



Schriesheim/Wilhelmsfeld
info@vhs-schriesheim.de
www.vhs-schriesheim.de



**Programm
Wilhelmsfeld
ab S. 66**

PROGRAMM 2/2021
September bis Dezember 2021



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich kann dieses Wort mit **C** einfach nicht mehr hören. Ja, es beherrscht immernoch die Medien und Ja, die ein oder andere Regelung betrifft und beeinflusst unseren Kursbetrieb natürlich auch weiterhin (siehe S. 4) ...

Wir haben dennoch optimistisch geplant und gehen von **C**hronisch besseren Zeiten aus, in denen **C**ooking mit Ghodrat Ramzani stattfindet (S. 46), **C**oachings mit Ebba Gräfin von Sparr wieder fit für den Job machen (S. 47), **C**omputerkurse unseren EDV-Raum mit Leben erfüllen (ab S 48), Alessandra Filippi „facile come bere un **C**affé“ mit Ihnen italienisch lernt (S. 40) und last but not least auch wieder unsere Traditionsfahrt zum Salzburger Advent mit dem Besuch diverser **C**hristkindlmärkte starten kann (S. 6). (... und natürlich noch ganz viel mehr von **A-Z** stattfindet!)

Ich wünsche mir ein Semester, das so normal wie möglich abläuft und uns alle wieder zusammenbringt – bleiben Sie also bitte gesund und Ihrer Volkshochschule gewogen, ich freue mich auf Sie!

Sonja Althoff

Sonja Althoff, Leiterin der vhs



© Privat

Die RNZ zu Gast bei unserer Weinprobe in Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Uzès – auch im nächsten Jahr gibt es wieder einen tollen gemeinsamen Abend, siehe Seite 11.

Selbstverständlich können und werden wir unsere Kurse auch weiterhin von Präsenz auf Online umstellen, sobald es der Verlauf der Pandemie erfordert oder aber die TeilnehmerInnen dies wünschen – und umgekehrt.

Unser Angebot: Hörunterstützung mit der mobilen städtischen Höranlage (FM) Wenn Sie es Leid sind im Kurs oder Vortrag nicht immer alles perfekt zu hören, nutzen Sie doch unsere mobile Höranlage – damit entgeht Ihnen nichts mehr! Dazu müssen Sie sich lediglich eine Woche vor der Veranstaltung bei uns melden – wir kümmern uns um den Rest, damit die Höranlage pünktlich und geladen für Sie bereit steht. Sollten Sie ein Hörgerät tragen, benötigen Sie für die Nutzung eine aktivierte Induktions- bzw. Telefonspule in ihrem Hörgerät. Ihr Akustiker berät Sie gerne. Ohne Hörgeräteversorgung können Sie die Höranlage per Kopfhörer nutzen. Es stehen leihweise Einohr-Hörer zur Verfügung oder Sie bringen einen eigenen Kopfhörer mit.

UNSER AKTUELLER HYGIENEPLAN

Für den laufenden Kursbetrieb gelten aktuell (Stand: 06.08.2021) die nachfolgenden Regeln. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und die Beachtung der Vorgaben – so leisten wir alle unseren Beitrag, die Ausbreitung des Virus zu erschweren.

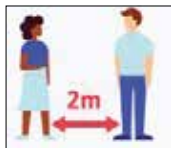


Das Betreten der vhs ist nur mit Mund-Nasen-Schutz gestattet. Bitte beachten Sie dies auch während der Pausen und dem Gang zur Toilette.

Im Kurs herrscht derzeit ebenfalls Maskenpflicht! (Ausgenommen sind die Bewegungskurse).



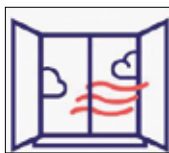
Bitte waschen und desinfizieren Sie gründlich Ihre Hände vor Beginn des Kurses – entsprechende Stationen mit Desinfektionslösung stehen überall im Haus bereit.



In unserem Gebäude sowie in den Kursräumen herrscht eine Abstandspflicht von 1,5 m zu allen Personen. Ferner bitten wir Sie Körperkontakt in jeglicher Form (Händeschütteln usw.) zu vermeiden.



Bitte beachten Sie die aktuellen Kapazitätsgrenzen unserer Räume – aus diesem Grund darf momentan auch kein Kursbesuch ohne Anmeldung stattfinden. Achten Sie bitte auch auf ausreichende Belüftung der Räume!



- Aufgrund der Abstandsregelungen stoßen wir teilweise räumlich an unsere Grenzen, es empfiehlt sich daher sich frühzeitig anzumelden, um sicher einen Platz im Kurs zu haben. **Eine Teilnahme ohne Anmeldung ist derzeit nicht möglich.**
- Um einen möglichst kurzen Aufenthalt in unserem Haus zu haben, kommen Sie bitte maximal 5 Minuten vor Kursbeginn und verlassen das Gebäude nach Kursende einzeln und zügig wieder. Ferner möchten wir Sie bitten bei unseren Bewegungskursen bereits umgezogen in der vhs zu erscheinen, da wir aktuell keine Räumlichkeiten zum Umkleiden zur Verfügung stellen dürfen.
- Sollten Sie eindeutige Krankheitssymptome zeigen, bitten wir Sie zum Wohle aller zu Hause zu bleiben. Selbstverständlich sind ein gelegentliches Husten oder Niesen kein Ausschlussgrund. Bitte beachten Sie die Nies-Etikette (Armbeuge).

Vielen Dank!

Ihre Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

VHS UNTERWEGS

Studienreisen	6	Englisch	38
Tagesfahrten	7	Französisch	39
Führungen	8	Italienisch	41
		Spanisch	44
		Neugriechisch	45
		Russisch	45

GESELLSCHAFT

Sonderveranstaltungen	10		
Herzwoche zum Thema Bluthochdruck	11	BERUF	
Kunstgeschichte	13	Rhetorik & Kommunikation	47
Literatur	14	EDV	48
Gesprächs- und Arbeitskreise	14	EDV-Firmenseminare	51
		EDV-Einzelschulungen	51
		Business Online-Seminare	53

KULTUR

Konzerte	19		
Kunst	20	JUNGE VHS	
Fotografie	21	Natur und Umwelt/ScienceLab	59
Kunsthandwerk	22	Mathematik	60

GESUNDHEIT

Herzsport	24	EDV	61
Lungensport	25	Kunst	61
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	25	Sport & Spiel	63
Yoga	26	Musik & Tanz	63
Pilates	27	Kindergeburtstage	64

AUSSENSTELLE WILHELMSFELD

Entspannung	28	vhs unterwegs	66
Fitness und Bewegung	28	Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	66
Aqua-Kurse	29	Yoga	66
Tanzen	29	Pilates	67
Selbstbehauptung	30	Entspannung	68
Körper & Seele	30	Englisch	68
Kochen & Ernährung	31		
Gesundheitsförderung im Betrieb	33	Ferienkalender und Impressum	69

SPRACHEN

Gebührentabelle	35	Allgemeine Geschäftsbedingungen	70
Kurstufen	36	Anmeldeformular und Datenschutz	73
Deutsch als Fremdsprache	37		

**Veranstalter unserer Studien- und Tagesreisen ist die Mayer GmbH,
Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd,
Telefon: 06223-1364, bustouristik@reisen-mit-mayer.de**

STUDIENREISEN

Unsere Fahrt zum Salzburger Advent

Wir freuen uns, wenn es in diesem Jahr wieder mit unserer Reise in das wunderschöne Winter-Wunderland klappt und haben ein tolles Programm für Sie vorbereitet:

- Wir starten am **Freitag, 26.11.21** morgens auf dem Schriesheimer Festplatz und fahren direkt nach Hellbrunn, wo uns der traditionsreiche Adventmarkt zu einem ganz besonderen Bummel einlädt. Zum Abendessen empfängt uns dann das Hotel Königgut in Wals bei Salzburg.
- **Samstags, 27.11.21** fahren wir in das Keltenmuseum nach Hallein und anschließend durch das romantische Wiestal zum Wolfgangsee, wo wir in St. Gilgen den Wolfgangsee Advent besuchen werden. Nach einer kleinen Pause im Hotel startet um 17:00 Uhr das Highlight unserer Reise: Der Besuch des Salzburger Adventsingens im Festspielhaus!
- Am **Sonntag, 28.11.21** steht in der Gemeinde Filzmoos eine Pferdeschlittenfahrt zu den Hofalmen auf dem Programm. Danach fahren wir weiter nach Radstadt zu einer Stadtführung, an die ein Besuch des dortigen Adventmarkts anschließt bevor wir einen Spaziergang auf dem Krippenweg unternehmen. Das Abendessen nehmen wir in Salzburg ein.
- **Montags, 29.11.21** genießen wir noch einmal das wunderschöne Städtchen Salzburg, wahlweise bei einem geführten Stadtpaziergang oder auf eigene Faust, bevor wir die Heimfahrt antreten.

Kurs 4300

26.-29.11.21 (Erstes Adventwochenende)

Brigitte Zinnburg, Salzburg

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Für interessierte TeilnehmerInnen ist die Anmeldung jederzeit möglich – gerne senden wir Ihnen auf Wunsch den ausführlichen Programmflyer mit allen Informationen zu!

(Tel.: 06203 6926-99, info@vhs-schriesheim.de)



© MS-ClipArts





TAGESFAHRTEN



Bild von Manecke-Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2696542>

Barockfahrt nach Rastatt

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Am Vormittag besichtigen wir das Residenzschloss. Die barocke Schlossanlage wurde nach Versailler Vorbild erbaut und hat die Zeit nahezu unzerstört überstanden. Die Welt der Herrscher und des Adels erwartet uns und verzaubert mit ihrer einzigartigen Atmosphäre. Hier kann man Geschichte hautnah erleben. Ein unvergessliches Erlebnis für jede/n Besucher/in!

Nach der Schlossführung steht den TeilnehmernInnen Zeit zur freien Verfügung, die sie zu einem Mittagessen nutzen oder in der sie die Barockstadt Rastatt auf eigene Faust erkunden können. Am Nachmittag steht eine Stadtführung an. Dort erleben Sie die barocke Pracht der früheren Residenz des Markgrafen Ludwig Wilhelm von Baden-Baden und seiner Gemahlin Sibylla Augusta. Tauchen Sie bei dem Rundgang durch die Stadt in die Geschichte der Barockstadt ein. Gegen 18:00 Uhr treten wir die Rückreise an.

Kurs 3201

Sonja Althoff, vhs Schriesheim
Friedrich Graser, vhs Heddesheim

Abfahrt: Donnerstag, 07.10.21

8:45 Uhr Schriesheim, Festplatz

9:00 Uhr Heddesheim, Parkplatz Friedhof

ca. 20:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

€ 39,00 (Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)

Bitte melden Sie sich dort an, wo Sie zu steigen möchten – entweder bei der **vhs Schriesheim** oder bei der **vhs Heddesheim**.

Weihnachten in Rothenburg ob der Tauber

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Alle Jahre wieder verwandelt sich das mittelalterliche Rothenburg in ein Wintermärchen. Schon seit dem 15. Jahrhundert wird die festliche Adventszeit durch einen wundervollen Weihnachtsmarkt begleitet. Auf über 500 Jahre gelebte Tradition kann dieser Markt zurückblicken und es hat sich seit dieser Zeit wohlweislich nur wenig an seinem historischen Ursprung geändert.

Bei unserer Ankunft haben Sie Gelegenheit, sich auf eigene Faust einen ersten Überblick über den Reiterlesmarkt und Rothenburg zu



verschaffen oder sich in einem der Lokale Rothenburgs ein Mittagessen schmecken zu lassen. Im Rahmen einer Stadtführung lernen wir dann die historische Altstadt mit ihren romantischen Gässchen und malerischen Ecken kennen. Sie werden zu den wichtigsten und schönsten historischen Gebäuden geführt und bekommen einen Einblick in das Leben in einer mittelalterlichen Stadt. Bevor wir gegen 18:00 Uhr die Heimfahrt antreten, haben Sie dann noch ausreichend Zeit für ein Gläschen Glühwein und die ein oder andere Leckerei auf dem historischen Weihnachtsmarkt.

Kurs 4302

Sonja Althoff, vhs Schriesheim
Friedrich Graser, vhs Heddesheim

Abfahrt: Samstag, 04.12.21

8:45 Uhr Schriesheim, Festplatz

9:00 Uhr Heddesheim, Parkplatz Friedhof

ca. 21:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

€ 37,00 (Busfahrt, Führung, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)

Bitte melden Sie sich dort an, wo Sie zu-
steigen möchten – entweder bei der **vhs
Schriesheim** oder bei der **vhs Heddesheim**.

FÜHRUNGEN

Stadtführung Schriesheim

Nicht nur für Neubürger eine spannende Sa-
che: Ein geführter Spaziergang durch unser
wunderschönes Städtchen Schriesheim!
Sabine Massoth

Kurs 4201, Sonntag, 03.10.21, 11:00 Uhr

Kurs 4202, Sonntag, 12.12.21, 11:00 Uhr

Treffpunkt vor dem neuen Rathaus

€ 6,00 (Kinder nehmen kostenlos an der
Führung teil)

NeubürgerInnen erhalten bei ihrer Anmel-
dung im Bürgerbüro einen Gutschein für
eine Stadtführung, den Sie bitte mitbrin-
gen. Der Gutschein ist selbstverständlich
auch für den in Mundart gehaltenen „Stadt-
rundgang mit Bawett“ gültig.

Stadtrundgang mit Bawett

Ein Spaziergang der besonderen Art: Genies-
sen Sie die Sehenswürdigkeiten Schries-
heims und lassen sich in „Schriesemer
Mundart“ dazu die wichtigsten und lustigsten
Geschichtchen und Histörchen aus den
letzten hundert Jahren präsentieren – ich
bin mir sicher: Sie werden Ihre Stadt danach
mit ganz anderen Augen sehen!

Kurs 4200

Heide Haala

Freitag, 15.10.21, 18:00-19:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

€ 6,00

Bitte melden Sie sich zu unseren Stadt-
rundgängen vorab an – Sie helfen uns
damit sehr bei unserer Planung! Tel.:
06203 6926-99, info@vhs-schriesheim.de

Planen Sie Ihre individuelle Stadtführung mit uns!

Sei es als Programmpunkt beim nächsten Klassentreffen, zur Einstimmung auf die Weihnachtsfeier, für Ihre Gäste bei einem runden Geburtstag oder einfach, weil Sie gemeinsam mit Ihrem Verein, der Familie oder guten Freunden das schöne Städtchen Schriesheim neu- oder wiederentdecken möchten: Ein geführter Stadspaziergang ist immer ein Highlight!

Wir organisieren zu Ihrem Wunschtermin eine/n Stadtführer/in. Die Führung dauert – selbstverständlich in Absprache mit Ihnen – zwischen 45 und 90 Minuten und Sie bestimmen auch, wo Start- und Endpunkt sind. Auf Wunsch kann die Führung auch in „Schriesemer Mundart“ stattfinden.

Bei einer Gruppengröße bis 20 Personen berechnen wir €75,00 pro Führung.

Abendführung durch den Heidelberger Zoo

In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Während dieser Abendführung haben Sie die seltene Gelegenheit, sich jenseits der Besucherströme im Heidelberger Zoo aufzuhalten. Während des 90-minütigen Rundgangs erleben Sie diese besondere Atmosphäre und mit etwas Glück lässt sich vielleicht auch das eine oder andere nachtaktive Tier beobachten, nach dem man tagsüber vergeblich Ausschau hält. Die Gruppe wird von Zoo-Rangern begleitet.



©zoo-heidelberg.de

Kurs D0-4303

Antje Hoyer, Zoo Heidelberg

Karin Kral, vhs Dossenheim

Freitag, 24.09.20, 19:00 Uhr

Treffpunkt ist um 18:55 Uhr vor dem Zoo-Eingang, Tiergartenstraße 3 in Heidelberg.

€ 27,00 (inklusive Zoo-Eintritt, Führung, Organisation und Abendpauschale)

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher ist auch eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht möglich. Nur für Erwachsene und begleitete Jugendliche ab 14 Jahren.

museum *théo Kerg*

6 9 1 9 8 S C H R I E S H E I M - T A L S T R A S S E 5 2

Präsentation

ausgewählter Werke des Künstlers Théo Kerg

Öffnungszeiten:

Jeden Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

SONDERVERANSTALTUNGEN



© MS Office Cliparts–Wikimedia Commons.jpg Die blaue Moschee in Istanbul

Die Farben Blau-Weiß-Gold und ihre interkulturelle Bedeutung

Das „Blaue vom Himmel“, die „weiße Rose“ oder der „goldene Oktober“ sind populäre Assoziationen zu den drei Farben, mit denen wir uns heute Abend beschäftigen. Interkulturell öffnet sich zu ihnen eine Fülle von weiteren Deutungen und Sinnbildern. Der Vortrag wagt den Versuch die enorme Vielfalt aufzuschlüsseln. Beim nächsten Mal widmen wir uns den Farben rot, schwarz und grün!

Der Vortrag findet in der Tradition orientalischer Gastfreundschaft statt und es werden Tee und Gebäck gereicht.

Kurs 4304

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Freitag, 05.11.21, 19:30-21:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal, € 6,-

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Ob zu Weihnachten, zum Geburtstag, Jahreswechsel oder „einfach nur so“: Mit einem Kursgutschein der Volkshochschule liegen Sie immer richtig!

Oder Sie suchen direkt schon eine Veranstaltung aus, die Sie zusammen besuchen – so schenken Sie gemeinsame Zeit, das wertvollste, das es gibt!





SONDERVERANSTALTUNGEN

BUNDESWEITE HERZWOCHEN ZUM THEMA BLUTHOCHDRUCK

Herz unter Druck

Ursachen, Diagnose und
Therapie des Bluthochdrucks



Deutsche Herzstiftung in Kooperation mit den Kleinen Volkshochschulen der Region

Man sieht ihn nicht, man spürt ihn nicht – Bluthochdruck ist eine schleichende Erkrankung, die jahrelang keine Beschwerden verursacht und unbehandelt oder gar unentdeckt bleibt. Deshalb ist es umso wichtiger, seinen Blutdruck durch regelmäßige Messungen im Auge zu behalten und die eigenen Werte zu kennen – nur so lässt sich Bluthochdruck frühzeitig und man/frau hat die Chance gegenzusteuern, um die fatalen Konsequenzen zu vermeiden. Ziel unserer gemeinsamen Vortragsreihe ist es über den heutigen Stand der Medizin, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und Sie für die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung zu sensibilisieren.

Donnerstag, 11.11.21, 18:30-20:00 Uhr

Herzinspektion – ab in die kardiologische Werkstatt!

Dr. med. Michael Rodenbach, Facharzt für Kardiologie, Innere Medizin und Notfallmedizin

Kurs 212-1077

Volkshochschule Edingen-Neckarhausen
Großer Saal, Schloss Neckarhausen
Der Vortrag findet gebührenfrei statt,
eine Anmeldung ist dennoch erforderlich:
Tel.: 06203-808250
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Dienstag, 16.11.21, 18:30-20:00 Uhr

Was tun gegen Bluthochdruck und warum eine gute Blutdruckeinstellung so wichtig ist

Prof. Dr. med. Markus Haass, Chefarzt im Theresienkrankenhaus Mannheim für Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin

Kurs 212-1078

Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim
Domhofsaal Ladenburg
Der Vortrag findet gebührenfrei statt,
eine Anmeldung ist dennoch erforderlich:
Tel.: 06203-923200
E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Donnerstag, 18.11.21, 18:30-20:00 Uhr

Eine Reise durch die Welt der Herz- und Gefäßmedizin

Dr. med. Felix Heggemann, Facharzt für Kardiologie, Angiologie und Lipidologie

Kurs 212-1079

Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld
vhs-Haus, Vortragssaal
Der Vortrag findet gebührenfrei statt,
eine Anmeldung ist dennoch erforderlich:
Tel.: 06203-692699
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Dienstag, 23.11.21, 18:30-20:00 Uhr

Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks

Priv.Do. Dr. med. Wolfgang Lengfelder, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin und Sportmedizin

Kurs 212-1080

Volkshochschule Heddesheim
Bürgerhaus Heddesheim, Pflug
Der Vortrag findet gebührenfrei statt, eine
Anmeldung ist dennoch erforderlich:
Tel.: 06203-101267
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Donnerstag, 25.11.21, 18:30-20:00 Uhr

Gutes fürs Herz – Ernährung bei Bluthochdruck

Alexandra Scheid, Diätassistentin

Kurs 212-1081

Volkshochschule Dossenheim und Seniorenbegegnungsstätte Dossenheim

Lehrküche der Kurpfalz-Grundschule, Lesingstraße 11 in Dossenheim (alternativ – je nach Teilnehmerzahl – findet der Kurs im Rathaussaal statt).

Der Vortrag findet gebührenfrei statt, eine Anmeldung ist dennoch erforderlich:

Tel.: 06221-865554

E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar arbeiten in vielfacher Weise eng zusammen

Badische Bergstraße – Buchen – **Dossenheim** – Eberbach-Neckargemünd – **Edingen-Neckarhausen** – **Heddesheim** – Heidelberg – Hockenheim – **Ladenburg-Ilvesheim** – Leimen – Mannheim – Mosbach – **Schriesheim-Wilhelmsfeld** – Sinsheim – Schwetzingen – Südliche Bergstraße

- sie tauschen ständig Erfahrungen aus
- sie stimmen neue Angebote aufeinander ab
- sie beteiligen sich gemeinsam an größeren Programmen und Vorhaben
- sie machen gemeinsam Fortbildungsangebote für Kursleiter und Kursleiterinnen

Alles mit dem gemeinsamen Ziel, in der gesamten Region ein umfassendes, qualitativ hochwertiges und überall erreichbares Weiterbildungsangebot zu sichern.

VORSCHAU AUF DAS NÄCHSTE SEMESTER



WEINSEMINAR:

Auvergne, das „andere“ Frankreich In Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Schriesheim-Uzès

Für Franzosen ist die Auvergne schon immer ein beliebtes Feriengebiet – für uns gehört sie zu Unrecht eher zu den unbekannten Provinzen Frankreichs. Und doch sind die, die sich dorthin „verirrt“ haben, fasziniert heimgekehrt – begeistert von einer urwüch-

sigen schönen Landschaft, ihren freundlichen Menschen, ihrer schlichten, klaren Kunst. Doch dürfen die Sehenswürdigkeiten der Region nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Auvergne durch ihre Landschaft immer vom übrigen Frankreich isoliert war und daher von den einen als rückständig, von den anderen aber stolz als traditionsbewusst bezeichnet wird. Die rauhe, abgeschiedene Schönheit des Zentralmassivs hat die Menschen, ihre Lebensweise, ihre Kunst geprägt: die Auvergne ist das „andere“ Frankreich.

Kurs R4303

Herbert Pott

Freitag, 28.01.22, 19:00-22:30 Uhr

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

€ 29,00 inklusive Weinprobe und Häppchen

Voranmeldung zwingend erforderlich, keine Abendkasse!



KUNSTGESCHICHTE

NEU Durch die Jahrhunderte: Frauen in der Kunstgeschichte

Obwohl Frauen schon seit der Antike Kunst schaffen, wurden ihnen ihre künstlerischen Fähigkeiten oft gänzlich abgesprochen oder sie wurden in ihrer künstlerischen Betätigung behindert, so blieb ihnen z.B. jahrhundertlang die Ausbildung an Kunstakademien verwehrt. Dies führte dazu, dass sie in der Kunstwelt wenig Anerkennung fanden und in der Kunstgeschichte kaum erwähnt wurden – diese ist ohnehin aus einem männlichen Blickwinkel geschrieben. Somit fanden selbst Frauen, die sich in der Kunstwelt etablieren konnten im kunsthistorischen Kanon kaum Erwähnung.

Die erste Runde unserer neuen Vortragsreihe widmet sich diesen drei Damen:

Mittwoch, 13. Oktober 2021, 19:00-20:30 Uhr

Mary Beale, 1633–1699 (Barock)

Die englische Porträtmalerin Mary Beale gilt als erste professionelle Malerin Englands. Obwohl sie zu den besten Malerinnen des 17. Jahrhunderts gehörte und etliche Porträts von bedeutenden Personen ihrer Zeit anfertigte, ist sie erst seit einer Ausstellung 1975 im Geffrye Museum wieder allmählich ins Bewusstsein zurück gekehrt.



Mittwoch, 20. Oktober 2021, 19:00-20:30 Uhr

Mary Cassatt, 1844-1926 (Impressionismus)



Mit 21 erklärte Mary Stevenson Cassatt ihren wohlhabenden Eltern, dass sie Künstlerin werden will und verließ 1868 die USA, um nach Europa zu reisen. Nach ihrer akademischen Ausbildung in Paris studierte sie mit großer Intensität in Italien, Frankreich und Spanien die großen Meister. Der Maler Edgar Degas veranlasste sie dazu, sich der neuen Bewegung der Indépendants (später Impressionisten) anzuschließen. Ihre Werke erhielten Anerkennung und wurden mehrfach im Pariser Salon ausgestellt, was ihre damalige künstlerische Tätigkeit förderte. Dennoch geriet sie in der Kunstgeschichtsschreibung in Vergessenheit.

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 19:00-20:30 Uhr

Paula Modersohn-Becker, 1876-1907 (Expressionismus)

Die aus Dresden stammende Paula Becker war eine deutsche Malerin und eine der bedeutendsten Vertreterinnen des frühen Expressionismus mit einem einzigartigen Stil. Sie war die erste Frau, die Akt-Selbstbildnisse schuf. In den knapp 14 Jahren, in denen sie künstlerisch tätig war, entstanden 750 Gemälde, etwa 1000 Zeichnungen und 13 Radierungen. Ihre Werke vereinen kennzeichnende Aspekte der Kunst des frühen 20. Jahrhunderts in sich.

Kurs 2601

Anna Quintus, Kunsthistorikerin

mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine **ab 13.10.21**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 17,00



Bilder©MS-ClipArts

Joseph Beuys – Künstler und Visionär

Beim Betrachten der Werke von Joseph Beuys fallen meist Begriffe wie „außergewöhnliche Kreativität“, „kunsthistorisches Wissen“ und „sozialpolitisches Engagement“. Sofort denkt man an außergewöhnliche Kunstwerke, die durch ihre Fertigung aus ungewöhnlichen Materialien und ihre künstlerischen Aussagen lange im Gedächtnis bleiben.

Joseph Beuys ruft bis heute mit seinen Werken zum Nachdenken und zum aktiven Gestalten auf. Sein aktionskünstlerisches Engagement und die originelle Ausdrucksweise, ob in Materialien wie Filz oder Fett präsent, erregten weltweit Aufsehen und machten den in Krefeld geborenen Maler zu einem der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts, der von Kollegen wie Andy Warhol, John Cage oder Robert Rauschenberg geschätzt und bewundert wurde.

Kurs 2602

Diana Liesegang, M.A.

Donnerstag, 02.12.21, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 6,00

LITERATUR

Lesung: Das Lächeln der Leserin

Er ist für viele unserer TeilnehmerInnen kein Unbekannter: Heiko Geier, der schon viele Vorträge in Sachen Literatur an unserer Volkshochschule gehalten hat. Nun ist er selbst unter die Autoren gegangen: „Das Lächeln der Leserin“ enthält 11 Erzählungen unterschiedlichster Länge und Thematik. Die stilistische Bandbreite reicht von schmöckerbar bis artifizuell, von lyrisch bis handfest, von der Charakterstudie zum kriminellen Element. Vordergründig geschieht häufig wenig, aber durch überraschende Wendungen liest man dann von Liebe, Leben und Tod, von Zweisamkeit und Einsamkeit, vom Älterwerden und der Erinnerung.

Kurs 9998

Heiko Geier

Donnerstag, 21.10.21, 18:30-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 6,00

GESPRÄCHS- UND ARBEITSKREISE

Bild: ©ClipArts



Literaturkreis

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Schriesheim

In unsere monatlichen Treffen widmen wir uns jeweils einem Buch, das wir bis dahin alle gelesen haben – und über das wir nun

fleißig diskutieren. Der perfekte Kurs für alle, die gerne lesen!

Kurs 3113

Gabriele Anton

Mittwoch, 15.09.21, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 13.10.21, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 10.11.21, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 01.12.21, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 19.01.22, 19:30-21:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 34,00

Benachrichtigung per sms!

Wenn Sie uns Ihre Handynummer mitteilen, können wir Sie jederzeit über kurzfristige Kursänderungen informieren. Achten Sie auch bei Änderung Ihrer Nummer darauf, dass uns die aktuelle vorliegt – vielen Dank!



„Montagsrunde“: Vortragsreihe und Diskussionsrunde

Spannende Referenten und interessante Vorträge zu aktuellen Themen aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft, Kunst und Kultur – ein bunter Mix für alle, die Ihr Wissen erweitern und sich gemeinsam mit anderen darüber austauschen möchten.

Kurs 12101

Dr. Helmut Ortanderl
montags, 10:00-11:45 Uhr
10 Termine **ab 13.09.21**
Katholisches Gemeindehaus,
Großer Pfarrsaal
€ 48,00

Die Frauen-Arbeitskreise haben bei der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld eine lange Tradition und sind teilweise schon seit vielen Jahren mit einem festen Teilnehmerstamm etabliert. Selbstverständlich sind auch neue TeilnehmerInnen herzlich willkommen – sofern wir noch einen freien Platz im Kurs haben (aufgrund der coronabedingten Abstandsregelungen sind unsere Kapazitäten aktuell leider stark begrenzt), können Sie jederzeit mit uns in der Geschäftsstelle (info@vhs-schriesheim.de, 06203-692699) einen „Schnuppervortrag“ vereinbaren oder einen Einzelvortrag (€ 9,00) buchen.

Vortrags- und Gesprächsrunde I

Kurs 12101

Sabine Stumpe
dienstags 09:15-11:00 Uhr
13 Termine **ab 14.09.21**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 79,00

Vortrags- und Gesprächsrunde III

Kurs 12103

Christa Grüber
mittwochs, 9:30-11:15 Uhr
13 Termine **ab 15.09.21**
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 79,00

Vortrags- und Gesprächsrunde II

Kurs 12102

Martha Berg
dienstags 09:15-11:30 Uhr
10 Termine **ab 05.10.21**
Katholisches Gemeindehaus,
Großer Pfarrsaal
€ 71,00

Vortrags- und Gesprächsrunde IV

Kurs 12104

Gudrun Kluge und Bärbel Hirsch
donnerstags, 9:15-11:00 Uhr
13 Termine **ab 16.09.21**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 79,00

Immer eine gute Idee...



Heidelberger Str. 10-12
69198 Schriesheim

www.utes-buecherstube.de

Buchbestellung: 06203 / 6 21 37
buecher@Utes-Buecherstube.de

Spiel- und Schreibwaren: 06203 / 96 17 47
spiele@Utes-Buecherstube.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 9 -18:30 Uhr
Samstag: 9 -14:00 Uhr



Die Themen unserer Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester		Kurs
16.09.21	Otfried Dolich: Zwei Religionen, zwei heilige Städte in Indien Gudrun Kluge und Bärbel Hirsch: Programmwahl	1Q12104
21.09.21	Anna Quintus: Jackson Pollock und Lee Krasner	1Q12101
22.09.21	Dr. Ludovic Roy: Indira Gandhi	1Q12103
23.09.21	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Sayyida Salme in Sansibar – Emily Ruete in Deutschland, eine Prinzessin wird Kaufmannsfrau	1Q12104
28.09.21	Dr. Thomas Paeffgen: 30 Jahre Mauerfall	1Q12101
29.09.21	Heiko Geier: Friedrich Dürrenmatt	1Q12103
30.09.21	Johannes Wagner: Moskau und St. Petersburg im 19. Jahrhundert, Teil 1	1Q12104
05.10.21	Dr. Ludovic Roy: Anwar as-Sadat	1Q12101
06.10.21	Dieter Maupai: Armor – Die Bretagne, das Land am Meer	1Q12103
07.10.21	Johannes Wagner: Moskau und St. Petersburg im 19. Jahrhundert, Teil 2	1Q12104
12.10.21	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Afrikanische Autorinnen	1Q12101
12.10.21	Dieter Maupai: Côte d'Azur – von Saint-Tropez nach Menton	1Q12102
13.10.21	Dorothee Oetli: Die Geschichte der Juden in Deutschland	1Q12103
14.10.21	Heiko Geier: Friedrich Dürrenmatt	1Q12104
19.10.21	Johannes Wagner: Jazz, Teil 3 – Ella Fitzgerald, Louis Armstrong und Cole Porter	1Q12101
19.10.21	Angela Stotz: Alt werden und dabei jung bleiben	1Q12102
20.10.21	Anna Quintus: Joan Miro's großformatige Arbeiten	1Q12103
21.10.21	Ladislaus Ludescher: Afrika im 21. Jahrhundert – Chancen für einen vernachlässigten Kontinent	1Q12104
26.10.21	Heiko Geier: Alfred Döblin, Berlin Alexanderplatz	1Q12101
26.10.21	Thomas Paeffgen: Emil Henk – Heidelberger Widerstandskämpfer	1Q12102
27.10.21	Kurt Seilheimer: Unsere Nachbarn Niederlande	1Q12103
28.10.21	Dieter Maupai: Von Doubs zu Doubs – ein Streifzug durch den französischen Jura	1Q12104
09.11.21	Christoph Feuerstein: Die Glocken – das Ende der Unpünktlichkeit	1Q12101
09.11.21	Heiko Geier: Bertha von Suttner (1843-1914) Die Waffen nieder! „Friedensbertha“ – Gleichberechtigung	1Q12102
10.11.21	Dr. Thomas Paeffgen: Deutscher Schicksalstag 9. November	1Q12103
11.11.21	Klaus Weigel: Die Belle Époque	1Q12104



Die Themen unserer Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester		Kurs
16.11.21	Robby Geier: Parteien in Deutschland	1Q12101
16.11.21	Prof. Dr. Werner Ebert: Jemen – Im Land der Königin von Saba	1Q12102
17.11.21	Diana Liesegang: Die Grafschaft Durham und ihre Reichtümer	1Q12103
18.11.21	Aloisia Föllmer: Wassiliy Kandinsky – Die Welt ist Klang	1Q12104
23.11.21	Otfried Dolich: Gedanken über das Reisen	1Q12101
23.11.21	Aloisia Föllmer: Christo und Jeanne-Claude	1Q12102
24.11.21	Robby Geier: Verschwörungstheorien- und mythen	1Q12103
25.11.21	Dorothee Oettli: Raffael – Blüte der Renaissance	1Q12104
30.11.21	Kurt Seilheimer: Modifikation und Mutation – Unterschied zwischen Phänomenen in der Biologie	1Q12101
30.11.21	Sabine Massoth: Howard Carter und Tutanchamun	1Q12102
01.12.21	Christoph Feuerstein: Verdrehte Geschichte	1Q12103
02.12.21	Dr. Thomas Paeffgen: Armut – Die globale Herausforderung	1Q12104
07.12.21	Dieter Maupai: Côte d'Azur – von Saint-Tropez nach Menton	1Q12101
07.12.21	Exkursion REM Mannheim: Ausstellung Tutanchamun	1Q12102
08.12.21	Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht: Die Stellung der Frau, Teil 3	1Q12103
09.12.21	Dr. Ludovic Roy: Yitzhak Rabin	1Q12104
15.12.21	Therese Lang: Weihnachtsbasteln	1Q12103

Sie können sich jederzeit bei uns anmelden:

Tel.: 06203-692699 · Fax: 06203-692698
info@vhs-schriesheim.de · www.vhs-schriesheim.de

Bezahlen durch Einzugsermächtigung – Ihre Vorteile:

- Sie sind sofort verbindlich angemeldet
- Die Gebühren werden erst nach Kursbeginn abgebucht

Bitte beachten: Die Anmeldung zu unseren Kursen ist verbindlich und Sie verpflichten sich damit zur Zahlung der Kursgebühr. Falls Sie nicht teilnehmen können, müssen Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn bei uns abmelden.



Sabine Stumpe,
Sekretariat der vhs



**...vom Feinschmecker empfohlen:
„Die besten Bäcker Deutschlands“**

Info:

Was anderes kommt nicht in unser Brot: Mehl, Wasser, Meersalz und ein selbstgezogener 3-Stufen-Sauerteig, der ihr Brot bekömmlich und schmackhaft macht.

Backhaus Höfer Schriesheim, Heidelberger Str. 4, Fon 0 62 03/6 13 71

Holzfachhandel



GSCHWANDER

Industriestraße 8
(Gewerbegebiet Süd)
68542 Heddesheim
T. 06203-6986-0

„Ihr Fußboden-Spezialist in Heddesheim“

- große Auswahl
- kompetente Beratung
- Ausstellung
- Verlege-Service

☐ Parkett-Studio

☐ Verlege-Service

 **Weitzer
Parkett**

Besuchen Sie unsere neue Website unter:
www.gschwander-holz.com

**Wir danken allen unseren Inserenten
für ihre Unterstützung!**

Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

KONZERTE



Bilder©Volkshochschule Edingen-Neckarhausen

KONZERTE IM SCHLOSS

In Kooperation mit der vhs Edingen-Neckarhausen

Der große Saal im Oberndorff'schen Schloss von Neckarhausen bietet seit mehr als 30 Jahren einen willkommenen Rahmen für die traditionellen Konzerte der Volkshochschule, die unter dem Namen „Konzerte im Schloss“ ein reges Interesse finden. Die Künstler schätzen den Saal wegen seiner einzigartigen Akustik und die Zuhörer erfreuen sich an dem festlichen Glanz.

Ramón Jaffé, Violoncello – Bach und Flamenco



Bereits mit vier Jahren erhielt Ramón Jaffé ersten Musikunterricht von seinem Vater Don Jaffé, der ihn bis zum Diplom als Lehrer zur Seite stand. Schon während seines Studiums begann Ramón Jaffé seine Solistenkarriere und begann schon früh Preise bei Musikwettbewerben zu gewinnen. Als Kammermusiker konzertierte er zudem beim Belcanto-Strings-Streichtrio und beim Mendelssohn Trio Berlin. 1995 gründete er das Kammermusikfest Hopfgarten

in Tirol, dessen künstlerischer Leiter er bis heute ist. Für diese Tätigkeit verlieh ihm das Bundesland Tirol 2015 den Tiroler Adler-Orden in Silber. Von 2011 bis 2019 leitete er das Festival Middelburg in der niederländischen Provinz Zeeland. Im September 2020 übernahmen Ramón Jaffé und seine Tochter Serafina die künstlerische Leitung des neugegründeten Kammermusikfest Oberlausitz. Neben dem klassischen Repertoire konzertierte Ramón Jaffé mit dem Jazz-Sänger Bobby McFerrin und dem Sitar-Virtuosen Pradeep Ratnayake sowie mit dem in Lebrija geborenen Flamenco-Gitarristen Pedro Bacan (1951–1997). Ramón Jaffé unterrichtet an der Hochschule für Musik Carl Maria von Weber Dresden.

Sonntag, 31.10.21, 17.00 Uhr

Großer Sitzungssaal, Schloss Neckarhausen

€ 15,00

KUNST

Zeichnen und Malen unter professioneller Anleitung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wenn Sie Ihre eigene Kreativität (weiter) entwickeln möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie arbeiten mit Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre und haben die Möglichkeit sich handwerklich-künstlerisch zu beweisen.

Bitte mitbringen: Anfänger benötigen einen A3-Zeichenblock und Bleistifte H2, H6, B2 und B6, sowie Radier- und Knetgummi (bitte keinen Modellierknetgummi)
Sigi Ortanderl

Kurs 8101

dienstags, 10:30-13:00 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 126,00

Acrylmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wenn Sie gerne in einer Gruppe mit individueller Betreuung malen, ist dies der richtige Kurs für Sie! Sie beschäftigen sich mit einer Vielzahl an bildnerischen und grafischen Techniken. An Beispielen moderner und klassischer Malerei lernen Sie Bildaufbau und Farbenkompositionen kennen, die zu eigenständigen und oft experimentellen Arbeiten inspirieren. Kompositionsskizzen erleichtern den Malbeginn. Wir arbeiten an Staffeleien – damit sind auch große Formate möglich. Eine Auswahl an Bild- und anderen Materialien stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Kurs 8105

Elsbeth Lang
dienstags 18:30-21:30 Uhr
8 Termine **ab 21.09.21**
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 112,00 zzgl. Material



© Eva Clemens

NEU Die Kunst des Malens:

Acryl und mehr

Für Anfänger, Einsteiger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Malerei mit Acryl auf Leinwand, Malplatten und anderen Bildträgern sowie auf Papier. Möglich sind auch Gouache, farbige Tuschen und sonstige wasserlöslichen Farben. Auch können Sie die Farben mit Ölkreiden und Materialien wie etwa Sand, Wachs, Collage kombinieren. Unser Ziel ist die Weiterentwicklung unserer Kenntnisse bezüglich des künstlerischen Erfassens von Formen, Farbenlehre, Farbgefühl, Farbkontrasten, Bildkomposition, Proportionen, Maltechnik und Malmaterial. Gleichzeitig wollen wir durch Betrachtung von Werken zeitgenössischer und klassischer KünstlerInnen lernen. Ob gegenständlich, figürlich, abstrakt, oder eine Kombination dieser Stile, großes oder kleineres Format, das entscheiden die Teilnehmenden selbst, bei individueller Betreuung durch die Kursleiterin. Auch die Bildthemen sind frei wählbar, die Kursleiterin gibt jedoch bei Interesse gerne Bildsujets als Inspiration vor.

Bitte mitbringen: Farben nach Wahl, Bleistifte, Skizzenpapier, Leinwand oder anderen festen Bildträger und/oder Malpapier sowie eine Auswahl an Pinseln
Eva Clemens



Kurs 8106

mittwochs, 14:30-16:30 Uhr

10 Termine **ab 22.09.21**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 95,00

Holzschnittwerkstatt Form und Farbe

Die Kunst des Holzschneidens bietet interessante, spannende und lehrreiche Einblicke in kompositorische Fragen zu Linien, Formen und Flächen. Die Umsetzung einer Bildidee wird im Holzschnitt auf eine Klarheit und Einfachheit reduziert. Die Farbe wird üppig als wesentlicher Bestandteil der Bildsprache eingesetzt. Planung, Umsetzung und Zufall machen den Holzschnitt zum spannenden Prozess. Daneben fließen Eigendynamik und der persönlich-künstlerische Ausdruck mit ein. Durch Veränderung der einzelnen „Druck-Zustände“ entstehen immer wieder völlig neue Variationen. Probedrucke (Handabzüge) machen den jeweiligen Stand sichtbar. Da eine individuelle Betreuung der Teilnehmer im Vordergrund dieses Kurses steht, können Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihre Freude am schöpferischen Tun ausleben.

Gunda Kupfer

Kurs 8103

Freitag, 12.11.21, 16:00-19:00 Uhr

Samstag, 13.11.21, 10:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr

Sonntag, 14.11.21, 10:00-15:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 86,00 zzgl. Material

Kurs 8104

Freitag, 10.12.21, 16:00-19:00 Uhr

Samstag, 11.12.21, 10:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr

Sonntag, 12.12.21, 10:00-15:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 86,00 zzgl. Material

FOTOGRAFIE

WOCHENENDSEMINAR:

Richtig fotografieren mit der Digitalkamera

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sie haben sich eine neue Digitalkamera gekauft und/oder wollen lernen, welche Funktionen Ihre Kamera hat? Dann packen Sie Ihre Spiegelreflex-, System- oder Kompaktkamera ein und kommen zu unserem Fotoworkshop! Am ersten Kurstag lernen wir vormittags die Kamera kennen und fotografieren nachmittags in Schriesheim. Am zweiten Kurstag treffen wir uns im Heidelberger Zoo (Treffpunkt wird samstags im Kurs verabredet) um Tiere zu fotografieren sowie Makro- und Landschaftsaufnahmen zu machen.

Weitere Kursinhalte:

- Einführung in technische Grundlagen und Umgang mit der Digitalkamera sowie praktische Umsetzung im Freien
- Funktionsweise Ihrer Kamera
- Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienungselemente
- Verhältnis von Zeit und Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, eventuell ein zusätzliches Speichermedium, festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung sowie Eintrittsgeld für den Zoo

Kurs 5640

Stefan Dancs, Fotograf

Samstag, 30.10.21, 9:00-15:00 Uhr

und **Sonntag, 31.10.21**, 9:00-15:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 120,00



© MS-Office ClipArts

KUNSTHANDWERK



Weihnachtswerkstatt: Adventskränze selbstgemacht

Ob rote, blaue, weiße Kerzen ... ob bunt und peppig oder ganz traditionell ... (fast) nirgendwo gehen die Geschmäcker so auseinander wie beim Adventskranz, für den man/frau meist eine ganz genaue Vorstellung hat. Da macht es den meisten Spaß ihn selbst zu binden und zu dekorieren – bringen Sie dazu

am besten Ihre eigenen Kerzen und Deko mit! Daneben brauchen wir gute Laune und Arbeitskleidung – alle weiteren Materialien für das Kranzbinden sind vorhanden und in der Kursgebühr enthalten.

Stephanie Wenzel

Kurs 8301

Freitag, 26.11.21, 16:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (Zugang vom Schulhof der Strahlenberger Grundschule)
€ 25,00 (enthält alle Materialien für das Kranzbinden, Kerzen und Deko-Elemente bitte selbst mitbringen)

Kurs 8302

Samstag, 27.11.21, 15:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (Zugang vom Schulhof der Strahlenberger Grundschule)
€ 25,00 (enthält alle Materialien für das Kranzbinden, Kerzen und Deko-Elemente bitte selbst mitbringen)

VORSCHAU AUF DAS ERSTE SEMESTER 2022



Bild©MS-Office ClipArts

Perlen & Ketten

Sie möchten ein selbst entworfenes Schmuckstück tragen, vielleicht farblich passend zu einem bestimmten Kleidungsstück? Sie haben Ketten oder Armbänder, die aus der Mode gekommen sind oder denen ein funktionierender Verschluss fehlt? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: In diesem Kurs können Sie das Aufziehen von Ketten und Armbändern lernen, mit Schmuckdraht oder durch fachgerechtes Knüpfen. Sie werden

von Julia Strähle individuell betreut und mit einer Auswahl an verschiedensten Edelstein-, Zucht- und Glasperlen sowie Gold- und Silberelementen können Sie neue Lieblingsstücke gestalten oder vorhandene Schätze aufarbeiten und reparieren. Das notwendige Material (Knüpfseide, Pinzetten, Verschlüsse, Perlen usw.) kann im Kurs direkt bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: rundes Plastikgefäß (ca. 12 cm Durchmesser)

Julia Strähle

Kurs R8304

Samstag, 29.01.22, 11:00-15:30 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

€ 20,00

SCHADE! ... hätten wir gewusst, dass Sie teilnehmen möchten, hätten wir den Kurs nicht abgesagt. Daher unsere Bitte: Melden Sie sich rechtzeitig an!



Durchblick deine Finanzen.

Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.

Jetzt freischalten auf www.spkrnn.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Ob zu Weihnachten, zum Geburtstag, Jahreswechsel oder „einfach nur so“: Mit einem Kursgutschein der Volkshochschule liegen Sie immer richtig!

Oder Sie suchen direkt schon eine Veranstaltung aus, die Sie zusammen besuchen – so schenken Sie gemeinsame Zeit, das wertvollste, das es gibt!



GESUNDHEIT



© Foto privat:
Dr. med. Petros Paraskevopoulos

Hautkrebs und Vorbeugung

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Nach seriösen Schätzungen erkranken jährlich in Deutschland etwa 21.000 Menschen an so genannten schwarzen und 170.000 Menschen an so genannten weißen Haut-

krebs. Die Ursachen dieser Volkskrankheit liegen häufig im leichtsinnigen Umgang mit der UV-Strahlung in der Jugend. Wird Hautkrebs früh erkannt, bestehen grundsätzlich für alle Arten sehr hohe Heilungschancen. Deshalb sind Vorsorge, Schutz vor UV-Strahlung insbesondere bei Kindern und Früherkennung unerlässlich.

Kurs 10701

Dr. med. Petros Paraskevopoulos,
Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Allergologie

Dienstag, 28.09.21, 20:00 Uhr
Bürgerhaus Pflug, Unterdorfstraße 2, Heddesheim

Die Teilnahme an diesem Vortrag ist kostenlos, Sie müssen sich jedoch anmelden.

HERZSPORT

LASSEN SIE SICH IHREN REHASPORT VON DER KRANKENKASSE BEZAHLEN:

Wir können die Kursgebühren für unsere Herzsport- und Lungensportkurse direkt mit Ihrer Krankenkasse abrechnen. Sie müssen dazu lediglich Ihre ärztliche Verordnung bei der Kasse einreichen und an uns dann die von dort erhaltene Genehmigung vor Kursbeginn weiterleiten – jetzt brauchen Sie sich um nichts weiter zu kümmern, den Rest erledigen wir für Sie!

vhs-spezial: Coro-Fit im DOK:TOR

Wenn Sie nach einer Herzerkrankung oder Herzoperation Ihre Leistungsfähigkeit unter Anleitung einer ausgebildeten und erfahrenen Reha-Sportleiterin stabilisieren und verbessern möchten, sind Sie in unseren ambulanten Herzsportgruppen genau richtig! Hier fördern Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit mit und ohne Geräte. Kleine Einheiten der Entspannung runden die Übungsintervalle ab. Mit Spaß und Spiel und durch das gesellige Miteinander steigt auch Ihre persönliche Motivation, Ihre Gesundheit nachhaltig zu beeinflussen und das Bewusstsein, mit Ihrer Erkrankung gut leben zu können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein großes Badehandtuch, Theraband, Sportschuhe für In- und Outdoor sowie etwas zu trinken
Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin Innere Medizin

Kurs 10340

dienstags, 9:00-10:00 Uhr
fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben)
DAS DOK:TOR, Römerstraße 2,
Raum „Alte Pfalz“
€ 110,00 (für jeweils 22 Termine)

Kurs 10341

dienstags, 10:15-11:15 Uhr
fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben)



DAS DOK:TOR, Römerstraße 2,
Raum „Alte Pfalz“
€ 110,00 (für jeweils 22 Termine)

LUNGENSPORT

vhs-spezial:

Pneumo-Fit im DOK:TOR

Sport für Menschen mit Asthma und COPD

Atemnot, geringe Belastbarkeit und dadurch verminderte Lebensqualität müssen nicht sein – mit dem richtigen Training werden auch Sie wieder leistungsfähig(er) und bewältigen Ihren Alltag leichter! Verbessern Sie mit unserer erfahrenen Übungsleiterin Ihre körperliche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die Koordination und erfahren Sie, wie Sie die Atemübungen auch in Ihren Alltag zu Hause einbauen können. Das Training mit verschiedenen Kleingeräten und kleineren

Spiele motiviert und regt zum Austausch mit Gleichgesinnten an. Das Motto des Kurses ist sich wieder mit Freude und Spaß zu bewegen. Die Unterrichtseinheiten sind so gestaltet, dass Sie individuell nach Schweregrad Ihrer Erkrankung mittrainieren können. Spezielle Atem- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein großes Badehandtuch, Sportschuhe für In- und Outdoor sowie etwas zu trinken
Marita Schreuder Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin Innere Medizin

Kurs 10342

mittwochs, 10:45-11:45 Uhr

fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben)
DAS DOK:TOR, Römerstraße 2,
Raum „Alte Pfalz“
€ 110,00 (für jeweils 22 Termine)

RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Alle unsere Kursleiterinnen haben eine Krankengymnastik- und/oder sonstige Spezialausbildung.

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäulengymnastikkurse vermitteln Ihnen Theorie und Praxis, um rücken-schonende Bewegungsabläufe einzuüben, die Stütz-muskulatur der Wirbelsäule gezielt zu kräftigen und Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, zu dehnen. Neben der Freude an der Bewegung kommt dabei auch die Entspannung nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle oder Gymnastikschläppchen, Theraband, eine Decke oder ein großes Badehandtuch und ein kleines Kissen.

Die Kurse finden alle in einem der Gymnastikräume des vhs-Hauses statt, coronabedingt müssen wir Sie bitten zum Kurs Ihre eigene Matte mitzubringen.

Kurs 10304

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags, 8:30-9:30 Uhr
10 Termine **ab 06.09.21**
€ 48,00

10 Termine **ab 06.09.21**
€ 48,00

Kurs 10306

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags, 9:30-10:30 Uhr

Kurs 10308

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 16:15-17:15 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
€ 59,00



Kurs 10310

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 17:25-18:25 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
€ 59,00

Kurs 10312

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 18:35-19:35 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
€ 59,00

Kurs 10314

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 19:45-20:45 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
€ 59,00

Kurs 10316

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
15 Termine **ab 22.09.21**
€ 72,00

Kurs 10318

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs, 10:15-11:15 Uhr
15 Termine **ab 22.09.21**
€ 72,00

Kurs 10320

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags, 19:10-20:10 Uhr
10 Termine **ab 09.09.21**
€ 48,00

Kurs 10322

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags, 9:45-10:45 Uhr
15 Termine **ab 24.09.21**
€ 72,00

Kurs 10324

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags, 11:00-12:00 Uhr
15 Termine **ab 24.09.21**
€ 72,00

Fitness für den Mann:

Präventives Rückentraining

In der heutigen Arbeitswelt sind wir häufig einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt. In der Folge kommt es zu Haltungsfehlern und muskulären Dysbalancen, die auf Dauer zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen. Mit einem rücken-schonenden Bewegungsverhalten wirken Sie Haltungsfehlern vorzeitig entgegen. In diesem Kurs stehen die Stärkung, Dehnung und Mobilisierung der Muskulatur im Vordergrund und wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie modernen Handgeräten. Verschiedene Entspannungsmethoden runden das Training ab. Fit im Alltag und beweglich bis ins hohe Alter – das ist unser Ziel!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Theraband, ein Handtuch und ein kleines Kissen

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin

Kurs 10326

donnerstags, 12:00-13:00 Uhr
12 Termine **ab 16.09.21**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 59,00

YOGA

Yoga

Für Yogainteressierte jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) kennen, die Ihnen dabei helfen, Kraft, Beweglichkeit und Stabilität zu entwickeln und zu erhalten. Atemübungen und kurze Entspannungsphasen runden das Programm ab. Die Übungsreihe fördert längerfristig Ihre körperliche, hormonelle und mentale Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken

Coronabedingt müssen wir Sie bitten, zu unseren Bewegungskursen Ihre eigene Gymnastikmatte mitzubringen, wir dürfen unsere derzeit leider nicht zur Verfügung stellen.



Kurs 10201

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 17:00-18:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine **ab 20.09.21**
€ 86,00

Kurs 10203

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine **ab 20.09.21**
€ 86,00

Kurs 10205

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 20:00-21:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine **ab 20.09.21**
€ 86,00

Kurs 10207

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 14.09.21**
€ 86,00

Kurs 10209

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags, 20:15-21:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 14.09.21**
€ 86,00

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Balance, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Beckenboden, Rücken, Beine und Gesäß. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrechter. Die Bewegungen werden sehr bewusst und konzentriert in der Gruppe ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen spürbare Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: ein größeres Handtuch, bequeme Sportkleidung und bei Bedarf dicke Socken

Michaela Fischer, Pilates Trainerin (BASI)

Kurs 10328

donnerstags, 10:30-11:30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 16.09.21**
€ 59,00

Atemung und Bewegung im Einklang mit den 7 Pilates-Prinzipien

Basisübungen für Neueinsteiger und modifizierte für Fortgeschrittene

Prävention
Intensiv
Lockerheit
Atemung
Therapie
Entspannung
Stabilität

In diesem Kurs können Frauen und Männer jeden Alters ohne Leistungsorientierung ihre Beweglichkeit, Konzentration, Koordination und Kondition fördern. Sanfte Dehn- und Streckübungen, verbunden mit einer intensiven

Brustkorbatmung, bewirken schon nach kurzer Zeit ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein. Sie stabilisieren und kräftigen Ihre Körpermitte und stärken Ihre Bauch-, Beckenboden und Rückenmuskulatur – so wirken Sie auch Beschwerden der

PILATES



Foto ©MS-Office ClipArts

Coronabedingt müssen wir Sie bitten, zu unseren Bewegungskursen Ihre eigene Gymnastikmatte mitzubringen, wir dürfen unsere derzeit leider nicht zur Verfügung stellen.

Wirbelsäule entgegen. Durch Aktivierung der Tiefenmuskulatur und Sauerstoffaufnahme wird zudem die Durchblutung der Organe und Muskeln verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Getränk, Handtuch, Kissen, Matte (wenn vorhanden), dicke Socken
Marianne Maier, qualifizierte Pilates-Übungsleiterin und zertifizierte Entspannungspädagogin

Kurs 10330

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 15.09.21**
€ 86,00

Pilates für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen Sie noch einmal die Grundtechniken der Pilates-Methode. Die fließenden Übergänge sowie das Erlernen weiterer Pilates-Übungen stehen dabei im Vordergrund. Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der Pilates-Methode.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evt. Decke, Kissen und etwas zu trinken

Silke Barwig, Sportwissenschaftlerin

Kurs 10332

montags, 19:30-20:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 13.09.21**
€ 48,00

ENTSPANNUNG

QiGong

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat als höchstes Ziel die Gesunderhaltung und die Vorbeugung von Krankheiten. Ein Teil davon ist Qi Gong als vorbeugende Therapie, die auf den gesamten Organismus regulierend wirkt. Dazu gehören zahlreiche Methoden, u.a. „Die fünf Elemente“ und „Die Methode mit 18 Übungen“ (Lian Gong), außerdem zahlreiche Entspannungsübun-

gen, die für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Cecilia Lima-Wüst, Taiji quan- und QiGong-Lehrerin

Kurs 10211

donnerstags, 19:15-20:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 16.09.21**
€ 72,00

FITNESS & BEWEGUNG

„Slowpower“: Sanftes Training für den ganzen Körper

Sport treiben ohne Pulsrasen und Gelenkschmerzen? Das geht und zwar hier! Der Kurs kombiniert Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga und Faszientraining. Durch ein fließendes, systematisches Körpertraining lockern und kräftigen wir alle Muskelgruppen, lernen Kraft aus der Körpermitte – Powerhouse – zu aktivieren und dabei bewusst zu atmen. Dieses langsame und gezielte Arbeiten mit Körper und Atmung führt unmittelbar zu einer besseren und entspannteren Körperwahrnehmung. Das Training ist dennoch anstrengend und kräftigt die Muskulatur auf besondere Art. Wir steigern auf diese Weise auch unsere Beweglichkeit, lösen Verspannungen und finden zu einem einzigartigen Körpergefühl. Ganz nach dem Motto: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Der Kurs richtet sich an alle, die einen Ersatz oder eine Ergänzung zu den üblichen Workout-Kursen suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evt. Decke, Kissen und etwas zu trinken
Ilka Krebs

Kurs 10351

mittwochs, 18:00-19:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 15.09.21**
€ 67,00

Coronabedingt müssen wir Sie bitten, zu unseren Bewegungskursen Ihre eigene Gymnastikmatte mitzubringen, wir dürfen unsere derzeit leider nicht zur Verfügung stellen.



Men's Fitness intensiv

Nach einem kurzen, aber intensiven Herz-Kreislauf-Training werden die Problemzonen des Mannes wie der Rücken, die Brust und der Bauch mit gezielten, spezifischen Übungen trainiert. Ein beweglichkeitsförderndes Stretching und Entspannungsübungen schließen das Powertraining ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk und Handtuch

Kurs 10353

Silvia Metzing, Fitness-Trainerin, Rückenschulleiterin und Rehasport-Leiterin
donnerstags, 20:20-21:20 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 16.09.21**
€ 58,00

Bodyforming: Weg mit den Problemzonen!

Mit diesem Training bringen Sie die Muskulatur aller Problemzonen, insbesondere Bauch, Po und Oberschenkel, wirksam in Form. Teilweise mit Hilfe von diversem Trainingsequipment (Steps, Hanteln, Bällen, Brasils, Pilatesringen, Bändern usw.) strafft Bodyforming die Figur und korrigiert die Körperhaltung. Mit Elementen aus dem Stretching wird die Beweglichkeit verbessert und Elemente aus dem Pilates unterstützen Sie dabei Ihren Körper sanft zu formen, zu kräftigen und strecken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch
Michaela Fischer, Group-Fitness-Trainerin

Kurs 10357

donnerstags, 16:50-17:50 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 16.09.21**
€ 58,00

Kurs 10359

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 16.09.21**
€ 58,00

AQUA-KURSE

Unsere Kurse Aqua-Fitness und Aqua-Jogging können wegen der verschärften Regularien für den Schwimmbadbetrieb leider auch dieses Semester nicht stattfinden – es gab keine Möglichkeit das Dossenheimer Hallenbad dafür zu belegen. Wir hoffen darauf, dass sich der Schwimmbadbetrieb bald „normalisiert“ und wir diese beliebten Kursklassiker zum Frühjahr-/Sommersemester wieder ins Programm nehmen können.

TANZEN

Tanz Dich fit!

Dance Workout & Pilates

Ob Dance-Classics, aktuelle Charts oder Latin: Hauptsache die Musik geht in die Beine und wir haben Spaß! Dabei trainieren wir zu abwechslungsreichen Choreografien Koordination, Haltung und Beweglichkeit. Nach 60 Minuten

Dance Workout schließt sich ein halbstündiges Pilatestraining an – für eine bessere Körperwahrnehmung, eine aufrechte Haltung



© DancingFreeStockFoto-PublicDomainPictures/MS ClipArts

Coronabedingt müssen wir Sie bitten, zu unseren Bewegungskursen Ihre eigene Gymnastikmatte mitzubringen, wir dürfen unsere derzeit leider nicht zur Verfügung stellen.

verbunden mit größerer Beweglichkeit und ein spürbares körperliches Wohlbefinden, das Sie auch im Alltag trägt. Die perfekte Kurskombination – einfach ausprobieren! Empfohlen für TeilnehmerInnen, die bisherige Tanz-Dich-Fit-Kurse besucht haben oder andere Tanzerfahrung mitbringen (z.B. Zumba, Fitnessstanz usw.).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle und für den Pilates-teil eine Gymnastikmatte sowie ein Handtuch zum Unterlegen – und natürlich etwas zu trinken

Claudia Wölfer

Kurs 10361

montags, 19:15-20:45 Uhr

14 Termine **ab 13.09.21**

vhs-Haus, Gymnastikraum

€ 96,00

Zumba® Fitness

Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds stehen bei diesem Kurs im Vordergrund – Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt! Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht dieses Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt. Wenn Euch die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, werdet Ihr verstehen, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als Workout wahrgenommen wird – es fühlt sich wie bei einer Zumba Party an! Perfekt für TeilnehmerInnen jeden Alters ab 12 Jahren!

Anna Longwitz, zertifizierte Zumba-Trainerin

Kurs 10363

montags, 18:00-19:00 Uhr

12 Termine **ab 13.09.21**

vhs-Haus, Gymnastikraum

€ 58,00

SELBSTBEHAUPTUNG

Tai Chi für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi (Taiji quan) ist eine traditionelle chinesische Verteidigungs- und Bewegungskunst. Es trainiert Gelenke, Sehnen und Muskeln, fördert tiefere Atmung und Gleichgewicht. Die erforderliche geistige Konzentration beim Erlernen der Bewegungen bringt innere Ruhe und baut körperliche und seelische Spannungen ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Cecilia Lima-Wüst, Taiji quan- und QiGong-Lehrerin

Kurs 10214

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine **ab 16.09.21**

€ 58,00

KÖRPER & SEELE

Das perfekte Make-Up

Neues Make-Up – neuer Mensch? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen, welche Facetten noch in Ihnen schlummern. Außerdem erhalten Sie eine Hautdiagnose um Ihren Hauttyp zu bestimmen.

Bitte mitbringen: kleines Gästehandtuch (Schminkmaterial wird gestellt)

Sandra Röger, selbstständige Schönheitsberaterin und Visagistin

Kurs 8911

Samstag, 23.10.21, 13:00-16:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

€ 29,00 inkl. Material

Kurs R8912

Samstag, 22.01.22, 13:00-16:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

€ 29,00 inkl. Material



KOCHEN & ERNÄHRUNG

„Doping für die kalten Tage“:

Kochen gegen den Winterblues

In Kooperation mit der Volkshochschule
Dossenheim

Ein Mangel an Tageslicht im Herbst und Winter kann erwiesenermaßen verantwortlich für saisonale Stimmungstiefs sein. Die Produktion des Glückshormones Serotonin ist gehemmt. Es gibt jedoch Lebensmittel und Speisenfolgen, die als wahre Stimmungs-Booster gelten: In diesem Kochkurs erfahren Sie alles über die natürlichen Stimmungsaufheller – und natürlich kochen Sie auch ein richtiges Gute-Laune-Menü!

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch und Behältnisse für Kostproben

Kurs 9201

Donnerstag, 21.10.21, 18:00-21:30 Uhr
Lehrküche der Kurpfalzschule Dossenheim,
Raum 209 & 209a

€ 18,00 zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl ca. € 8,00 und ist direkt bei der Dozentin im Kurs zu bezahlen.)

Magie des Geschmacks:

persisch-orientalische Küche

(vegan/vegetarisch)

Ghodrat Ramzani lädt Sie auf eine traumhafte Reise ins Reich der persisch-orientalischen Genussküche ein. Erleben Sie eine mehrgängige vegan/vegetarische Gaumenfreude, die Ihre Geschmacksnerven erfreut und gleichzeitig Ihre Seele baumeln lässt. Traumhafte Aromen, fettarme und leichte Leckereien sowie Safranreis und ein Dessert werden Sie begeistern.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, Hand- und Geschirrtücher, ein (scharfes) Küchenmesser, etwas zum Notieren wichtiger Tipps, Behältnisse für Kostproben und etwas zu Trinken

Ghodrat Ramzani

Kurs 9202

Samstag, 13.11.21, 14:00-20:00 Uhr
Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule
(Kurpfalz-Schulzentrum, Hirschberger Straße, Eingang Kurpfalz-Grundschule)
€ 28,00 zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 20,00 und ist direkt beim Dozenten im Kurs zu bezahlen.)

Blumen-Kimmel GbR

Daniela Schmidt und Florian Kimmel



Geprüfter
Fachbetrieb

In der Schanz 25
69198 Schriesheim/Bergstraße
Tel. 0 62 03 / 6 12 07 · Fax 6 81 17
info@blumen-kimmel.de
www.blumen-kimmel.de

Blumen – Pflanzen – Floristik



VORSCHAU AUF DAS ERSTE SEMESTER 2022

Die Kraft aus unserer Mitte:

Der Beckenboden

Workshopreihe am Samstagnachmittag

Der Beckenboden ist das Fundament unseres Körpers – je mehr wir ihn stärken, desto mehr Lebensqualität gewinnen wir. Und viele Menschen werden erst dann mit ihrem Beckenboden konfrontiert, wenn er schwach geworden ist, seine Aufgaben nicht mehr erfüllen kann und Probleme macht.

● **Samstag, 15.01.22: Einführungsseminar**

Die Fragestunde rund um Ihren Beckenboden: Bringen Sie alles mit, was Sie beschäftigt und interessiert – Sie erfahren, wie Sie Ihr bisheriges Verhalten überprüfen und für sich selbst im Alltag verbessern können.

● **Samstag, 29.01.22: Wahrnehmung und Kräftigung**

- Wo ist der Beckenboden und was sind seine Aufgaben?
- Die richtige Atmung beim Training und im Alltag
- Tipps und Hilfen gegen Belastungsinkontinenz
- Basisprogramm Kräftigung

● **Samstag, 12.02.22: Überaktive Blase**

- Ursachen der Dranginkontinenz – Anatomie der Blase und Harnröhre verstehen
- Richtiges Toilettenverhalten und Tricks zur Blasenberuhigung
- Ich habe eine Senkung – was kann ich tun?

● **Samstag, 26.02.22: Füße, Atmung und Haltung**

- Beckenbodentraining im Alltag
- Richtiges Bücken, Heben, Aufstehen
- Mit der Stimme den Beckenboden aktivieren

Bitte zu allen Terminen mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit heller Sohle, Schreibunterlagen sowie etwas zu trinken

Kurs R10381

Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentrainerin und Rückenschulleiterin

4 Termine **ab Samstag 15.01.22,**

jeweils 15:30-17:00 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

€ 32,00

Der Säure-Basen-Haushalt und seine Bedeutung für unsere Gesundheit

Auch wenn unser Körper lange Zeit in der Lage ist, einer zu starken Säurebelastung entgegen zu wirken, tritt bei den meisten Menschen trotzdem irgendwann die Übersäuerung ein. Die ersten Anzeichen dafür sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Darmprobleme und vieles mehr. Daraus können je nach Disposition chronische Erkrankungen wie Rheuma, Gicht, Allergien, Krebs usw. entstehen. In diesem Vortrag, der gleichzeitig auch den Einstieg in unser Seminar „Basenfasten“ bildet, wird ausführlich und anschaulich erläutert

... woran Sie erkennen, ob Sie diesbezüglich gefährdet sind,

... welche Folgen die Übersäuerung für Sie konkret haben kann

... und wie Sie auf eine gesunde, überwiegend basische Ernährung umstellen.

Kurs R10701

Beate Boggasch,

Apothekerin, Naturheilkunde & Homöopathie, Heilpraktikerin

Mittwoch, 16.03.22, 19:30-21:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 6,00

Basenfasten: Großputz für den Organismus

Das Beste vorweg: Beim Basenfasten können Sie sich satt essen! Sie verzichten nur konsequent auf alle Lebensmittel, die im Körper Säuren bilden. Durchweg erlaubt sind Basen bildende oder zumindest neutral



reagierende Lebensmittel. Dabei verfolgen wir das Ziel der ungesunden Übersäuerung des Körpers entgegen zu wirken, die Gewebe und den Stoffwechsel zu entlasten und uns von Eiweiß-, Toxin- und Fetteinlagerungen zu befreien. So entschlacken wir, ohne dabei an Leistung zu verlieren, ganz im Gegenteil: Wir bekommen mehr Energie. Mithin eignet sich diese Art des Fastens auch hervorragend für Berufstätige. Auch zum Abnehmen ist die Methode bestens geeignet. Basenfasten kann von jedem Erwachsenen als reine Gesundheitsprävention durchgeführt werden. Besonders chronisch kranke Menschen erreichen durch das Basenfasten eine Ent-

lastung und Entgiftung ihres Körpers. Die Kur wird je nach gesundheitlichem und persönlichem Schwerpunkt (Gewichtsabnahme/Entschlackung/Entgiftung) im Kurs für jeden individuell festgelegt.

Kurs R10702

Beate Boggasch

Apothekerin, Naturheilkunde & Homöopathie, Heilpraktikerin

Freitag, 25.03.22, 19:00-21:00 Uhr

Montag, 28.03.22, 19:00-21:00 Uhr

Freitag, 01.04.22, 19:00-21:00 Uhr

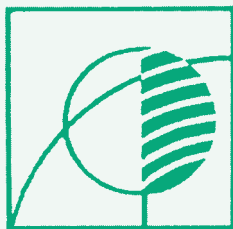
vhs-Haus, Vortragssaal

€ 29,00

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BETRIEB

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind für Unternehmen unerlässlich. Steigern Sie mit einer nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) nicht nur Ihre Attraktivität als Arbeitgeber, sondern auch die Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit Ihres Betriebs – allein die Senkung des Krankenstandes um einen Tag pro Mitarbeiter kann sich dabei enorm auswirken!

Die Erfolgsformel: Betrachten Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter als ganzheitlichen Ansatz, der sich über die Arbeitszeit und Freizeit erstreckt. Wir stellen gerne ein maßgeschneidertes Inhouse-Konzept in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung für Sie und Ihre Mitarbeiter zusammen und helfen Ihnen bei der Planung, Organisation und Umsetzung von gesundheitlichen Maßnahmen – sprechen Sie uns einfach an!



GARTEN-CREATIV

Garten- und Landschaftsbau GmbH
Meisterbetrieb



Farben zu jeder Jahreszeit!

Kein Problem mit Stauden. Ihr Gärtner berät Sie gerne.

Werner-von-Siemens-Str. 12
69198 Schriesheim
Tel. 0 62 03 6 43 92

info@garten-creativ.de
www.garten-creativ.de



... mit Sicherheit gut beraten

Apotheker Robert Long

Friedrichstraße 22
D-69198 Schriesheim
Telefon 0 62 03 - 6 54 22
Telefax 0 62 03 - 6 39 97
www.strahlenburg-apotheke.de



Müller's Weinstube

Max-Planck-Str. 8, Schriesheim
Telefon 0 62 03 / 6 50 77
www.muellers-weinstube.de

Wir verwöhnen unsere Gäste mit Weinen aus eigenem Anbau.

Eine reichhaltige Speisekarte, Themenwochen und unser Schlachttag runden das Speiseangebot ab.

Genießen Sie im Sommer ein paar schöne Stunden unter unserer Weinlaube im Hof. Dienstag bis Sonntag ab 17 Uhr und zusätzlich Sonntag Mittag von 11.30 Uhr bis 14 Uhr für Sie geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Gesundheitszentrum Schriesheim

Gabriela Riedig & Susanne Pallagi GbR
bestehend seit 2008

Wellnessbehandlungen & Kur Naturheilkunde zur Stärkung körperlicher und psychischer Gesundheit

Buchbar stunden-, tage- oder wochenweise. Inhalte nach Bedarf u.a.: Ganzheitliche Anamnese, Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen, Dorntherapie: sanfte Rücken-, Wirbel und Gelenktherapie, Breuss-Wirbelsäulenmassage, Bewegungstherapie, Entspannungstherapie, Körperorientierte Psychotherapie, Homöopathische Anamnese, Bachblütetherapie, ganzheitliche Psychoonkologie.

Termine nur nach Vereinbarung.

Gesundheitszentrum Schriesheim, Friedrichstr.6, 69198 Schriesheim,
Tel.: 06203 - 661 777, info@riedig.de
www.naturheilkunde-riedig.de
www.gesundheitszentrum-schriesheim.de



Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

- Damit Sie den für sich passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne die **erste Kurstunde schnuppern** und erst anschließend entscheiden, ob Sie verbindlich am Kurs teilnehmen möchten.*
- Zusätzlich bieten wir eine **kostenlose telefonische Dozentenberatung** an, mit deren Hilfe Sie bereits vor der ersten Kursstunde eingrenzen können, welches Kurslevel das richtige für Sie ist.

* Da wir die tatsächliche Durchführung des Kurses erst ab 5 Teilnehmern garantieren und viele Teilnehmer die erste Stunde noch unverbindlich „schnuppern“, **bitten wir Sie, sich das Lehrbuch erst zum zweiten Termin zu besorgen**. Sie erhalten im ersten Termin Kopien von allen benötigten Inhalten. Für die Richtigkeit der bei den Lehrbüchern angegebenen ISBN-Nummern übernehmen wir keine Gewähr.

Die Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmerzahl				
Unterrichtseinheiten	90 Min./Termin bei 12 Terminen	90 Min./Termin bei 10 Terminen	60 Min./Termin bei 12 Terminen	60 Min./Termin bei 10 Terminen
Kursgebühr bei 10 Teilnehmern	€ 68,00	€ 56,00	€ 45,00	€ 38,00
Kursgebühr bei 9 Teilnehmern	€ 76,00	€ 62,00	€ 50,00	€ 42,00
Kursgebühr bei 8 Teilnehmern	€ 84,00	€ 69,00	€ 56,00	€ 48,00
Kursgebühr bei 7 Teilnehmern	€ 95,00	€ 76,00	€ 63,00	€ 54,00
Kursgebühr bei 6 Teilnehmern	€ 106,00	€ 89,00	€ 72,00	€ 62,00
Kursgebühr bei 5 Teilnehmern	€ 117,00	€ 102,00	€ 84,00	€ 74,00
Kursgebühr bei unter 5 Teilnehmern	Individuelle Lösung in Absprache zwischen Teilnehmern, Dozent/-in und Geschäftsstelle der vhs			

Nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Lehren und Lernen von Sprachen“ (GER) werden die Kurse in Niveaustufen eingeteilt:

GRUNDSTUFE		
	Niveaustufe A1	Niveaustufe A2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

MITTELSTUFE		
	Niveaustufe B1	Niveaustufe B2
Hören	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten
Lesen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben

AUFBAUSTUFE		
	Niveaustufe C1	Niveaustufe C2
Hören	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



DEUTSCH

Unsere Deutschkurse finden in Kooperation mit der Volkshochschule Ladenburg-Livesheim statt, weitere Infos, auch zu den Kursgebühren, erhalten Sie unter www.vhs-ladenburg.de, Telefon: 06203-923200, E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de.

Deutsch als Fremdsprache



Für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

In diesem Kurs lernen Sie das Alphabet, Farben und Zahlen, erste Kontaktaufnahme/Vorstellung der Person, Grundlagen der Konversation im Alltag, Einführung und Konjugation wichtiger Verben (sein, haben, möchten, wollen, können, heißen, wohnen) im Präsens, Üben der Aussprache, Lesen, Schreiben und Verstehen. Wir bilden einfache Sätze (Begrüßung, nach dem Befinden fragen, Einkaufen, Wegbeschreibung ...)

Kopierte Übungsblätter werden mit jeder TeilnehmerIn nach jeder Unterrichtsstunde abgerechnet.

Rita Dämpfert

Kurs LA212-7301

dienstags, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 14.09.21**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus

€ 64,00 ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Deutsch als Fremdsprache

Für Anfänger mit Vorkenntnissen A1/A2

Anhand von mündlichen und schriftlichen Übungen werden Sprachkenntnisse aus alltäglichen Bereichen wie Einkaufen und Preise, Hobby, Freizeit, Urlaub, Wegbeschreibung und Orientierung in der Stadt (öffentliche Verkehrsmittel) bis hin zu leichter Kommunikation im Beruf vermittelt und vertieft. Verben werden im Präsens geübt und im Präteritum und Perfekt erarbeitet und angewendet. Zusätzliche inhaltliche Wünsche der Kursteilnehmer werden gerne berücksichtigt.

Kopierte Übungsblätter werden mit jeder TeilnehmerIn nach jeder Unterrichtsstunde abgerechnet.

Rita Dämpfert

Kurs LA212-7302

dienstags, 19:00-20:30 Uhr

10 Termine **ab 14.09.21**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus

€ 64,00 ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Deutsch als Fremdsprache B1/B2 (Kommunikation)

Erweiterte Übungen zu vermittelten

Themen des Kurses B1/B2

Die Teilnehmer tauschen sich in Diskussionsrunden anhand von vorher gelesenen oder gehörten Texten über Inhalte aus und diskutieren, vergleichen oder erörtern die Informationen und Meinungen. So entsteht ein sehr kurzweiliger, informativer, interkultureller und sehr motivierender Austausch und somit eine angenehme Lernumgebung mit schnellem Wissenszuwachs.

Kopierte Übungsblätter werden mit jeder TeilnehmerIn nach jeder Unterrichtsstunde abgerechnet.

Rita Dämpfert

Kurs LA212-7303

mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

10 Termine **ab 15.09.21**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 7

€ 64,00 ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Deutsch als Fremdsprache B1/B2 (Grammatik)

Anhand von Gesprächen, aktuellen Texten, Lehrbuchübungen sowie Beiträgen aus Tagesmedien erarbeiten und vertiefen wir mündlich und schriftlich Sprache und Grammatik. Dabei achten wir auf das korrekte Verwenden aller Zeitformen.

Wir erarbeiten und üben:

- Satzstrukturen im Aktiv und Passiv

- die Bedeutung und Anwendung verschiedener Bindewörter
- Pronomen sowie den Gebrauch von Präpositionen

... und vieles mehr. Thematische Wünsche der Kursteilnehmer werden gerne berücksichtigt.

Kopierte Übungsblätter werden mit jeder TeilnehmerIn nach jeder Unterrichtsstunde abgerechnet.

Rita Dämpfert

Kurs LA212-7304

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 15.09.21**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus

€ 64,00 ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

„Hallo Au-Pairs, Willkommen in Deutschland!“

Sie sind als Au-Pair in Deutschland und möchten Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Hier sind Sie genau richtig! Anhand von Grammatikübungen, Textbesprechungen, Rollenspielen und Diskussionsrunden werden wir Ihre schon vorhandenen Sprachkenntnisse mündlich und schriftlich vertiefen und erweitern. Dabei liegt der Schwerpunkt des Kurses auf Alltagsthemen wie Kinderbetreuung, Schule, Alltag in der Kita, einkaufen, Arztbesuch, Freunde treffen, reisen ...

Kopierte Übungsblätter werden mit jeder TeilnehmerIn nach jeder Unterrichtsstunde abgerechnet.

Rita Dämpfert

Kurs LA212-7305

mittwochs, 9:30 -11:00 Uhr

10 Termine **ab 15.09.21**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus

€ 64,00 ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Sofern es die Inzidenzwerte erfordern und/oder die Kursteilnehmer es sich wünschen, können wir fast alle Sprachkurse auch im Onlinemodus anbieten.

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.

ENGLISCH

„Nice to meet you“:

Englisch für Junggebliebene



Sie möchten Ihre (geringen) Englischkenntnisse erweitern? Oder Vorkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen? Dabei ist Ihnen vor allem wichtig in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und sich mit ausreichend Zeit und Muße in die Sprache vertiefen zu können? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Ein langsames Tempo und viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechslungsreiche Übungen (activities) und kleine amüsante Texte bringen Spaß und Unterhaltung in den Unterricht. Auch das Sprechen soll nicht zu kurz kommen.

Renate Bürk-Dornblüth

Kurs 7201

donnerstags, 15:00-16:30 Uhr

12 Termine **ab 16.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen, A2

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Grammatik und dem freien Sprechen.

Andrina Woodhead

Kurs 7207

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr

12 Termine **ab 15.09.21**

vhs-Haus, Seminarraum 2

English A2/B1: Start Talking

Um Ihre Englischkenntnisse zu reaktivieren, aufzufrischen und zu verbessern, ist dieser Kurs genau die richtige Wahl für Sie! Wir wiederholen grammatikalische Strukturen und erweitern unseren Wortschatz – aber in der Hauptsache sprechen wir ... So join the group and have fun!

Chrissi Argiriadou-Hermann



Kurs 7203

montags, 9:15-10:45 Uhr
11 Termine **ab 20.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Business English for the office

Grund- und Mittelstufe A2/B1

Business English ist im Joballtag kaum mehr wegzudenken. In diesem Kurs werden die wichtigsten Themen wie das Telefonieren, das Schreiben von E-Mails und das Verfassen kurzer Texte geübt. Auch der Small Talk sowie die erfolgreiche Darbietung von Präsentationen gehören dazu. Es ist nicht unbedingt erforderlich, dass Sie die englische Sprache grammatikalisch einwandfrei beherrschen. Viel wichtiger ist es, mit internationalen Kontakten, Kunden und Kollegen respektvoll, freundlich, und dennoch zielführend zu kommunizieren.

Nicola Ott

Kurs 7213

dienstags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Ihr Comeback auf Englisch

Mittelstufe B1 für Wiedereinsteiger

Mit Vorkenntnissen in Level A und der Basis Ihres Alltagswortschatzes bauen Sie in diesem Kurs Ihre Englischkenntnisse systematisch aus. Schließen Sie sich unserer Runde an und freuen sich auf zwangloses Lernen in ungezwungener Atmosphäre!

Chrissi Argiriadou-Hermann

Kurs 7205

montags, 11:00-12:30 Uhr
11 Termine **ab 20.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Sofern es die Inzidenzwerte erfordern und/oder die Kursteilnehmer es sich wünschen, können wir fast alle Sprachkurse auch im Onlinemodus anbieten.

English Class Pre-intermediate

Mittelstufe B1

Sie trauen sich noch nicht das freie Sprechen in einem Konversationskurs zu? Kein Problem. In diesem Kurs festigen Sie mithilfe eines Lehrbuchs und anderen Unterrichtsmaterialien Ihr Englisch, wobei das freie Sprechen trotzdem nicht zu kurz kommt. Neue Teilnehmer, die über Vorkenntnisse von mindestens drei Jahren Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse verfügen, sind herzlich willkommen!

Nicola Ott

Kurs 7209

donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine **ab 16.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 1

English Conversation Class

Mittelstufe B1 mit Ziel B2

Wer Spaß am Diskutieren hat (über Gott und die Welt, Politik, Geschichte und Kultur ...) ist in diesem Kurs genau richtig. Ihr Englisch muss keinesfalls perfekt sein, um hier mitzumachen, Fehler machen ist ausdrücklich erlaubt!

Bitte mitbringen: Stift, Textmarker, Papier (Block, Heft, Karteikarten)

Nicola Ott

Kurs 7211

montags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine **ab 13.09.21**
vhs-Haus, Vortragssaal

FRANZÖSISCH



Französisch für

Anfänger



A1 ohne Vorkenntnisse

Wir werden gemeinsam kleine Dialoge auf Französisch üben. Dabei geht es erstmal nur darum, kurze Infos über sich selbst zu geben, die Umgebung zu beschreiben oder

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.

etwas im Restaurant oder Café zu bestellen.
Und dann, ab nach Frankreich!

Kurs 7317

Claire Basque
donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
12 Termine, **ab 16.09.21**
vhs-Haus, Seminarraum 2

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1/A2

Le Français vivant de tous le jours

Sie haben Vorkenntnisse, meistens aus der Schulzeit ... aber die Sprache hat sich seitdem verändert und natürlich fehlt Ihnen auch die Übung, um spontan etwas auf Französisch zu sagen. In diesem Konversationskurs werden wir einfache Fragen und Antworten situationsbezogen einüben, dabei fließen moderner Grundwortschatz, die notwendige Grammatik, die formelle und die informelle Sprache sowie die Aussprache mit ein. Claire Basque möchte Sie an das „Niveau Seuil“ heranführen, d.h. Sie werden genug Selbstvertrauen in der Sprache erwerben, um sie autonom in Alltagssituationen anzuwenden. Nach diesem Training sind Sie nie mehr sprachlos!

Claire Basque

Kurs 7303

donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
12 Termine **ab 16.09.21**
vhs-Haus, Seminarraum 2

Französisch Grundstufe A2

Sie haben schon einmal einen Basiskurs besucht und möchten nun Ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen, festigen, vertiefen und auch erweitern? Anhand von Alltagssituationen werden Sie Sprechen, Verstehen, Aussprache und Grammatik gezielt trainieren. Ein moderates Tempo, das Wiederholungen zulässt, trägt dazu bei das Gelernte zu festigen.

Ursula Genthner

Kurs 7301

mittwochs, 16:30-18:00 Uhr
12 Termine **ab 15.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Französische Kurzgeschichten

Grund-/Mittelstufe A2/B1

Sie lesen gerne Kurzgeschichten und möchten mehr über Frankreich erfahren – über Land und Leute, besondere Orte und Traditionen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Anhand verschiedener Geschichten tauchen Sie ins französische Leben ein und frischen so ganz nebenbei Ihre Sprachkenntnisse auf. Sie verbessern Sprechen, Lesen und Verstehen. Grammatikalische Strukturen werden mittels Übungen gezielt (re)aktiviert.

Ursula Genthner

Kurs 7305

montags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine **ab 13.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Französische Mittelstufe B1

Mit Hilfe des Lehrbuchs bauen Sie systematisch Ihre Französischkenntnisse weiter aus. Sie festigen und erweitern Ihren Alltagswortschatz und verbessern Ihre Sprechsicherheit. Grammatikalische Strukturen werden eingeführt oder reaktiviert und durch vielfältige Übungen trainiert.

Ursula Genthner

Kurs 7309

mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
12 Termine **ab 15.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Französische Konversation und Grammatik

Mittelstufe B1 bis B2

Sie können sich in Frankreich bereits durch einfache Sätze vorstellen und verständigen. Nun wollen Sie sich aber auch an Gesprächen beteiligen, in unerwarteten Situationen und zu Themen, die Sie persönlich interessieren, Ihre Meinung mitteilen. Wir werden in diesem Kurs viele Videos zu aktuellen Gesellschaftsthemen aus dem Internet mit der französischen Transkription zu Hause hören

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.



und lesen und dann im Kurs besprechen. Zusammen mit gezielten grammatikalischen Übungen, die Ihnen helfen, nebenbei Satzbau und Wortschatz zu festigen, werden wir Ihre Autonomie steigern und gemeinsam die Schwelle zur Mittelstufe erreichen.

Claire Basque

Kurs 7307

donnerstags, 19:30-21:00 Uhr

12 Termine **ab 16.09.21**

vhs-Haus, Seminarraum 2

Französisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1/B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne Texte aller Art, z.B. Lernkrimis, kurze Lektüren, Zeitschriftenartikel usw. lesen und so ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Gleichzeitig festigen und erweitern Sie Ihre sprachlichen Kompetenzen und natürlich werden auch einzelne Grammatikkapitel wiederholt.

Ursula Genthner

Kurs 7311

dienstags, 10:30-12:00 Uhr

12 Termine **ab 14.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Französisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B2

Wir sind ein kleiner Kreis von Frankreichliebhabern und sprechen anhand ausgewählter Texte über interessante und aktuelle Themen. Dabei soll der bisherige Wortschatz erweitert und das freie Sprechen geübt werden. Wichtige grammatikalische Strukturen wollen wir mittels Zusatzmaterials wiederholen und festigen. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

Ursula Genthner

Kurs 7313

montags, 11:00-12:00 Uhr

12 Termine **ab 20.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.

Conversation française

Mittelstufe B2

Parlons français à propos d'actualités en France. Venez réviser vos connaissances et en acquérir de nouvelles à l'aide de courtes histoires, d'articles de journaux, de chansons ou de petits textes littéraires ou historiques. En discutant vous allez approfondir vos connaissances sur la France et la langue française.

Dr. Ludovic Roy

Kurs 7315

donnerstags, 19:30-21:00 Uhr

12 Termine **ab 16.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2

ITALIENISCH

NEU

Italienisch für

Anfänger A1: „Non perderti in bicchiere d'acqua“



Hallo und benvenuto zum Italienischkurs für Anfänger. Zusammen werden wir die italienische Sprache von Grund auf lernen und uns von ihrer Harmonie und Musikalität erobern lassen.

Alessandra Filippi

Kurs 7401

dienstags, 09:30-11:00 Uhr

12 Termine **ab 14.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2

NEU

Italienisch für die Reise:

„Vacanze italiane“

Grundstufe A1

Der Gedanke an einen schönen Urlaub in Italien bringt immer gute Laune. Um in völliger Autonomie und Sicherheit zu reisen, lernen wir gemeinsam die Sprache des „Bel Paese“ und können anschließend den perfekten Urlaub genießen.

Alessandra Filippi

Kurs 7403

dienstags, 11:15-12:45 Uhr

12 Termine **ab 14.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2

NEU Italienisch A2:
Facile come bere un caffè

Für diejenigen, die bereits die ersten Schritte in der italienischen Sprache gemacht haben, folgt nun die nächste Niveaustufe A2. Wir setzen unsere Kenntnisse der italienischen Sprache und Kultur fort und gewinnen immer mehr Autonomie in der Kommunikation und im Verständnis. Das kommunikative Konzept des Kurses basiert auf der Interaktion, um die notwendigen Kompetenzen zu vermitteln und sich so schnellstmöglich in der italienischen Sprache zu orientieren.

Alessandra Filippi

Kurs 7405

montags, 16:45-18:15 Uhr

12 Termine **ab 13.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Italienisch Grundstufe A2

Schwerpunkte dieses Kurses sind Sprechen, Verstehen, Aussprache und Grammatik. Alle Teilnehmer haben eine aktive Rolle während des Unterrichts. Das Ziel? Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und gleichzeitig mit Spaß zu lernen!

Daniela Lazzari

Kurs 7407

mittwochs, 16:30-18:00 Uhr

12 Termine **ab 15.09.21**

vhs-Haus, EDV-Raum

Italienisch Grundstufe A2/3

In diesem Kurs lernen Sie sich in Alltagssituationen gut zu verständigen und leichte Konversationen zu führen – die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Italien-Urlaub! Guiliana Polidoro

Kurs 7409

mittwochs, 19:45-21:15 Uhr

11 Termine **ab 22.09.21**

vhs-Haus Sprachraum 1

Italienisch im Alltag
Grundstufe A2

Anhand typischer Alltagssituation bauen wir unseren Wortschatz aus und verbessern unsere grammatikalischen Kenntnisse. Spiele und weiteres Zusatzmaterial werden dabei nach Wunsch der Teilnehmer eingesetzt.

Renza Zennaro-Henkelmann

Kurs 7411

donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

12 Termine **ab 16.09.21**

vhs-Haus, EDV-Raum

Italienisch für Wiedereinsteiger
Mittelstufe A2/B1

Der Kurs richtet sich an alle, die schon mal einen (oder mehrere) Basiskurs(e) besucht und dann pausiert haben. Wenn Sie jetzt wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig! Wir wiederholen Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse und werden sie anhand von Übungen, kurzen Texten und spielerischen Aktivitäten (re-)aktivieren und festigen.

Giuliana Polidoro

Kurs 7413

freitags, 9:00-10:30 Uhr

11 Termine **ab 24.09.21**

vhs-Haus Sprachraum 2

Italienisch Mittelstufe B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundstufe A1 und A2 absolviert haben. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Cristina Lager

Kurs 7415

donnerstags, 9:15-10:45 Uhr

11 Termine **ab 23.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Sofern es die Inzidenzwerte erfordern und/oder die Kursteilnehmer es sich wünschen, können wir fast alle Sprachkurse auch im Onlinemodus anbieten.

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.



Italienisch in der Praxis Mittelstufe B2

In der Theorie ist die italienische Grammatik kein Problem für Sie (Zeiten – Pronomen – Nebensätze), aber Sie möchten alles auch in der Praxis richtig anwenden. Mit einer lockeren und lebendigen Konversation sowie Lesetexten aller Art können Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse auf die Probe stellen und erweitern. Im Unterricht wird fast nur Italienisch gesprochen.

Giuliana Polidoro

Kurs 7417

freitags, 10:45-12:15 Uhr
11 Termine **ab 24.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 2

NEU Italienisch B1:

Stimolante come un Espresso

Stark, anregend und so italienisch! „Espresso“ ist ein Synonym für italienische Lebensart und Lifestyle, das Merkmal dieses Kurses. Die Dinge sind lebendig von Anfang an ...
Alessandra Filippi

Kurs 7419

montags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine **ab 13.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Conversazione italiana Mittelstufe B2/C1

Sulla base di testi tratti da riviste, giornali, libri o siti internet italiani, discuteremo insieme di interessanti argomenti riguardanti la cultura, la storia, la geografia, le bellezze e l'attualità del Belpaese. Oltre a conoscere di più l'Italia, impareremo insieme nuove parole ed espressioni, approfondendo brevemente la grammatica e migliorando la lingua parlata. Vi aspetto!
Daniela Lazzari

Kurs 7421

donnerstags, 9:15-10:45 Uhr
12 Termine **ab 16.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 1

A Scuola di Grammatica Avanzata Italiana, B2/C1

Approfondimento di regole e casi particolari di alcuni temi di grammatica avanzata. Esercizi in classe e compiti a casa.
Daniela Lazzari

Kurs 7423

donnerstags, 11:00-12:30 Uhr
12 Termine **ab 16.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Italienisch für Fortgeschrittene

Aufbaustufe C1

Sie beherrschen die Grammatik gut und haben sich bereits einen soliden Wortschatz erworben, den Sie jetzt weiter ausbauen möchten? Perfekt, denn genau das ist das Ziel dieses Kurses, in dem im Unterricht ausschließlich Italienisch gesprochen wird.
Giuliana Polidoro

Kurs 7425

mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
11 Termine **ab 22.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Italienisch für Fortgeschrittene

Aufbaustufe C1

Conversazione livello B1-C1 in base a testi die letteratura, geografia, storia e politica italiani. Ripasso della grammatica.
Christina Lagger

Kurs 7427

donnerstags, 11:00-12:30 Uhr
11 Termine **ab 23.09.21**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Sofern es die Inzidenzwerte erfordern und/oder die Kursteilnehmer es sich wünschen, können wir fast alle Sprachkurse auch im Onlinemodus anbieten.

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.



SPANISCH

Spanisch am Nachmittag

Grundstufe A1



¡Hola! In diesem Einstiegskurs für Anfänger werden Sie mit viel Spaß in die Grundlagen der Grammatik und einen ersten Wortschatz eingeführt. Dabei liegt auch auf dem Sprechen ein klarer Fokus und Sie erfahren einiges über die Welt des Spanischen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und freut sich schon darauf Ihnen nicht nur die spanische Sprache, sondern auch die Kultur ihres Landes aus erster Hand näher zu bringen. Nutzen Sie den Nachmittag, um diese schöne Sprache zu lernen!

Ana Maria Mena Montes

Kurs 7601

mittwochs, 14:00-15:30 Uhr

10 Termine **ab 29.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Spanisch am Nachmittag

Grundstufe A1-2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits drei Semester Spanisch gelernt haben und ihre Kenntnisse spielerisch in der Gruppe ausbauen und intensivieren möchten.

Natalia Arbelo

Kurs 7603

donnerstags, 17:30-19:00 Uhr

12 Termine **ab 16.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Spanisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits das Lehrbuch „El curso en vivo, A2“ erfolgreich abgeschlossen haben. Mit viel Spaß eignen Sie sich jetzt die nötige Routine an, um sich bald sicher und gekonnt auf Spanisch zu bewegen. Sie sprechen über ver-

traute Angelegenheiten aus den Bereichen Arbeit, Schule und Freizeit. Sie benutzen das Perfekt, das pretérito indefinido, das Gerundium, den Imperativ sowie den Komparativ, den relativen und den absoluten Superlativ. Natalia Arbelo

Kurs 7605

dienstags, 17:30-19:00 Uhr

12 Termine **ab 14.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Conversaciones de sobremesa:

Spanische Konversation

Mittelstufe B1

Das Wort „Sobremesa“, übersetzt „Tischdecke“, hat im Spanischen eine weitergehende Bedeutung. So ist Sobremesa auch die Zeit nach dem Essen, bei der die Familie oder Freunde am Tisch verweilen und eine gesellige Gesprächsrunde eröffnen. In diesem Kurs wollen wir auch ganz gemütlich über verschiedene Themen (Kultur, Politik, Literatur ...) reden, um die Kultur und die Lebensweise der Spanier besser kennenzulernen. ¡Cuantos más seamos, mejor nos lo pasaremos!

Bitte mitbringen: Stift, Textmarker, Papier (Block, Heft, Karteikarten)

Natalia Arbelo

Kurs 7607

freitags, 17:30-18:30 Uhr

7 Termine **ab 17.09.21**

Der Kurs findet 14-tägig an folgenden sieben Terminen statt:

17.09.21, 01.10.21, 15.10.21, 29.10.21, 12.11.21, 26.11.21, 10.12.21

vhs-Haus, Sprachraum 2

Sofern es die Inzidenzwerte erfordern und/oder die Kursteilnehmer es sich wünschen, können wir fast alle Sprachkurse auch im Onlinemodus anbieten.

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.



NEUGRIECHISCH

Neugriechisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B2

Für diesen Kurs benötigen Sie Mittelstufenkenntnisse. Schwerpunkt ist das freie Sprechen über aktuelle Themen anhand ausgewählter Texte mit gezielten Übungen. Chrissi Argiriadou-Hermann

Kurs 7700

mittwochs, 20:00-21:30 Uhr

11 Termine **ab 22.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2



Sofern es die Inzidenzwerte erfordern und/oder die Kursteilnehmer es sich wünschen, können wir fast alle Sprachkurse auch im Onlinemodus anbieten.

RUSSISCH

Russisch

Für Kursteilnehmer ab Level A2

In diesem Kurs für TeilnehmerInnen der Niveaustufe A2 liegt das Augenmerk auf der mündlichen Kommunikation. Wir stärken unsere Sprachfertigkeiten, erweitern unseren Wortschatz und erlangen zunehmend Sicherheit beim Sprechen, wobei es hier hauptsächlich um Alltagsthemen gehen soll. Darüber hinaus werden wir adaptierte Texte bekannter russischer Autoren lesen und damit auch ein wenig von der „russischen Seele“ kennenlernen.

Yana Goethe

Kurs 7900

mittwochs, 10:30-12:00 Uhr

12 Termine **ab 15.09.21**

vhs-Haus, Sprachraum 2



Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 35 für Sie zusammengefasst.



DIE NACHHILFE, DIE HILFT!

Heidelberger Straße 29

69198 Schriesheim

Telefon 0 62 03/618 27

www.unterrichtskreis.de

GEMEINSAM GEHT'S!

UNTERRICHTSKREIS



IHR TOR ZU MEHR GESUNDHEIT

dental.h Zentrum für innovative Zahnheilkunde

Dr. med. dent. Carola Holzmann

**Dr. med. dent. Ulrich Holzmann
und Kollegen**

Allgemeine Zahnmedizin, Implantologie,
Kinder- und Jugend-Zahnheilkunde

Hausärzte im DOK:TOR

Dr. med. Kai Wachter

Allgemeinmedizin, Sportmedizin,
Chirotherapie, Palliativmedizin

Dr. med. Cornelia Wachter

Allgemeinmedizin, Naturheilkunde,
Homöopathie, Akupunktur,
Umweltmedizin, Lehrbeauftragte und
wissenschaftliche Mitarbeiterin der
Universität Heidelberg Abteilung
Allgemeinmedizin

Dr. med. Georg Raupp

Allgemeinmedizin, Notfallmedizin,
Gesundheitsförderung und Prävention,
Ärztlicher Wundtherapeut

YOGAZEIT Monika Venninger

Yoga für Kinder & Jugendliche
Erwachsene & Schwangere

Dr. med. Claudia Kockrow

Ärztin – Psychotherapie & Beratung

Praxis für Physiotherapie und Training Endreß

Dr. med. Christian Beck

Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Schwerpunkt pädiatrische Onkologie
und Hämatologie

Dr. med. Silke Hoppe und Kolleginnen

Frauenheilkunde, Geburtshilfe,
ganzheitliche Medizin,
Hormonsprechstunde,
Prävention, Psychotherapie

Praxis für Ergotherapie und Schmerztherapie Müller

**Dres. med. Sabine und
Stephan Rewerk**

Gefäßmedizin

Anja Hube

Praxis für Logopädie ah!

Dr. med. Esther Frühauf

Neurologie und Psychiatrie
– Psychotherapie –

**Monika Maurer,
Ernährungswissenschaftlerin**

Praxis für Ernährungsberatung und
Ernährungstherapie

DOK:CAFE Ferrario

DOK:TOR Apotheke

DAS DOK

TOR

Ärzte und Therapeuten Schriesheim

Ladenburger Straße 1-3 und Römerstraße 2

www.das-doktor.de



BERUF

Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

RHETORIK UND KOMMUNIKATION

Kommunikations-Kompetenz

Dieser Kurs bietet jede Menge Tipps und Tricks sowie praktische Übungen, um knifflige Präsentationen zu bestehen und schwierige Gespräche selbstsicher zu führen, getreu dem Motto „Das richtige Wort zur rechten Zeit“:

- Souveräne Präsenz mit Stimme und Körperhaltung
- Wie Sie entschlossen argumentieren und dabei Ihr Publikum mitnehmen
- Lampenfieber? So kommen Sie Ihrer persönlichen Redeangst auf die Spur!
- Wie Sie bei schwierigen Gesprächen den richtigen Ton treffen
- Ohne schlechtes Gewissen: „Nein“ sagen und Kritik üben

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Kurs 2202

Freitag, 19.11.21, 18:15-21:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 22,00



Small Talk – Kontakte knüpfen und Freunde gewinnen

Ein guter sozialer Kontakt zeichnet sich durch gekonntes Netzwerken aus. Gerade mit Menschen, denen man zum ersten Mal oder nur selten begegnet, fällt es nicht immer leicht ein „kleines Gespräch“ anzustoßen. Andere ansprechen und mit ihnen plaudern, erscheint – fälschlicherweise – belanglos. Der Weg zur Freude am kleinen Gespräch:

- Der Einstieg: Wie klinke ich mich in ein Gespräch ein?
- Auch im Vorübergehen: Interesse am Menschen zeigen
- Welche Themen eignen sich und welche gelten als Tabu?
- Welche Bereicherung kann sich aus einem ersten Kontakt ergeben?
- Wie halte ich ein interessantes Gespräch aufrecht?
- Wie unterbreche ich charmant Dauerredner?
- „Exit-Satz“: Wie gelingt mir souverän der Ausstieg aus jeder Small Talk Situation?

Bringen Sie Ihre Fragen und persönlichen Erfahrungen mit.

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Kurs 2203

Freitag, 10.12.21, 18:15 -21:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 22,00

EDV

Unsere PC-Kurse finden im modern und bequem ausgestatteten klimatisierten Schulungsraum des vhs-Hauses statt. Sie arbeiten an leistungsfähigen vernetzten PCs unter Windows 10 mit MS-Office 2013. Jedem Teilnehmenden steht ein eigener PC zur Verfügung. Die Kurse folgen den Rahmenlehrplänen des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg.

Tipps & Tricks rund ums Smartphone

Bild: privat



Lernen Sie in entspannter Runde die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen: Wie kommen Sie über WLAN ins Internet? Wie senden und empfangen Sie E-Mails? Welche Programme sind nützlich und

wie können Sie sie kostenlos einrichten? Wie lassen sich Bilder verschicken? Welche Einstellungen sind ratsam – und welche nicht? Wie werden Sie Programme wieder los, die Sie gar nicht haben wollen? Diese und viele weitere Fragen – gerne auch Ihre ganz persönlichen! – werden in diesem Kurs beantwortet.

Kurs 5601

Marco Fuchs

Montag, 20.09.21 und Montag, 27.09.21,

jeweils 15:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 44,00

Apps für Senioren: Wie Sie die kleinen Helfer für sich nutzen

Kontakt halten, auch wenn Familie und Freunde nicht am gleichen Ort wohnen? Mit der richtigen App kein Problem ... und zack ist das Foto des Enkels auf Ihrem Handy! Oder der Familienchat. Oder der Standort der nächstgelegenen Apotheke. Oder die App des städtischen Kulturprogramms, oder Sie zählen die Schritte, die Sie täglich gehen ... Es gibt so viel Spannendes und Hilfreiches zu entdecken – größtenteils sind die Apps sogar kostenlos – da sollten Sie nicht länger warten! Marco Fuchs stellt Ihnen die wichtigsten und besten Apps für Senioren vor und zeigt Ihnen ganz genau, wie Sie auch ohne seine Hilfe damit klarkommen.

Kurs 5602

Marco Fuchs

Montag, 15.11.21 und Montag, 22.11.21,

jeweils 15:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 44,00

Unsere PC- und EDV-Kurse sind alle auch als Einzelschulungen buchbar! Weitere Infos dazu im Kasten auf Seite 51.

Bitte mitbringen: Sie benötigen in diesen beiden Kursen Ihr Smartphone sowie das Passwort Ihres Google Play Store oder Apple App Store Accounts, da Sie sonst nicht mit den Apps arbeiten können. Möchten Sie Ihr Smartphone auch mit Ihrem E-Mail-Konto verbinden, also die entsprechende MailApp auf Ihrem Handy nutzen, benötigen Sie neben Ihrer E-Mail-Adresse auch das zugehörige Passwort für Ihren Mailaccount. Diese Daten kann der Dozent nicht im Rahmen des Kurses in Erfahrung bringen, Sie müssen sie also zwingend mitbringen.

„Wir treffen uns im Internet“ – Onlinekurse, Chats & Co.

Die Corona-Krise hat uns gelehrt, wie wichtig es ist, sich mit anderen auch virtuell „treffen“ zu können. Ob Sie von zu Hause aus Ihre Freunde sehen, einen Kurs besuchen oder Ihren Hausarzt um Rat möchten – es gibt vieles, das uns die Videokommunikation ermöglicht. Mit unserem Dozenten Marco Fuchs steigen Sie in der ersten Kursstunde in das Thema ein und erfahren, welche Programme am besten geeignet sind und wie Sie diese installieren. In der zweiten Stunde setzen Sie das Gelernte um und können direkt schon eine kleine Videokonferenz abhalten – das ist nicht nur eine gute Alternative zum analogen Treffen, es macht auch noch jede Menge Spaß!

Bitte mitbringen: Sie benötigen in diesem Kurs Ihr Smartphone (oder Tablet) sowie das Passwort Ihres Google Play Store oder Apple App Store Accounts, da Sie sonst nicht mit den Apps arbeiten können. Möchten Sie Ihr Smartphone auch mit Ihrem E-Mail-Konto verbinden, also die entsprechende MailApp auf Ihrem Handy nutzen, benötigen Sie neben Ihrer E-Mail-Adresse auch das zugehörige Passwort für Ihren Mailaccount. Diese Daten kann der Dozent nicht im Rahmen des Kurses in Erfahrung bringen, Sie müssen sie also zwingend mitbringen.

Kurs 5603

Marco Fuchs

Montag, 29.11.21 und Montag, 06.12.21,
jeweils 15:00-18:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
€ 44,00

EDV-Workshop

Sie haben Fragen oder Probleme bei WORD oder dem Betriebssystem Windows 10, bei der Erstellung einer PowerPoint-Präsentation, bei Outlook oder möchten Ordnung schaffen

auf dem PC, haben Fragen bei der Gestaltung eines Fotobuchs oder Einladungskarten ...? Dann sind Sie hier genau richtig, denn in diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, alle Ihre Fragen zu stellen! (Voraussetzung: Sie bringen bereits allgemeine PC- und Windowskenntnisse mit).

Kurs 5604

Uwe Borstorff

donnerstags, 9:00-11:15 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
4 Termine, **ab 16.09.21**
€ 66,00

Crash-Kurs: MS-Word & MS-Excel

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile der Programme Excel und Word in komprimierter Form geschult (Voraussetzung: Sie bringen bereits allgemeine PC- und Windowskenntnisse mit).

Excel:

- Tabellenblatt erstellen, ändern, speichern, drucken
- Tabelleninhalte und Formeln kopieren bzw. verschieben
- Formatieren und Arbeiten mit einfachen Formeln
- Nutzen des Funktionsassistenten (Runden, Kürzen, statistische Funktionen ...)
- Präsentationsgrafiken
- Einsatz der Formelüberwachung

Word:

- Texte erstellen, kopieren, umstellen, speichern, wieder aufrufen, drucken
- Seiten einrichten, Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen ...)
- Aufzählung, Nummerierung usw.
- Textbausteine, Silbentrennung, Rechtschreibung, Autokorrektur
- Tabellen erstellen
- Anwenden der DIN-Norm in der Korrespondenz

Sollte es der Verlauf der Pandemie erforderlich machen, können unsere EDV-Kurse auch in den Onlinemodus ins virtuelle Klassenzimmer wechseln.

Kurs 5605

Matthias Dengel
montags, 18:00-21:00 Uhr
4 Termine **ab 04.10.21**
vhs-Haus, EDV-Raum
€ 88,00

Crash-Kurs PowerPoint

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile in komprimierter Form geschult. (Voraussetzung: Sie bringen bereits allgemeine PC- und Windowskenntnisse mit).

Folgende Themen werden behandelt:

- Einführung in die Grundlagen der Folien-erstellung
- Arbeiten mit Folien- und Präsentations-layouts
- Texte gestalten (Zeichen-, Absatz-, ...formatierungen)
- Zeichenobjekte erstellen
- WordArt Grafiken und Fotos einbinden
- Farben richtig anwenden
- Begleitmaterial (z.B. Handzettel und Notizblätter) erstellen
- Organigramme und Diagramme nutzen
- Animationsmöglichkeiten und Schaltflächen anwenden
- Zielgruppenorientierte Präsentationen

Kurs 5606

Matthias Dengel
Dienstag, 09.11.21 und Dienstag, 16.11.21
jeweils 18:00-21:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
€ 44,00

Windows 10

Voraussetzung: Sie bringen bereits allgemeine PC- und Kenntnisse einer Vorgängerversion von Windows 10 mit.

Folgende Themen werden behandelt:

- Benutzeroberfläche und Startbildschirm
- Windows 10 Grundfunktionen
- Windows-Anpassungen
- praktische Übungen
- Internet Edge
- Favoriten anlegen

Kurs 5607

Uwe Borstorff
donnerstags, 9:00-12:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
3 Termine **ab 14.10.21**
€ 66,00

VORSCHAU AUF DAS ERSTE SEMESTER 2022

10-Finger-Tastschreiben:

So beherrschen Sie die Tastatur schnell und sicher

Durch die ganzheitliche Lernmethode des 10-Fingersystems lernen die KursteilnehmerInnen über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Nach der Erarbeitung der Vorstellungsbilder festigen sie in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern. Am Ende des Kurses sind die TeilnehmerInnen so in der Lage, blind zu schreiben.

Kurs R5610

Uwe Borstorff
dienstags 15:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
5 Termine, **ab 18.01.22**
€ 69,00

Teilnahmebescheinigung für EDV-Kurse

Selbstverständlich bestätigen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme Gebühr, Dauer und Inhalte unserer EDV-Kurse für Ihre Unterlagen.



FIRMENSEMINARE

EDV-SCHULUNGEN FÜR BETRIEBE

Wir stellen nach Ihren Anforderungen auch EDV-Kurse für Ihre Mitarbeiter zusammen und kümmern uns für Sie um die Organisation von A bis Z, unabhängig davon, ob wir den Kurs in den Räumlichkeiten Ihres Betriebes durchführen oder Sie unseren EDV-Raum nutzen möchten. Fragen Sie uns jederzeit!

Telefon 06203-6926-99 · Fax -98 · info@vhs-schriesheim.de

EDV-EINZELSCHULUNGEN

Wie könnten Sie sich intensiver weiterbilden, als mit einem persönlichen Coach, der sich speziell auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche fokussiert?!

- In unserem EDV-Einzelunterricht erwartet Sie genau das! Unser/e Dozent/in steht die volle Kurszeit nur Ihnen und Ihren Fragen zur Verfügung.
- Sie entscheiden, ob der Unterricht bei Ihnen zu Hause oder in der Volkshochschule stattfindet.
- Dabei können Sie selbstverständlich sämtliche bei uns vorhandene Hardware nutzen – Sie können aber auch an Ihrem eigenen PC arbeiten und sich dort bereits die wichtigsten Arbeitsabläufe einprägen.
- Nennen Sie uns das Programm, Ihre Fragen sowie Ihre(n) Wunschtermin(e) und unser/e Dozent/in wird daraufhin Ihren ganz persönlichen Kurs für Sie zusammenstellen – besser geht's nicht!
- Sei es Word, PowerPoint, Excel, Windows 10, eine Einführung auf Ihrem Tablet-PC, die Umstellung auf Windows 10 ... Sie bestimmen das Thema und wir finden den passenden Dozenten für Sie!
- **Der Preis stimmt auch:** Pro Unterrichtseinheit von 45 Minuten zahlen Sie € 30,00.

Telefon 06203-6926-99 · Fax -98 · info@vhs-schriesheim.de



Katja Pieper
Konditormeisterin

Montag und Dienstag Ruhetag
Mi. – Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. 9 bis 17 Uhr – Winter
Sa. 9 bis 14 Uhr – Sommer

So. & Feiertag 10 bis 17 Uhr
Schriesheim - Talstraße 28
Telefon 06203/62152



Stephanie Müller
Inhaberin

Talstraße 25
69198 Schriesheim

Telefon: (0 62 03) 6 13 67
Telefax: (0 62 03) 92 54 20

Einige unserer Leistungen:

- Briefbögen
- Broschüren
- Bücher
- Endlosformulare
- Festschriften
- Flyer
- Kataloge
- Visitenkarten
- Zeitschriften

Charlotte Günther
Fotosatz pick-up
Druckvorlagenherstellung

In der Schanz 1
69198 Schriesheim

Tel.: (0 62 03) 6 34 94

Mobil (0171) 9 33 35 29

kontakt@fotosatz-pickup.de

www.fotosatz-pickup.de



XPERT BUSINESS ONLINE-SEMINARE

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business

Anerkannte Abschlüsse auf IHK-Niveau

- Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet dadurch maximale Flexibilität.
- Sie können schon vor Kursbeginn mit Unterstützung der Xpert-Hotline die Technik testen.
- Im Anschluss an jeden Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung abgelegt werden, die Prüfungsgebühr beträgt € 85,00.
- Sie können den Prüfungstermin in Absprache mit der vhs selbst festlegen.
- **Kostenfreier Rücktritt:** Wenn Sie nach dem ersten Kursabend feststellen, dass Ihnen der Kurs nicht zusagt, können Sie ohne Angabe von Gründen kostenfrei zurücktreten.



Bei dieser Online-Kursreihe können Sie von zu Hause an Live-Online-Seminaren teilnehmen und mit erfahrenen Dozenten kommunizieren. Die Kursreihe deckt die Bereiche Finanz-, Rechnungs- und Personalwesen ab. Die Kursinhalte werden an zwei Tagen pro Woche live vermittelt (dienstags und donnerstags) und stehen als Aufzeichnung online bis sechs Wochen nach Kursende zur Verfügung.

Weitere Infos zu allen Kursen sowie ein Demo-Seminar finden Sie unter www.xpert-business-learnetz.de.

Finanzbuchführung Intensivkurs 1

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Inhalte: Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten; Inventur, Inventar und Bilanz; Konten und Organisation der Buchführung. Verbuchen aller laufenden und gängigen Geschäftsvorfälle einschließlich Personalkosten und Umsatzsteuer.

Kurs 5620 Onlinekurs

20 Termine **ab 07.09.21**

dienstags + donnerstags, 10:00-13:00 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung Intensivkurs 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung Intensivkurs 1“ vermittelt.

Kurs 5621 Onlinekurs

20 Termine **ab 28.09.21**

dienstags + donnerstags, 10:00-13:00 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel



Lohn und Gehalt Intensivkurs 1

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kurs 5622 Onlinekurs

20 Termine **ab 07.09.21**

dienstags + donnerstags, 10:00-13:00 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt Intensivkurs 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt Intensivkurs 1“ vermittelt.

Kurs 5623 Onlinekurs

20 Termine **ab 28.09.21**

dienstags + donnerstags, 10:00-13:00 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung Grundlagen 1

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt. Inhalte:

Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar und Bilanz, Konten und Organisation der Buchführung, Verbuchen aller laufenden und gängigen Geschäftsvorfälle einschließlich Personalkosten und Umsatzsteuer.

Kurs 5624 Onlinekurs

20 Termine, **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung Grundlagen 1“ vermittelt.

Kurs 5625 Onlinekurs

20 Termine, **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. (Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online).



Vorkenntnisse: Kenntnisse wie in den Kursen „Lohn und Gehalt Intensivkurs 1 und 2“ vermittelt.

Kurs 5626 Onlinekurs

16 Termine **ab 23.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 330,00 inkl. Lehrmittel

Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kurs 5627 Onlinekurs

20 Termine **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Kurs 5628 Onlinekurs

20 Termine **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kurs 5629 Onlinekurs

20 Termine **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kurs 5630 Onlinekurs

11 Termine **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 200,00 inkl. Lehrmittel

Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.



Kurs 5631 Onlinekurs

20 Termine **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kurs 5632 Onlinekurs

20 Termine **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kurs 5633 Onlinekurs

20 Termine, **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung

der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Kurs 5634 Onlinekurs

20 Termine, **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Kurs 5635 Onlinekurs

16 Termine, **ab 23.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 330,00 inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt mit Lexware

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für ArbeiterInnen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. Anhand zahlreicher Praxisfälle üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. (Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion „Lexware financial office“).



Vorkenntnisse: Kenntnisse wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Kurs 5636 Onlinekurs

16 Termine **ab 23.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 330,00 inkl. Lehrmittel

Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch im-

mer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kurs 5637 Onlinekurs

20 Termine **ab 09.11.21**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00 inkl. Lehrmittel

**Gibt es weitere Kursinhalte, die Sie gerne in Form von Webinaren belegen würden?
Wir freuen uns über Ihren Input! (info@vhs-schriesheim.de)**



Pegasus-Akademie Heilpraktikerschule

Ganzheitliche Aus-, und Weiterbildungen, Seminare,
Workshops, Retreats, Studienreisen.

Ausbildungs & Seminarangebote u.a.:

- Entspannungstherapie / Entspannungspädagogik
- Trainer/Coach für ganzheitliches Körperbewusstsein
- Rücken & Bewegungstherapie
- Schattenintegration – Trancearbeit
- Personal Trainer / Coach Präsenztraining / Gefühlsarbeit
- Astrologie / Astrosophie mit mythologischen Hintergrund
- Erlebnispädagogik - Schamanismus

Kleingruppen und Einzelausbildungen

Tel.: 06203-930466 · Friedrichstrasse 6 · 69198 Schriesheim
www.pegasus-akademie.de



**Einleuchtend
günstig ...**

Stadtwerke Viernheim

Die Energie in Ihrer Nähe

Stadtwerke Viernheim GmbH

Industriestraße 2

68519 Viernheim

Tel. (06204) 989-0

vertrieb@stadtwerke-viernheim.de

Kundenberatung Hirschberg

Breitgasse 5 A

69493 Hirschberg

Tel. (06201) 875635-7

Öffnungszeiten:

Mo - Do: 8:00 - 16:00 Uhr

Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 08:00 - 13:00 Uhr

14:00 - 17:00 Uhr

www.stadtwerke-viernheim.de

NATUR & UMWELT

Forschervormittage für Vorschul- und Grundschulkinder

Kinder sind von Natur aus großartige Forscher und Entdecker. Mit altersgerechten Forscherkursen fördert die unabhängige und gemeinnützige Bildungsinitiative ScienceLab spielerisch das Interesse an Natur, Technik und Umwelt. In kleinen Gruppen von maximal acht Kindern bekommen diese die Gelegenheit, Hypothesen zu formulieren, diese in Experimenten zu testen, exakt zu beobachten und das Erforschte anschließend im Gespräch zu diskutieren.
www.science-lab.org



Fotos@MS-Office ClipArts

Programmieren für Anfänger mit LEGO Education WeDo 2.0

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Hast du dich schon mal gefragt, wie du einen Roboter dazu bringen kannst, das zu tun, was du möchtest (z.B. fahren, stoppen, sprechen ...)? Dann bist du hier genau richtig: Wir bauen kleine LEGO-Modelle und erwecken diese durch Programmierung mithilfe eines Computers zum Leben. Damit klären wir auch die Fragen, wozu wir Roboter überhaupt brauchen und was eigentlich Programmiersprache ist ...

Katharina Heller, ScienceLab Kursleiterin, Dipl.-Trophologin

Kurs 5501

Samstag, 02.10.21, 10:00-13:00Uhr

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 25,00

Forschen in der Adventszeit

Forschervormittag für Grundschulkinder

Warum wird es im Winter so schnell dunkel und warum ist es so viel kälter als im Sommer? Überall leuchten Lichterketten, aber wie funktionieren diese eigentlich? Warum wird im Winter Salz gestreut? ... Hast Du Lust auf diese und weitere spannende Experimente mit Licht, Feuer, Wasser und Eis rund um das Thema Winter und Advent? Dann komm vorbei!

Katharina Heller, ScienceLab Kursleiterin, Dipl.-Trophologin

Kurs 5502

Samstag, 20.11.21, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 25,00



Bitte in allen ScienceLab-Kursen mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

MATHEMATIK

VORBEREITUNG AUF DIE REALSCHUL-ABSCHLUSSPRÜFUNG 2022

Die schriftliche Abschlussprüfung im Fach Mathematik findet in Baden-Württemberg am Donnerstag, 19. Mai 2022 an den Realschulen statt (Nachtermin: Mittwoch, 23. Juni 2022).*

Powerkurs Mathematik in den Winterferien

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im Frühjahr 2022 die Realschul-Abschlussprüfung ablegen möchten. Anhand des Buches „Original Prüfungsaufgaben mit Lösungen Realschule 2022 in Baden-Württemberg“, das die TeilnehmerInnen

im Kurs erhalten, besprechen wir aktuelle Prüfungsaufgaben und wiederholen wichtige Unterrichtsinhalte.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Formelsammlung und Taschenrechner

Kurs R5101

Dr. Roswitha Kraft

Montag, 28.02.22 bis Donnerstag, 04.03.22

jeweils 10:00-14:30 Uhr, inklusive Mittagspause (45 Minuten)

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 89,00 (Das Buch mit allen Prüfungsaufgaben ist in der Kursgebühr enthalten)

VORBEREITUNG AUF DAS MATHEMATIK-ABITUR 2022

Die schriftliche Abiturprüfung im Fach Mathematik findet in Baden-Württemberg am Dienstag, 3. Mai 2022 an den Gymnasien statt (Nachtermin: Mittwoch, 18. Mai 2022).*

Kompaktkurs 1: Analysis (Differential- und Integralrechnung) in den Weihnachtsferien

Anhand von zielorientiert ausgewählten Aufgaben zur Analysis und den ausdrücklich erwünschten Fragen der KursteilnehmerInnen werden wir noch bestehende Verständnislücken schließen, gleichzeitig erhalten Sie wichtige handwerkliche Tipps für die Untersuchung von Funktionen. Weitere Themen sind die Kurvendiskussion inklusive der Berechnung von Integralen sowie das systematische Lösen von Gleichungen im Zusammenhang mit den üblichen Anfragen an Funktionen. Bei selbstständig oder in

Gruppen zu lösenden Aufgaben ist die individuelle Beratung im Kurs selbstverständlich.

Kurs R5102

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien

Montag, 03.01.22, 14:15-18:00 Uhr

Dienstag, 04.01.22, 14:15-18:00 Uhr

Mittwoch, 05.01.22, 14:15-18:00 Uhr

mit 15 Minuten Pause an allen Kurstagen

vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 67,00

Kompaktkurs 2: Vektorrechnung in den Winterferien

In diesem Kurs wird die Geometrie im dreidimensionalen Raum (Längen, Flächeninhalte, Winkel) mittels Vektoren behandelt, auch anhand von Aufgaben aus den vorherigen Abiturjahrgängen. Als ein wesentliches Hilfsmittel der Vektorrechnung wird das systematische Lösen Linearer Gleichungssysteme mit dem Gauß-Verfahren ebenfalls ein wichtiges Thema in diesem Kurs sein.

*Prüfungstermine ohne Gewähr



Kurs R5103

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien

Mittwoch, 16.02.22, 9:00-12:45 Uhr

Donnerstag, 17.02.22, 9:00-12:45 Uhr

Freitag, 18.02.22, 9:00-12:45 Uhr

mit 15 Minuten Pause an allen Kurstagen

vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 67,00

Kompaktkurs 3: Prüfungsaufgaben in den Osterferien

In diesem Kurs gehen wir gezielt auf Prüfungsaufgaben aus vergangenen Jahren ein. Eine Auswahl davon wird unter Anleitung des Dozenten gelöst und individuell besprochen.

Kurs R5104

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien

Dienstag, 05.04.22, 14:15-17:30 Uhr

Mittwoch, 06.04.22, 14:15-17:30 Uhr

Donnerstag, 07.04.22, 14:15-17:30 Uhr

Freitag, 08.04.22, 14:15-17:30 Uhr

mit 15 Minuten Pause an allen Kurstagen

vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 67,00

Für alle Mathe-Abitur-Vorbereitungskurse

gilt: Bitte bringt Schreibunterlagen, gutes Zeichengerät, einen (im Abitur zugelassenen) Taschenrechner sowie eine in der Prüfung zugelassene Formelsammlung mit.

EDV

Computerschreiben intensiv in den Ferien

(für Kinder ab 9 Jahren)

Wollt ihr mit zehn Fingern am Computer schreiben lernen, weg vom lästigen Zwei-Finger-Adler-Such-System? In diesem Kurs lernt Ihr fließend schreiben und beherrscht das Tippen bald sogar ohne Blick auf die Tastatur. Dieses so genannte „Blindschreiben“ macht Euch noch schneller, denn die ständige Suche nach dem richtigen Buchstaben kostet einfach Zeit ... so könnt Ihr

Eure Mails noch rascher entwerfen und seid bei Texten für die Schule schneller fertig! Vermittelt wird die Beherrschung von A bis Z, auf Ziffern und Zeichen wird hingewiesen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ingeborg Neidhart

Kurs 5608 in den Herbstferien

Dienstag, 02.11.21 bis Samstag, 06.11.21

5 Termine jeweils 15:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 45,00

Kurs R5610 in den Weihnachtsferien

Montag, 03.01.22 bis Samstag, 08.01.22

(Donnerstag, 06.01.22 ist wegen des Feiertags kursfrei)

5 Termine jeweils 15:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 45,00

KUNST

Kinder-Kunst-Workshop: Kreative Zeit für Schulanfänger

Wir gestalten in kreativer und fröhlicher Atmosphäre mit jeder Menge Farben, Gips oder Pappmaché sowie mit Naturmaterialien kleine und große Kunstwerke. Ihr könnt die Welt der Farben entdecken und lernt nebenbei noch den ein oder anderen interessanten Künstler kennen. Wir werden gemeinsam Arbeitsweisen großer Künstler ausprobieren, mit ihnen experimentieren und so mit unterschiedlichen Gestaltungsmitteln und -techniken eure kreativen Fähigkeiten erproben. Dabei bleibt natürlich jede Menge Freiraum für eure Ideen, Gedanken und Vorstellungen! Soweit es das Wetter zulässt, werden wir uns auch draußen aufhalten und uns von den Materialien, die uns die Natur liefert, inspirieren lassen. Ich freue mich auf kreative Tage mit euch!

Anna Quintus

Kurs 8307

Mittwoch, 15.09.21, 9:00-12:00 Uhr

Donnerstag, 16.09.21, 9:00-12:00 Uhr

Freitag, 17.09.21, 9:00-12:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 55,00 (inklusive Material)

Kinder-Kunst-goes Weihnachten

Für Kinder ab 5 Jahren

Lasst uns gemeinsam die Kreativität der besinnlichen Vorweihnachtszeit nutzen, um etwas Dekoratives zu erschaffen. Wir experimentieren mit den unterschiedlichsten Materialien (Papier, Temperafarben, Modellermasse ...) und kleben, malen, formen Kunstvolles, mit dem ihr entweder eure Zimmer verschönern oder die Herzen eurer Eltern und Großeltern höherschlagen lassen könnt. Das Angebot richtet sich an alle Vor- und Grundschulkinder, die gerne kreativ sind.

Kurs 8107

Anna Quintus

Freitag, 17.12.21, 15:30-17:00 Uhr

VHS-Haus, Werkraum, UG

€ 21,00 (inklusive Material)

Bunte Fingerfarben selbst gemacht

Für Kinder ab 2 Jahren

Damit sich Kinder kreativ austoben können, kann man Fingerfarben selbst herstellen. So sind sie frei von Giftstoffen – und damit unbedenklicher als viele gekaufte Farben. Zusammen stellen wir die Fingerfarben her. Das ist schon ein Erlebnis für die Kleinen, weil sie Manschen und Kneten können, wie sie möchten. Im Anschluss gestalten wir mit unserer eigenen Fingerfarbe ein wunderschönes Kunstwerk, das mit nach Hause genommen werden kann.

Anna Quintus

Kurs 8308

Freitag, 15.10.21, 15:30-17:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 14,00 (inklusive Material) pro Kind mit Begleitung

FARBSTROLCHE



Unsere Farbstrolch-Reihe bietet den ganz Kleinen ab zwei Jahren zusammen mit einem Eltern-, Großeltern- oder älteren Geschwister- teil die Möglichkeit, nach

Lust und Laune Erfahrungen mit künstlerischen Techniken und Materialien zu sammeln und neue Ausdrucksformen kennenzulernen. „Ich kann das nicht!“ gibt es dabei nicht! Wir beschäftigen uns gemeinsam mit Farben und Formen und nehmen uns anhand kleiner Geschichten viel Zeit, um kreativ zu werden. Dabei benötigen wir die Fantasie der Kleinen und das Geschick der Großen, damit gemeinsam malerische, drucktechnische und plastische Kunstwerke umgesetzt werden können. Freut Euch auf eine tolle kreative Zeit!

Winter Wunderland

Für Kinder ab 2 Jahren

Passend zum Winter beschäftigen wir uns mit dem Thema Schnee! Wie sieht Schnee aus? Wie fühlt er sich an? Wie riecht Schnee? Wir werden unseren eigenen Schnee herstellen und einen kleinen Schneemann bauen, ein Mini-Iglu oder was euch sonst noch so alles einfällt, was man aus Schnee machen kann. Aber eins kann ich euch versprechen: Kalte Hände bekommt ihr dabei nicht! Wie das geht? Seid gespannt!

Anna Quintus

Kurs R8301

Freitag, 21.01.22, 15:30-17:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 14,00 (inklusive Material) pro Kind mit Begleitung

SCHADE! ... hätten wir gewusst, das Ihr teilnehmen möchtet, hätten wir den Kurs nicht abgesagt. Daher unsere Bitte: Meldet Euch rechtzeitig an!



VORSCHAU AUF DAS ERSTE SEMESTER 2022

Kinder-Kunst:

Wir drucken uns den Frühling

Für Kinder ab 5 Jahren

Der Spaß am Entdecken und Ausprobieren verschiedener Drucktechniken steht bei diesem Workshop im Mittelpunkt. Du lernst verschiedene Drucktechniken kennen und experimentierst mit natürlichen und künstlichen Materialien. Wir stellen Druckstock und Stempel selbst her und nutzen kunterbunte Farben, um uns den Frühling ins Haus zu holen. Anna Quintus

Kurs R8108

Donnerstag, 03.03.22, 15:30-18:00 Uhr
vhs-Haus, Werkraum, UG
€ 14,00 (inklusive Material)

Für alle Kinder-Kunstkurse gilt: Bitte denkt daran euch einen Malerkittel mitzubringen sowie bei Bedarf etwas zu Trinken und einen kleinen Snack.

SPORT & SPIEL

Schach für Grundschüler (1. bis 4. Klasse)

In Kooperation mit der Strahlenberger-Grundschule

Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel, aber selbstverständlich werden die Kinder in die Regeln des Schachspiels eingeführt und auf Wettkämpfe und Schulschachturniere vorbereitet, an denen sie gerne auch teilnehmen dürfen. Um sich taktische Tricks anzueignen, wird mit einem Schachheft gearbeitet und an einem Demonstrations-Schachbrett werden mögliche Eröffnungen gezeigt und behandelt. Die Kinder lernen ebenso die Modifikationen des Schachspiels wie das Würfelschach, LaWi-Schach und Tandem kennen. Natürlich kommt das Spielen dabei nicht zu kurz! Die Schachbretter werden zur Verfügung gestellt.

Schachschule Uwe Brandenburger

Kurs 3601

montags 13:30-14:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 20.09.21**
€ 98,00 inkl. Schachheft

Kurs 3602

montags 13:30-14:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 06.12.21**
€ 98,00 inkl. Schachheft

MUSIK & TANZ

Der kleine Tanzbär:

Spaß mit Musik für Kleinkinder

(Für Kinder von 15-36 Monaten)

Jedes Kind ist musikalisch und je eher man die angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung fördert, desto besser! In diesem Kurs erfahren Kinder ab 15 Monaten durch altersgerechte Lieder, musikalische Krabbel- und Finger-Spiele, Tanzen, und dem gemeinsamen Singen sowie der Verwendung einfacher Instrumente wie Klanghölzern, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln, wie viel Spaß Musik machen kann!

Bitte Antirutschsocken mitbringen.

Sabrina Bauer

Kurs 2204

freitags 9:30-10:15 Uhr
5 Termine, **ab 24.09.21**
vhs-Haus, Seminarraum 1
€ 21,00

Kurs 2205

freitags 9:30-10:15 Uhr
5 Termine, **ab 12.11.21**
vhs-Haus, Seminarraum 1
€ 21,00

Die beiden Kurse haben unterschiedliche Programme und so kann man beide gut hintereinander buchen. Da sie nicht aufeinander aufbauen, kann man auch jederzeit den zweiten ohne Teilnahme am ersten Kurs belegen.



Wir unterstützen Sie bei der Planung Ihres nächsten Kindergeburtstags!

Gefällt Ihnen oder Ihrem Kind ein Kurs aus unserem Programm so gut, dass Sie ihn auch für den nächsten Kindergeburtstag buchen möchten? Sei es ein Hip-

Hop-Nachmittag, ein Einhorn-Bastelkurs, trendige Seidenmalerei, ein Kurs aus dem Science-lab, ein Kochkurs für Kids, Schmuck und Ketten Basteln für kleine Prinzessinnen ...

Hier einige Beispiele:

- | | | | |
|-----------------------------------|--------|------------------------------|---------|
| ● Gipsfiguren bemalen | (ab 3) | ● Geocoaching am Neckar | (ab 8) |
| ● Einhornzauber und Sternenstaub | (ab 4) | ● Kurse vom Science Lab | (ab 8) |
| ● Malworkshops und Farbstrolche | (ab 4) | ● Filzen | (ab 8) |
| ● Mosaik-Bilderrahmen basteln | (ab 4) | ● Kochen und Backen | (ab 8) |
| ● Trendige Seidenmalerei | (ab 5) | ● Kosmetik selbst herstellen | (ab 9) |
| ● Ketten für kleine Prinzessinnen | (ab 5) | ● Kochen und Backen | (ab 8) |
| ● Seife und Badeöle herstellen | (ab 6) | ● All about beauty | (ab 10) |
| ● Stadtführungen für Kinder | (ab 6) | ● Trendy nailstyling | (ab 11) |

Die Kurse dauern jeweils ca. drei Zeitstunden, für 6 bis 10 Kinder fällt eine Gruppengebühr von € 150,00 an (inklusive Materialkosten)

Kursorte: vhs-Haus, Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule (für Koch- und Backkurse), draußen in der Natur, ... oder bei Ihnen zu Hause.

Rufen Sie uns an (06203-692699) damit wir gemeinsam planen können!

Übrigens können Sie auch als Erwachsene/r (fast) jeden unserer Kurse als exklusives Erlebnis für sich und Ihre Freunde buchen – sprechen Sie uns einfach an!

Fehlt Euer Lieblingsthema in unserem Kursangebot?

Wenn Ihr Ideen und Anregungen für neue spannende Themen habt, greifen wir sie gerne auf und machen für Euch einen Kurs daraus!

Wir freuen uns auf Eure Vorschläge: info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203-692699.



Hauptgeschäft & Bäckerei:
Heidelberger Straße 16
Telefon 0 62 03-6 12 85
info@heissebaecker.de
www.heissebaecker.de



Filiale
Hübsch'sche Mühle
Talstraße 1
Tel. 0 62 03-95 38 17

Seit 1918
Der Heiße Bäcker
 Die „Heiße“
 Adresse für Frische
 und Qualität



Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.

Die Mitglieder des Arbeitskreises Schriesheimer Senioren (ASS) helfen gern, wo Hilfe gebraucht wird.

Wir engagieren uns u.a.

- in den Altenheimen Schriesheims
- in allen Kindergärten und Schulen der Stadt
- für Flüchtlinge in Schriesheim
- für die Wiedereingliederungshilfe „Talhof“
- bei der Unterstützung junger Familien
- und in vielen weiteren Projekten

Alle unsere Unterstützungsleistungen erbringen wir freiwillig und ehrenamtlich. Wir sind parteilich und konfessionell ungebunden. Wir investieren unsere Zeit, unser Wissen, unsere Erfahrung und Können. Wir achten sehr darauf, mit unseren Angeboten keinesfalls in Konkurrenz zu professionellen Anbietern und Dienstleistern zu treten.

Es tut uns ASSlern gut, uns in verschiedenen Aufgaben für Andere zu engagieren.

Aber auch für uns selbst organisieren wir so Einiges:

- regelmäßige ASS-Treffs bei Kaffee und Kuchen fördern Austausch und Geselligkeit
- regelmäßige Spielerunden, die Singgruppe und Fotogruppe sind angenehmer Zeitvertreib
- 2mal jährlich unternehmen wir Tagesausflüge zu interessanten Zielen
- unser Sommerfest und die Weihnachtsfeier sind feste Termine in unserem Jahreskalender

Wir freuen uns immer über neue Mitstreiter, die sich mit uns für Andere einsetzen. Mit Sicherheit finden auch Sie bei uns eine Aufgabe, die Ihnen Freude macht. Immer nur so viel, wie Sie selber wollen oder können, wie es Ihren Wünschen und Möglichkeiten entspricht. Eine Mitgliedschaft im ASS ist übrigens beitragsfrei!

Wir sind jeden Mittwoch von 10-12 Uhr in unserem Büro in der Heidelberger Str. 15 in Schriesheim (Stadtarchiv) persönlich anzutreffen. Informationen und Kontakt auch jederzeit über unsere Internetseite **www.ass-schriesheim.de**

Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.

69198 Schriesheim, Heidelberger Straße 15 (im Haus des Stadtarchivs)

erreichbar jeden Mittwoch von 10 – 12 Uhr,

persönlich oder telefonisch: 0 62 03 - 93 76 25 · Mehr über uns: www.ass-schriesheim.de

Die Ansprechpartnerin unserer Außenstelle in Wilhelmsfeld ist Karin Stangl, Sie erreichen sie:

- Über unsere Hauptgeschäftsstelle in Schriesheim
Telefon: 06203-6926-99, Fax: -98
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de
- Über das Rathaus Wilhelmsfeld (vhs-Briefkasten)
Telefax: 06220-50935
E-Mail: vhs@wilhelmsfeld.de
- Telefonisch: 06220-7926
Wenn Sie Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden Sie umgehend zurückgerufen.



Karin Stangl, unsere Mitarbeiterin in Wilhelmsfeld

vhs unterwegs

Für alle Fahrten, die in diesem Programmheft mit Abfahrtszeiten in Schriesheim ausgeschrieben sind, bieten wir jeweils auch einen Zustieg in Wilhelmsfeld an.

GESUNDHEIT

Da wir die Räumlichkeiten der Christian-Morgenstern-Grundschule in diesem Semester nur nachmittags nutzen dürfen, können wir aktuell vormittags keine Kurse dort anbieten.

RÜCKEN- UND WIRBEL-SÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Theorie und Praxis, um rückenschonende Bewegungsabläufe einzuüben, die Stütz Muskulatur der Wirbelsäule gezielt zu kräftigen und Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, zu dehnen. Neben der Freude an der Bewegung kommt dabei auch die Entspannung nicht zu kurz. Der Kurs ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Es wird auf jeden Teilnehmer individuell eingegangen, so dass jeder mitmachen kann und auch dementsprechend gefordert wird, um sich erkennbar zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte und/oder eine Decke
Madeleine Laier, Sportpädagogin

Kurs 10371

dienstags, 8:45-9:45 Uhr

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Garten der Dozentin statt, ansonsten im Kursraum ihres Hauses in der Johann-Wilhelm-Straße 122 in Wilhelmsfeld.

12 Termine **ab 14.09.21**

€ 58,00

YOGA

NEU Dynamisches Yoga: Kraft, Elastizität und Balance für den ganzen Körper

Diesem Trainingsprogramm liegt die Idee zugrunde, dass – ausgehend von der Wirbelsäule – Muskeln, Gelenke, Faszien usw. bei allen Bewegungen optimal zusammenarbeiten. Fließende kreisende, spiralförmige Übungssequenzen (auf Stuhl/Matte/im



Stehen) im Zusammenspiel mit der Atmung lösen Verspannungen, fördern die Beweglichkeit der Gelenke, die Aufrichtung der Wirbelsäule und stärken die Körperwahrnehmung. Die fließenden Bewegungen sorgen dafür, dass alle Strukturen des Körpers gleichmäßig gekräftigt und mobilisiert werden und keine Überlastung durch Haltepositionen stattfindet. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt. Jede/r Teilnehmer/in bewegt sich im Rahmen seiner/ihrer individuellen Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und/oder eine Decke
Gabi Haun, zertifizierte Trainerin

Kurs 10213

mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
12 Termine **ab 22.09.21**
€ 86,00

Hatha Yoga

Bei dieser Form des Yoga geht es um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Dies wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Meditationsübungen erreicht. Hatha Yoga verbessert Ihre Beweglichkeit, Vitalität und Kraft. Dadurch entsteht eine innere Ausgeglichenheit, mehr innere Ruhe, gesteigerte Lebensfreude und Wohlbefinden. Madeleine Laier führt Sie mit vorbereitenden Übungen langsam an die einzelnen Asanas heran, so kann jede/r Teilnehmer/in nach seinen/ihren individuellen Voraussetzungen und dem jeweiligen Können üben. Mit Atemübungen verbessern Sie Ihr Atemvolumen, Körper und Geist kommen zur Ruhe. Durch leichte Meditationsübungen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und/oder eine Decke
Madeleine Laier, Sportpädagogin und Yogalehrerin

Kurs 10217

dienstags, 19:15-20:15 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
€ 58,00

PILATES

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Körper und Geist, Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Mit Hilfe der Pilates-Prinzipien wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Beckenboden) bewusst gekräftigt. Ebenso werden Stabilität, Balance und aufrechte Haltung gefördert und Stress abgebaut. In einem Bewegungsfluss aus Kräftigung und Dehnung erlernen Sie die Grund- und Aufbauübungen der Pilates-Methode. Die Übungen werden von einfach bis schwierig aufgebaut, so dass jede/r Teilnehmer/in je nach individuellem Übungslevel mittrainieren kann. Das Ergebnis ist eine Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Sie erlangen mehr Körperbewusstsein, Ausstrahlung sowie eine gesteigerte Leistungsfähigkeit. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und/oder eine Decke
Madeleine Laier, Sportpädagogin und Pilatetrainerin

Kurs 10373

montags, 20:00-21:00 Uhr
12 Termine **ab 13.09.21**
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
€ 58,00

Kurs 10375

dienstags, 18:00-19:00 Uhr
12 Termine **ab 14.09.21**
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
€ 58,00

ENTSPANNUNG

QiGong für innere Ruhe und Stärkung

QiGong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi. Mit den ruhigen inneren Übungen der sechs heilenden Laute werden die Organe entgiftet, das Immunsystem gestärkt und negative Emotionen wie Depressionen, Angst oder Wut gelindert. Es wird im Sitzen und mit der Vorstellungskraft geübt, dabei der Atem reguliert und vertieft. Mit den sanft fließenden und doch kraftvollen Bewegungen bei den acht Brokat-Übungen werden die Muskeln und Gelenke gelockert und gestärkt, aktive Entspannung und innere Kraft befördert.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und leichte flache Schuhe oder warme Socken
Dorothea Stotz von der Heide

Kurs 10219

donnerstags, 20:00-21:00 Uhr

12 Termine **ab 16.09.21**

Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG

€ 58,-

Wenn es der Verlauf der Pandemie erforderlich macht, können auch unsere Wilhelmsfelder Kursleiterinnen jederzeit mit Ihnen ins virtuelle Klassenzimmer wechseln und die Kurse online anbieten.

ENGLISCH

Ist das der richtige Kurs für mich?

In unseren Sprachkursen, dürfen Sie nach Ihrer Anmeldung die erste Kursstunde schnuppern und müssen erst anschließend entscheiden, ob Sie verbindlich teilnehmen möchten. Zusätzlich bieten wir eine kostenlose telefonische Dozentenberatung an, mit deren Hilfe Sie bereits vor der ersten Kursstunde eingrenzen können, welches Kurslevel das richtige für Sie ist.

Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse in netter Runde wiederholen und erweitern möchten. Voraussetzung sind fünf Kurssemester oder vergleichbare Vorkenntnisse

Andrina Woodhead

Kurs 7215

dienstags, 18:30-20:00 Uhr

12 Termine **ab 14.09.21**

Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, EG

Kursgebühr s. Tabelle auf Seite 36

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 32 für Sie zusammengefasst.

Ferien im 2. Semester 2021

September

Wo	35	36	37	38	39
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Oktober

Wo	39	40	41	42	43
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31

November

Wo	44	45	46	47	48
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

Dezember

Wo	48	49	50	51	52
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Impressum: vhs Programm 2-2021

Herausgeber:

Stadt Schriesheim

Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Schulgasse 1c · 69198 Schriesheim

Telefon: 06203-692699 · Fax: 06203-692698

E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Internet: www.vhs-schriesheim.de

Redaktion:

Sonja Althoff

Programmbeirat

Schriesheim:

Bürgermeister Hansjörg Höfer, Stefanie Hummel

Programmbeirat

Wilhelmsfeld:

Bürgermeister Christoph Oeldorf, Rainer Stüwe

Satz und Layout:

Charlotte Günther Fotosatz pick-up · In der Schanz 1
69198 Schriesheim · Telefon: 06203-63494

Logos, Symbole:

vhs-Design DVV, Kooperationen

Bildquellen:

siehe jeweilige Kennzeichnung

Druck:

M+M Druck GmbH · Mittelgewannweg 15 · 69123 Heidelberg

Auflage:

2.500 Stück

Erscheinungsweise:

2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Auszüge aus Satzung und Entgeltordnung der kommunalen Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit die vhs als Vermittler – insbesondere bei Studienreisen – auftritt, gelten die Geschäftsbedingungen des jeweiligen Veranstalters, die in der Geschäftsstelle eingesehen werden können.
- (4) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

2. Anmeldung

- (1) Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.
- (2) Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das SEPA-Lastschriftverfahren: Die Teilnehmerin gibt ihre Bankverbindung an, über die die vhs frühestens nach dem ersten Kurstag das Teilnehmerentgelt abbucht.
- (3) Die Anmeldung ist möglich:

Persönlich in der VHS-Geschäftsstelle, hier erhalten Sie auf Wunsch eine Anmeldebestätigung.

Schriftlich per Anmeldekarte, Telefax (06203-692698) oder E-Mail (info@vhs-schriesheim.de). In diesen Fällen erfolgt seitens der VHS keine schriftliche

Anmeldebestätigung, Sie werden jedoch umgehend informiert, sollten Sie einen Wartelistenplatz erhalten haben, weil der Kurs bereits ausgebucht ist. Ferner benachrichtigt Sie die vhs auch bei jeder Änderung gegenüber der Ausschreibung im Programmheft.

Telefonisch (06203-692699). Sie werden sofort informiert, ob die Kursanmeldung möglich war. Hier erhalten Sie keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Online im Kursprogramm auf unserer Homepage www.vhs-schriesheim.de. Hier erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung per Mail.

3. Kursorganisation

- (1) Bei erfolgter Anmeldung erwartet Sie die vhs an dem Tag und Ort zu der Zeit, die im Programm angegeben ist, sofern Sie keine Änderungsmitteilung erhalten haben.
- (2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (3) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmern zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (4) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten die Regelungen zur Erstattung von Teilnehmerentgelten unter 7.

4. Kündigung/Rücktritt von Teilnehmerseite

- (1) Über jeden Rücktritt ist die Geschäftsstelle zu informieren. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt. Die Kursgebühr kann in diesem Fall nicht erstattet werden. Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen.
- (2) Bis zum Ende der Anmeldezeit (= fünf Werktage vor Veranstaltungsbeginn) ist ein kostenloser Rücktritt formlos möglich.
- (3) Nach Kursbeginn ist bei Kursen mit mehr als sechs Veranstaltungsterminen bis zum Ablauf der ersten Unterrichtswoche noch ein schriftlich erklärter Rücktritt möglich. Die Verwaltungspauschale hierfür beträgt € 15,-.
- (4) Bei Kursen mit bis zu sechs Veranstaltungsterminen (insbesondere Wochenendseminare und Exkursionen) ist bei Rücktritt bis drei Tage vor Kursbeginn 50 % der Gebühr zu zahlen, danach – auch bei Nichtteilnahme – die volle Gebühr. Es ist jedoch jederzeit möglich eine/n Ersatzteilnehmer/in zu benennen.
- (5) Bei Vorliegen zwingender Gründe (Ortswechsel, langwierige Erkrankung) ist bei Nachweis ein schriftlich erklärter Rücktritt bis zum Ende der ersten Kurshälfte möglich. In diesem Fall kann die Gebühr anteilig abzüglich einer Verwaltungspauschale von € 15,- erstattet werden.
- (6) Ist der Kurs von organisatorischen Änderungen betroffen (Ziffer 3.3), die für die Teilnehmerin unzumutbar sind, ist ein Rücktritt jederzeit möglich.
- (7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

5. Kündigung/Rücktritt von Seiten der vhs

- (1) Mindesteilnehmerzahl: Die im Programm angegebenen Kursgebühren gelten nur bei Erreichen einer Teilnehmerzahl, bei

der Kostendeckung erreicht wird. Melten sich weniger Teilnehmer für den Kurs an, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten und den Kurs absagen. Auf Wunsch der Teilnehmer kann die Veranstaltung trotzdem durchgeführt werden. In diesem Fall wird entweder die Kursgebühr nach Absprache mit allen Teilnehmern entsprechend erhöht oder die Kurszeit wird verkürzt.

- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.
- (3) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - a. Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - b. Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
 - c. Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - d. Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - e. Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit aus-

schließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

(4) Höhere Gewalt:

- a. Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- b. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- c. Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt, benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- d. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

6. Ermäßigungen

- (1) Die zu entrichtenden Teilnehmerentgelte können auf schriftlichen Antrag in den Fachbereichen „Datenverarbeitung“ und „Sprachen“ für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger um 10 % gekürzt werden.
- (2) Bei Kinderkursen erhalten Geschwister eine Ermäßigung von € 5,- auf die zweite (und jede weitere) Anmeldung

7. Erstattung von Teilnehmerentgelten

- (1) Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden in voller Höhe bis zum Ende des jeweiligen Semesters erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss.
- (2) Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden anteilig bis zum Ende des jeweiligen Semesters erstattet, wenn mindestens ein Viertel der vorgesehenen Veranstaltungen ausfällt und die Ursache des Ausfalls die vhs zu vertreten hat.
- (3) Bei Rücktritt von Teilnehmerseite gelten die unter Punkt 4 aufgeführten Regelungen.

8. Teilnahmebescheinigungen

Bei regelmäßigem (d.h. mindestens 80 %) Besuch der Veranstaltungen ist auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung erhältlich.

9. Haftung und Schadenersatz

- (1) Eine Haftung der Stadt Schriesheim für Personen-, Sach- und Vermögensschäden jeder Art, die bei Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule eintreten, ist ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist.
- (2) Schadenersatzansprüche von Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (3) Der Ausschluss gemäß Abs. (2) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der teilnehmenden Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

Anmeldung (Die im derzeit gültigen Programm abgedruckten AGB und die umseitig stehende datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung liegen der Anmeldung zugrunde.)



Vorname, Name des Teilnehmers

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon Festnetz

Telefon mobil

E-Mail-Adresse

1. Kursname und Kursnummer

Gebühr

€

2. Kursname und Kursnummer

Gebühr

€

3. Kursname und Kursnummer

Gebühr

€

IBAN _____

Name und Sitz des Kreditinstituts

Name des Kontoinhabers
(falls abweichend vom Teilnehmer)

☐ **Einzugsermächtigung:** Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld widerruflich, die von mir zu entrichtende/n Kursgebühr/en zu Lasten meines Girokontos durch das SEPA-Lastschriftverfahren einzuziehen.

☐ Ich bin mit der Zustellung aktueller vhs-Informationen per E-Mail einverstanden.

☐ Ich habe die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.

☐ Ich habe die umseitige datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.

Ort und Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für Teilnehmer an Kursen und Veranstaltungen der VHS Schriesheim/Wilhelmsfeld

1. Die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld, Schulgasse 1c, 69198 Schriesheim, vertreten durch den Bürgermeister, Herrn Hansjörg Höfer, beabsichtigt Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten:
Ihren Namen, Ihre Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer(n), die von Ihnen belegten Kurse, bei Kinderkursen den Namen und das Geburtsjahr Ihres Kindes und Ihre Bankverbindung.
2. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten, Sie zu kontaktieren, Kurslisten anzufertigen (auch für Dozenten/Kursleiter) und Weitermeldelisten für Folgekurse anzufertigen. Wenn Sie sich bei uns für den Kurs einer anderen vhs aus unserem Verbund kleiner Volkshochschulen (Dossenheim, Heddesheim, Ladenburg-Ilvesheim und Edingen-Neckarhausen) anmelden, geben wir die Daten an die den Kurs ausrichtende vhs weiter. Das Gleiche gilt für Tagesfahrten und Studienreisen, hier geben wir die Daten an den Veranstalter i.S.d. Reisevertragsrechts weiter.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Abs. 1 lit. A der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Art. 9 Abs. 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Art. 9 Abs. 2 lit. A DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenrelevanten Daten werden nach zehn Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch bitte, dass wir Sie nicht kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO, das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO und das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.
7. Die Gemeinde Schriesheim hat einen Datenschutzbeauftragten bestellt, in dessen Zuständigkeit die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld fällt. Sie erreichen ihn unter Tel.: 06203 602-130 sowie per Mail unter willy.philipp@schriesheim.de.
8. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld zu widerrufen. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
9. Mit Ihrer Unterschrift auf unserem Anmeldeformular willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Glauben Sie, Ihr Kind sitzt zu wenig vor dem PC, dem Handy oder der Spielkonsole? Glauben Sie, mehr Beschäftigung mit diesen Geräten führt zu mehr Lernerfolg? Wenn ja, sollten Sie Ihrem Kind den Zugang zu Lernplattformen ermöglichen.

Wenn nein, ist die sinnvollste Alternative das Lernen mit einer Lehrkraft, die engagiert, kompetent, zuverlässig, empathisch und zugewandt ist, sich auf den jeweiligen Schüler einstellen und einlassen und den Stoff auf unterschiedliche Art und Weise vermitteln kann, um so den Lernerfolg zu sichern.



Lernzentrum CAPITO... mehr als nur Nachhilfe

- Nachhilfe
- Prüfungsvorbereitung
- Lernberatung
- Lerntechniken
- Förderung bei Legasthenie und Dyskalkulie

Individuelle Förderung

- In 2er-Gruppen
- Im Einzelunterricht

Online oder Präsenzunterricht

(soweit erlaubt)

Unsere aktuellen Standorte finden Sie unter www.lernzentrum-capito.de

Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld
Schulgasse 1c · 69198 Schriesheim
Tel.: 06203-692699 · Fax: 06203-692698
info@vhs-schriesheim.de · www.vhs-schriesheim.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo./Di./Do./Fr. 10:00 – 12:00 Uhr
Mi. 17:30 – 18:30 Uhr