

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Zeit
24-232005K	Energy-Dance® - Muskelschwung zur Verbesserung der Beweglichkeit	23.09.2024	16:15
24-216002K	Mehr Power- Körperliche Fitness und mentale Stärke	24.09.2024	09:30
24-231016K	Hatha-Yoga für den Rücken - 2	25.09.2024	19:00
24-228004K	Acrylmalerei für Kinder ab 8 Jahren	27.09.2024	14:00
24-227002E	Freie Acrylmalerei für Anfänger und Geübte	28.09.2024	10:00
24-229001K	Makramee knüpfen - Boho Chic für Ihr Zuhause	28.09.2024	10:00
24-216006K	Mehr Power- Körperliche Fitness und mentale Stärke	01.10.2024	17:30
24-231022K	Bringe mehr Energie in dein Leben - Yoga Nidra = Der Schlaf der Yogis	04.10.2024	18:00
24-231007K	Soulful Glow - Faceyoga und Gesichtsmassage mit ätherischen Ölen	05.10.2024	10:00
24-225005W	Orientalischer Tanz für Erwachsene/Einsteiger II	08.10.2024	17:30
24-225006W	Orientalischer Tanz für Erwachsene - Fortgeschrittene/Geübte IV	08.10.2024	19:00
24-251006K	Faszination Google - Ein Blick in die 'Welt der Suchmaschinenoptimierung	08.10.2024	10:00
24-231005W	Hatha-Yoga für Einsteiger und Geübte 5	09.10.2024	16:30
24-235000K	Bewusste Ernährung	09.10.2024	17:30
24-232003N	Seniorengymnastik - Fit und beweglich bis ins hohe Alter	10.10.2024	17:00
24-232004N	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Alles Gute für den Rücken	10.10.2024	18:30
24-232009W	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik u. Haltungsschulung 5	11.10.2024	11:00
24-229001E	Makramee knüpfen - Boho Chic für Ihr Zuhause	12.10.2024	10:00
24-22B001N	Grundlagen der digitalen Fotografie (ab 18 Jahre)	12.10.2024	10:00
24-232003K	Online-Kurs: Beckenbodentraining nach CANTIENICA® Methode - 6	12.10.2024	11:00
24-228006K	Herbstferien Nähspaß für Kids ab 10 Jahren - kreativer Einstieg	14.10.2024	09:00
24-246009K	Spielerisch Englisch lernen (10- 12 Jahren) Workshop	16.10.2024	09:30
24-235001K	Liebblingsweine - Weinwissen und Geschmackserlebnisse	18.10.2024	18:00
24-228007K	Herbstlicher Mal- & Bastelkurs für Kinder ab 8 Jahren	19.10.2024	09:00
24-231009K	Progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobsen - 4	19.10.2024	09:30
24-231014K	Faszien-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga - 2	19.10.2024	09:00
24-210000K	Was will mir mein Hund sagen? Körpersprache Hund & Mensch	26.10.2024	09:00
24-231009G	Progressive Muskelentspannung (PMR) – Entspannung für Körper und Geist	28.10.2024	17:00
24-215009K	Schüler- Workshop Klasse 5-7: Tipps und Tricks für schlaue Kids Teil 1	22.10.2024	10:00
24-215010K	Schüler- Workshop Klasse 8-10: Tipps und Tricks für schlaue Teens Teil 1	22.10.2024	14:00

**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)