

ACHTUNG ! Online-Anmeldung ab dem 10.12.2025 möglich!

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr 2026 steht vor der Tür und damit auch ein neues vhs-Semester.

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm vorstellen zu dürfen. Darin vereint finden Sie einen Mix aus Bewährtem und Neuem. Vielleicht möchten Sie nach den Wintermonaten gleich mit einem Detox starten? Bei „Detox your Body“ erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper mithilfe ätherischer Öle entgiften und damit fit für den Frühling machen können. Oder Sie probieren einmal „Early-Bird-Yoga“, um den Morgen entspannt zu beginnen und Kraft für Körper, Seele und Geist zu tanken, bevor der Alltag beginnt? Lassen Sie sich auf das Abenteuer ein, durch das Zeichnen von einfachen Linien; Punkten und Kurven zu mehr Ruhe zu kommen und Ihre Konzentration zu trainieren. Im Kurs „Zentangle®“ entdecken Sie dabei spielerisch Ihre Kreativität. Farben und Schriftgrößen variieren, den Umgang mit verschiedenen Stahlfedern üben und dabei die elegante Schrift „Jugendstil“, die auch heute noch an Bauwerken zu finden ist kennen zu lernen, verspricht der Kalligrafie-Kurs „Jugendstil im Kreis“. Bei „Fraktur-die Elegante“ steht die Gestaltung von Kleinbuchstaben mit der Bandzugfeder im Vordergrund, wird aber auch das Wagnis von „Versalien“ eingegangen und eine Abschlussarbeit kreiert. Tauchen sie ein in die Welt der kleinen Dinge und gehen Sie bei einer „Einführung in die Makro-Fotografie“ mal mit Ihrer Linse gaaaanz nah ran! Feiern Sie den Einzug des Frühlings mit einem selbstgekochten „Frühlingsmenü“, das zu zaubern Ihnen ebenso nahegebracht wird wie die „Schnelle Küche“, „Frühlingstapas“, „Sommer- Salate satt“ oder das knusprige Etwas „Crinkle Cake“. Filmszenen anschauen und nebenbei Ihr Italienisch aufpeppen? Das ist das Ziel von „Ciak, prima!“ Oder trainieren Sie die Sprache des Bel Paese durch einen Lektürekurs „Milo, il gatto che non sapeva saltare“. Vielleicht nutzen Sie den Jahresbeginn, um ganz neu in eine Sprache einzutauchen!? „Commencez par le français“, „¡Empieza a aprender español!“ Genießen Sie wie die Römer, kochen und essen gemeinsam und probieren römische Rezepte aus, auch ohne Lateinkenntnisse!

Des Weiteren laden wir Sie zum Vortrag von Ulrike Sauerstein „Testamentsgestaltung“ ein und Dozent Ulrich Leist heißt Sie in erneuter Kooperation mit der Gemeindebibliothek Mutterstadt in seinem Vortrag über die Côte d'Opale in Frankreichs Nordwesten aufs Herzlichste willkommen!

Informieren Sie sich außerdem auf www.vhs-rpk.de über online-Kurse! Dort können Sie sich auch für alle Kurse anmelden. Gerne aber auch per E-Mail an vhs@mutterstadt.de. Wir erwarten Ihre Anmeldung und sind jederzeit offen für Anregungen und Wünsche,

Ihre Jasmin Innetsberger und Eva Heyder

Nr	Kurs	Raum	Tag/Datum/Uhrzeit/Dauer				Dozent	
FB 1 Gesellschaft und Umwelt								
K103028M01	Testamentsgestaltung	IGS, V18	Di	10.03.2026	19:00	20:30	1	Fr. Sauerstein
K104021M01	Detox your Body – Mit ätherischen Ölen fit in den Frühling	IGS, A15	Mi	25.02.2026	18:00	21:00	1	Fr. Flory
K109413M01	Willkommen in Frankreichs Nordwesten - die Côte d'Opale	Bücherei	Do	26.02.2026	19:00	20:30	1	Hr. Leist
FB 2 Kultur und Gestalten								
K207050M01	Zentangle® - Entspannung mit Stift und Muster	HdV	Sa	31.01.2026	10:00	13:00	1	Hr. Bettag
K207050M02	Zentangle® - Entspannung mit Stift und Muster	HdV	Sa	23.05.2026	10:00	13:00	1	Hr. Bettag
K207260M01	Workshop: Aquarellieren	HdV	Sa	10.01.2026	11:00	17:00	1	Hr. Kunz
K207260M02	Workshop: Aquarellieren	HdV	Sa	07.02.2026	11:00	17:00	1	Hr. Kunz
K207260M03	Workshop: Aquarellieren	HdV	Sa	28.02.2026	11:00	17:00	1	Hr. Kunz
K207260M04	Workshop: Aquarellieren	HdV	Sa	21.03.2026	11:00	17:00	1	Hr. Kunz
K207260M05	Workshop: Aquarellieren	HdV	Sa	25.04.2026	11:00	17:00	1	Hr. Kunz
K207260M06	Workshop: Aquarellieren	HdV	Sa	16.05.2026	11:00	17:00	1	Hr. Kunz
K207260M07	Workshop: Aquarellieren	HdV	Sa	13.06.2026	11:00	17:00	1	Hr. Kunz
K207350M01	Acryl - Wochenendworkshop	HdV	Fr	23.01.2026	17:00	21:00	2	Hr. Kunz
K207729M01	Kalligrafie: Jugendstil im Kreis	HdV	Sa	14.03.2026	10:00	16:00	1	Fr. Abt
K207729M02	Kalligrafie: Fraktur -die Elegante	HdV	Sa	20.06.2026	10:00	16:00	1	Fr. Abt

K209120M01	Nähen von A - Z	Hist. Rathaus	Mo	02.02.2026	08:45	11:45	12	Fr. Doppler
K209120M02	Nähen von A - Z	IGS, F23	Di	03.02.2026	18:30	21:00	12	Fr. Doppler
K209120M03	Nähen von A - Z	IGS, F23	Mi	04.02.2026	18:30	21:00	13	Fr. Doppler
K209120M04	Nähen von A - Z	Hist. Rathaus	Do	05.02.2026	08:45	11:45	13	Fr. Doppler
K209125M01	Nähworkshop	HdV	Sa	21.02.2026	09:30	16:30	1	Fr. Doppler
K209125M02	Nähworkshop	Seniorentreff	Sa	21.03.2026	09:30	16:30	1	Fr. Doppler
K209125M03	Nähworkshop	HdV	Sa	18.04.2026	09:30	16:30	1	Fr. Doppler
K209125M04	Nähworkshop	Seniorentreff	Sa	16.05.2026	09:30	16:30	1	Fr. Doppler
K211106M01	Gehen Sie nahe ran! Einführung in die Makro-Fotografie	IGS, B11	Do	19.02.2026	18:00	21:00	4	Hr. Oberst

FB 3 Gesundheit

K301123M01	Hatha-Yoga	IGS, C38	Mo	12.01.2026	18:00	19:30	20	Hr. Lehner
K301160M01	Early-Bird-Yoga	Walderholung	Mi	06.05.2026	06:30	07:30	8	Fr. Götz
K301172M01	Slow down Yoga	IGS, C38	Di	13.01.2026	17:30	18:45	10	Ehep. Ziemlich
K301172M02	Slow down Yoga	IGS, C38	Di	14.04.2026	17:30	18:45	8	Ehep. Ziemlich
K301173M01	Yin-und-Yang-Yoga	IGS, C38	Di	13.01.2026	18:50	20:20	10	Ehep. Ziemlich
K301173M02	Yin-und-Yang-Yoga	IGS, C38	Di	14.04.2026	18:50	20:20	8	Ehep. Ziemlich
K301174M01	Kundalini-Yoga	IGS, C38	Mi	14.01.2026	19:00	20:15	21	Fr. Münch
K301180M01	Yoga für den Rücken	IGS, C38	Mi	14.01.2026	17:45	18:45	20	Fr. Münch
K301183M01	Yoga für den Rücken	Walderholung	Do	05.02.2026	10:30	12:00	8	Fr. Böse
K301183M02	Yoga für den Rücken	Walderholung	Do	16.04.2026	10:30	12:00	8	Fr. Böse
K301196M02	GFG Teil 1	IGS, C38	Do	22.01.2026	18:00	19:30	9	Hr. Ellerhold
K302148M01	Rückenfit mit Pilates	Walderholung	Mo	19.01.2026	10:00	11:30	9	Fr. Mertsching
K302148M02	Rückenfit mit Pilates	Walderholung	Mo	13.04.2026	10:00	11:30	8	Fr. Mertsching
K302403M01	Aquafitness Fortgeschr.	Aquabella	Mi	14.01.2026	09:15	10:00	10	Fr. Mertsching
K302403M02	Aquafitness Fortgeschr.	Aquabella	Mi	29.04.2026	09:15	10:00	9	Fr. Mertsching
K302404M01	Aquafit für Geübte	Aquabella	Mi	21.01.2026	10:45	11:30	8	Fr. Neumann
K302404M02	Aquafit für Geübte	Aquabella	Mi	21.01.2026	12:30	13:00	8	Fr. Neumann
K302404M03	Aquafit für Geübte	Aquabella	Mi	29.04.2026	10:45	11:30	8	Fr. Neumann
K302410M01	Aquafit im Flachwasser	Aquabella	Mi	14.01.2026	18:30	19:15	19	Fr. Hartkorn
K302410M02	Aquafit im Flachwasser	Aquabella	Mi	14.01.2026	19:20	20:05	19	Fr. Hartkorn
K302430M01	Aquafit im Flachwasser 55+	Aquabella	Mi	14.01.2026	10:00	10:45	11	Fr. Goos
K302430M02	Aquafit im Flachwasser 55+	Aquabella	Mi	29.04.2026	10:00	10:45	9	Fr. Goos
K302432M01	Aquafit für Senioren	Aquabella	Mo	12.01.2026	12:30	13:15	11	Fr. Goos
K302432M02	Aquafit für Senioren	Aquabella	Mo	27.04.2026	13:00	13:45	8	Fr. Goos

FB 3 Ernährung

K305130M01	Frühlingsmenü - Ein Fest für Herz und Sinne	IGS, C34	Mi	15.04.2026	18:00	21:30	1	Fr. Kunz
K305131M01	Schnelle Küche	IGS, C34	Do	21.05.2026	18:00	21:30	1	Fr. Kunz
K305131M02	Schnelle Küche	IGS, C34	Do	28.05.2026	18:00	21:30	1	Fr. Kunz
K305132M01	Frühlings-Tapas - Kleine Häppchen auch zu Ostern	IGS, C34	Mi	06.05.2026	18:00	21:30	1	Fr. Kunz
K305133M01	Sommer-Salate satt	IGS, C34	Do	11.06.2026	18:00	21:30	1	Fr. Kunz
K305134M01	Crinkle Cake	IGS, C34	Di	16.06.2026	18:00	21:30	1	Fr. Kunz

FB 4 Sprachen

K406121M10	Step into English! - A1.2	IGS, A14	Mi	11.02.2026	17:30	19:00	8	Fr. Müller
K406121M11	Step into English! - A1.2/A1.3	IGS, A14	Mi	06.05.2026	17:30	19:00	7	Fr. Müller
K406421M13	Englisch B2 Standard	IGS, A14	Mi	04.02.2026	18:45	20:15	8	Fr. Poggel
K406451M16	Let's talk: English Refresher B2	IGS, A12	Mo	12.01.2026	18:00	19:30	10	Fr. Blankenburg
K406451M17	Let's talk: English Refresher B2	IGS, A12	Mo	20.04.2026	18:00	19:30	10	Fr. Blankenburg
K406472M15	English B2-C2 - Conversation	Seniorentreff	Do	22.01.2026	10:00	11:30	9	Fr. Poultion
K406472M16	English B2-C2 - Conversation	Seniorentreff	Do	23.04.2026	10:00	11:30	8	Fr. Poultion
K408109M01	Französisch für Anfänger (A1) Schnupperangebot	IGS, A11	Mo	26.01.2026	17:30	19:00	3	N.N.
K408109M02	Französisch für Anfänger A1.1	IGS, A11	Mo	23.02.2026	17:30	19:00	10	N.N.

K408471M13	Französisch B2.2 Conversation	IGS, A13	Mi	21.01.2026	20:00	21:30	8	Fr.Dr.Brouty-Walter
K408471M14	Französisch B2.2 Conversation	IGS, A13	Mi	22.04.2026	20:00	21:30	8	Fr.Dr.Brouty-Walter
K409299M01	Ciak, prima! – Italienisch lernen mit Filmszenen	IGS, A14	Di	20.01.2026	17:30	19:00	5	Fr. Basta
K409389M01	Lektürekurs Italienisch: Milo, il gatto che non sapeva saltare (B1/B2)	IGS, A11	Mi	04.03.2026	19:00	20:30	5	Fr.Tonon-Kretzer
K409431M19	Italienisch B2.3 Standard	IGS, A15	Mi	14.01.2026	19:30	21:00	10	Fr. Mennella
K409431M20	Italienisch B2.3 Standard	IGS, A15	Mi	29.04.2026	19:30	21:00	7	Fr. Mennella
K409432M23	Corso di italiano B2.3	IGS, A11	Mi	14.01.2026	17:30	19:00	10	Fr.Tonon-Kretzer
K409512M24	Corso di italiano B2/C1	IGS, A11	Mi	15.04.2026	17:30	19:00	11	Fr.Tonon-Kretzer
K409532M24	Corso di Italiano C1.3	IGS, A15	Di	13.01.2026	19:30	21:00	10	Fr.Tonon-Kretzer
K409532M25	Corso di Italiano C1.3	IGS, A15	Di	14.04.2026	19:30	21:00	11	Fr.Tonon-Kretzer
K411299M01	Genießen wie die Römer	IGS, C34	Fr	27.03.2026	17:30	20:00	1	Fr. Bewert
K422101M01	Spanisch ohne Vorkenntnisse A1.1- Primeros pasos en español	IGS, A13	Do	05.02.2026	18:30	20:00	9	N.N.
K422311M21	Spanisch B1.1	IGS, A13	Di	13.01.2026	18:00	19:30	10	Fr.Albert Abella
K422311M22	Spanisch B1.1	IGS, A13	Di	14.04.2026	18:00	19:30	8	Fr.Albert Abella

Unsere Online-Angebote

K103007S01	Rational investieren – eine Einführung in Aktien und ETFs	Do	16.04.2026	18:00	20:15	2	Hr. Rost
K104301Z01	Welche Heizung passt zu mir?	Mi	18.02.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104302Z01	Heizen mit Wärmepumpe	Mi	25.02.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104303Z01	Schritt für Schritt zur energetischen Gebäudesanierung	Mi	04.03.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104304Z01	Fenster energetisch sanieren und Energie sparen	Mi	11.03.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104305Z01	Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage	Mi	18.03.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104306Z01	Der Weg zum eigenen Balkonkraftwerk	Mi	25.03.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104307Z01	Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage	Mi	15.04.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104308Z01	Besonderheiten bei der Kombination von PV mit Dachbegrünung oder Denkmalschutz	Mi	22.04.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104309Z01	Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher und E-Mobilität	Mi	29.04.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104310Z01	Solares Heizen	Mi	06.05.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104311Z01	PV und Gewerbe	Mi	13.05.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104312Z01	Mein Engagement für den lokalen PV-Ausbau	Mi	20.05.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K104313Z01	Photovoltaik auf Mehrparteienhäusern	Mi	27.05.2026	18:00	19:30	1	N.N.
K105006Z01	Weil "Hör auf!" auch freundlich geht	Mi	17.06.2026	20:00	21:30	1	Fr. Strubel
K105019Z01	Hochsensible Kinder begleiten	Mi	17.06.2026	18:30	20:45	1	Fr. Heil
K105021Z01	Kinder im Autismus-Spektrum	Mi	22.04.2026	18:30	20:45	1	Fr. Heil
K110501Z01	Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten	Mo	02.02.2026	19:30	21:00	1	Hr.Prof.Dr.Heinze
K500010Z01	Beruflich neu starten - sicher, klug und selbstbewusst	Do	26.03.2026	18:30	21:30	1	Hr. Dahms
K500011Z01	Smalltalk trainieren: Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen	Mo	11.05.2026	18:30	21:30	1	Hr. Dahms
K500015Z01	Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen	Do	22.01.2026	18:30	21:30	1	Hr. Dahms
K500018Z01	Konflikte: Verstehen-Vorbeugen-Lösen	Fr	03.07.2026	18:30	21:30	1	Hr. Dahms
K500021Z01	Praxis-Workshop: Agile Führungskompetenz	Di	19.05.2026	18:30	21:30	1	Hr. Dahms
K500023Z01	PowerRhetorik für Frauen	So	19.04.2026	09:00	12:00	1	Hr. Dahms
K500024Z01	Selbstmarketing für Frauen	Fr	06.03.2026	18:30	21:30	1	Hr. Dahms
K500027Z01	Wie Frauen Führung neu definieren	Fr	20.02.2026	18:30	21:30	1	Hr. Dahms

Besondere Angebote im vhs Bildungszentrum Schifferstadt

K100005S01	Argumentationstraining gegen Vorurteile und Rassismus	Sa	21.02.2026	09:30	16:30	1	Fr. Barie/Hr. Ress
K100001S01	Zivilcourage trainieren	Sa	18.04.2026	09:30	16:30	1	Fr. Barie/Hr. Ress
K500005S01	Brandschutzhelfer nach DGVH 205-203	Fr	20.03.2026	14:00	17:00	1	Hr. Daumann

Unser Online-Angebot (Sprachkurse)

K422101Z01	Spanisch für Anfänger*innen A1.1 ohne Vorkenntnisse	Fr	09.01.2026	15:30	17:00	10	Hr. Miñarro Garrido
K422321Z02	Spanisch B1.2 Con gusto nuevo	Di	13.01.2026	18:30	20:00	11	Hr. Miñarro Garrido
K409126Z05	Buongiorno Italia! Italienisch am Vormittag A1.2	Do	15.01.2026	10:30	12:00	10	Hr. Iori
K422381Z11	Spanisch B1: Club de Lectura	Fr	16.01.2026	18:00	19:30	6	Fr. Albert Abella
K409326Z05	Buona sera, Italia! B1	Mo	19.01.2026	19:45	21:15	10	Hr. Iori
K409146B01	Si Parte - Italienisch für die Reise	Do	22.01.2026	18:00	19:30	8	Fr. Gundersdorff
K422111Z02	Spanisch A1.1 / A1.2	Fr	20.03.2026	15:30	17:00	10	Hr. Miñarro Garrido
K422321Z03	Spanisch B1.2 Con gusto nuevo	Di	14.04.2026	18:30	20:00	10	Hr. Miñarro Garrido
K409126Z06	Buongiorno Italia! Italienisch am Vormittag A1.3 / A2	Do	16.04.2026	10:30	12:00	9	Hr. Iori
K409336Z06	Buona sera, Italia! B1 / B2	Mo	27.04.2026	19:45	21:15	8	Hr. Iori

Gebühren entnehmen Sie bitte der Homepage der Kreis-Volkshochschule - www.vhs-rpk.de - dort können Sie sich auch online anmelden. Online-Anmeldungen werden bevorzugt!