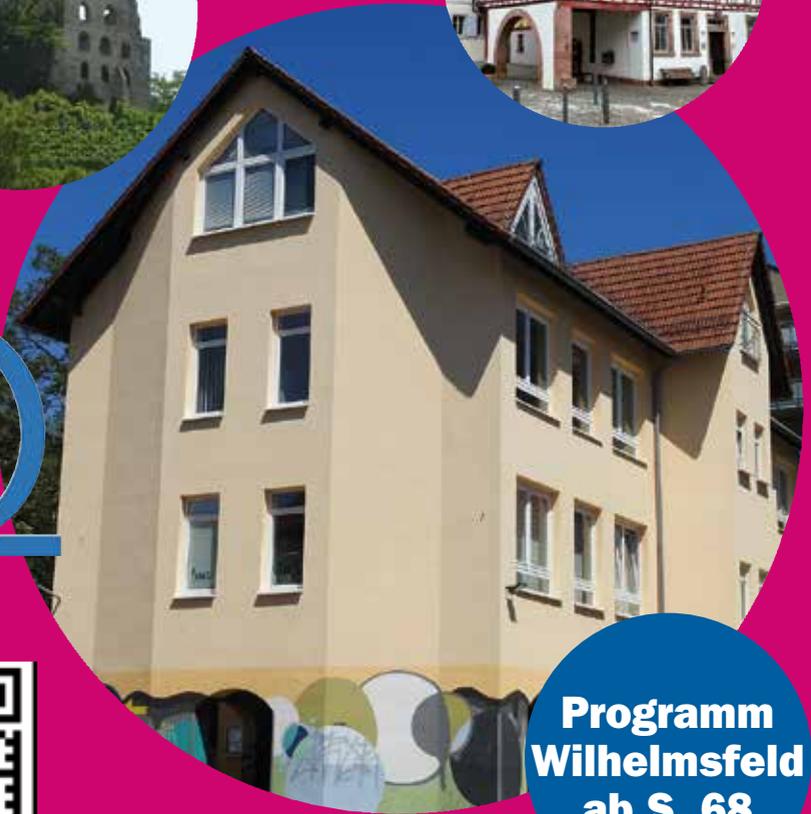




Schriesheim/Wilhelmsfeld
info@vhs-schriesheim.de
www.vhs-schriesheim.de



**Programm
Wilhelmsfeld
ab S. 68**

PROGRAMM 1/2022
Januar bis Juli 2022

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir haben wieder ein Semester unter ganz besonderen Bedingungen hinter uns gebracht und wenn ich in meine Glaskugel schaue, so werden uns diese Umstände auch in 2022 sicher noch ein wenig begleiten ...

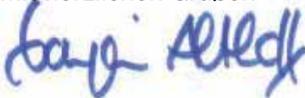


Wenn ich dann aber sehe, wie sehr *Sie* uns in der Vergangenheit in allen Belangen unterstützt haben, Verständnis für Kursabsagen und -verschiebungen hatten, Regelungen (die ja nicht wir erfunden hatten) mitgetragen haben, vom Präsenz- in den Onlineunterricht und wieder zurückgewechselt sind, Entscheidungen mit Geduld abgewartet haben ... dann wird mir alles andere als bang, wenn ich an die Zukunft denke! **Und umso mehr ist es an der Zeit, dass ich mich bei jeder/m Einzelnen von Ihnen für Ihre Unterstützung bedanke!**

Sicher, es gab Zeiten in denen die Dinge einfacher waren ... aber trotz aller Umstände macht mir und meinem Team die Arbeit in der vhs nach wie vor großen Spaß und wir freuen uns schon auf das kommende Semester ... und ganz besonders auf *Sie!*

Bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen



Sonja Althoff & das Team der Volkshochschule

Sie kennen das Prozedere bereits: Sofern es erforderlich wird und natürlich nur dort, wo es auch möglich ist, werden wir unsere Kurse auf Onlineunterricht umstellen – und umgekehrt, sobald sich die Lage wieder bessert. Und wie immer: **Nur in Absprache mit Ihnen, liebe TeilnehmerInnen, Sie entscheiden, ob und wie es mit Ihrem Kurs weitergeht!**

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 die nachfolgenden Regeln, die das Land je nach Inzidenzwerten immer wieder anpasst – den tagesaktuellen Stand finden Sie stets auf unserer Homepage unter www.vhs-schriesheim.de. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und die Beachtung der Vorgaben.

- **Je nach Stand der Inzidenzwerte gilt in unserer Volkshochschule die 2-G-/3-G- oder 2-G-PLUS-Regelung, selbstverständlich werden wir Sie bei Ihrer Anmeldung darüber informieren!**
- Beim Betreten des Gebäudes sowie während der Pausen/beim Gang auf die Toilette ist stets ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz zu tragen, teilweise gilt das auch während des Unterrichts (ausgenommen sind unsere Bewegungskurse) – auch hierüber informieren wir Sie mit der Anmeldebestätigung.
- Um den Aufenthalt in unserem Haus so kurz wie möglich zu halten, kommen Sie bitte max. 5 Minuten vor Kursbeginn. Nach dem Kurs sollten alle das Gebäude zügig und möglichst einzeln verlassen. Der Aufenthalt auf den Fluren ist auch in den Pausen zu vermeiden. Bitte suchen Sie die Toiletten nur einzeln auf.
- Im Gebäude und im Kursraum muss in jeder Situation ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen Personen eingehalten werden. Die Bestuhlung in den Kursräumen muss ebenfalls diesen Abstand gewährleisten – bitte halten Sie die entsprechenden Markierungen ein und verstellen die Tische nicht.
- Aufgrund der Abstandsregelung stoßen wir teilweise räumlich an unsere Grenzen. Sie sollten sich daher frühzeitig anmelden, um sicher einen Platz im Kurs zu haben. **Eine Teilnahme ohne Anmeldung ist derzeit nicht möglich.**
- Während des Unterrichts lüften wir regelmäßig den Kursraum und auch vor/nach jedem Kurs werden die Fenster weit geöffnet. Trotz funktionierender Heizung ist es darum manchmal ein wenig kühl – denken Sie bitte daran und nehmen sich evt. noch einen Pullover/Strickjacke o.ä. mit zum Unterricht.
- Bitte kommen Sie nicht zum Kurs, wenn Sie eindeutige Krankheitssymptome verspüren, wobei ein gelegentliches Husten oder Niesen selbstverständlich keinen Ausschlussgrund darstellen. Die Niesetikette (Armbeuge) ist zu beachten.
- Darüber hinaus gelten die Ihnen bekannten Empfehlungen bezüglich des richtigen und häufigen Händewaschens und Desinfizierens – entsprechende Stationen mit Desinfektionslösung stehen überall im Haus bereit. Ferner bitte wir Sie Körperkontakt in jeglicher Form (Händeschütteln usw.) zu vermeiden.

Vielen Dank!

Ihre Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

VHS UNTERWEGS

Tagesfahrten	6
Theaterfahrten	8
Führungen	8

Englisch	41
Französisch	42
Italienisch	45
Spanisch	47
Neugriechisch	48
Russisch	49

GESELLSCHAFT

Sonderveranstaltungen	11
Umwelt	13
Politik & Zeitgeschehen	14
Geld	15
Gesundheit	16
Gesprächs- und Arbeitskreise	17

BERUF

Rhetorik & Kommunikation	51
EDV	52
EDV-Firmenseminare	55
EDV-Einzelschulungen	55
Business Online-Seminare	56

KULTUR

Konzerte	22
Kunst	23
Kunsth Handwerk	24

JUNGE VHS

Natur und Umwelt/ScienceLab	60
Mathematik & Prüfungsvorbereitung	62
EDV	63
Kunst	64
Kreativität	64
Sport & Spiel	65
Kindergeburtstage	66

GESUNDHEIT

Herzsport	27
Lungensport	27
Beckenbodentraining	28
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	29
Yoga	31
Pilates	32
Entspannung	33
Fitness und Bewegung	33
Aqua-Kurse	34
Tanzen	35
Selbstbehauptung	36
Körper & Seele	36
Kochen & Ernährung	37
Gesundheitsförderung im Betrieb	38

AUSSENSTELLE WILHELMSFELD

vhs unterwegs	68
Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	69
Pilates	69
Entspannung	70
Englisch	70

SPRACHEN

Gebührentabelle	39
Kursstufen	40

Wichtige Termine im Überblick	71
Volkshochschulen der Region	72
Ferienkalender und Impressum	73
Allgemeine Geschäftsbedingungen	74
Anmeldeformular	77
Datenschutzhinweise	78

Veranstalter unserer Tages- und Theaterfahrten i.S.d. Reisevertragsrechts ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd, Telefon: 06223-1364, bustouristik@reisen-mit-mayer.de

TAGESFAHRTEN

Hölderlin, Hesse & Co. Alte Kulturen und Poesie in Tübingen In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Am Vormittag besichtigen wir in einer Highlight-Führung die Glanzstücke des Museums „Alte Kulturen“: Die vor rund 40.000 Jahren aus Mammutelfenbein gefertigten Tierminiaturen, Funde zu den Pfahlbauten (beides UNESCO Weltkulturerbe), die Keltenfestung Heuneburg sowie eine große Antikensammlung mit dem „Tübinger Waffenhäuser“. Das alte Ägypten präsentiert sich mit der begehrenbaren Opferkammer eines Grabes aus dem Alten Reich, und europaweit singulär ist ein Sarg mit einer Sternenuhr.



© Tübingen-info, Hölderlin

Vom Museum sind es wenige Minuten zu Fuß in die Tübinger Altstadt, wo Sie nach der Führung Zeit zur freien Verfügung haben, die Sie zum Mittagessen oder einem Bummel durch die hübschen Altstadt-Gässchen nutzen können.



© Museum Alte Kulturen

Am Nachmittag begeben wir uns auf Spurensuche – kaum eine Stadt ist literarisch so häufig verewigt worden wie Tübingen: In Briefen, Gedichten und Prosa haben Dichter die württembergische Geschichte lebendig gehalten und den Zauber der Landschaft beschrieben. Friedrich Hölderlin, die schwäbischen Romantiker Ludwig Uhland und Justinus Kerner sowie Wilhelm Hauff und Eduard Mörike haben hier gelebt und studiert und natürlich hat auch Goethe in Tübingen Station gemacht. Bis heute

entsteht hier Literatur und so eröffnet sich uns auf unserem geführten Spaziergang eine ganz besondere poetische Welt – lassen Sie sich verzaubern!
Gegen 17:30 Uhr treten wir die Rückreise an.

Kurs 4301

Sonja Althoff & Kim Alina Treuter, vhs Schriesheim
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

Abfahrt: Donnerstag, 12.05.22

7:15 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus
7:25 Uhr Altenbach, Grundschule
7:45 Uhr Schriesheim, Festplatz
8:00 Uhr Heddesheim, Parkplatz Friedhof
ca. 20:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

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

Bitte melden Sie sich je nach **gewünschtem Zustiegsort** entweder bei der **vhs Schriesheim (Zustiege Wilhelmsfeld, Altendbach und Schriesheim)** oder bei der **vhs Heddesheim (Zustiege Heddesheim)** an.



© Chateau de Rohan | Sylvain Citerne, MS-Office Cliparts

Kultur und Technik im Elsass: Saverne und Schiffshebewerk Arzwiller

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Unsere erste Station ist Saverne (deutsch Zabern) im Niederelsass. Hier ragt das 1790 erbaute Château des Rohan, auch als Château Neuf (Neues Schloss) bekannt, mit der längsten klassizistischen Schlossfassade Frankreichs heraus. Auf der anschließenden Stadtführung sehen wir u.a. zahlreiche Fachwerkbauten aus dem 16. und 17. Jahrhundert in Saverne Altstadt. Danach fahren wir auf die Burgruine Haute Barr, die südwestlich von Saverne auf rund 470 m Höhe über dem bewaldeten Tal der Zorn thront. Sie trägt auch den Namen „Auge des Elsass“, da von hier aus bei günstigem Wetter das Straßburger Münster zu sehen ist.

Die nächste Sehenswürdigkeit unserer heutigen Tour ist das Schiffshebewerk Saint-Louis/Arzwiller mit seinem Schrägaufzug. In einer Art Fahrstuhl für Schiffe wird ein

Höhenunterschied von 44,45 m in 4 Minuten überwunden. Damit werden 17 Schleusen ersetzt. Wir werden dieses technische Wunderwerk im Rahmen einer Führung mit Schiffsrundfahrt erleben bevor wir gegen 17:30 Uhr die Rückfahrt antreten.

Kurs 10904

Sonja Althoff, vhs Schriesheim
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

Abfahrt: Donnerstag, 30.06.22

7:45 Uhr Schriesheim, Festplatz
8:00 Uhr Heddesheim, Parkplatz
Friedhof

Ca. 21:00 Uhr Rückkehr Schriesheim
€ 55,00 (Busfahrt, Eintrittsgelder,
Führungen, Trinkgelder, Organisation und
Reiseleitung)

Bitte melden Sie sich je nach **gewünschtem Zustiegsort** entweder bei der **vhs Schriesheim** oder bei der **vhs Heddesheim** an.

THEATERFAHRTEN

Tanz der Vampire – Das Kult-Musical in Stuttgart

Eines der erfolgreichsten deutschsprachigen Musicals aller Zeiten ist zurück in Stuttgart. Mit einer einzigartigen Kombination aus Schauer und Komik begeistert das Kult-Musical von Michael Kunze und Jim Steinman mit rockig-gefühlvollen Balladen, furiosen Tanzszenen, spektakulären Bühnenbildern und opulenten Kostümen nun schon seit über zwanzig Jahren Besucher jeden Alters. Kommen Sie mit auf eine grandiose Reise in eine andere Welt!



© Stage Entertainment Stuttgart



Kurs 3100

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Abfahrt: Donnerstag, 28.04.22

15:00 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

15:10 Uhr Altenbach, Grundschule

15:30 Uhr Schriesheim, Festplatz

19:30 Uhr Vorstellungsbeginn

Ca. 23:30 Uhr Rückkehr Schriesheim

€ 108,00 (Musickarte Kat. II, Busfahrt, Organisation und Reiseleitung)

Bitte beachten: Nach erfolgter verbindlicher Anmeldung ist ein Rücktritt nicht mehr möglich, Sie können uns jedoch jederzeit eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

Anmeldeschluss: 10.03.22

Veranstalter unserer Tages- und Theaterfahrten i.S.d. Reisevertragsrechts ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd. Telefon: 06223-1364, bustouristik@reisen-mit-mayer.de

FÜHRUNGEN

Stadtführung Schriesheim

Mehrmals im Jahr findet eine Führung durch unser schönes Städtchen statt – für Neubürger, Alteingesessene und alle, die Interesse haben ...

Sabine Massoth

Kurs 4202, Sonntag, 27.03.22, 11:00 Uhr

Kurs 4203, Sonntag, 22.05.22, 11:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

€ 6,00

NeubürgerInnen erhalten bei Ihrer Anmeldung im Bürgerbüro einen Gutschein für die Stadtführung, der selbstverständlich auch für unseren Stadtrundgang mit Bawett gültig ist. Bitte bringen Sie diesen mit. Kinder nehmen kostenlos an der Führung teil.

Wenn Sie sich vorab anmelden, helfen Sie uns sehr bei unserer Planung: Tel. 06203-692699, info@vhs-schriesheim.de.



Stadtrundgang mit Bawett

Begleiten Sie Bawett auf einem abendlichen Spaziergang durch „Schriese“. In Mundart berichtet sie vom Leben im Ort vor etwa hundert Jahren, erzählt Anekdoten und Histörchen, und spart auch die kleinen und großen Veränderungen nicht aus, die sich in

diesem Zeitraum ereignet haben.
Heide Haala

Kurs 4200

Freitag, 06.05.22, 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus
€ 6,00

Planen Sie Ihre individuelle Stadtführung mit uns!

Sei es als Programmpunkt bei einem runden Geburtstag, dem nächsten Klassentreffen oder einfach, weil Sie gemeinsam mit Ihrem Verein, Ihrer Wandergruppe, der Familie oder guten Freunden ... einmal das schöne Städtchen Schriesheim näher kennenlernen wollen: Ein geführter Stadtrundgang ist immer ein Highlight!

Wir organisieren für Ihren 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,- pro Führung.



©MS-Office ClipArts/Wikipeca

Schwabenheimer Hof bei Dossenheim

In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Erstmals urkundlich erwähnt wurde Schwabenheim drei Jahre vor Dossenheim, im Juni 763 in einer Urkunde an das Kloster Fulda. Im Hochmittelalter wurde das Dorf aufgelöst, da es nur noch aus einzelnen Höfen bestand. Immer wieder war die Gegend vom Neckar-Hochwasser bedroht. Dennoch steht bis heute die geschichtsträchtige Kapelle Schwabenheims, errichtet im Jahr 1726 durch das Kloster Neuburg. Lassen Sie sich von der Historie dieser Siedlung begeistern.

Hermann Fischer

Karin Kral, vhs Dossenheim

Kurs 4303

Samstag, 09.04.22, 14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz gegenüber „Gasthaus zum Anker“, Ortsstraße 24, 69221 Dossenheim
€ 8,00

Ein Abend im Heidelberger Zoo

In Kooperation mit der vhs Dossenheim und der vhs Ladenburg

Wenn der Zoo abends seine Tore schließt und alle (Tages-)Besucher gegangen sind, haben Sie während unserer exklusiven 90-minütigen Abendführung jenseits der Besucherströme die seltene Gelegenheit



©ZooHeidelberg Wegweiser.JPG-WikimediaCommons

eine ganz besondere Atmosphäre zu erleben. Mit etwas Glück lässt sich dann vielleicht auch das ein- oder andere dämmerungs- und nachtaktive Tier beobachten, nach dem man tagsüber vergeblich Ausschau hält.
Antje Hoyer, Zoo Heidelberg

Kurs D0-4304

Freitag, 20.05.22, 19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt ist um 18:55 Uhr vor dem Zoo-Eingang, Tiergartenstraße 3, Heidelberg.

€ 28,00 (inkl. Gruppenbetreuung durch zwei Zooranger, Jahreskarten können nicht angerechnet werden)

Kurs LA-221-2501

Freitag, 01.07.22, 19:30-21:00 Uhr
Treffpunkt ist um 19:25 Uhr vor dem Zoo-Eingang, Tiergartenstraße 3, Heidelberg.

€ 28,00 (inkl. Gruppenbetreuung durch zwei Zooranger, Jahreskarten können nicht angerechnet werden)

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher ist auch eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht möglich. Nur für Erwachsene und begleitete Jugendliche ab 12 Jahren.

Führung durch die Dauerausstellung der Werke Théo Kerg

Das Museum Théo Kerg beherbergt die Stiftung des Luxemburger Künstlers Théo Kerg (1909-1993), Maler, Grafiker, Bildhauer und Glasgestalter. Seine Werke werden in einer permanenten Ausstellung auf drei Stockwerken eines restaurierten Fachwerkbaus inmitten der Altstadt Schriesheims präsentiert. Zweimal im Jahr finden Sonderausstellungen mit zeitgenössischen KünstlerInnen statt. Das Museum wird im Auftrag der Stadt Schriesheim vom Kulturkreis Schriesheim e.V. betreut (www.kk-schriesheim.de, museum@kk-schriesheim.de).

Kurs 3301

Tom Feritsch, pensionierter Kunsterzieher und Künstler

Sonntag, 03.04.22, 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Museum Theo Kerg, Talstraße 52

Die Führung ist kostenlos, wir bitten Sie dennoch um Voranmeldung in der vhs-Geschäftsstelle (Tel.: 06203 692699, info@vhs-schriesheim.de), da sie erst ab einer Gruppengröße von mindestens fünf Personen stattfinden kann.

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

P r ä s e n t a t i o n

ausgewählter Werke des Künstlers Théo Kerg

Öffnungszeiten: Jeden Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Sonntag, **03.04.2022**, 15.00 – 16.30 Uhr: **Führung** durch Tom Feritsch
(telefonischer Voranmeldung in der VHS-Geschäftsstelle)



SONDERVERANSTALTUNGEN

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 unbekannteren Provinzen Frankreichs. Und doch sind die, die sich dorthin „verirrt“ haben, fasziniert heimgekehrt – begeistert von einer urwüchsig schönen Landschaft, ihren freundlichen Menschen, ihrer schlichten, klaren Kunst. Doch dürfen die Sehenswürdigkeiten der Region nicht darüber hinweg täuschen, 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 4304

Herbert Pott

Freitag, 04.02.22, 19:00-22:30 Uhr

Vereinsraum in der Mehrzweckhalle Schriesheim

€ 29,00 inklusive Weinprobe und Häppchen



© Foto: privat (Claudia Ebert, Partnerschaftsverein Schriesheim-Uzès und Sonja Althoff, Leiterin der vhs)



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



SONDERVERANSTALTUNGEN

© MS Office Cliparts @Pedro Stekely: Blue Mosque Istanbul, Turkey



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 4300

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Freitag, 24.06.22, 19:30-21:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 6,00

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!



UMWELT

© MS-Office ClipArts



Seminar: Obstgehölz – Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Schriesheim

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Obstgehölzschnitts in Theorie und Praxis. Sie lernen dabei vor Ort wie Sie fachgerecht Obstbäume und -sträucher schneiden, um das Wachstum und den Ertrag zu steuern – selbst Hand anlegen ist dabei selbstverständlich inklusive! Tipps zur Pflanzung, Pflanzensorten und ihrer Pflege sowie die Antwort auf Ihre individuellen Fragen runden diesen Seminarklassiker ab.

Wichtig: Bitte tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung.

Kurs 5504

Jutta Becker, Dip.-Ing (FH) Gartenbau

Samstag, 22.01.22, 13:30-16:00 Uhr

Treffpunkt: Aussiedlerhof 7, Schriesheim

€ 8,00 mit Voranmeldung!

Schmetterlinge: Artenvielfalt und Bio-Indikatoren in Schriesheim

Schmetterlinge, insbesondere Tagfalter, eignen sich aufgrund ihrer Lebensweise hervorragend als Indikatoren für die ökologische Qualität ihrer Lebensräume. Dieser Vortrag zeigt Schriesheimer Artenvielfalt und -armut auf, sowie deren Ursachen und Tendenzen.

- Was sind Bio-Indikatoren?
- Das Beobachtungsgebiet – ausgewählte Areale in Schriesheim
- Tagfalter in Schriesheim gestern, heute und morgen
- Vergleiche innerhalb Baden-Württembergs
- Schriesheims „Kronjuwelen“: die Ameisenbläulinge bei Ursenbach



© MS-Office ClipArts/Wikipedia Ameisenbläuling

Thomas Jungbluth, Umweltreferent der Naturfreunde

Kurs 5508

Donnerstag, 30.06.22, 20:00-21:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 8,00

Auch bei unseren Vorträgen bitten wir Sie dringend um Ihre Anmeldung, damit wir den Raum entsprechend der Teilnehmerzahl für Sie bestuhlen können, vielen Dank!



Exkursion: Artenvielfalt in Schriesheim

Unsere Exkursion führt uns zu den verschiedenen Lebensräumen in den Weinbergen zwischen Strahlenburg und Steinschleifenweg und wir erfahren dort ...

- wo und welche Artenvielfalt(en) es gibt
- welche Ursachen die Artenvielfalt steigern und welche Möglichkeiten wir haben um sie zu erhalten
- wie wir Tagfalter bestimmen

Kurs 5509

Thomas Jungbluth, Umweltreferent der Naturfreunde

Sonntag, 03.07.22, 09:30-11:30 Uhr

Treffpunkt vor dem vhs-Haus

€ 10,00

Bitte mitbringen: Hitze-/Sonnenschutz, festes Schuhwerk für steile An- und Abstiege sowie etwas zu trinken und einen kleinen Snack

POLITIK & ZEITGESCHEHEN



Foto: privat © Indra Artelt

Traditionelle Kleider aus aller Welt – wie sehen sie aus und was steckt dahinter?

Zusammen mit einem Team aus Stylisten und Fotografen begab sich die Theologin und Orientalistin Stella Grammling auf die Suche nach Kleidern, den dazu gehörigen Traditionen und dahinter stehenden Geschichten. Sie hat sie ausgeliehen von einer Hennakünstlerin, einem pakistanischen Makeup-Künstler, einer Ziana (marokkanische Brautausstatterin), einer afghanischen Restaurantbesitzerin, manche standen auch plötzlich vor der Haustür oder sind einfach im Ausland erworben worden ... Herausgekommen ist eine ganz besondere Bilder- und Geschichtensammlung – von wunderbaren Begegnungen und Menschen, die über ihre Traditionen sprechen wollen. Für dieses Fotoprojekt schlüpfte Stella Grammling in all diese Kleider, um sie jetzt Ihnen zeigen zu können und darüber zu erzählen.

Kurs 4204

Stella Grammling, freie Theologin und Orientalistin

Donnerstag, 17.03.22, 19:30-21:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 6,00



Die römischen Kaiserinnen – Herrscherinnen hinter dem Thron

Das römische Reich umfasste während seiner größten Ausdehnung ein Gebiet von Britannien bis in den vorderen Orient und die Namen seiner Herrscher der Caesaren wie Augustus, Trajan oder Marc Aurel sind bis heute Symbole der Macht. Weniger präsent sind dagegen die Namen und Geschichten der römischen Kaiserinnen – eine dramatische Lücke im kulturellen Gedächtnis! Nach Ihnen wurden Städte benannt, sie besaßen politischen Ehrgeiz, waren machtbewusst und auch in Sachen Mode die Vorbilder ihrer Zeit. Heute Abend werden wir uns einigen dieser Damen widmen und die Geschichten verschiedener römischer Herrscherinnen vorstellen – die mindestens genauso spannend sind wie die ihrer Ehemänner!

Kurs 2602

Diana Liesegang

Dienstag, 17.05.22, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 6,00

Auch bei unseren Vorträgen bitten wir Sie dringend um Ihre Anmeldung im Vorfeld, damit wir den Raum entsprechend der Teilnehmerzahl für Sie bestuhlen können – vielen Dank!

GELD

Grundlagen der Geldanlage und Vermögensstrukturierung

Sie möchten sich neben dem Rat Ihres Bank-/Finanzberaters auch einen eigenständigen Wissensstand aufbauen? Sie haben schon ein paar Mal von ETFs, aktiv-gemanagten Fonds gehört, aber so ganz genau wissen Sie nicht, was das ist? Sie wollen sich grundsätzlich kundig machen, wie das ganze Thema Börse und Wertpapiere funktioniert? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs erfahren Sie ...

- alles rund um die Themen Aktien, Börsenhandel und Depot
- wo die Unterschiede zwischen Fonds, ETF, ETC, Anleihen und Aktien liegen
- wie Sie Ihr Vermögen grundsätzlich strukturieren und anlegen können ohne sich dabei ausschließlich auf den Rat anderer verlassen zu müssen

Kurs 1501

Markus Weber

mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

5 Termine **ab 19.01.22**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 38,00



© MS-Office ClipArts

Die Immobilie im Alter: Vererben – Verschenken – Vermieten – Verkaufen?

Immer mehr Menschen stellen fest, dass die Lebensverhältnisse mit zunehmendem Alter nicht mehr mit den Anforderungen der eigenen Immobilie zusammenpassen. Die vielen Treppen steigen, das Säubern des großen Hauses, die Häufung von Reparaturen, die nicht selten die Ersparnisse schrumpfen lassen ... All' das sind wahre Herausforderungen, die manch' eine/n dann doch dazu bringen über eine wohnliche Veränderung nachzudenken ... Dieser Fachvortrag beleuchtet die Anpassung der Immobilie an die aktuelle Lebenssituation, alternative Wohnformen im Alter, aber auch alternative Verwendungsmöglichkeiten wie vererben, verschenken, vermieten und verkaufen. Der Dozent (Immobilienberater und Diplom-Be-

triebswirt FH) möchte mit seinem Vortrag einen allgemeinen Überblick vermitteln und eine Entscheidungshilfe an die Hand geben.

Kurs 1403

Markus Popp, Immobilienberater und Dipl.-Betriebswirt (FH)

Dienstag, 15.02.22, 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 6,00

Manipulation in der Finanzdienstleistungsbranche: So erkennen Sie Falschberatung und Wölfe im Schafspelz

Gerade in Finanzdingen ist die richtige Beratung das A und O, aber Vorsicht: Beratung ist nicht gratis und jeder, der Sie kostenlos berät, ist ein Verkäufer. Und damit spielen Provisionen eine Rolle, die zu Interessenkonflikten führen können – stellen Sie sich nur mal vor Ihr Steuerberater würde vom Finanzamt bezahlt! In diesem Vortrag erhalten Sie neutrale, unabhängige Informationen – ohne jegliche Bindung an irgendwelche Finanzdienstleister – und erfahren ...

- wie Sie Ihre Geldanlage und finanzielle Vorsorge (noch) besser in den Griff bekommen
- wie Sie die Spreu vom Weizen trennen und vertrauenswürdige Hilfe finden – und wem Sie nicht trauen dürfen
- mit welcher 10-Punkte-Checkliste Sie Honorarberater auf die Probe stellen können
- wie Sie zum mündigen Selbstentscheider werden

Es erwartet Sie ein aktueller, wissenschaftlich fundierter und unterhaltsamer Vortrag, der auch ohne Vorkenntnisse unmittelbar verständlich ist und Ihnen konkrete Umsetzungshilfen bietet. Fragen sind erlaubt – und willkommen!

Kurs 1401

Prof. Dr. Hartmut Walz, mehrfacher Bestseller-Autor, Veranstalter der etablierten Finanzgespräche an der Hochschule für Wirtschaft



und Gesellschaft Ludwigshafen, Betreiber des Hartmut Walz Finanzblogs sowie Autor der Finanzkolumne „Hohe Kante“ in der RHEINPFALZ am Sonntag

Donnerstag, 24.03.22, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 6,00

GESUNDHEIT

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

Auch wenn unser Körper lange Zeit in der Lage ist, einer zu starken Säurebelastung durch seine Ausgleichs- und Puffermechanismen entgegen zu wirken, tritt bei den meisten Menschen trotzdem irgendwann die Übersäuerung ein. Die ersten Anzeichen dafür sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Darmprobleme usw. Daraus können je nach Disposition chronische Erkrankungen wie Rheuma, Gicht, Allergien, Krebs usw. entstehen. 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, wird in diesem Vortrag – der gleichzeitig auch den Einstieg in unser Seminar „Basenfasten“ bildet – s. Seite 37 – ausführlich und anschaulich erläutert.

Kurs 10701

Beate Boggasch, Apothekerin, Naturheilkunde & Homöopathie, Heilpraktikerin

Mittwoch, 16.03.22, 19:30-21:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 6,00

Neben dem Seminar „Basenfasten“ (s. Seite 37) haben wir in diesem Semester auch eine neue Seminarreihe zum Thema „Beckenboden“ (s. Seite 28).



GESPRÄCHS- UND ARBEITSKREISE

Literaturkreis

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Schriesheim

In unserem Literaturkreis steht bei jedem Treffen ein Buch im Mittelpunkt, das bis dahin von allen gelesen wurde und über das nun fleißig diskutiert werden kann. Der perfekte Kurs für alle Leseratten und solche, die es werden möchten!

Kurs 3113

Gabriele Anton

Mittwoch, 16.02.22, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 23.03.22, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 27.04.22, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 01.06.22, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 29.07.22, 19:30-21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schriesheim

€ 33,00



Bild ©MS-ClipArts

Vortragsreihe und Diskussionsrunde ... nicht nur für Männer!

Möchten Sie Ihr Wissen über aktuelle Themen aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft, Kunst und Kultur erweitern und sich gemeinsam mit anderen darüber austauschen, eine Ausstellung besuchen oder eine gemeinsame Exkursion unternehmen? Dann haben Sie in diesem Semester wieder Gelegenheit dazu. Ermutigt durch die positiven Erfahrungen werden wir das bisherige Konzept – aktuelle Themen mit Referenten zu vertiefen und anschließend gemeinsam diskutieren – weiter verfolgen.

Kurs 12100

Dr. Helmut Ortanderl

montags, 10:00-11:45 Uhr

10 Termine **ab 17.01.22**

Katholische Kirche, Großer Pfarrsaal, 1. OG

€ 52,00

Immer eine gute Idee...

**Utes
Bücher
Stube**

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 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 jederzeit willkommen! Sie können mit Anmeldung in der Geschäftsstelle (info@vhs-schriesheim.de, 06203-692699) auch nur einzelne Vorträge besuchen (€ 9,00 pro Vortrag).

Vortrags- und Gesprächsrunde I

Kurs 12101

Sabine Stumpe
 dienstags, 9:15-11:00 Uhr
 14 Termine **ab 22.02.22**
 vhs-Haus, Seminarraum 2
 € 85,00

Vortrags- und Gesprächsrunde III

Kurs 12103

Christa Grüber
 mittwochs, 9:30-11:15 Uhr
 13 Termine **ab 16.02.22**
 vhs-Haus, Vortragssaal
 € 82,00

Vortrags- und Gesprächsrunde II

Kurs 12102

Martha Berg
 dienstags, 9:15-11:30 Uhr
 12 Termine **ab 01.03.22**
 Katholisches Gemeindehaus,
 Großer Pfarrsaal, 1. OG
 € 78,00

Vortrags- und Gesprächsrunde IV

Kurs 12104

Gudrun Kluge und Bärbel Hirsch
 donnerstags, 9:15-11:00 Uhr
 14 Termine **ab 10.02.22**
 vhs-Haus, Vortragssaal
 € 85,00

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



Die Themen unserer Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester		Kurs
10.02.22	Sabine Massoth: Howard Carter und Tutanchamun	12104
16.02.22	Sabine Massoth: Das Feigenblatt, eine Waffe wider die Inzucht und Schamlosigkeit	12103
17.02.22	Johannes Wagner: Paris im 19. Jahrhundert, Teil 1	12104
22.02.22	Wolfgang Böhler: Mit der Stille „reden“	12101
23.02.22	Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht: Palästina	12103
24.02.22	Johannes Wagner: Paris im 19. Jahrhundert, Teil 2	12104
08.03.22	Dorothee Oettli: Brandneue Museen und Bibliotheken	12101
08.03.22	Kurt Seilheimer: Tierkrankheiten – Gefahr durch und für den Menschen	12102
10.03.22	Dr. Martina Kitzig-Bretz: „Ich, Max Liebermann“	12104
15.03.22	Dieter Maupai: Burgund	12101
15.03.22	Aloisia Föllmer: Wassily Kandinsky – Die Welt ist Klang	12102
17.03.22	Dr. Thomas Paeffgen: Emil Heck – Heidelberger Widerstandskämpfer	12104
22.03.22	Aloisia Föllmer: Wassily Kandinsky – Die Welt ist Klang	12101
22.03.22	Heiko Geier: Robert Menasse – Die Vertreibung aus der Hölle (Geschichte eines 1604 in Lissabon geborenen Rabbiners)	12102
23.03.22	Dr. Thomas Paeffgen: Ukraine	12103
24.03.22	Dorothee Oettli: Brunnen – Mythos, Geschichte, Literatur	12104
29.03.22	Thomas Paeffgen: 30 Jahre Mauerfall	12101
29.03.22	Exkursion Kunsthalle Mannheim: Mindbombs – Visuelle Kulturen politischer Gewalt	12102
30.03.22	Dorothee Oettli: Toulouse-Lautrec – Montmartre als Lebensart	12103
31.03.22	Klaus Weigel: Glaubensflüchtlinge	12104
05.04.22	Johannes Wagner: Clara Schumann (1819-1896)	12102
06.04.22	Diana Liesegang: Prag, die goldene Stadt	12103
07.04.22	Dieter Maupai: Rund um die französische Region Burgund	12104
26.04.22	Prof. Dr. Werner Ebert: Jemen – Im Land der Königin von Saba	12101
26.04.22	Christoph Feuerstein: „Bausünden“ der Antike – Was man mit Beton so alles anrichten kann	12102
27.04.22	Anna Quintus: Joan Miró	12103
28.04.22	Ottfried Dolich: Sulawesi – eine Insel im Mittelpunkt des Indonesischen Archipels	12104
03.05.22	Exkursion Lobdengau-Museum Ladenburg	12101



Die Themen unserer Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester		Kurs
04.05.22	Heiko Geier: Günter Grass	12103
03.05.22	Josef Diller: Friedrich Engelhorn – Der Gründer der BASF	12102
05.05.22	Heiko Geier: Wasser in der Literatur	12104
10.05.22	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Afrikanische Autorinnen	12101
10.05.22	Dorothea Oettli: Jugendstil	12102
11.05.22	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Sayyida Salme in Sansibar	12103
12.05.22	Robby Geyer: Verschwörungsideologien und -mythen	12104
17.05.22	Robby Geyer: Flucht und Asyl	12101
17.05.22	Otfried Dolich: Zwei Religionen, zwei heilige Städte in Indien	12102
18.05.22	Anna Quintus: Paul Klee – Die Erfindung der Abstraktion. Von der Tunisreise zum pädagogischen Skizzenbuch	12103
19.05.22	Christina Riegger: Die Gebrüder Grimm	12104
24.05.22	Anna Quintus: Max Ernst und seine fünf Ehefrauen	12101
24.05.22	Robby Geier: Brexit	12102
25.05.22	Exkursion Luisenpark Mannheim	12103
31.05.22	Dr. Christina Theis: Faszination Mars	12101
02.06.22	Elisabeth Kramer: Schlaf biologisch betrachtet	12104
21.06.22	Josef Diller: Friedrich Engelhorn – Der Gründer der BASF	12101
22.06.22	Robby Geyer: Brexit	12103
23.06.22	Heide Haala: Stadtrundgang mit „Bawett“	12104
29.06.22	Christopher Feuerstein: Kitsch	12103
06.07.22	Kurt Seilheimer: Modifikation und Mutation – Unterschied zweier Phänomene in der Biologie	12103

Sie können sich jederzeit bei uns anmelden:

Tel.: 06203 6926-99 · Fax: 06203 6926-98
 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 Sie: 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

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



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

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!



KONZERTE



Bilder©Volkshochschule Edingen-Neckarhausen

KONZERTE IM SCHLOSS NECKARHAUSEN

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 Künstler schätzen den Saal wegen seiner einzigartigen Akustik und die Zuhörer erfreuen sich an dem festlichen Glanz.

Neujahrskonzert: Musik trifft Poesie

Kammermusik mit dem Cornopia Trio

Seung Eun Lee an der Oboe, EunYoung Lee am Klavier und Peter Arnold am Horn mit Werken von Mozart, Duvernoy, Britten, Reinecke, Chopin u. a. sowie Gedichten von Goethe, Schiller, Mörike und Morgenstern

Sonntag, 13.02.22, 17:00 Uhr (Einlass ab 16:30 Uhr)

Schloss Neckarhausen, Hauptstraße 389, 68535 Edingen-Neckarhausen, Großer Sitzungssaal im 1. OG

€ 20,00

Klavierabend mit der Konzertpianistin Atsuko Kinoshita

Mit Werken von Mozart, Beethoven und Schumann

Sonntag, 20.03.22, 17:00 Uhr (Einlass ab 16:30 Uhr)

Schloss Neckarhausen, Hauptstraße 389, 68535 Edingen-Neckarhausen, Großer Sitzungssaal im 1. OG

€ 15,00

Lebenslinien mit dem Leopoldensemble

Ein Liederabend mit Sabine Goetz (Sopran) und Alexander Fleischer (Klavier) mit Liedern von Robert Schumann, Johannes Brahms, Robert Kahn und Samuel Adler

Sonntag, 15.05.22, 17:00 Uhr (Einlass ab 16:30 Uhr)

Schloss Neckarhausen, Hauptstraße 389, 68535 Edingen-Neckarhausen, Großer Sitzungssaal im 1. OG

€ 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 18.01.22**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 126,00

NEU Wochenendkurse: Abenteuer Acrylmalerei für Fortgeschrittene



Ganz nach dem Motto „Alles ist erlaubt, was zu einem guten Bild führt“, experimentieren wir mit verschiedenen Techniken und lassen uns in kleiner Gruppe bei individueller Betreuung auf das „Abenteuer

Acrylmalen“ ein. Beispiele der Kunstgeschichte inspirieren uns zu eigenen Werken. Wir arbeiten an Staffeleien, damit sind auch größere Formate möglich.

Materialliste: Künstleracrylfarben in Zitronengelb, Kadmiumgelb, Magenta, Kadmiumrot hell, Coelinblau, Ultramarinblau, Umbra gebrannt und Weiß, ferner Acrylbinder, Modelliermasse, Borstenpinsel rund und flach in verschiedenen Größen, bespannte Keil-

rahmen oder Karton zum Bemalen. Weiteres Material stellt die Kursleiterin zur Verfügung.
Elsbeth Lang

Kurs 8105

Freitag, 04.02.22, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 05.02.22, 10:00-13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 46,00

Kurs 8106

Freitag, 08.04.22, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 09.04.22, 10:00-13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 46,00

NEU Samstagsworkshops:

Acryl und mehr

Für Anfänger, Einsteiger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

In diesen Workshops am Samstagnachmittag können Sie sich vier Stunden lang ganz auf die Malerei einlassen. Dabei stehen die wasserlöslichen Farben wie Acryl, Gouache oder farbige Tuschen im Mittelpunkt, Bildträger sind Leinwand, fester Karton, sowie Papier. Sie können die wasserlöslichen Farben auch mit Collage und Ölkreiden kombinieren. Ziel dieses Kompaktkurses ist die Weiterentwicklung unserer Kenntnisse in Bezug auf das Erfassen von Formen, Farbenlehre, Farbgefühl, Farbkontrasten, Bildkomposition, Proportionen, Maltechnik und Malmaterial – im Vordergrund stehen das Entdecken neuer Kenntnisse und die Freude am Malen. Ob figurativ, abstrakt, gegenständlich, geometrisch oder eine Kombination dieser Stile, die Bildsujets können Sie selbst wählen – dabei sind auch größere Formate an der Staffelei möglich. Die Dozentin betreut alle TeilnehmerInnen ganz individuell.

Bitte mitbringen: Farben nach Wahl, eine Auswahl an Pinseln, Bildträger wie Leinwand oder andere feste Bildträger, Bleistifte, Skizzenpapier. Wenn Sie auch collagie-

ren möchten, bitte Fotos auf Papier und Klebstoff mitbringen.

Eva Clemens

Kurs 8107

Samstag, 19.03.22, 14:00-18:00Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 21,00

Kurs 8108

Samstag, 30.04.22, 14:00-18:00Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 21,00

Kurs 8109

Samstag, 28.05.22, 14:00-18:00Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 21,00

Die drei Kurse bauen nicht aufeinander auf und können somit sowohl einzeln als auch gemeinsam gebucht werden.

der 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 8110

Freitag, 25.02.22, 16:00-19:00 Uhr

Samstag, 26.02.22, 10:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr

Sonntag, 27.02.22, 10:00-15:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 86,00 zzgl. Material

Kurs 8111

Freitag, 20.05.22, 16:00-19:00 Uhr

Samstag, 21.05.22, 10:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr

Sonntag, 22.05.22, 10:00-15:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 86,00 zzgl. Material

KUNSTHANDWERK

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. 12cm Durchmesser)

Julia Strähle



© Foto privat (Gunda Kupfer)

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 wie-



Kurs 8304

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

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 20,00

Kurs 8305

Samstag, 09.04.22, 11:00-15:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 20,00

© Foto: privat (Michaela Thiedemann)



Mosaik-Impressionen

Die Mosaik-Kunst hat eine Jahrtausend alte Tradition. Die Kursleiterin, viele Jahre in Spanien zu Hause, ließ sich von den Mosaikmeisterwerken Antoni Gaudis inspirieren und gestaltet individuelle Objekte, die sie schon in einigen Ausstellungen präsentiert hat. Lernen Sie die Grundlagen des Mosaiks kennen und kreieren Sie mit Keramik-Scherben, Glassteinen, Muscheln u. v. m. wunderschöne farbenprächtige Kunstwerke.

Bitte mitbringen: dünne Gummihandschuhe (bei Allergien auf Klebstoff) und alte Kleidung

Kurs 8307

Michaela Thiedemann

Dienstag, 08.02.22, 19:00-21:15 Uhr

Dienstag, 15.02.22, 19:00-21:15 Uhr

Dienstag, 22.02.22, 19:00-21:15 Uhr

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 49,00 (inkl. € 16,00 Materialkosten)

Ikebana – Blumensteckkunst für Anfänger und Fortgeschrittene

Ikebana bedeutet auf Deutsch „lebendige Blumen“ und ist eine alte traditionelle japanische Kunst, in der Gestecke aus frischen Blumen gestaltet werden. Eine Meisterin der Ohara-Schule vermittelt diese Kunst mit dem zugehörigen philosophischen und geschichtlichen Hintergrund.

Bitte mitbringen: Ikebana-Schere oder Gartenschere, eine flache Schale (Durchmesser ca. 20 cm), Schreibzeug, einen Kenzan (Ikebana-Blumenigel, mindestens 300 g). Der Blumenigel und die Schale sind auch bei der Dozentin erhältlich.

Kurs 8306

Keiko Bierbrauer-Terai, Ikebana-Meisterin

Dienstag, 15.03.22, 19:15-21:00 Uhr

Dienstag, 05.04.22, 19:15-21:00 Uhr

Dienstag, 03.05.22, 19:15-21:00 Uhr

Dienstag, 24.05.22, 19:15-21:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

€ 42,00 zzgl. Materialkosten für die Blumen

Goldschmiedekurs

In Kooperation mit der vhs Ladenburg

In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens nähergebracht. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Jede/r Kursteilnehmer/in kann ein eigenes Schmuckstück anfertigen, z.B. einen Ring oder Anhänger, Ohringe ... Es wird darauf geachtet, dass das Schmuckstück bis Ende des Workshops fertiggestellt ist, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs LA-221-7220

Jonas Herrmann

Samstag, 25.06.22, 10:00-18:00 Uhr

vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Hauptstraße 39, Ladenburg, Raum 1

€ 35,00 zzgl. Mietgebühr für Werkzeug und Maschinen (ca. € 18,00) sowie die Kosten für das Schmuckstück (die Kosten für einen Ring belaufen sich beispielsweise auf ca. € 50,00 bis € 95,00), diese werden vor Ort bezahlt

**Shopper,
schlemmen,
Geld zurück.**



**Sie gehen bummeln, zum Friseur oder schick essen –
und erhalten automatisch Geld zurück. Unmöglich? Für
unsere Kunden ganz normal.**



Zahlen Sie bei teilnehmenden Unternehmen mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) und erhalten Sie über Cashback Geld zurück. Alle Informationen zur Anmeldung zum Cashback-Programm unseres Partners Mehrwerk, über die App Kurpfalz erleben und die weiteren Bedingungen finden Sie unter <https://www.sparkasse-rhein-neckar-nord.de/cashback>.



**Sparkasse
Rhein Neckar Nord**

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



GESUNDHEIT

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!

HERZSPORT

VHS-spezial: Coro-Fit im DOK:TOR

Wenn Sie nach einer Herzerkrankung oder -OP 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: 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 Koordination und erfahren Sie, wie Sie die Atemübungen auch in Ihren Alltag zu Hause einbauen können. Das Training mit verschiedenen Kleingeräten und kleineren Spielen 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: 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)

BECKENBODENTRAINING



© MS-Office ClipArts

NEUE SEMINARREIHE AM SAMSTAG-NACHMITTAG

Die Kraft aus unserer Mitte: Der Beckenboden

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

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

Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentrainerin und Rückenschulleiterin

Kurs 10381

4 Termine **ab Samstag, 15.01.22**

jeweils 15:30-17:00 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

€ 32,00



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 Stützmuskulatur 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, coronobedingt müssen wir Sie bitten zum Kurs Ihre eigene Gymnastikmatte mitzubringen.

Kurs 10301

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags, 8:30-9:30 Uhr
18 Termine **ab 24.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 86,00

Kurs 10302

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags, 9:30-10:30 Uhr
18 Termine **ab 24.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 86,00

Kurs 10315

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 16:15-17:15 Uhr
10 Termine **ab 18.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10316

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 16:15-17:15 Uhr
10 Termine **ab 26.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10317

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 17:25-18:25 Uhr
10 Termine **ab 18.01.22**

vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10318

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 17:25-18:25 Uhr
10 Termine **ab 26.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10319

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 18:35-19:35 Uhr
10 Termine **ab 18.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10320

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 18:35-19:35 Uhr
10 Termine **ab 26.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10321

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 19:45-20:45 Uhr
10 Termine **ab 18.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00



Kurs 10322

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
dienstags, 19:45-20:45 Uhr
10 Termine **ab 26.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10307

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
15 Termine **ab 23.02.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 72,00

Kurs 10308

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs, 10:15-11:15 Uhr
15 Termine **ab 23.02.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 72,00

Kurs 10303

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags, 19:10-20:10 Uhr
18 Termine **ab 27.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 86,00

Kurs 10309

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags, 9:45-10:45 Uhr
15 Termine **ab 18.02.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 72,00

Kurs 10310

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags, 11:00-12:00 Uhr
15 Termine **ab 18.02.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 72,00



© MS-Office ClipArts

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

Kurs 10323

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
donnerstags, 12:00-13:00 Uhr
10 Termine **ab 13.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10324

Marita Schreuder-Großkopf, Sport- und
Gymnastiklehrerin
donnerstags, 12:00-13:00 Uhr
10 Termine **ab 28.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00



© MS-Office ClipArts

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

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



© MS-Office ClipArts

Kurs 10201

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 17:00-18:30 Uhr
10 Termine **ab 17.01.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 72,00

Kurs 10202

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 17:00-18:30 Uhr
10 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 72,00

Kurs 10203

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 18:30-20:00 Uhr
10 Termine **ab 17.01.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 72,00

Kurs 10204

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 18:30-20:00 Uhr
10 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 72,00

Kurs 10205

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 20:00-21:30 Uhr
10 Termine **ab 17.01.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 72,00

Kurs 10206

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags, 20:00-21:30 Uhr
10 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 72,00

Kurs 10207

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 18.01.22**
€ 72,00

Kurs 10208

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 26.04.22**
€ 86,00

Kurs 10209

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags, 20:15-21:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 18.01.22**
€ 72,00

Kurs 10210

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags, 20:15-21:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 26.04.22**
€ 86,00

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

PILATES

© MSOffice ClipArts



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, Group-Fitness-Trainerin, Pilates Trainerin (BASl)

Kurs 10325

donnerstags, 10:30-11:30 Uhr

11 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, Gymnastikraum

€ 53,00

Kurs 10326

donnerstags, 10:30-11:30 Uhr

10 Termine **ab 28.04.22**

vhs-Haus, Gymnastikraum

€ 48,00

Atmung und Bewegung im Einklang mit den 7 Pilates-Prinzipien Basisübungen für Neueinsteiger und modifizierte für Fortgeschrittene

Prävention
Intensiv
Lockerheit
Atmung
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 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 10331

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 19.01.22**

vhs-Haus, Seminarraum 1

€ 59,00

Kurs 10332

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 27.04.22**

vhs-Haus, Seminarraum 1

€ 59,00

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



Faszien-Pilates

Neben bekannten Pilatesübungen, die einen Fokus auf die Körpermitte mit den tief liegenden Muskeln der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur legen, wird dieser Kurs durch das Faszientraining ergänzt, das das Bindegewebe trainiert. Nach neuesten Erkenntnissen weiß man, dass die Faszien eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit spielen. Schwerpunkte sind die Stabilisation und Körperwahrnehmung, die Körperhaltung und vor allem die Fertigkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle

Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentrainerin und Rückenschulleiterin

Kurs 10353

montags 18:15-19:15 Uhr

7 Termine **ab 17.01.22**

€ 35,00

Onlinekurs

Kurs 10354

montags 18:15-19:15 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine **ab 21.03.22**

€ 59,00

Kurs 10355

montags 19:30-20:30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine **ab 21.03.22**

€ 59,00

ist ein Bestandteil der TCM. Es ist eine Vorbeugungsmethode und eine therapeutische Methode, die auf den gesamten Organismus regulierend wirkt. In diesem Kurs werden Sie die Methoden „Die fünf Elemente“ und „Das Spiel der fünf Tiere“ kennen lernen und üben. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

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

Kurs 10211

donnerstags, 19:15-20:45 Uhr

10 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, Seminarraum 1

€ 59,00

Kurs 10212

donnerstags, 19:15-20:45 Uhr

10 Termine **ab 28.04.22**

vhs-Haus, Seminarraum 1

€ 59,00

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.

ENTSPANNUNG

Qi Gong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat als höchstes Ziel die Gesunderhaltung und die Vorbeugung von Krankheiten. Das Qi Gong

© MS-Office ClipArts

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



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
10 Termine **ab 19.01.22**
€ 60,00

Kurs 10352

mittwochs, 18:00-19:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine **ab 27.04.22**
€ 60,00

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, Pilates-Trainerin (BASI)

Kurs 10327

donnerstags, 16:50-17:50 Uhr
11 Termine **ab 20.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 55,00

Kurs 10328

donnerstags, 16:50-17:50 Uhr
10 Termine **ab 28.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 49,00

Kurs 10329

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
11 Termine **ab 20.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 55,00

Kurs 10330

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
10 Termine **ab 28.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 49,00

AQUA-KURSE

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



© MS-Office ClipArts

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



TANZEN



© MS-Office ClipArts

**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 Pilatetraining an – für eine bessere Körperwahrnehmung, eine aufrechte Haltung verbunden mit größerer Beweglichkeit und ein spürbares körperliches Wohlbefinden, das Sie auch im Alltag trägt. Die perfekte Kurskombination – einfach ausprobieren! Empfohlen für alle, die bisherige Tanz-Dich-Fit-Kurse besucht haben oder andere Tanzerfahrung mitbringen (Zumba, Fitnessstanz usw.).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle und für den Pilatesteil eine Gymnastikmatte sowie ein Handtuch zum Unterlegen – und natürlich etwas zu trinken.
Claudia Wölfer

Kurs 10339

Claudia Wölfer
montags, 19:15-20:45 Uhr
13 Termine **ab 10.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 89,00

Kurs 10360

Claudia Wölfer
montags, 19:15-20:45 Uhr
12 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 83,00

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
10 Termine **ab 17.01.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

Kurs 10364

montags, 18:00-19:00 Uhr
10 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 48,00

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. In diesem Kurs werden Sie Grundtechniken und eine Grundform aus dem Yang-Stil kennen lernen und üben. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

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

Kurs 10213

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
10 Termine **ab 20.01.22**
vhs-Haus, Seminarraum 1
€ 58,00

Kurs 10214

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
10 Termine **ab 28.04.22**
vhs-Haus, Seminarraum 1
€ 58,00

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

In Kooperation mit der vhs Ladenburg

Die Trainingsschwerpunkte dieses Kurses sind:

- Stimmschulung
- Distanztraining
- Schutzhaltung
- Abwehrtechniken
- Techniktraining
- Persönliche Distanzfindung/-durchsetzung

Yvonne Otterstätter

Kurs LA 221-7576

freitags, 20:15-21:45 Uhr
4 Termine **ab 11.03.22**
vhs Ladenburg, Altes Rathaus,
Hauptstraße 39, Ladenburg, Raum 4
€ 32,00

KÖRPER & SEELE



© MS-Office ClipArts

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, 22.01.22, 13:00-16:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
€ 29,00 inkl. Material

Kurs 8912

Samstag, 02.04.22, 13:00-16:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
€ 29,00 inkl. Material



KOCHEN & ERNÄHRUNG

Basenfasten:

Großputz für den Organismus

Das Beste vorweg: Beim Basenfasten können Sie sich satt essen! Sie verzichten aber 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 Entlastung und Entgiftung ihres Körpers. Die Kur wird je nach gesundheitlichem und persönlichem Schwerpunkt (Gewichtsabnahme/Entschlackung/Entgiftung) im Kurs für jeden individuell festgelegt.

Kurs 10702

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

Beachten Sie bitte auch den Einführungsvortrag zu diesem Thema „Der Säure-Basen-Haushalt und seine Bedeutung für unsere Gesundheit“ auf Seite 16, der am Mittwoch, 16.03.22 in unserem Vortragssaal stattfindet.

Festmahlzeiten:

Juwelen der persischen Küche

Die persische Gastfreundschaft ist bekannt dafür, dass die Gästetafel üppig mit Speisen aufgedeckt ist, insbesondere bei den Festmahlzeiten. Die Küche ist kreativ und in ihrer Vielfalt einmalig. Mit viel Spaß bereiten wir zusammen einige berühmte Menues für besondere Anlässe zu. Dazu gehören nicht nur delikate Vorspeisen und der beliebte Safranreis, sondern auch faszinierende Hauptspeisen. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch mit persischem Tee munden.

Ghodrat Ramzani

Kurs 9201

Samstag, 09.04.22, 14:00-20:00 Uhr

Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule
€ 28,00 zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 22,00 und ist direkt beim Dozenten im Kurs zu bezahlen.)

Für alle Kochkurse gilt ...

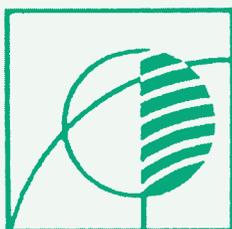
- Bitte bringen Sie eine Schürze, Hand- und Geschirrtücher, ein (scharfes) Küchenmesser, einen Notizblock zum Notieren wichtiger Tipps sowie Behältnisse für Kostproben mit und wenn Sie möchten, auch etwas zu trinken.
- Bitte kommen Sie pünktlich zum Kochkurs!
- Die Küche der Realschule befindet sich im Kurpfalz-Schulzentrum, Hirschberger Straße. Der Zugang zum Schulgebäude ist der Eingang zur Kurpfalz-Grundschule.



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



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

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



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



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 Kursstunde 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



ENGLISCH

„Nice to meet you“:
Englisch für Jung-
gebliebene A1



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.

Kurs 7201

Renate Bürk-Dornblüth
donnerstags, 15:00-16:30 Uhr
12 Termine **ab 20.01.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

**Englisch für Wiedereinsteiger mit
Vorkenntnissen**

Grundstufe A2

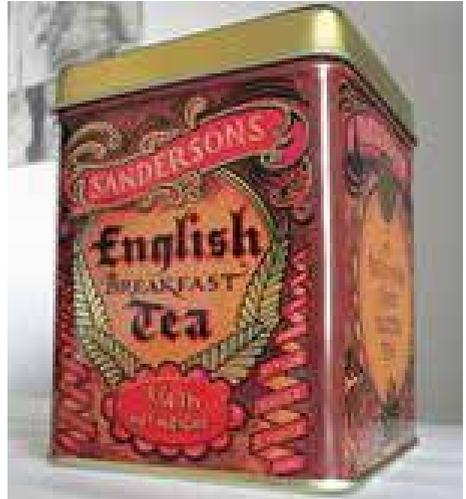
In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Grammatik und dem freien Sprechen.
Andrina Woodhead

Kurs 7203

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine **ab 12.01.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2

Kurs 7204

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine **ab 27.04.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2



© MS-Office ClipArts

**Business English in the morning
Sprachlevel A2/B1**

Der ideale Start in den Tag: Frischen Sie schon vor der Arbeit Ihre Sprachkenntnisse für den Beruf auf, schließlich ist Business English bei den meisten von uns im Joballtag kaum mehr wegzudenken.

- Wir üben das Telefonieren, das Schreiben von E-Mails sowie das Verfassen kurzer Texte.
- Small Talk sowie die erfolgreiche Darbietung von Präsentationen sind ebenfalls Themen dieses Kurses.

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 Maria Ott

Kurs 7211

dienstags 8:00-9:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
8 Termine, **ab 08.03.22**

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.


Kurs 7212

Nicola Maria Ott
dienstags 8:00-9:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
8 Termine, **ab 17.05.22**

**Ihr Comeback auf Englisch –
Englisch Intermediate**
Mittelstufe B1

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. Sprechen ist der Schwerpunkt unseres Kurses, aber wir wiederholen auch grammatikalische Strukturen und erweitern unseren Wortschatz. So join the group and have fun!
Chrissi Argiriadou-Hermann

Kurs 7205

montags, 11:00-12:30 Uhr
10 Termine **ab 17.01.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7206

montags, 11:00-12:30 Uhr
10 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

**English Conversation
Pre-intermediate**
Mittelstufe B1/B2

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 nicht zu kurz kommt. Neue Teilnehmer, die über Vorkenntnisse von mindestens drei Jahren Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse verfügen, sind herzlich willkommen!

Kurs 7209

Nicola Maria Ott
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine **ab 17.02.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

English Conversation Class
Mittelstufe 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 sind ausdrücklich erlaubt!

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

Kurs 7210

Nicola Maria Ott
montags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine **ab 14.03.22**
Vhs-Haus, Vortragssaal

FRANZÖSISCH
**Französisch für Anfänger
ohne Vorkenntnisse**

Grundstufe A1

Wir werden gemeinsam kleine Dialoge auf Französisch üben und erklären. Es geht erst einmal darum, kurz über sich selbst zu sprechen, die Umgebung zu beschreiben, die eigenen Tätigkeiten aufzuzählen oder etwas bestellen zu können. Und dann ... ab nach Frankreich!

Claire Basque

Kurs 7301

donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine **ab 20.01.22**

Kurs 7302

donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
8 Termine, **ab 05.05.22**

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.



Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1/A2

Le Français vivant de tous les jours

Sie haben Vorkenntnisse, meistens aus der Schulzeit ... aber das ist oft lange her und natürlich fehlt Ihnen auch die Übung, um spontan etwas auf Französisch zu sagen. In diesem Konversationskurs üben wir einfache Fragen und Antworten situationsbezogen ein, dabei fließen moderner Grundwortschatz, die notwendige Grammatik, die formelle und 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 sich autonom in Alltagssituationen zu bewegen ... denn eins ist sicher: Nach diesem Training sind Sie nie mehr sprachlos! Claire Basque

Kurs 7305

donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
10 Termine **ab 20.01.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2

Kurs 7306

donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine **ab 05.05.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2

Französisch Grundstufe A2

Sie haben schon einmal einen Basiskurs besucht und möchten nun Ihre Grundkenntnisse auffrischen, festigen, vertiefen und auch erweitern? Anhand von Alltagssituationen trainieren wir ganz gezielt Verständnis, Aussprache und Grammatik – dabei bewegen wir uns in moderatem Tempo, das Wiederholungen zulässt und vor allem dazu beiträgt das Gelernte zu festigen.

Ursula Genthner

Kurs 7303

mittwochs, 16:30-18:00 Uhr
10 Termine **ab 19.01.22**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Kurs 7304

mittwochs, 16:30-18:00 Uhr
10 Termine **ab 27.04.22**
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 7307

montags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine **ab 17.01.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7308

montags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Französisch 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
10 Termine **ab 19.01.22**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Kurs 7310

mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
10 Termine **ab 27.04.22**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.



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
10 Termine **ab 18.01.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7312

dienstags, 10:30-12:00 Uhr
10 Termine **ab 26.04.22**
vhs-Haus, Sprachraum 1

Französische Konversation und Grammatik

Mittelstufe B1 bis B2

Sie können sich in Frankreich bereits durch einfache Sätze vorstellen und verständigen. Nun wollen Sie aber auch an Gesprächen teilnehmen, 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 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 diese entscheidende Schwelle zur Mittelstufe erreichen.

Claire Basque

Kurs 7313

donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
10 Termine **ab 20.01.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2

Kurs 7314

donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine **ab 05.05.22**
vhs-Haus, Seminarraum 2

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 7315

montags, 11:00-12:00 Uhr
10 Termine **ab 17.01.22**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Kurs 7316

Ursula Genthner
10 Termine **ab 25.04.22**
vhs-Haus, Sprachraum 2

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 7317

donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
10 Termine **ab 31.03.22**
vhs-Haus, Sprachraum 2

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.



ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Grundstufe A1 (Vormittagskurs)

Für alle, die Italien lieben und Italienisch lernen möchten. In entspannter Atmosphäre werden wir nicht nur die Grammatik und den Wortschatz üben, sondern auch das Sprechen und das Verstehen verbessern, dabei haben alle TeilnehmerInnen von Anfang an eine aktive Rolle während des Unterrichts.

Daniela Lazzari

Kurs 7403

donnerstags, 11:00-12:30 Uhr

10 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7404

donnerstags, 11:00-12:30 Uhr

10 Termine **ab 28.04.22**

vhs- Haus, Sprachraum 1

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Grundstufe A1 (Abendkurs)

Für alle, die nach Italien in den Urlaub fahren oder einfach „nur so“ diese wunderschöne Sprache beherrschen möchten – in diesem Kurs erwerben Sie einen Grundwortschatz und lernen die ersten Grammatikregeln kennen. Und das Wichtigste: Gemeinsam mit einer tollen Dozentin und netten KurskollegInnen haben Sie Spaß am Italienischsprechen!

Giuliana Polidoro

Kurs 7401

mittwochs, 18:00-19:30 Uhr

10 Termine **ab 19.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7402

mittwochs, 18:00-19:30 Uhr

10 Termine **ab 27.04.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Italienisch für den Urlaub

Grundstufe A1

Sie sind SprachanfängerIn und möchten den Fokus sprachlich auf Ihren nächsten Urlaub legen – nach dem Weg fragen, um die Speisekarte bitten, den Preis der Schuhe im Schaufenster erfahren, Eintrittskarten fürs Museum kaufen ... Genau dafür ist unser Urlaubskurs „Viva le vacanze!“ konzipiert – die perfekte Vorbereitung für Ihre nächste Italien-Reise!

Kurs 7405

Cristina Lagger

donnerstags, 11:00-12:30 Uhr

12 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Facile come bere un caffè

Grundstufe A2

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 7406

montags 10:00-11:30 Uhr

12 Termine **ab 10.01.22**

Onlinekurs

Kurs 7407

montags 10:00-11:30 Uhr

10 Termine **ab 25.04.22**

Vhs-Haus, Seminarraum 2

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.



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 verbessern und gleichzeitig mit Spaß zu lernen!

Daniela Lazzari

Kurs 7408

mittwochs, 16:30-18:00 Uhr

10 Termine **ab 19.01.22**

vhs-Haus, EDV-Raum

Kurs 7409

mittwochs, 16:30-18:00 Uhr

10 Termine **ab 27.04.22**

vhs-Haus, EDV-Raum

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 TeilnehmerInnen eingesetzt.

Renza Zennaro-Henkelmann

Kurs 7410

donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

10 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, EDV-Raum

Kurs 7411

donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

10 Termine **ab 28.04.22**

vhs-Haus, EDV-Raum

Italienisch Grundstufe A2/B1

Grund-/Mittelstufe

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Italienischkenntnisse sukzessive aus, lernen sich in Alltagssituationen immer besser zu verständigen und finden sich immer leichter in einfache Konversationen ein – die ideale

Vorbereitung für Ihren nächsten Trip nach Italien!

Giuliana Polidoro

Kurs 7412

mittwochs, 19:45-21:15 Uhr

10 Termine **ab 19.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7413

mittwochs, 19:45-21:15 Uhr

10 Termine **ab 27.04.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Italienisch Mittelstufe B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Grundstufe (A1/A2) absolviert haben und jetzt in der Mittelstufe durchstarten wollen. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Cristina Lagger

Kurs 7416

donnerstags, 9:15-10:45 Uhr

10 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Kurs 7417

donnerstags, 9:15-10:45 Uhr

8 Termine **ab 28.04.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

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 7422

mittwochs, 10:00-11:30 Uhr

12 Termine **ab 12.01.22**

Onlinekurs

Kurs 7423

mittwochs, 10:00-11:30 Uhr

10 Termine **ab 27.04.22**

vhs-Haus, Seminarraum 2

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 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 7418

freitags, 9:30-11:00 Uhr

10 Termine **ab 21.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Kurs 7419

Giuliana Polidoro

freitags, 9:30-11:00Uhr

10 Termine **ab 29.04.22**

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 7420

donnerstags, 9:15-10:45 Uhr

10 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7421

Daniela Lazzari

10 Termine **ab 28.04.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

SPANISCH

Spanisch für Anfänger

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 19.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7602

mittwochs, 14:00-15:30 Uhr

10 Termine **ab 27.04.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Spanisch für Anfänger mit

Vorkenntnissen

Grundstufe A1-2

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

Alicia Marine

Kurs 7603

donnerstags, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 20.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Kurs 7604

donnerstags, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 28.04.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.



Spanisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen 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 vertraute 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. Alicia Mariné

Kurs 7605

dienstags, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 18.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 1

Kurs 7606

dienstags, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine **ab 26.04.22**

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

montags, 17:30-18:30 Uhr

10 Termine **ab 17.01.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

Kurs 7608

montags, 17:30-18:30 Uhr

10 Termine **ab 25.04.22**

vhs-Haus, Sprachraum 2

NEUGRIECHISCH

NEU ONLINEKURS: Neugriechisch für den Urlaub



Grundstufe A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Griechenland-Reisende – Fokus Urlaub! – die sich in möglichst kurzer Zeit das wichtigste Sprachwerkzeug für den Alltag aneignen möchten. Wenn Sie es beim letzten Aufenthalt leid waren, sprachlos zu sein und nichts zu verstehen, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs ist ganz bewusst nicht als Grammatik- oder Sprachkurs im traditionellen Sinne konzipiert, sondern es sollen anhand von Übungen ausgewählte Situationen erfolgreich gelöst werden.

Kurs 7702

Chrissi Argiriadou-Hermann
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

8 Termine **ab 16.03.22**

Onlinekurs

ONLINEKURS: 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

10 Termine **ab 19.01.22**

Onlinekurs

Kurs 7701

mittwochs, 20:00-21:30 Uhr

10 Termine **ab 27.04.22**

Onlinekurs

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.



RUSSISCH

Russisch

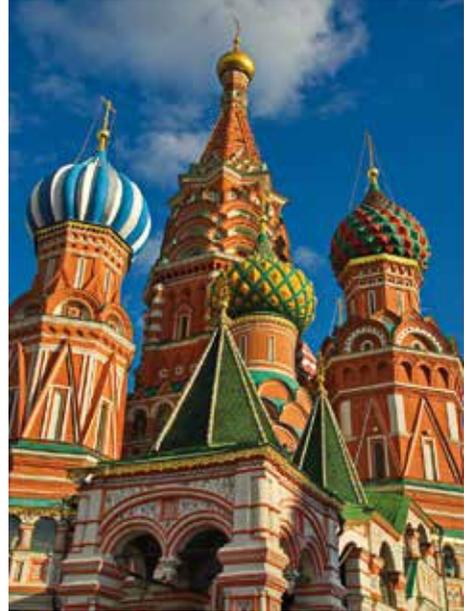
Für Kursteilnehmer ab dem Level A2



In diesem Kurs 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.

Kurs 7900

Yana Goethe
dienstags, 14:30-16:00 Uhr
12 Termine **ab 08.03.22**
vhs-Haus, Sprachraum 2



© MS-Office ClipArts

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.

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.

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

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: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

Fit mit Köpfchen

Gedächtnis-Training für Beruf und Alltag

Unabhängig vom Alter haben wir alle schonmal etwas vergessen, „wo liegt nur meine Brille?“, „wo habe ich den Schlüssel hin?“, „wie heißt die Dame am Empfang nochmal?“, „wann war jetzt der Termin?“. Mit gezieltem Training kann



© MS-Office ClipArts

man dem entgegenwirken. Dabei benötigt man ein Verständnis der Zusammenhänge von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis und die nötige Technik, um routinierter mit Verknüpfungen umzugehen bzw. sich daraus gelingende Vernetzungen abzuleiten.

- Wie funktioniert Gedächtnis?
- Für die Praxis: Was ist zu tun, um sich gut zu erinnern?
- Im Hier und Jetzt: Für eine verlässliche Merkfähigkeit
- Übungen zum Reinschmecken und weitermachen

Kurs 2201

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Dienstag, 03.05.22, 18:15-21:15 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 22,00

RHETORIKSEMINAR 1:

Auftritt & Umgang als Basis jeder guten Kommunikation

Nicht nur im Geschäftsleben, auch in jedem „normalen“ Gespräch ist gute Rhetorik gefragt, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Dabei spielen gute Manieren und das Anwenden aktueller kommunikativer Umgangsformen eine weitaus größere Rolle, als den meisten von uns bewusst ist. Hinzukommt, dass sich in den letzten zwei Jahren einiges geändert hat – auch hier gilt: Gewusst wie und worauf es ankommt!

- Zufrieden mit dem eigenen Auftritt? So geben Sie sich die Bestnote
- Distanz und Nähe: Das neue Bewusstsein
- Selbstsicherheit im Umgang mit anderen
- Niveau wahren: So reagieren Sie auf unangemessenes Verhalten Ihres Gegenübers
- Veränderte Verhaltensweisen zum „Hand geben“ – wie Sie richtig begrüßen, sich vorstellen und verabschieden
- Trotz aller Genderdiskussionen: Moderne Höflichkeitsformen zwischen Frau und Mann
- Auch beim Essen eine gute Figur: Umgangsformen bei Tisch
- Die Kunst des kleinen Gesprächs: Einführung in den Small Talk
- Keine zweite Chance für den ersten Eindruck: Dress-Code für alle Fälle

Kurs 2202

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Freitag, 01.07.22, 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

Kurs für Einsteiger

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 5604

Marco Fuchs

Montag, 31.01.22 und **Montag, 07.02.22**,

jeweils 15:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 44,00



© vhs-Verband Baden-Württemberg

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 per App 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 5605

Marco Fuchs

Montag, 02.05.22 und **Montag, 09.05.22**

jeweils 15:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 44,00

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.



Word für Einsteiger

Allgemeine PC- und Windowskenntnisse werden vorausgesetzt

Dieser Kurs behandelt die wichtigsten Grundlagen von MS-Word:

- Texte erstellen, kopieren, umstellen, speichern, wieder aufrufen, drucken
- Seiten einrichten; Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen...)
- Aufzählung – Nummerierung – Gliederung
- Textbausteine, Tabellen erstellen
- Silbentrennung; Rechtschreibung; Auto-korrektur
- Anwenden der Brief-Norm

Kurs 5603

Matthias Dengel

Montag, 07.03.22 und **Montag, 14.03.22**

jeweils 18:00-21:45 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 44,00

Microsoft-Office im Büroalltag

Der Kurs setzt allgemeine PC- und Windowskenntnisse voraus

Ein Büroalltag ohne Software von MS-Office ist heute nur schwer realisierbar. Die wichtigsten Grundlagen der Programme Excel, Outlook und Word erhalten Sie in diesem Kurs!

Excel:

- Tabellenblatt erstellen, ändern, speichern, drucken

- Tabelleninhalte und Formeln kopieren bzw. verschieben
- Formatieren
- Arbeiten mit einfachen Formeln
- Nutzen des Funktionsassistenten (runden, kürzen, statistische Funktionen ...)
- Erstellung von Präsentationsgrafiken
- Einsatz der Formelüberwachung

Outlook:

- Terminplanung
- Adressenverwaltung
- E-Mail-Organisation

Word:

- Texte erstellen, formatieren, drucken, speichern
- Formate (Zeichen, Absatz,...) und Tabellen nutzen
- Silbentrennung, Rechtschreibprüfung und Thesaurus anwenden
- Erstellen von Briefen nach der Brief-Norm
- Arbeiten mit Serienbriefen; Etiketten- und Briefumschlagdruck
- Verwenden von Kopf-/ bzw. Fußzeilen.

Kurs 5601

Matthias Dengel

jeweils dienstags, 8:30-13:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

3 Termine, **ab 15.03.22**

€ 66,00

Excel für Einsteiger

Allgemeine PC- und Windowskenntnisse werden vorausgesetzt

Dieser Kurs behandelt die wichtigsten Grundlagen von MS-Excel:

- Tabellenblatt erstellen, ändern, speichern, drucken
- Tabelleninhalte und Formeln kopieren bzw. verschieben
- Formatieren
- Arbeiten mit einfachen Formeln

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

- Nutzen des Funktionsassistenten (runden, kürzen, statistische Funktionen ...)
- Erstellung von Präsentationsgrafiken
- Einsatz der Formelüberwachung

Kurs 5602

Matthias Dengel

Montag, 28.03.22 und Montag, 04.04.22

jeweils 18:00-21:45 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 44,00

**10-Finger-Tastschreiben:
So beherrschen Sie die Tastatur
schnell und sicher**

Durch die ganzheitliche Lernmethode des 10-Fingersystems lernen Sie über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Anschließend festigen Sie in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern – um am Ende des Kurses „blind“ zu schreiben.

Kurs 5610

Uwe Borstorff

dienstags 15:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

5 Termine, **ab 18.01.22**

€ 69,00



Stephanie Müller

Inhaberin

Talstraße 25

69198 Schriesheim

Telefon: (0 62 03) 6 13 67

Telefax: (0 62 03) 92 54 20

Unsere PC- und EDV-Kurse sind alle auch als Einzelschulungen buchbar! Weitere Infos dazu im Kasten auf Seite 55.

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



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-Webseminaren 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 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 5620 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**
dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00

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.

Kurs 5621 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**
dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
€ 360,00



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.

Kurs 5628 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**

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

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.

Kurs 5627 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**

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

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.

Kurs 5629 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**

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

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.

Kurs 5631 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**

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

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 08.03.22**

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

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, Lohnabrech-



nungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kurs 5622 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**

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

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.

Kurs 5623 (Onlinekurs)

20 Termine **ab 08.03.22**

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

Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer 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 08.03.22**

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

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 08.03.21**

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

Finanzbuchführung mit 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).

Kurs 5626 (Onlinekurs)

16 Termine **ab 22.03.22**

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

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. (Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online).

Kurs 5635 (Onlinekurs)

16 Termine, **ab 22.03.22**

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



Finanzbuchführung mit Lexware

In diesem Kurs lernen Sie Schritt-für-Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. (Für die Dauer des Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion „Lexware financial office“).

Kurs 5636 (Onlinekurs)

16 Termine, **ab 22.03.22**

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

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“).

Kurs 5638 (Onlinekurs)

16 Termine **ab 22.03.22**

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

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss für die Expert-Business-Onlinekurse ist der 28.02.22. Einen Techniktest können Sie jeweils im Zeitraum vom 28.02.22 bis 07.03.22 durchführen.

NATUR & UMWELT



Forscher-Vor- und Nachmittage für Kinder

Kinder sind von Natur aus großartige Forscher und Entdecker. Schon die Kleinsten wollen wissen, wie die Welt funktioniert. Gefesselt von Phänomenen aus ihrem Alltag suchen sie Antworten auf ihre Fragen. Mit altersgerechten Forscherkursen fördert die unabhängige und gemeinnützige Bildungsinitiative ScienceLab spielerisch das Interesse an Natur, Technik und Umwelt. In Gruppen von maximal acht Kindern bekommen diese die Gelegenheit, selbst zu experimentieren. Geleitet durch Fragen geschulter ScienceLab KursleiterInnen lernen sie Hypothesen zu formulieren, diese in Experimenten zu testen, exakt zu beobachten und das Erforschte anschließend im Gespräch zu diskutieren.

www.science-lab.org



Programmieren für Anfänger mit LEGO Education WeDo 2.0 Forschernachmittag für Kinder der 3. und 4. Klasse (8-10 Jahre)

Luft und Fliegen Forschervormittag für Kinder der 1. und 2. Klasse (6-8 Jahre)



Luft ist nicht nur zum Atmen da. Aber was ist Luft überhaupt? Warum steigt ein Heißluftballon auf? Warum kann ein tonnenschweres Flugzeug fliegen? Die Luft ist die wichtigste Voraussetzung für das Fliegen. Wir werden die Luft erforschen und wollen verstehen, warum etwas fliegt. Hast Du Lust eigene Flugobjekte zu bauen?

Wozu brauchen wir Roboter? Was ist eigentlich Programmiersprache? Hast du dich schon einmal 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. Hast Du Lust auf neue Herausforderungen?

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken
Katharina Heller, ScienceLab Kursleiterin, Dipl.-Trophologin

Kurs 5505
Samstag, 12.03.22, 14:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, Werkraum, UG
€ 25,00

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken
Katharina Heller, ScienceLab Kursleiterin, Dipl.-Trophologin

Kurs 5507
Samstag, 30.04.22, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Haus, Werkraum, UG
€ 25,00

© MS-Office ClipArts



Der Weltraum – Planeten und Raketen

Forschervormittag für Kinder der 3./4. Klasse (8-10 Jahre)

Was ist ein Planet und was ist die Sonne? Wie heiß ist es eigentlich auf unserer Sonne? Wie sehen die Jupiterstürme aus? Wir beschäftigen uns mit dem Sternenhimmel, unserem Sonnensystem, der besonderen Rolle der Erde und dem Mond. Mit allerhand Experimenten und gemeinsam gebauten Modellen wollen wir diesen Fragen auf den Grund gehen. Hast du Lust eine Rakete steigen zu lassen?

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken
Katharina Heller, ScienceLab Kursleiterin, Dipl.-Trophologin

Kurs 5506

Samstag, 11.06.22, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 25,00



© MS-Office ClipArts



© Bildquelle: www.pixabay.com

Junge Entdecker: „Pflanzen und Tiere in Heddesheim“ mit Führung im Vogelpark Heddesheim

In Kooperation mit der vhs Heddesheim für Kinder von 6-12 Jahren

Wir erkunden die Heddesheimer Natur. Mario Münzer zeigt uns, welche essbaren Pflanzen vor unserer Tür wachsen und erklärt einfache Grundlagen der Naturkunde. Der erfahrene

Naturfreund Kurt Klemm führt uns durch den Lebensraum der Tiere und erzählt interessante Geschichten zu Eichhörnchen, Storch & Co. Anschließend besuchen wir gemeinsam den Vogelpark Heddesheim und machen dort ein kleines Picknick, bevor es wieder nach Hause geht.

Infos für die Eltern: Treffpunkt ist um 13:00 Uhr auf dem Parkplatz Hallenbad Heddesheim. Die Kids sollten wettergerechte Kleidung tragen und ein Getränk, einen Snack und Sonnenschutz mitbringen. Falls Sie den Ausflug selbst begleiten möchten, melden Sie sich bitte vorab bei der vhs Heddesheim, Telefon: 06203-101267.

Kurs 5510

Mario Münzer/Nico Schilhabel

Donnerstag, 09.06.22, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad Heddesheim um 13:00 Uhr

€ 16,00



MATHEMATIK

VORBEREITUNG AUF DIE REALSCHUL-ABSCHLUSSPRÜFUNG 2022

Die schriftliche Abschlussprüfung im Fach Mathematik findet in Baden-Württemberg am Donnerstag, 19. Mai 2022 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 „Abschlussprüfung Realschule Baden-Württemberg – Mathematik mit CD-ROM (Abschluss-Prüfungsaufgaben mit Lösungen)“, das die TeilnehmerInnen

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Formelsammlung und Taschenrechner

Kurs 5101

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 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 bestehende Verständnislücken schließen – die individuelle Beratung ist dabei selbstverständlich!

- Handwerkliche Tipps für die Untersuchung von Funktionen
- Kurvendiskussion inklusive der Berechnung von Integralen
- Systematisches Lösen von Gleichungen im Zusammenhang mit den üblichen Anfragen an Funktionen

Kurs 5102

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 5103

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien

Mittwoch, 02.02.22, 9:00-12:45 Uhr

Donnerstag, 03.02.22, 9:00-12:45 Uhr

Freitag, 04.02.22, 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 5104

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien

Dienstag, 19.04.22, 14:15-17:30 Uhr

Mittwoch, 20.04.22, 14:15-17:30 Uhr

Donnerstag, 21.04.22, 14:15-17:30 Uhr

Freitag, 22.04.22, 14:15-17:30 Uhr

mit 15 Minuten Pause an allen Kurstagen
vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 75,00

Für alle Mathe-Abitur-Vorbereitungskurse

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

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

EDV

Computerschreiben intensiv (für Kinder ab 9 Jahren)

Wollt ihr mit zehn Fingern am Computer schreiben lernen, weg vom lästigen Zwei-Finger-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 5609 in den Weihnachtsferien

Montag, 03.01.22 bis Samstag, 08.01.22

Donnerstag, 06.01.21 ist kursfrei (Feiertag)

5 Termine jeweils 15:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
€ 45,00

Kurs 5611 in den Winterferien

Dienstag, 01.03.22 bis Samstag, 05.03.22

5 Termine jeweils 15:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
€ 45,00

Kurs 5612 in den Osterferien

Dienstag, 19.04.22 bis Samstag, 23.04.22

5 Termine jeweils 15:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
€ 45,00

Kurs 5613 in den Pfingstferien

Montag, 13.06.22 bis Samstag, 18.06.22

(Donnerstag, 16.06.22 ist wegen des Feiertags kursfrei)

5 Termine jeweils 15:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, EDV-Raum
€ 45,00

KUNST



Die Farbströche im „Winter Wonderland“

Für Kinder ab 2 Jahren

Unsere Farbströch-Reihe bietet den ganz Kleinen ab zwei Jahren zusammen mit einem Eltern-, Großeltern- oder älteren Geschwistermitglied die Möglichkeit, nach Lust und Laune Erfahrungen mit künstlerischen Techniken und Materialien zu sammeln und neue Ausdrucksformen kennenzulernen. Passend zum Winter beschäftigen wir uns mit dem Thema Schnee! Wie sieht Schnee aus? Wie fühlt er sich an und wie riecht er? 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 8301

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

vhs-Haus, Werkraum im UG

€ 14,00 (inkl. Materialkosten) pro Kind mit Begleitung

Kinder-Kunst:

Wir drucken uns den Frühling

Für Kinder ab 5 Jahren

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

Kurs 8112

Donnerstag, 03.03.22, 15:30-18:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG

€ 13,00 inkl. Materialkosten

Bitte denkt daran euch für unsere Kinder-Kurskurse einen Malerkittel mitzubringen sowie bei Bedarf etwas zu trinken und einen kleinen Snack.

KREATIVITÄT

Gipsfiguren mit Haken zum Aufhängen

Für Kinder ab 7 Jahren

Ob Pferde, Hunde, Katzen, Herzen, Ritter, Feen ... (die Auswahl ist groß!) – heute könnt ihr euer Lieblingsmotiv mit bunten Farben bemalen. Anschließend bekommt die Gipsfigur einen Schutzlack und wer möchte, kann ihr jetzt noch einen kleinen Zauber verleihen und silbernes Glitzerpulver einarbeiten. Eure wunderschönen Gipsfiguren könnt ihr gleich mit nach Hause nehmen und damit euer Zimmer verschönern.

Bitte mitbringen: Einen Malerkittel und bei Bedarf etwas zu trinken

Kurs 8302

Michaela Thiedemann

Samstag 12.02.22, 10:30-12:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 12,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)



**Meine Mama ist die Beste!
Basteln in den Osterferien
Für Kinder ab 5 Jahren**

Am 8. Mai ist Muttertag ... schenke deiner Mama ein Herz als Zeichen deiner Liebe! Wir bemalen ein Herz aus Gips und verschönern es mit Glitzer, kleinen selbstgebastelten Anhängern aus verschiedenen Materialien (z.B. Perlen und Pailletten) und natürlich kleinen Herzchen ... hier kann jeder seiner Kreativität freien Lauf lassen!

Bitte mitbringen: Schere und Malerkittel sowie bei Bedarf etwas zu trinken

Kurs 8303

Michaela Thiedemann

Mittwoch 20.04.22, 10:30-12:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 14,00 inkl. € 6,00 Materialkosten

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 3602

montags 13:30-14:30 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine **ab 07.03.22**

€ 98,00 inkl. Schachheft

Kurs 3603

montags 13:30-14:30 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

5 Termine **ab 20.06.22**

€ 49,00 inkl. Schachheft

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

In Kooperation mit der vhs Ladenburg

Die Trainingsschwerpunkte dieses Kurses sind:

- Stimmschulung
- Distanztraining
- Schutzhaltung
- Abwehrtechniken
- Techniktraining
- Persönliche Distanzfindung/-durchsetzung

Yvonne Otterstätter

Kurs LA 221-7576

freitags, 20:15-21:45 Uhr

4 Termine **ab 11.03.22**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus,

Hauptstraße 39, Ladenburg, Raum 4

€ 32,00



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 Farbströlche (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.

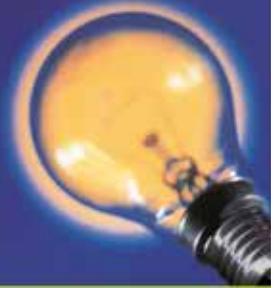
Rufen Sie uns an (06203-692699) damit wir gemeinsam planen können!

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 6926-99.



**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

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

IN EIGENER SACHE

Unser Wilhelmsfelder Angebot ist aktuell sehr dünn ...

- Da wir coronabedingt die Räumlichkeiten der Christian-Morgenstern-Grundschule aktuell nur nachmittags nutzen dürfen, können wir vormittags keine Kurse dort anbieten. Leider haben wir noch keinen Ersatzraum gefunden – wenn Sie eine Idee für uns haben, lassen Sie uns das gerne wissen!
- Uns sind leider verschiedene Dozenten im letzten Semester abgesprungen, so auch für Wilhelmsfeld – auch hier bemühen wir uns schnellstmöglich Ersatz zu finden!

... das soll sich aber wieder ändern!

- Nennen Sie uns Ihre Wünsche und Kurs-Ideen, wir sind für alle Vorschläge offen!
- Wenn Sie Kursleiter/Innen kennen oder vielleicht sogar selbst einen Kurs leiten möchten, setzen Sie sich bitte unbedingt mit uns in Verbindung!

vhs unterwegs

Für alle Tagesfahrten, Studienreisen, Theater- und Konzertbesuche, die in diesem Programmheft mit Abfahrtszeiten in Schriesheim ausgeschrieben sind, bieten wir jeweils auch einen Zustieg in Wilhelmsfeld an.

Veranstalter unserer Tages- und Theaterfahrten i.S.d. Reisevertragsrechts ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd.

Telefon: 06223 1364, bustouristik@reisen-mit-mayer.de.



GESUNDHEIT

**RÜCKEN- & WIRBEL-
SÄULENGYMNASTIK**

Wirbelsäulengymnastik – eine Wohltat für Ihren Rücken!

Wenn wir den menschlichen Körper als eine Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachten, wird schnell klar, wie wichtig unser Rücken für unseren Bewegungsapparat ist – umso wichtiger, Fehlbelastungen zu erkennen und ihnen frühzeitig entgegenzuwirken! Mit kreisenden spiralförmigen Bewegungen lösen wir Muskelverspannungen im Rückenbereich und in den Extremitäten und befreien unsere Wirbelsäule aus dem starren „Korsett“, in das sie im Alltag so häufig gepresst wird. Sie werden schnell spüren, wie sich die funktionellen Bewegungen Ihres Körpers auf natürliche Weise verbessern. Die Kursleiterin geht auf jede/n Teilnehmer/in individuell ein, so dass jede/r auf seinem/ihrem persönlichen Level mitmachen kann – und Spaß macht es obendrein!

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

Kurs 10333

mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
10 Termine **ab 26.01.22**
€ 49,00

Kurs 10334

mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
10 Termine **ab 04.05.22**
€ 49,00

PILATES

NEU Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Flexibilität

In diesem umfassenden Trainingsprogramm wird Ihr ganzer Körper miteinbezogen und wir bringen Körper und Geist sowie Atem und Bewegung miteinander in Einklang. Ähnlich einem Pilatestraining setzt der Kurs darauf mit dreidimensionalen fließenden Bewegungsabläufen Ihre innere Kraft zu trainieren, Blockaden zu lösen, den gesamten Körper zu stärken und eine bessere Aufrichtung zu ermöglichen. Dabei werden die Gelenke und Strukturen in ihrem vollständigen Bewegungsumfang genutzt – so stärken Sie das Zentrum Ihres Körpers und bauen äußere Anspannung leichter ab. Das Ergebnis ist eine Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, die Übungen werden auf dem Hocker, auf der Matte und im Stehen durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Isomatte, rutschfeste Socken und eine Decke
Gabi Haun, zertifizierte Trainerin

Kurs 10335

dienstags, 19:30-20:30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
10 Termine **ab 25.01.22**
€ 49,00

Kurs 10336

dienstags, 19:30-20:30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
10 Termine **ab 03.05.22**
€ 49,00

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 10215

donnerstags, 20:00-21:00 Uhr

10 Termine **ab 20.01.22**

Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
€ 49,00

Kurs 10216

donnerstags, 20:00-21:00 Uhr

10 Termine **ab 28.04.22**

Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, UG
€ 49,00

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

Grundstufe A2

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

Kurs 7216

dienstags, 18:30-20:00

10 Termine **ab 11.01.22**

Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, EG

Kurs 7217

dienstags, 18:30-20:00

10 Termine **ab 26.04.22**

Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Grundschule, EG

Die Kursgebühren unserer Sprachkurse haben wir in der Tabelle auf Seite 39 für Sie zusammengefasst.

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.

WICHTIGE TERMINE IM ERSTEN SEMESTER 2022

- | | |
|---|---|
| <p>15.01.22 Start unserer neuen Seminarreihe „Die Kraft aus unserer Mitte: Der Beckenboden“</p> <p>17.01.22 Semesterbeginn</p> <p>19.01.22 Grundlagen der Geldanlage und Vermögensstrukturierung</p> <p>21.01.22 Die Farbstrolche im „Winter Wonderland“ (ab 2 Jahren)</p> <p>22.01.22 Seminar: Obstgehölz – Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern</p> <p>22.01.22 Das perfekte Make-Up</p> <p>29.01.22 Perlen & Ketten</p> <p>04.02.22 Wochenendkurs: Abenteuer Acrylmalerei für Fortgeschrittene</p> <p>04.02.22 Weinseminar: Auvergne, das „andere“ Frankreich</p> <p>12.02.22 Gipsfiguren zum Aufhängen (ab 7 Jahren)</p> <p>15.02.22 Die Immobilie im Alter: Vererben – Verschenken – Vermieten – Verkaufen?</p> <p>25.02.22 Holzschnittwerkstatt Form und Farbe</p> <p>03.03.22 Kinder-Kunst: Wir drucken uns den Frühling (ab 5 Jahren)</p> <p>12.03.22 ScienceLab Forschernachmittag: Programmieren für Anfänger mit LEGO Education WeDo 2.0 (8-10 Jahre)</p> <p>16.03.22 Der Säure-Basen-Haushalt und seine Bedeutung für unsere Gesundheit</p> <p>17.03.22 Traditionelle Kleider aus aller Welt</p> <p>19.03.22 Samstagsworkshop: Acryl und mehr</p> <p>24.03.22 Manipulation in der Finanzdienstleistungsbranche: So erkennen Sie Falschberatung und Wölfe im Schafspelz</p> <p>25.03.22 Basenfasten: Großputz für den Organismus</p> <p>27.03.22 Stadtführung Schriesheim</p> <p>02.04.22 Das perfekte Make-up</p> <p>03.04.22 Führung durch die Dauerausstellung der Werke Théo Kerg</p> <p>08.04.22 Wochenendkurs: Abenteuer Acrylmalerei für Fortgeschrittene</p> | <p>09.04.22 Führung: Schwabenheimer Hof bei Dossenheim</p> <p>09.04.22 Perlen & Ketten</p> <p>09.04.22 Festmahlzeiten: Juwelen der persischen Küche</p> <p>20.04.22 Meine Mama ist die Beste: Basteln für Muttertag (ab 5 Jahren)</p> <p>28.04.22 Musicalfahrt: Tanz der Vampire in Stuttgart</p> <p>30.04.22 Samstagsworkshop: Acryl und mehr</p> <p>30.04.22 ScienceLab Forschervormittag: Luft und Fliegen (6-8 Jahre)</p> <p>03.05.22 Fit mit Köpfchen: Gedächtnistraining für Beruf und Alltag</p> <p>06.05.22 Stadtrundgang mit Bawett</p> <p>09.05.22 Perlen & Ketten</p> <p>12.05.22 Tagesfahrt: Alte Kulturen und Poesie in Tübingen</p> <p>17.05.22 Die römischen Kaiserinnen: Herrscherinnen hinter dem Thron</p> <p>20.05.22 Ein Abend im Heidelberger Zoo</p> <p>20.05.22 Holzschnittwerkstatt Form und Farbe</p> <p>22.05.22 Stadtführung Schriesheim</p> <p>28.05.22 Samstagsworkshop: Acryl und mehr</p> <p>09.06.22 Junge Entdecker: Pflanzen und Tiere in Heddesheim (6-12 Jahre)</p> <p>11.06.22 ScienceLab Forschervormittag: Der Weltraum – Planeten und Raketen (8-10 Jahre)</p> <p>24.06.22 Die Farben Blau-Weiß-Gold und ihre interkulturelle Bedeutung</p> <p>25.06.22 Goldschmiedekurs</p> <p>30.06.22 Tagesfahrt: Kultur und Technik im Elsass</p> <p>30.06.22 Schmetterlinge: Artenvielfalt und Bio-Indikatoren in Schriesheim</p> <p>01.07.22 Rhetorikseminar: Auftritt & Umgang als Basis jeder guten Kommunikation</p> <p>01.07.22 Ein Abend im Heidelberger Zoo</p> <p>03.07.22 Exkursion: Artenvielfalt in Schriesheim</p> |
|---|---|

Volkshochschule Badische Bergstraße e.V.

Luisenstr.1, 69469 Weinheim
☎ 06201 9963-0, Fax 06201 996363
Internet: www.vhs-bb.de
E-Mail: info@vhs-bb.de

Volkshochschule Buchen e.V.

Kellereistr. 48, 74722 Buchen
☎ 06281 557930, Fax 06281 5579329
Internet: www.vhs-buchen.de
E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Str. 7,
69221 Dossenheim
☎ 06221 864555, Fax 06221 864556
Internet: www.vhs-dossenheim.de
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Volkshochschule

Eberbach-Neckargemünd e.V.

Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach
☎ 06271 946210-11, Fax 06271 946219
Internet: www.vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eberbach-neckargemuend.de

Volkshochschule

Edingen-Neckarhausen

Rathaus Neckarhausen,
68535 Edingen-Neckarhausen
☎ 06203 808250, Fax 06203 808226
Internet: edingen-neckarhausen.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim
☎ 06203 101267, Fax 06203 101260
Internet: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg
Postfach 12 07 15, 69047 Heidelberg
☎ 06221 911911, Fax 06221 165133
Internet: www.vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim
☎ 06205 922649, Fax 06205 922652
Internet: www.vhs-hockenheim.de
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule

Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Hauptstr. 39, (Altes Rathaus),
68526 Ladenburg
☎ 06203 923200, Fax 06203 180561
Internet: www.vhs-ladenburg.de
E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Volkshochschule Leimen

Rathausstr. 8, 69181 Leimen
☎ 06224 704291, Fax 06224 704154
E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie GmbH

U1, 16, 68161 Mannheim
Postfach 121255, 68063 Mannheim
☎ 0621 1076-0, Fax 0621 1076-172
Internet: www.abendakademie-mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.

Hauptstr. 22, 74821 Mosbach
☎ 06261 12077, Fax 06261 18226
Internet: www.vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule

Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim
☎ 06203 6926-99, Fax 06203 6926-98
Internet: www.vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule

Bezirk Schwetzingen e.V.

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen
☎ 06202 20950, Fax 06202 209540
Internet: www.vhs-schwetzingen.de
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Sinsheim e.V.

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim
☎ 07261 6577-0, Fax 07261 6577-22
Internet: www.vhs-sinsheim.de
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

Volkshochschule

Südliche Bergstraße e. V.

Ringstr. 1, 69168 Wiesloch
☎ 06222 92 96-0, Fax 06222 4710
Internet: www.vhs-sb.de
E-Mail: info@vhs-sb.de

Ferien im 1. Semester 2022	Januar					Februar					März													
	Wo	53	1	2	3	4	5	Wo	5	6	7	8	9	Wo	9	10	11	12	13					
Mo		3	10	17	24	31	Mo		7	14	21	28	Mo		7	14	21	28						
Di		4	11	18	25	Di	1	8	15	22	Di	1	8	15	22	29								
Mi		5	12	19	26	Mi	2	9	16	23	Mi	2	9	16	23	30								
Do		6	13	20	27	Do	3	10	17	24	Do	3	10	17	24	31								
Fr		7	14	21	28	Fr	4	11	18	25	Fr	4	11	18	25									
Sa	1	8	15	22	29	Sa	5	12	19	26	Sa	5	12	19	26									
So	2	9	16	23	30	So	6	13	20	27	So	6	13	20	27									
April					Mai					Juni					Juli									
Wo	13	14	15	16	17	Wo	17	18	19	20	21	22	Wo	22	23	24	25	26	Wo	26	27	28	29	30
Mo	4	11	18	25	Mo	2	9	16	23	30	Mo		6	13	20	27	Mo		4	11	18	25		
Di	5	12	19	26	Di	3	10	17	24	31	Di		7	14	21	28	Di		5	12	19	26		
M	6	13	20	27	Mi	4	11	18	25	Mi	1	8	15	22	29	Mi		6	13	20	27			
Do	7	14	21	28	Do	5	12	19	26	Do	2	9	16	23	30	Do		7	14	21	28			
Fr	1	8	15	22	29	Fr	6	13	20	27	Fr	3	10	17	24	Fr	1	8	15	22	29			
Sa	2	9	16	23	30	Sa	7	14	21	28	Sa	4	11	18	25	Sa	2	9	16	23	30			
So	3	10	17	24	So	1	8	15	22	29	So	5	12	19	26	So	3	10	17	24	31			

Impressum: vhs Programm 1-2022

Herausgeber:

Stadt Schriesheim

Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

Telefon: 06203 6926-99 · Fax: 06203 6926-98

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:

3.000 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 Beeteiligte 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 € 15,00.
- (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) Mindestteilnehmerzahl: Die im Programm angegebenen Kursgebühren gelten nur bei Erreichen einer Teilnehmerzahl, bei

der Kostendeckung erreicht wird. Melden 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 Prozent gekürzt werden.
- (2) Bei Kinderkursen erhalten Geschwister eine Ermäßigung von € 5,00 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 Prozent) 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)		
<input type="checkbox"/> 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.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die umseitige datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich bin mit der Zustellung aktueller vhs-Informationen per E-Mail 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 Weitermelde Listen für Folgekurse anzufertigen. Wenn Sie sich bei uns für den Kurs einer anderen vhs aus unserem Verbund kleiner Volkshochschulen (Dossenheim, Heddeshheim, 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 eine Datenschutzbeauftragte bestellt, in deren Zuständigkeit die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld fällt. Sie erreichen sie unter Tel.: 06203 602-109 sowie per Mail unter katrin.hartmann@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



DIE NACHHILFE, DIE HILFT!

Heidelberger Straße 29
69198 Schriesheim
Telefon 0 62 03/6 18 27
www.unterrichtskreis.de

GEMEINSAM GEHT'S!

UNTERRICHTSKREIS



Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim
Tel.: 06203 6926-99 · Fax: 06203 6926-98
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