadt.de](mailto:ramona.graetz@mutterstadt.de)

Mo-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

**Örtliche Leitung:** Eva Heyder