

Deutschprüfungen, telc, BAMF

Prüfungsformate

Die Europäischen Prüfungszertifikate		Prüfungsgebühr	Prüfungsgebühr	Wozu wird die Prüfung gebraucht?
		Interne	Externe	
A1	telc Deutsch A1	114 Euro	134 Euro	als Nachweis für das Visum im Rahmen des Ehegattennachzugs
B1	telc Deutshtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ)	144 Euro	164 Euro	zum regulären Nachweis regulärer aufenthalts-rechtlicher Voraussetzungen (Niederlassungserlaubnis, Einbürgerung) Alltagsbewältigung und Integration
B2	telc Deutsch B2	154 Euro	174 Euro	Integration: Alltag Einstieg in Beruf/Arbeit oder Ausbildung Anerkennung beruflicher Abschluss
C1	telc Deutsch C1 für die Hochschule	174 Euro	194 Euro	Einstieg und/oder Anerkennung in Beruf oder Studium

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss für Prüfungen.

[Kursbereiche](#) >> [Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren](#) >> Yoga

Veranstaltung "Yoga für Senior*innen Online-Kurs zur Vertiefung" (Nr. EE30127) wurde in den Warenkorb gelegt.

Seite 1 von 1

241EE30127: Yoga für Senior*innen Online-Kurs zur Vertiefung

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt. Konferenzsystem: Big Blue Button.

Die notwendigen Informationen zum Kurszugang werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Die vhs Ludwigshafen bietet für den Einstieg telefonische Unterstützung an.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 09.30 Uhr

Manusch Dorothea

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [Empfehlung](#)

241EE30125: Yoga für Senior*innen in Mundenheim - Vertiefungskurs

Achtsamkeit ist ein zentrales Thema im Kurs: Durch gezielte Atemtechniken und meditative Praktiken werden Sie lernen, Ihre Gedanken zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen. Auf der körperlichen Ebene gilt ein besonderes Augenmerk der Stärkung der Standfestigkeit, um die Stabilität im

Alltag zu erhalten. Außerdem erlernen Sie Yogahaltungen (Asanas) die zur Stärkung und Aufrichtung von Beckenboden, Bauch und Rücken beitragen.

Die Kurseinheiten enden jeweils mit einer geführten Meditation

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen. Die Übungen finden überwiegend im Liegen oder im Stehen an der Wand statt. Bei eingeschränkter Beweglichkeit können die Bewegungen teilweise auf dem Stuhl ausgeführt werden. Die Kursleiterin sorgt dafür, dass jede Bewegung mit Sorgfalt und Rücksicht auf Ihre individuellen Bedürfnisse durchgeführt wird.

Beginndatum: Dienstag, 07.05.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

241EE30132: Yoga auf und mit dem Stuhl - Vertiefungskurs

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginndatum: Freitag, 10.05.2024, 10.00 Uhr

Herschmann Brigitte

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

Seite 1 von 1