Fremdsprachen

Für den Alltag, den Beruf, die Reise und den Urlaub können Sie bei uns intensiv, im Schritttempo oder mit geringer Zahl an Teilnehmenden 10 Sprachen lernen.

Die Formate der vhs Ludwigshafen umfassen Standard- und Intensivkurse, Unterricht in Kleingruppen sowie maßgeschneiderte Firmenschulungen. Jederzeit besteht auch die Möglichkeit, in bereits laufende Kurse einzusteigen.

Der Fremdsprachenbereich richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen.

Unsere Sprachkurse sind vielfältig

Die vhs bietet Sprachkurse für alle Bürgerinnen und Bürger. Unabhängig, ob für den Beruf, für den Urlaub oder aus Interesse, eine andere Sprache und ihre Kultur kennenzulernen – unsere Kursleiterinnen und Kursleiter führen Sie mit Freude in die neuen Sprachen ein. Menschen mit fundierten Fremdsprachenkenntnissen finden in der vhs Gleichgesinnte, mit denen sie sich über interessante Themen austauschen können. Die Themen werden gemeinsam mit der Kursleiter*in ausgewählt. Sie können sich jederzeit hier auf unserer Homepage über unser Kursangebot informieren.

Die Stadtbibliothek arbeitet eng mit der vhs zusammen. so dass Sie das passende Buch für Ihren Kurs dort auch ausleihen können.

Wie finde ich den richtigen Kurs?

Sprachkurse für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse sind mit A1. 1 gekennzeichnet. A1 bezeichnet das Sprachniveau. Die folgende 1 sagt aus, dass es der erste Kurs ist. Wenn der Kurs fortgesetzt wird, ändert sich die Bezeichnung in A1.2, dann A1.3 usw.

Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse haben und sie wieder aktivieren möchten, können Sie unter www.sprachtest.de testen, auf welchem Stand Sie sind. Der Test ist kostenlos und gibt Ihnen eine objektive Einschätzung. Das ermöglicht Ihnen einen Quereinstieg in einen bestehenden Kurs. Für Wiedereinsteiger*innen auf dem Niveau A1/A2 bietet die vhs spezielle Kurse an.

Sie möchten als eigene Gruppe ab 6 Personen gemeinsam eine Fremdsprache erlernen? Dann organisieren wir gern den Kurs für Sie.

Was ist ein Sprachniveau?

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen ist die Grundlage für die Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse. Anfänger*innen starten auf dem Niveau A1.

Die Niveaustufen sind mit A1 bis C2 gekennzeichnet. Erklärungen siehe Europäischer Referenzrahmen.

Über unsere Kurse

Ein Sprachkurs findet 1x in der Woche statt und umfasst 8 Termine. Die Unterrichtszeit beträgt 1,5 Stunden. In einem Semester folgt auf den ersten Sprachkurs ein Folgekurs (F). Die Kursgebühren richten sie nach der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und der Kursdauer. Die Gebühren orientieren sich an der Anzahl der Teilnehmer*innen am ersten Kurstag. Die Berechnung für einen Kurs mit 8 Kurstagen sehen Sie hier. Bei Kursen, die eine längere Laufzeit haben, sind die Kursgebühren angepasst.

- bis 6 Teilnehmer*innen gilt der Grundpreis 66 Euro
- mit 4-5 Teilnehmer*innen ist die Kursgebühr 82 Euro
- mit 3 Teilnehmer*innen ist die Kursgebühr 107 Euro

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit allen wichtigen Informationen zu Ihrem Kurs. Wenn Sie sich zu einem Online-Kurs angemeldet haben, erhalten Sie zusätzlich weitere Informationen zu Ihrem Online-Kurs.

241EE30124: Yoga für Senior*innen in Mundenheim

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, 30.01.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris, Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30118: Taiji im Yang-Stil

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits Vorkenntnisse im Taiji haben und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

Unser Kursleiter ist ein erfahrener Taiji-Lehrer, der den Yang Stil nach Professor Cheng Man Ching seit vielen Jahren praktiziert und unterrichtet. Er wird Ihnen helfen, Ihre Taiji-Praxis auf die nächste Stufe zu bringen.

Durch die langsamen, fließenden Bewegung lernen Sie, Stress abzubauen. Außerdem ist Taiji eine gute

Methode, um die Konzentration zu fördern. Taiji zu praktizieren erfordert Geduld und Disziplin, um Fortschritte zu erzielen. Dies alles sind Fähigkeiten, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können.

In der ersten Stunde kann geschnuppert werden, bitte melden Sie sich hierfür an.

Beginndatum: Dienstag, 30.01.2024, 18.00 Uhr

Ellerhold Ingo J.

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30131: Yoga auf und mit dem Stuhl

Mit Yoga auf dem Stuhl entdecken Sie die Welt des Yoga und erfahren, wie Sie Ihre körperliche Gesundheit und geistige Entspannung verbessern können. Dieser Kurs bietet eine sichere und effektive Möglichkeit, Yoga zu praktizieren, ohne auf den Boden gehen zu müssen.

Sie erlernen Übungen und Yoga-Haltungen, die Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst sind. Durch diese Übungen können Sie Ihr Körperbewusstsein und Ihre Stabilität verbessern, was Ihnen helfen wird, im Alltag aktiver und selbstbewusster zu sein. Die Übungen werden sitzend auf dem Stuhl oder stehend am Stuhl ausgeführt.

Atemtechniken und Entspannungstechniken vervollständigen den Kurs. Sie helfen, den Geist zu beruhigen und Ihre Gedanken zu fokussieren. Diese Techniken können hilfreich sein, Stress abzubauen und Ihre innere Ruhe zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginndatum: Freitag, 02.02.2024, 10.00 Uhr

Herschmann Brigitte

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30128: Yoga für Anfänger*innen

In diesem Kurs beginnen wir mit den grundlegenden Asanas für Anfänger, Atemübungen und kleinen Meditationen im Yoga. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Flexibilität und Kraft, sondern lernen auch, sich mit Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele zu verbinden. Dies ist das Ziel von Yoga: sich Ihrer Geist-Körper-Seele-Verbindung bewusst zu werden und durch den Prozess innere Ruhe, Freiheit und Glück zu finden.

Beginndatum: Montag, 05.02.2024, 18.15 Uhr

Kumar Archana

Details Kurstage Empfehlung

241EE30126: Yoga für Senior*innen - Online-Kurs

Dieser Kurs entstand während der Corona-Zeit, in der nichts „in Präsenz“ lief. Alle – eben auch die Kursleiterin – hatten keine Erfahrung in Yoga Online. Wir waren skeptisch. Aber wir haben es geschafft mit Geduld und Offenheit für Neues – und auch mit Rückhalt durch jüngere Familienmitglieder.
Wir wohnen verstreut und fühlen uns dennoch als Gruppe. Wir praktizieren sitzend und stehend am Stuhl, aber auch frei im Stand, sowie am Boden in Rücken-, Bauch- und Seitenlage. Das Programm basiert auf Hatha-Yoga plus Atemübungen, Brain Gym (Gymnastik fürs Gehirn), Achtsamkeit, Meditation und Entspannung.
Machen Sie doch mit! Profitieren Sie von diesem zusätzlichen Lernen: Yoga online – ein unerwarteter, positiver Corona- Effekt. Bleiben Sie bequem zu Hause: dies brauchen Sie, um mitzumachen: eine Matte oder eine Decke, ein Kissen, griffbereit ein stabiler Stuhl und einen Bereich in Ihrer Wohnung, groß genug für Ihre Bewegungen, einen Platz für Ihren PC mit Kamera und aktuellem Browser und 1 ½ Stunden für sich

selbst.
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, 06.02.2024, 09.30 Uhr

Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30135: Hatha-Yoga Vertiefung

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

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Fortgeschrittene sind willkommen.

Beginndatum: Freitag, 05.04.2024, 16.00 Uhr

Velte Bianka

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30130: Yoga für Anfänger*innen

In diesem Kurs beginnen wir mit den grundlegenden Asanas für Anfänger, Atemübungen und kleinen Meditationen im Yoga. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Flexibilität und Kraft, sondern lernen auch, sich mit Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele zu verbinden. Dies ist das Ziel von Yoga: sich Ihrer Geist-Körper-Seele-Verbindung bewusst zu werden und durch den Prozess innere Ruhe, Freiheit und Glück zu finden. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

Beginndatum: Montag, 08.04.2024, 18.15 Uhr

Kumar Archana

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30136: Yoga - gelassen und entspannt in den Feierabend

Wir nehmen uns Zeit für die Einstimmung in die Yogastunde, dann starten wir dynamisch und kraftvoll in die Übungen mit dem Sonnengruß, um anschließend den Körper ausgiebig zu dehnen. Dabei folgen wir der Rishikesh-Reihe, in der sich stehende, liegende, sitzende und kniende Haltungen abwechseln.
Nach jeder physischen Anforderung finden wir immer wieder in die Entspannung zurück.
Die Yogastunde schließt ab mit einer Phase des friedvollen Loslassens für Körper und Geist.

Vorkenntnisse sind willkommen aber keine Voraussetzung.

Beginndatum: Dienstag, 09.04.2024, 16.20 Uhr

Kahne Angela

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30133: Yoga mit Yoga-Block und Yoga-Gurt - Vertiefungskurs

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

Jede*r wird im eigenen Rahmen mitmachen können. Neu-Einsteiger*innen sind herzlich willkommen

Beginndatum: Mittwoch, 10.04.2024, 19.15 Uhr

Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb 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, 23.04.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung