



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

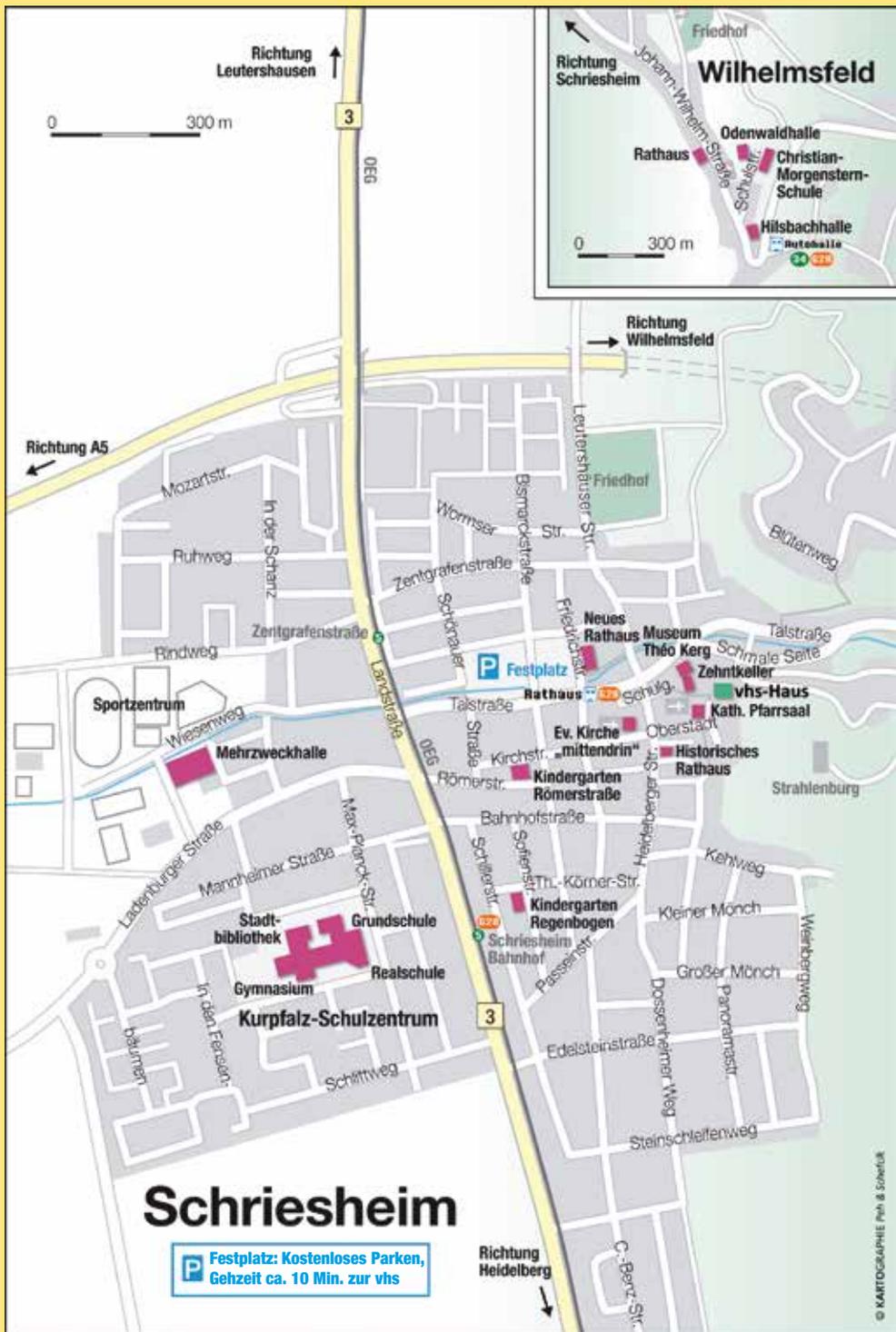


# **Programm 1/2024**

## **Januar bis Juli**

**Programm Wilhelmsfeld ab Seite 63**



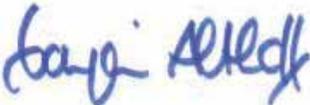


## *Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,*

mit unserer ausgebuchten Jubiläumsfahrt zum Salzburger Advent – es war die 60. Studienreise der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld in dieses wunderschöne Städtchen – liegt ein ganz besonderer Höhepunkt hinter uns, der uns voller Vorfreude auf das kommende Semester einstimmt. Und so liegt wieder ein vielfältiges, buntes Programm vor Ihnen, das hoffentlich genau die Kurse beinhaltet, die Sie belegen möchten. Sei es im Bereich Sprachen oder Gesellschaft, bei unseren Kursen der „Jungen vhs“, den Tagesfahrten oder Abendvorträgen ... hier sollte für jede und jeden etwas dabei sein.

Der Volkshochschulverband Baden-Württemberg hat für die Programmausrichtung – passend zu den anstehenden Wahlen – den Schwerpunkt „Europa“ vorgegeben und auch wir orientieren uns daran. So werden wir im März nach Strasbourg fahren und dort unter anderem eine Sitzung des Europäischen Parlaments besuchen und im Mai findet eine Tagesfahrt unter dem Motto „Deutsch-Französische Geschichten im Saarland“ statt, s. Seiten 6 und 7.

Wir freuen uns auf alles, was das kommende Semester für uns bereithält – am meisten natürlich auf Sie!



Ihre Sonja Althoff, vhs-Leiterin  
Sabine Stumpe, vhs-Sekretariat  
Johanna Mayer, FSJ-lerin der vhs



*Einladung von Salzburgs Bürgermeister Harald Preuner zum Empfang im Marmorsaal des Schlosses Mirabell aus Anlass des 60-jährigen Jubiläums unserer Studienreise*

### **Unser Angebot: Hörunterstützung mit der mobilen städtischen Höranlage (FM)**

Wenn Sie es Leid sind im Kurs oder Vortrag nicht immer alles perfekt zu verstehen, 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.

Wichtige Termine im Überblick	5	<b>SPRACHEN</b>	
		Gebührentabelle	36
		Niveaustufen unserer Sprachkurse	37
<b>VHS UNTERWEGS</b>		Deutsch	38
Tagesfahrten	6	Englisch	38
Theaterfahrten	7	Französisch	40
Führungen & Exkursionen	8	Italienisch	42
Ausblick auf das nächste Semester	9	Spanisch	44
		Neugriechisch	45
<b>GESELLSCHAFT</b>		<b>BERUF</b>	
Sonderveranstaltungen	11	EDV	48
Umwelt & Technik	12	Firmenseminare	51
Kultur	14	EDV-Einzelschulungen	51
Persönlichkeit	14	Business Online-Seminare	53
Recht	15		
Gesprächs- & Arbeitskreise	16		
		<b>JUNGE VHS</b>	
<b>KULTUR</b>		Natur & Umwelt/ScienceLab-Kurse	56
Konzerte	20	Mathematik	58
Kunst	21	Englisch	58
Kunsthandwerk	22	EDV	58
Fotografie	23	Beauty	59
		Kreativität	60
<b>GESUNDHEIT</b>		Sport & Spiel	62
Herz- & Lungensport	24	Kommunikation	62
Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	25		
Fitness für den Mann	26	<b>AUSSENSTELLE WILHELMSFELD</b>	
Yoga	26	Gesundheit	63
Pilates	27	Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	63
Entspannung	28	Tanzen	63
Fitness & Bewegung	29	Entspannung	64
Aqua-Kurse	30	Englisch	64
Tanzen	30		
Selbstbehauptung	31	Volkshochschulen der Region	65
Kochen & Ernährung	32	Ferienkalender & Impressum	66
Beauty	33	Allgemeine Geschäftsbedingungen	67
		Anmeldeformulare und Datenschutzhinweise	71-74

## WICHTIGE TERMINE IM 1. SEMESTER 2024

- |   |  |
|---|--|
| <p>18.01.24 Tarzan – das Disney-Musical</p> <p>20.01.24 Perlen &amp; Ketten</p> <p>20.01.24 Augenweide &amp; Gaumenfreude: Nord-iranische Kürbisspezialitäten (Kahi)</p> <p>25.01.24 Fit ins Frühjahr (für Erwachsene und Kinder ab 10)</p> <p>27.01.24 Obstgehölz: Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern</p> <p>03.02.24 Das perfekte Make-Up</p> <p>17.02.24 Kriminalistik: Dem Verbrechen auf der Spur (Forschervormittag für Kinder von 8-10)</p> <p>19.02.24 Stopp – gewaltfrei mit Konflikten umgehen (für Kinder von 7-10)</p> <p>23.02.24 Die Hand als Sinnbild im Weltkulturerbe und den Religionen</p> <p>24.02.24 Festmahlzeiten: Juwelen der persischen Küche</p> <p>25.02.24 Historische Stadtführung</p> <p>26.02.24 PowerPoint für GFS-Arbeiten und andere Referate (für SchülerInnen ab Klasse 7)</p> <p>29.02.24 1000 Tage in Kambodscha – Perle Süd-Ost Asiens</p> <p>03.03.24 Waldbaden</p> <p>12.03.24 Perlen &amp; Ketten</p> <p>12.03.24 Marilyn Monroe – Künstlerin und Ikone</p> <p>13.03.24 Tagesfahrt nach Strasbourg – Wo das Herz Europas schlägt</p> <p>13.03.24 Frühjahrskosmetik selbst gemacht (für Erwachsene und Kinder ab 10)</p> <p>15.03.24 Wir basteln Geschenke für das Osterfest (für Kinder von 7-11)</p> <p>15.03.24 Abenteuer Acrylmalerei (Kompaktkurs für Fortgeschrittene)</p> <p>16.03.24 Das kleine 1 x 1 der ayurvedischen Küche</p> <p>16.03.24 Wochenendworkshop Beckenboden</p> <p>17.03.24 Historische Stadtführung</p> <p>19.03.24 Reden ohne Wenn und Aber: Rhetorik für Frauen</p> <p>20.03.24 Hauptsache E? Vor- und Nachteile der Elektromobilität und ihre Alternativen</p> <p>23.03.24 Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur (Forschervormittag für Kinder von 6-8)</p> <p>25.03.24 Stopp – gewaltfrei mit Konflikten umgehen (für Kinder von 7-10)</p> | <p>02.04.24 Powerkurs Mathematik: Vorbereitung auf die Realschul-Abschlussprüfung</p> <p>13.04.24 Acryl-Workshop</p> <p>15.04.24 Tipps und Tricks rund ums Smartphone</p> <p>16.04.24 Das Ehegattentestament: Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen</p> <p>17.04.24 Führung durch das jüdische Schriesheim</p> <p>19.04.24 Italienisch am Wochenende „Buon fine settimana“ (Anfänger-Crashkurs)</p> <p>20.04.24 Technikwerkstatt (Forschervormittag für Kinder von 9-12)</p> <p>20.04.24 Persische Genussküche: Faszination der Auberginen und Zucchini</p> <p>20.04.24 Wochenendworkshop Beckenboden</p> <p>21.04.24 Historische Stadtführung</p> <p>24.04.24 Künstliche Intelligenz, Chatbots &amp; Co.</p> <p>26.04.24 Weinseminar: Norden trifft Süden – die Normandie</p> <p>27.04.24 Trendy Nailstyling (für Kids von 11-15)</p> <p>27.04.24 Das perfekte Make-Up</p> <p>03.05.24 Planung, Anlage und Gestaltung eines Staudenbeets</p> <p>04.05.24 Am 12. Mai ist Muttertag! Geschenke selbstgemacht (für Jugendliche ab 12)</p> <p>16.05.24 Tagesfahrt ins Saarland – Deutsch-französische Geschichten</p> <p>18.05.24 Elektrowerkstatt (Forschervormittag für Kinder von 6-8)</p> <p>03.06.24 Fit mit Köpfchen: Gedächtnistraining für Beruf und Alltag</p> <p>08.06.24 Steine bemalen – die perfekte Deko zum Verschenken oder selbst behalten</p> <p>09.06.24 Waldbaden</p> <p>11.06.24 Rund ums Vererben: 10 Fehler, die Sie vermeiden sollten</p> <p>14.06.24 Über den Jakobsweg</p> <p>19.06.24 Sommerkosmetik selbst gemacht (für Erwachsene und Kinder ab 10)</p> <p>22.06.24 Die Farbwerkstatt (Forschervormittag für Kinder von 5-8)</p> <p>29.06.24 Comics und Mangas zeichnen (für Erwachsene und Kinder ab 9)</p> <p>07.07.24 Historische Stadtführung</p> <p>14.-20.09.24 Studienreise nach Slowenien</p> |
|---|--|

## VHS UNTERWEGS

### TAGESFAHRTEN



© MS-Office ClipArts

### Strasbourg: Wo das Herz Europas schlägt

#### *In Kooperation mit der vhs Heddeshheim*

Wir starten mit einer geführten Besichtigung des Strassbourger Münsters in den Tag. Dieses wahre Meisterwerk der gotischen Baukunst ist gleichermaßen für seine Astronomische Uhr und sein Ensemble herausragender Skulpturen, seine Orgeln, die Kanzel und die wunderschönen Buntglasfenster berühmt. Weiter geht es dann zum ehemaligen Gerberviertel „Petite France“. Auf unserem geführten Stadtgang bewundern wir dabei das Haus Kammerzell, den Place Gutenberg, die Thomaskirche, die ehemaligen Gerberhäuser, die Gedeckten Brücken und den Vauban-Wehr, das Alte Zollhaus, den ehemaligen Schlachthof „Große Metzsig“, den Place du Château mit dem Gebäude der Münsterbauhütte und das Palais Rohan. Wir haben dann Zeit für einen kleinen Bummel auf eigene Faust mit Mittagimbiss, bevor wir mit unserem Bus eine Stadtrundfahrt unternehmen – insbesondere die Neustadt und das deutsche Kaiserviertel rund um den Place de la République sowie das Viertel der Europäischen Institutionen sind dabei unser Ziel. Vorbei am Palais de l'Europe und dem Menschenrechtsgebäude steht jetzt

die Besichtigung des Europaparlaments an. Der imposante Glaspalast erstreckt sich auf 13.000 Quadratmetern an den Ufern der Ill und des Rhein-Marne-Kanals und soll die demokratische Transparenz der Europäischen Union symbolisieren. Das Herzstück ist der „Dôme“, der größte Plenarsaal Europas, in dem bis zu 750 Abgeordnete an vier Tagen im Monat tagen. Auch wir werden eine Plenarsitzung besuchen, bevor wir uns wieder auf die Heimreise machen.

#### **Kurs V4303**

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Tina Kaufmann, vhs Heddeshheim

Abfahrt: **Mittwoch, 13.03.24**

6:20 Uhr      Wilhelmsfeld, Rathaus

6:30 Uhr      Altenbach, Grundschule

6:45 Uhr      Schriesheim, Festplatz

7:00 Uhr      Heddeshheim, Friedhof

Ca. 20:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

€ 59,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung.)

**Für unsere Tages- und Theaterfahrten gilt:** Bitte melden Sie sich je nach gewünschtem Zustiegsort entweder bei der **vhs Schriesheim** (Zustiege Wilhelmsfeld, Altenbach und Schriesheim) oder bei der **vhs Heddeshheim** (Zustieg Heddeshheim) an und geben bei der Anmeldung unbedingt Ihren Zustiegswunsch an, vielen Dank!



## Grenzgänge: Deutsch-französische Geschichten im Saarland

*In Kooperation mit der vhs Heddesheim*

Direkt auf der deutsch-französischen Grenze, im Herzen des Bliesgaus, liegt die erste Station unserer heutigen Fahrt: Der Europäische Kulturpark Bliesbruck-Reinheim. Bei unserem Rundgang über das Parkgelände begegnen wir archäologischen Funden und Überresten von Kelten und Römern aus Zeiten, in denen die Grenze noch nicht existierte. Das keltische Fürstinnengrab, das hier 1954 entdeckt wurde, zählt zu den bedeutendsten Grabfunden in Mitteleuropa. Auch die römische Palastvilla sucht ihresgleichen und gehört zu den größten ihrer Art im Saar-Mosel-Raum, der nicht arm an römischen Villen ist. Unsere zweite Station ist Homburg, eine Stadt, die durch ihre Lage im Grenzgebiet zwischen Frankreich und Deutschland von der wechselvollen Geschichte geprägt ist. Hier besichtigen wir die Schlossberghöhlen oberhalb der Stadt. Diese menschengemachten Buntsandsteinhöhlen gelten als die größten in Europa. Sie wurden über Jahrhunderte geschaffen und vor allem nach der französischen Eroberung Homburgs unter König Ludwig XIV. stark vergrößert. In diese Zeit fällt auch der Ausbau der darüber liegenden Burg Homburg zur Festung. Bei einer abschließenden Stadtführung durch Homburg, unserem dritten Programmpunkt, erfahren wir, wie aus den einstigen Erbfeinden Frankreich und Deutschland Freunde wurden.

**Bitte beachten:** In den Schlossberghöhlen herrscht eine Temperatur von ca. 10 °C und wir bitten um daran angepasste Kleidung.

### Kurs V4304

Sonja Althoff, vhs Schriesheim  
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

Abfahrt: **Donnerstag, 16.05.24**

7:05 Uhr      Wilhelmsfeld, Rathaus  
7:15 Uhr      Altenbach, Grundschule  
7:30 Uhr      Schriesheim, Festplatz  
7:45 Uhr      Heddesheim, Parkplatz am Friedhof

Ca. 19:45 Uhr Rückkehr Schriesheim  
€ 49,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung.)

## THEATERFAHRT



© Stage Entertainment/Morris Mac Melzen

### Tarzan – das Disney-Musical

Dieses Musical setzt neue Maßstäbe: Erleben Sie berührend und spektakulär die Geschichte von Tarzan, präsentiert in einer Welt, in der die Grenzen zwischen Theatersaal und Bühne im Stage Palladium Theater Stuttgart verschwimmen. Die atemberaubende Luftakrobatik dieser ganz besonderen 360°-Inszenierung bringt im Publikum jede Altersklasse zum Staunen. Weltstar Phil Collins hat nicht nur die oscarprämierte mitreißende Musik für dieses Musical geschrieben, sondern war auch maßgeblich an der Umsetzung der deutschen Fassung beteiligt.

### Kurs U3101

Sonja Althoff, vhs Schriesheim  
Abfahrt: **Donnerstag, 18.01.24**

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  
€ 125,- (Musicalkarte Kat. II, Busfahrt, Organisation und Reiseleitung)  
(€ 115,- für Schüler und Studenten)

### Für unsere Tages- und Theaterfahrten gilt:

Bitte melden Sie sich je nach gewünschtem Zustiegsort entweder bei der **vhs Schriesheim** (Zustiege Wilhelmsfeld, Altenbach und Schriesheim) oder bei der **vhs Heddeshheim** (Zustieg Heddesheim) an und geben bei der Anmeldung unbedingt Ihren Zustiegswunsch an, vielen Dank!

## FÜHRUNGEN & EXKURSIONEN

### Historische Stadtführungen

Nicht nur für Neubürger eine spannende Erfahrung: Ein geführter Spaziergang durch unser wunderschönes Städtchen Schriesheim.

#### **Kurs V4201: Sonntag, 25.02.24**

11:00-12:30 Uhr mit Sabine Massoth  
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus  
€ 6,-

#### **Kurs V4202: Sonntag, 17.03.24**

11:00-12:30 Uhr mit Ralf Weiner  
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus  
€ 6,-

#### **Kurs V4203: Sonntag, 21.04.24**

11:00-12:30 Uhr mit Ralf Weiner  
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus  
€ 6,-

#### **Kurs V4204: Sonntag, 07.07.24**

11:00-12:30 Uhr mit Ralf Weiner  
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus  
€ 6,-

**Als Neubürger/-in erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung im Bürgerbüro einen Gutschein für diese Führung, den Sie bitte mitbringen. Kinder nehmen kostenfrei teil.**

Wenn Sie sich vorab anmelden, helfen Sie sehr bei unserer Planung: Tel. 06203-6926-99, info@vhs-schriesheim.de

### Waldbaden

**„Nature is not a place to visit, it is home.“**

Begleiten Sie Regine Maria Kalkoffen, Naturpädagogin, Natur-Coach und Kursleiterin für Waldbaden, durch den Wald: Leuchtendes Grün, ätherische Duftstoffe, weicher Waldboden und erholsame Ruhe erwarten Sie hier. Genießen Sie die wohltuende Wirkung für Körper, Geist und Seele! Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt intensivieren Sie Ihre Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit und stärken ganz nebenbei auch noch Ihr Immunsystem. Bewusstseinsprozesse, die verschiedene Themenbereiche betreffen, können in der Natur wortwörtlich gut in Gang kommen. Lassen Sie sich überraschen!

**Bitte mitbringen:** Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt – denken Sie an witterungsfeste Kleidung und festes Schuhwerk. Regine Maria Kalkoffen, Yoga-Lehrerin, Gesundheitsberaterin, systemischer Coach

#### **Kurs V10215**

**Sonntag, 03.03.24, 10:30-13:30 Uhr**  
Treffpunkt: Haltestelle Schriesheimer Hof in Wilhelmsfeld (Buslinie 628 – Abfahrt am Bahnhof Schriesheim um 9:54 Uhr\*)  
€ 18,-

#### **Kurs V10216**

**Sonntag, 09.06.24, 10:30-13:30 Uhr**  
Treffpunkt: Haltestelle Schriesheimer Hof in Wilhelmsfeld (Buslinie 628 – Abfahrt am Bahnhof Schriesheim um 9:54 Uhr\*)  
€ 18,-

\*Stand der Fahrplanabfrage 15.12.23

### Führung durch das jüdische Schriesheim

Jüdische Familien hatten nach dem Dreißigjährigen Krieg Anteil an der Wiederbesiedlung von Schriesheim und prägten das Leben der Gemeinde bis ins 20. Jahrhundert mit. Die Plünderung der Schriesheimer Synagoge am 10. November 1938 besiegelte das Ende des jüdischen Gemeindelebens. Wir laden Sie zu einem Rundgang durch das Jüdische Schriesheim ein. Die Führung beginnt mit einer Vorstellung der beiden Ausstellungsvitrinen zum Jüdischen Leben in Schriesheim im neuen Rathaus. Danach begeben wir uns auf einen Spaziergang durch den alten Stadtkern zu ausgewählten Häusern, die bis 1938/1939 in jüdischem Besitz waren. Der Rundgang endet vor der ehemaligen Synagoge in der Lutherischen Kirchengasse.

#### **Kurs V4205**

Prof. Dr. Joachim Maier

**Mittwoch, 17.04.24, 16:30-18:00 Uhr**  
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

Die Teilnahme an der Führung ist gebührenfrei. Wir bitten Sie dennoch um Voranmeldung in der vhs-Geschäftsstelle, damit wir die Veranstaltung besser planen können – herzlichen Dank!



## AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE SEMESTER

© MS-Office ClipArts Pedro Szekely



Ljubljana

### Studienreise nach Slowenien

**Ein Land, das darauf wartet, auf Ihre Art entdeckt zu werden ...**

Slowenien ist das grüne Herz mitten in Europa, wo für jede/n etwas dabei ist. Nur schwer werden Sie einen so kleinen Raum finden, der so vieles zu bieten hat. Vier unterschiedliche Welten verschmelzen zu einer wunderbaren

Symphonie, die Sie in der Kultur, Gastronomie und den Wundern der Natur spüren können. Ganz gleich, ob Sie gern auf vorgezeichneten Wegen laufen oder sich lieber abseits der üblichen Strecken bewegen, überall erwarten Sie überraschende Schönheiten und Boutique-Erlebnisse, die wie für Sie gemacht sind.

Auf der Hin- und Rückreise machen wir jeweils einen Stopp mit Übernachtung, den wir auch für einen Besuch in Salzburg mit einer Führung durch Schloss Hellbrunn und eine Schifffahrt auf der Salzach nutzen werden. In Slowenien sind wir vier Nächte mit Halbpension in den Villen eines Vier-Sterne-Resorts direkt an der Adria mit Bademöglichkeit sowohl im Meer als auch im Schwimmbad untergebracht.

#### **Für unsere Tagesausflüge in Slowenien sind diese Programmpunkte geplant:**

- Stadtführung durch die Hauptstadt Ljubljana
- Besuch der berühmten Tropfsteinhöhlen von Postojna inklusive Fahrt mit der Höhlenbahn
- Besuch der Felsenburg Predjamski Grad
- Besichtigung der Wehrkirche Hrastovlje mit dem berühmten Totentanz
- Stadtführung durch die Hafenstadt Piran
- Führung mit Imbiss im Olivenhain
- Spaziergang am See von Bled

... und vieles mehr!

*(Änderungen vorbehalten)*

#### **Kurs W4301**

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Corinna Harbig, Reiseleitung Slowenien

Brigitte Zinnburg, Reiseleitung Salzburg

Reisedaten: **Samstag, 14.09.24 bis Freitag, 20.09.24**

Abfahrt: Festplatz Schriesheim (Zustiege in Wilhelmsfeld und Altenbach sind auf Anfrage möglich)

Gerne schicken wir Ihnen das ausführliche Programm zu, rufen Sie uns einfach an:  
06203 6926-99 oder senden uns eine E-Mail: [info@vhs-schriesheim.de](mailto:info@vhs-schriesheim.de).

**Veranstalter unserer Studienreisen, Tages- und Theaterfahrten  
ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd,  
Telefon: 06223-1364, [bustouristik@reisen-mit-mayer.de](mailto:bustouristik@reisen-mit-mayer.de)**



**Einleuchtend  
günstig ...**

# **Stadtwerke Viernheim**

Die Energie in Ihrer Nähe

**Stadtwerke Viernheim GmbH**  
Industriestraße 2  
68519 Viernheim  
Tel. (06204) 989-0  
vertrieb@stadtwerke-viernheim.de

**Kundenberatung Hirschberg**  
Breitgasse 5 A  
69493 Hirschberg  
Tel. (06201) 875635-7

Öffnungszeiten:

Mo - Do: 8:00 - 16:00 Uhr  
Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 08:00 - 13:00 Uhr  
14:00 - 17:00 Uhr

**[www.stadtwerke-viernheim.de](http://www.stadtwerke-viernheim.de)**



## SONDERVERANSTALTUNGEN



© MS-Office ClipArts

### Die Hand als Sinnbild im Weltkulturerbe und den Religionen

Die Hand ist in vielen Gesellschaften zum interkulturellen Sinnbild geworden, weil sie so vielseitig ist: arbeiten und gestalten, geben und nehmen, kommunizieren und musizieren, begrüßen und abwehren, schützen und segnen ... und vieles vieles mehr. Gleichzeitig ist sie ein Identitätsmerkmal: Fingerabdruck und Handlinien beweisen die Einmaligkeit jedes Menschen. Ihre Funktionen machten sie zum Thema in der darstellenden Kunst, in der Literatur, im Brauchtum, in den fünf Weltreligionen sowie im Weltkulturerbe. Die Dozentin Dr. Berrer-Wallbrecht wird heute Abend diese thematische Vielfalt aufzeigen.

#### Kurs V4301

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht,  
Islamwissenschaftlerin  
**Freitag, 23.02.24, 19:30-21:00 Uhr**  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 9,-

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



### Wir feiern Jubiläum:

### 40 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Schriesheim und Uzès

#### WEINSEMINAR: Norden trifft Süden

#### Die Normandie – Camembert, Calvados und mehr ...

#### *In Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Uzès e. V.*

Fast, so möchte man sagen, ist die Normandie noch so etwas wie ein Geheimtipp, denn trotz Camembert, Calvados, des Mont St. Michel und des Teppichs von Bayeux, trotz der Küste mit ihren Krustentieren und Fischen und dem Charme kleiner Dörfer und Städte, ist diese Region noch nicht vom Tourismus überlaufen. Seit alters her bewohnt, erhielt das Land seinen Namen von den Nordmännern, deren Einfluss ganz Europa erfassen sollte. Kunst und Geschichte sind allgegenwärtig und damit auch Teil dieser Reise von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit, quer durch diese liebenswerte Provinz unseres Nachbarlandes ... Allerdings, so schön die Normandie auch ist, ein Weinland ist sie nicht. Und so gehen wir – zwischen Apéritif und Digestif, die wir uns aus dem Norden schmecken lassen – für unseren heutigen Wein in den Süden, in die Gebiete der südlichen Rhône. Und auf den Tellern sind Frankreich und Deutschland vereint – passend zu unserem 40-jährigen Partnerschaftsjubiläum mit Uzès.

#### Kurs 4302

Herbert Pott, Claudia Ebert, Udo Lehmann

**Freitag, 26.04.24, 19:00-22:30 Uhr**

€ 29,- inklusive Weinprobe und Häppchen

**Voranmeldung zwingend erforderlich, keine Abendkasse!**

## UMWELT & TECHNIK

### 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 Seminar-klassiker ab.

**Wichtig:** Bitte tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung.

#### Kurs U5510

Jutta Becker, Dipl.-Ing (FH) Gartenbau  
**Samstag, 27.01.24, 13:30-16:00 Uhr**  
 Treffpunkt: Aussiedlerhof 7, Schriesheim  
 € 8,-

**Für die Teilnahme an diesem Kurs müssen Sie sich zwingend vorab anmelden!**

### 1000 Tage in Kambodscha – Perle Süd-Ost Asiens

Nach drei Jahren leben und arbeiten in Kambodscha stellt der Mannheimer Berufsschullehrer Jörg Brandt mit seinem neuen Programm das kleine Land zwischen seinen großen Nachbarn Thailand und Viet Nam aus einem nicht nur touristischem Blickwinkel vor. In einer 90-minütigen Multimediashow berichtet er über diese faszinierende Region Süd-Ost Asiens, die leidvolle Geschichte des Landes, reist in unentdeckte Ecken und lässt Sie an dem puren, alltäglichen Leben teilhaben.

#### Kurs V4101

Jörg Brandt  
**Donnerstag, 29.02.24, 19:00-20:30 Uhr**  
 vhs-Haus, Vortragssaal  
 € 9,-

### Hauptsache E? Vor- und Nachteile der Elektromobilität und ihre Alternativen



Glaubt man den Aussagen der Politik, sind Hybrid- und Elektroantriebe die Lösung für die automobilen Mobilität der Zukunft. Für diese Antriebe verspricht die Werbung „sauberes“ Fahren und mittlerweile verbesserte Reichweiten. Aber ist das wirklich so? Tue ich tatsächlich mehr für die Umwelt, wenn ich ein Elektroauto kaufe und welche Risiken und Nachteile sind damit verbunden, z.B. wenn ich in den Urlaub fahre und keine E-Säule zum Auftanken finde? Oder beruhigt das „E“ im Nummernschild zwar mein Gewissen, bringt aber ansonsten keinen Vorteil? Welche weiteren Alternativen gibt es? Helmut Heusler, der als verantwortlicher Entwickler für verschiedenste Antriebstechnologien bei einem großen Automobilkonzern tätig war, erklärt die wesentlichen Eigenschaften und Bestandteile von E-Fahrzeugen und die wichtigsten Unterschiede zu herkömmlichen Antriebskonzepten. Darüberhinaus erfahren Sie, welche Faktoren Sie in Ihre ganz persönliche Kaufentscheidung einbeziehen sollten.

#### Kurs V5508

Dipl.-Ing. Helmut Heusler  
**Mittwoch, 20.03.24, 19:00-20:30 Uhr**  
 vhs-Haus, Vortragssaal  
 € 9,-

### Planung, Anlage und Gestaltung eines Staudenbeets

Ob als Alternative zur von der Sommertrockenheit verbrannten Rasenfläche, als blütenreicher Aspekt im Bestandsgarten oder als neuer Blickfang vor dem Haus: Stauden bieten eine Vielfalt an ungeahnten Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei nimmt Sie ein junger Staudenmeister an die Hand, damit auch Sie ein ganzjährig attraktives, pflegeleichtes und insektenfreundliches Staudenbeet in Ihrem Garten entstehen lassen können. Der Kurs beginnt mit einem Theorieteil und im anschlies-



senden Praxisteil haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte auf das Beet zu bringen und so erste Erfahrungen bei der Anlage eines Staudenbeets zu sammeln.

**Bitte mitbringen:** Der Witterung angepasste Kleidung, eine kleine Pflanzschaufel zum Setzen der Stauden, Arbeitshandschuhe sowie gegebenenfalls eine Unterlage zum Hinknien

### Kurs V5501

Leonhard Langer, Staudenmeister

**Theoretischer Teil: Freitag, 03.05.24,**  
18:00-20:00 Uhr, vhs-Haus, Vortragssaal

**Praktischer Teil: Samstag, 04.05.24,**  
10:00-14:00 Uhr, Obst- und Gartenbauverein Dossenheim, In den Maßenäckern  
€ 36,-

Belange auch tatsächlich zu nutzen – die dafür erforderlichen praktischen Fähigkeiten und Kenntnisse werden gleich mit vermittelt.

### Kurs V5502

Marco Fuchs

**Mittwoch, 24.04.24,** 18:30-21:30 Uhr  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 12,-

## Über den Jakobsweg

Nicht erst seit Hape Kerkelings Bestseller ist der Jakobsweg für viele eine Herausforderung, der sie sich in diesem Leben ein Mal stellen möchten ... Über die schneebedeckten Gipfel der Pyrenäen, durch das Baskenland, Navarra und Rioja bis nach Galicien zum Grab des heiligen Jakob ... Seit über 1000 Jahren ist dieser Weg Ziel für Gläubige aus der ganzen Welt! Unsere Spanischdozentin Ana Maria Mena Montes ist in dieser Region aufgewachsen, ihr Elternhaus steht direkt auf dem Pilgerweg. Sie bringt eine Vielzahl an Tipps für die Planung einer solchen Reise mit, außerdem hat sie in einem kleinen Sprach-Crashkurs die wichtigsten Wörter und Sätze zum Überleben im Gepäck und rundet den Nachmittag mit einem kleinen Quiz ab. In diesem interaktiven Kurs werden Sie den Jakobsweg auf ganz besondere Weise kennenlernen und einiges Interessante über ihn erfahren. ¡Bienvenidos al Camino de Santiago!

### Kurs V5507

Ana Maria Mena Montes

**Freitag, 14.06.24,** 18:30-20:30 Uhr  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 9,-



© MS-Office ClipArts

© MS-Office ClipArts



## Künstliche Intelligenz, Chatbots & Co.: Was ist das genau und wie kann ich es nutzen?

Per Definition nutzt Künstliche Intelligenz Computer und Maschinen um die Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeiten des menschlichen Verstands nachzuahmen. So ist z.B. ein Chatbot (kurz: Bot) ein textbasiertes Dialogsystem, das Chatten mit einem technischen System erlaubt. Und mit einem KI-Bildgenerator lassen sich in Sekundenschnelle Bilder und Grafiken verschiedenster Art erstellen ... So weit so gut – aber braucht man das wirklich und wenn ja, was habe ich ganz persönlich davon? Diese und viele weitere Fragen beantwortet heute Abend unser IT-Experte Marco Fuchs. Er nimmt Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt der KI. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und lehrreichen Vortrag, der Sie in die Lage versetzen wird, bei dem Thema nicht nur mitzureden, sondern KI für Ihre individuellen (privaten und beruflichen)

## KULTUR

### Marilyn Monroe – Künstlerin und Ikone

© MS-Office ClipArts



Marilyn Monroe gehört zu den bekanntesten Personen der Zeitgeschichte und ist neben ihren Filmen durch ihr schillerndes Leben, insbesondere aber auch durch ihre vielen (berühmten) Fotos im kulturellen Gedächtnis von

Generationen präsent. Während ihrer Karriere hatte sie ein ganz besonderes Verhältnis zum Medium Fotografie. Sie wusste alles über die Kunst des Filmemachens und der Bilder, war

aber auch literarisch engagiert, was ihre vielen Gedichte belegen. Die Geschichte von Marilyn Monroe ist auch ein Stück Kulturgeschichte des 20. Jahrhunderts und wir möchten den heutigen Abend nutzen, um Sie mit der Biographie und dem Werk dieser herausragenden Künstlerin neu bekannt machen.

#### Kurs V2601

Diana Liesegang

**Dienstag, 12.03.24, 19:00-20:30 Uhr**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

**BITTE BEACHTEN:** Die Anmeldung zu unseren Vorträgen – ob persönlich, per Mail, Fax oder telefonisch, ist verbindlich und Sie verpflichten sich zur Zahlung der Gebühren. Falls Sie an einem gebuchten Vortrag nicht teilnehmen können, müssen Sie sich rechtzeitig abmelden!

## PERSÖNLICHKEIT

### Reden ohne Wenn und Aber: Rhetorik für Frauen

Bei aller Emanzipation: Gerade wenn unser Gegenüber „gegen“ uns ist, sind es doch oft „wir Frauen“, die einknicken, statt beherzt unsere (gegenteilige) Meinung zu vertreten. Männern gelingt das in aller Regel viel leichter ... So scheint es zumindest – möglicherweise beherrschen sie aber auch einfach nur die richtigen Tricks... Die Dozentin vermittelt diese und geht dabei mit Ideen, Tipps und Ratschlägen ganz konkret auf Ihre persönlichen (schwierigen) Redesituationen ein.

- Power von innen: Wie Sie Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Das Ergebnis im Blick: So tragen Sie Präsentationen zielgerichtet vor
- Schlagfertig sein: Zur rechten Zeit das richtige Wort
- „Aus der Schublade“: Legen Sie sich einen Vorrat an Sätzen „für alle Fälle“ zu

- Mit Überzeugung: So gehen Sie Gehalts-, Stress- und Kritikgespräche richtig an
- Ihr virtueller Auftritt: Wie Sie sich bei Online-meetings Gehör verschaffen
- Positiv umdenken: Ein „Nein“ ist oft ein „Ja“ zu sich und den eigenen Zielen
- Übung macht die Meisterin: So lernen Sie „Ich will das!“ und „Das ist mir wichtig!“ zu sagen
- Selbsteinschätzung: Erkennen Sie Ihre persönlichen rhetorischen Stärken und Schwächen

#### Kurs V2202

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,  
Kommunikationswirtin

**Dienstag, 19.03.24, 18:00-21:00 Uhr**

vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 25,-



### **Fit mit Köpfchen: Gedächtnis- training für Beruf und Alltag**

Gedächtnistraining ist längst kein Thema mehr nur für Ältere – vielmehr lautet die Devise „Früh übt sich, wer erfolgreich sein will!“. Das Erinnerungsvermögen arbeitet wie ein Muskel und möchte dementsprechend auch trainiert werden – je jünger man damit beginnt, desto besser. Vergesslichkeit trifft schließlich jeden: „Wo liegt nur meine Brille?“, „Wo ist mein Schlüssel?“, „Wie heißt der Kollege aus dem dritten Stock noch mal?“, „Wann ist der Termin?“. Der Kurs erläutert die Basics rund um die Themen Merkvermögen und Gedächtnistraining und

vermittelt gezielte Strategien, um der Vergesslichkeit entgegenzuwirken.

- Das Wichtigste über Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis – oder: Wie funktioniert mein Erinnerungsvermögen?
- Tipps & Tricks zur Schulung der Konzentration – sie ist die Basis fürs Merken!
- Für die Praxis: Übungen zum Reinschmecken und weitermachen.

#### **Kurs V2201**

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,  
Kommunikationswirtin

**Montag, 03.06.24, 18:00-21:00 Uhr**  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 25,-

## **RECHT**

### **Das Ehegattentestament: Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen**

Für Verheiratete mit oder ohne Kinder, für Großeltern, aber auch besonders für junge Familien ist die Errichtung eines Testaments eine höchst wichtige Überlegung ...

- um für minderjährige Kinder das Sorgerecht zu regeln
- um ihr Vermögen zu verwalten, bis sie ihre Ausbildung abgeschlossen haben
- um den Nachlass gerecht unter Geschwistern zu verteilen
- um Erbengemeinschaften – der häufigste Grund für Erbstreitigkeiten – zu vermeiden
- um den Schutz der Enkelkinder (Ersatzerben) sicherzustellen ... und und und ...

Viele wählen das „Berliner Testament“, das ist aus steuerlichen Gründen aber nicht immer die beste Lösung und enthält auch sonst einige Tücken, die man unbedingt vermeiden sollte. Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuelle Rechtslage und die Fülle von Gestaltungsmöglichkeiten, die für jeden Einzelfall eine maßgeschneiderte Lösung bieten. Natürlich werden auch die Belange der Erbschaft- und Schenkungsteuer ausführlich besprochen.

#### **Kurs V1501**

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin  
**Dienstag, 16.04.24, 18:30-20:00 Uhr**  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 9,-

### **Rund ums Vererben: 10 Fehler, die Sie vermeiden sollten**

Wenn Sie Ihre Nachfolge nicht sorgfältig regeln, sind Ihr Vermögen – und der Familienfrieden! – ganz schnell in Gefahr ... Rechtsanwältin Petra Nussbaum stellt Ihnen heute die häufigsten Fehler vor, damit Sie entscheiden können, ob und inwiefern bei Ihnen Handlungsbedarf besteht. Denn das sollte nicht passieren:

- Es erbt gar nicht die Person, die vorgesehen war.
- Die Verwaltung des Nachlasses funktioniert nicht, weil eine/r alle anderen blockiert.
- Pflichtteilsansprüche werden geltend gemacht und können nicht bezahlt werden.
- Unnötig hohe Erbschaftsteuern fallen an.
- Absicherungsmöglichkeiten für den/die Ehegatten/in werden nicht genutzt.

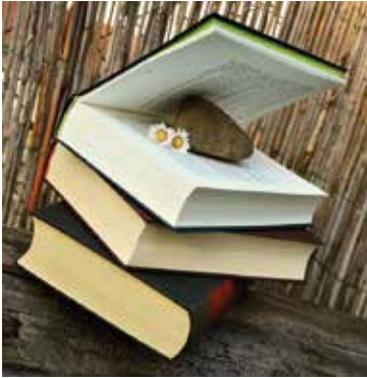
Diese nachteiligen Folgen lassen sich vermeiden, wenn bestimmte Fehlerquellen erkannt werden und eine entsprechende, auf die konkrete Situation passende, letztwillige Verfügung erarbeitet wird.

#### **Kurs V1502**

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin  
**Dienstag, 11.06.24, 19:00-21:00 Uhr**  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 9,-

## GESPRÄCHS- & ARBEITSKREISE

© MS-Office ClipArts



### 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 V3100**

Gabriele Anton

**Mittwoch, 13.03.24**, 19:30-21:00 Uhr

**Mittwoch, 10.04.24**, 19:30-21:00 Uhr

**Mittwoch, 08.05.24**, 19:30-21:00 Uhr

**Mittwoch, 05.06.24**, 19:30-21:00 Uhr

**Mittwoch, 03.07.24**, 19:30-21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schriesheim

€ 35,-

### Vortrags- und Gesprächsrunden („Frauenarbeitskreise“ I-IV)

#### **Vortrags- und Gesprächsrunde I**

##### **Kurs V12101**

Sabine Stumpe

dienstags 9:15-11:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

12 Termine, **ab 06.02.24**

€ 78,-

#### **Vortrags- und Gesprächsrunde III**

##### **Kurs V12103**

Ursula Seegelken und Ulrike Hebling

mittwochs 9:30-11:15 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

14 Termine, **ab 10.01.24**

€ 91,-

#### **Vortrags- und Gesprächsrunde II**

##### **Kurs V12102**

Marta Berg

dienstags 9:15-11:30 Uhr

Kath. Gemeindehaus, großer Pfarrsaal

12 Termine, **ab 27.02.24**

€ 78,-

#### **Vortrags- und Gesprächsrunde IV**

##### **Kurs V12104**

Bärbel Hirsch und Ruth Mertens

donnerstags 9:15-11:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

13 Termine, **ab 08.02.24**

€ 85,-

Unsere „**Frauen-Arbeitskreise**“ – die längst auch von Männern besucht werden dürfen – haben eine lange Tradition und sind zum Teil schon seit vielen Jahren mit einem festen TeilnehmerInnenstamm etabliert ... Aber auch „neue Gesichter“ sind jederzeit herzlich willkommen und wir freuen uns, wenn Sie dazukommen möchten! Selbstverständlich können Sie (mit vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle) auch erstmal unverbindlich „schnuppern“ oder gezielt einzelne Vorträge buchen (€ 9,00 pro Vortrag).  
[info@vhs-schriesheim.de](mailto:info@vhs-schriesheim.de), Tel.: 06203-6926-99



<b>Vorträge &amp; Exkursionen der Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester</b>		<b>Kurs</b>
17.01.24	Karl-Heinz Treiber: Die Geschichte des Iran vom 20. Jahrhundert bis heute	12103
24.01.24	Robby Geyer: NATO	12103
31.01.24	Christina Riegger: Martin Walser – Ein springender Brunnen	12103
07.02.24	Heiko Geier: Anne, Charlotte und Emily Brontë – Leben, Werk und Wirkung	12103
08.02.24	Sabine Massoth: Leben am Limes	12104
13.02.24	Johannes Wagner: Skandinavische Musik, Teil 2	12101
20.02.24	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Tsitsi Dangaremba und die koloniale Neurose	12101
21.02.24	Elisabeth Kramer: Tropischer Regenwald – Biotop im Luxus	12103
22.02.24	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Die Internierung jüdischer Exilanten auf Mauritius	12104
27.02.24	Exkursion zur Kunsthalle Mannheim: „Das Portrait im 19. Jahrhundert“	12101
28.02.24	Sarah Sprenger: Hören – Wissen – Genießen. Was höre ich tatsächlich, wenn ich Musik höre?	12103
05.03.24	Dr. Barbara Kilian: Venedig	12101
05.03.24	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Das Paradies der Frauen – Autorinnen aus Afrika	12102
06.03.24	Daniela Mancic: Cornwall – Großbritanniens sonniger Südwesten	12103
12.03.24	Dorothee Oettli: Rosa Luxemburg	12101
12.03.24	Daniela Mancic: Cornwall – Großbritanniens sonniger Südwesten	12102
13.03.24	Dr. Martina Kitzing-Bretz: Starke Frauen, starke Kunst	12103
14.03.24	Dieter Maupai: Provence	12104
19.03.24	Thomas Paeffgen: 100 Jahre Marksteine deutsch-russischer Beziehungen	12101
19.03.24	Exkursion ins Historische Museum Speyer: „König Ludwig I. – Sehnsucht“	12102
20.03.24	Thomas Paeffgen: Der Nahostkonflikt – Gründe, Ursachen und Entwicklungen	12103
21.03.24	Klaus Weigel: Werke der Kunst in der Literatur – Werke der Literatur in der Kunst	12104
09.04.24	Dieter Maupai: Côte d’Azur von Saint-Tropez nach Menton	12101
09.04.24	Hannah Mieger-Höfer: Taten sagen mehr als Worte? Eine mittelalterliche Geschichte über Fake News, intrigante Schwiegermütter und die große Liebe	12102



<b>Vorträge &amp; Exkursionen der Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester</b>		<b>Kurs</b>
10.04.24	Johannes Wagner: Wien um 1900, Teil 1	12103
11.04.24	Daniela Mancic: Lake District – Englands unbekannter Nordwesten	12104
16.04.24	Elisabeth Kramer: Tropischer Regenwald – Biotop im Luxus	12101
16.04.24	Dr. Enno Krüger: Berthe Morisot (1841-1895) – eine wieder entdeckte Impressionistin	12102
17.04.24	Johannes Wagner: Wien 1900, Teil 2	12103
18.04.24	Sarah Sprenger: Hören – Wissen – Genießen. Was höre ich tatsächlich, wenn ich Musik höre?	12104
23.04.24	Sarah Sprenger: Helden der Oper – von Aeneas bis Xerxes	12101
23.04.24	Dr. Barbara Kilian: Claude Monet (1840-1926) – „Vielleicht verdanke ich es den Blumen, dass ich Maler geworden bin“	12102
24.04.24	Dr. Barbara Kilian: Künstlerinnen und Musen um den Blauen Reiter	12103
25.04.24	Dr. Barbara Kilian: Von den Kaiserthermen zum Erlebnisbad	12104
30.04.24	Christina Riegger: Salam Rushdi, die Satanischen Verse	12101
30.04.24	Dieter Maupai: Acht Tage Kairo	12102
02.05.24	Christina Riegger: Frauen der Romantik(er) in Jena	12104
07.05.24	Sabine Massoth: Das Feigenblatt – eine Waffe wider die Inzucht und Schamlosigkeit	12102
08.05.24	Exkursion: Besuch des Marchivums in Mannheim	12103
14.05.24	Dorothee Oettli: Bäume, Blumen, magische Gewächse	12102
16.05.24	Aloisia Föllmer: Edward Hopper	12104
21.05.24	Sarah Sprenger: Fidelio – Beethovens einzige Oper	12102
28.05.24	Kurt Seilheimer: Prothesen – Ersatzteile für den Körper	12102
06.06.24	Dr. Enno Krüger: Victoria und Albert	12104
13.06.24	Heiko Geier: Mark Twain (1835-1910) – Leben und Wirkung	12104
20.06.24	Dr. Martina Kitzing-Bretz: Ich – Max Liebermann	12104
27.06.24	Wolfgang Balling: Der Kurpfalz auf der Spur	12104



agil - erfahren - hilfsbereit

## **Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.**

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

Wir engagieren uns u.a.

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

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

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

Aber auch für uns selbst organisieren wir so Einiges:

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

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

Eine Mitgliedschaft im ASS ist übrigens beitragsfrei!

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

**Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.**

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

erreichbar jeden Mittwoch von 10 - 12 Uhr,

persönlich oder telefonisch: 0 62 03 - 93 76 25 · Mehr über uns: [www.ass-schriesheim.de](http://www.ass-schriesheim.de)

**KONZERTE****Konzerte im Schloss Neckarhausen****Serenade im Schlosshof mit dem Stamitz-Orchester Mannheim*****In Kooperation mit der vhs Edingen-Neckarhausen***

Das Mannheimer Stamitz-Orchester zählt zu den facettenreichsten Klangkörpern der Metropolregion Rhein-Neckar. Rund 90 Amateurmusiker unterschiedlichster Berufs- und Altersgruppen treffen sich mit einem gemeinsamen Ziel: Spaß an der Musik zu haben! Durch das leidenschaftliche Engagement der Mitspieler, die Begeisterung für Musik und nicht zuletzt die professionelle Leitung des Orchesters, entstehen immer wieder unvergessliche musikalische Momente. Die starke nominelle Besetzung ermöglicht sinfonische Klangfülle im allerbesten Sinn. So ausgestattet, lässt sich ein ebenso abwechslungsreiches wie anspruchsvolles Programm realisieren, das von Opern-Galas, Chorkonzerten, Uraufführungen moderner Musik, dem klassisch-romantischen Repertoire eines großen Sinfonieorchesters bis hin zu Solokonzerten mit bekannten Virtuosen unserer Zeit und Nachwuchskünstlern immer wieder etwas Neues bieten kann. Lassen Sie sich von unserer Leidenschaft für Musik anstecken!

**Samstag, 29.06.24, 19:30 Uhr**

Schlosshof des Schlosses Neckarhausen, Hauptstraße 389, 68535 Edingen-Neckarhausen (Bei schlechtem Wetter findet das Konzert in der Eduard-Schläfer-Halle, Hauptstraße 356 statt)  
€ 20,-

## KUNST

### **Zeichnen und Malen unter professioneller Anleitung**

#### ***Für AnfängerInnen 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:** AnfängerInnen benötigen einen A3-Zeichenblock und Bleistifte H2, H6, B2 und B6, sowie Radier- und Knetgummi (bitte keinen Modellierknetgummi)

#### **Kurs V8101**

Sigi Ortanderl  
dienstags 13:15-15:45 Uhr  
vhs-Haus, Vortragssaal  
12 Termine, **ab 16.01.24**  
€ 127,-

### **Zentangle® – in die Entspannung zeichnen**

#### **Grundlagenkurs für EinsteigerInnen**

#### ***In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Ilvesheim***

Zentangle® ist eine von Maria Thomas und Rick Roberts in den USA entwickelte meditative Zeichenmethode. Durch das Zeichnen strukturierter Muster kommt das Denken zur Ruhe und Körper und Geist werden in einen konzentrierten und achtsamen Zustand versetzt. Während der Fokus neu ausgerichtet wird und sich die Aufmerksamkeit in einen Zustand verlagert, der neue Gedanken und Perspektiven ermöglicht, entstehen ganz nebenbei kleine Kunstwerke. Die Methode baut auf elementaren Formen (z.B. Strich, Punkt, S-Kurve) auf, so dass sie jede/r ohne Vorkenntnisse erlernen kann. In diesem Einsteigerkurs lernen wir etwas vom Ursprung der Zentangle®-Methode, ihre einzelnen Schritte sowie das Lernen und Kombinieren verschiedener einfacher Muster. Das Material für alle Kurstermine wird von der Dozentin mitgebracht!

#### **Kurs LA241-22005**

Andrea Kumpf-Blänsdorf  
mittwochs 18:00-20:00 Uhr  
3 Termine, **ab 24.01.24**  
vhs Ladenburg, Altes Rathaus,  
Hauptstraße 39, Raum 1  
€ 32,- zzgl. Materialkosten in Höhe von € 10,-  
(diese werden direkt in bar im Kurs bezahlt)

### **Abenteuer Acrylmalerei**

#### **Kompaktkurs 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 mit individueller Betreuung auf das Abenteuer Acrylmalen ein. Beispiele der Kunstgeschichte inspirieren uns zu eigenen Werken und wir arbeiten an Staffeleien, damit auch größere Formate möglich sind.

**Bitte mitbringen** (alles Weitere stellt die Kursleiterin zur Verfügung):

- Künstleracrylfarben: Zitronengelb, Kadmiumgelb, Magenta, Kadmiumrot hell, Coelinblau, Ultramarinblau, Umbra gebrannt, Weiss
- Acrylbinder, Modelliermasse
- Borstenpinsel rund und flach, verschiedene Größen
- Bespannte Keilrahmen oder Karton zum Bemalen

#### **Kurs V8103**

Elsbeth Lang  
**Freitag, 15.03.24**, 18:00-21:00 Uhr  
**Samstag, 16.03.24**, 10:00-13:00 Uhr und  
14:00-17:00 Uhr  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 48,-

### **Acryl-Workshop**

Acrylmalerei ist eine vielfältige Maltechnik, die Mitte des letzten Jahrhunderts bekannt wurde. Die Farbe lässt sich deckend aus der Tube oder wasserverdünn, lasierend auf den Malgrund wie Karton, Leinwand usw. auftragen und trocknet innerhalb kurzer Zeit wasserfest auf.

Für realistische, dekorative und abstrakte Malerei geeignet, begeistern Acrylfarben sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene durch ihre einfache Handhabung. In diesem Kurs widmen wir uns den Themen Farbkreis, Farbmischen und Malen nach fotografischen Vorlagen.

**Bitte mitbringen:** Flach- und Rundpinsel verschiedener Größen, Acrylpapier (Acrylblock) A4 oder A3, Bleistift, Skizzenpapier, alte Zeitungen als Unterlage. Motive bringt der Dozent, können aber auch selbst mitgebracht werden.

**Kurs V8105**

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

**Samstag, 13.04.24, 9:30-16:00 Uhr**  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 44,-

**Comics und Mangas zeichnen**

**Für Kinder ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene**

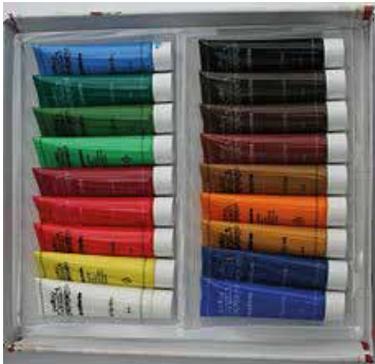
Alle Comics haben eine gemeinsame Grundlage – ob Asterix, Mickey Mouse oder japanische Mangas. Mit Bleistift, Tusche und Pinsel entstehen Zeichnungen von Helden, Bösewichten, Feen und Zauberern. In diesem Kurs geht es vor allem ums Skizzieren und die vereinfachte Darstellung von Menschen und Tieren, außerdem versuchen wir Licht, Schatten und Bewegung auf unserem Zeichenblock einzufangen und entwerfen eigene Figuren. Dabei werden alle Zeichenschritte anschaulich an der Tafel demonstriert und jede/r hat die Chance, genau das zu Papier zu bringen, was er/sie sich dazu vorgestellt hat.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte HB/2B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, Transparentpapier und eure Lieblingscomics oder Mangas (Vorlagen werden auch vom Dozenten zur Verfügung gestellt)

**Kurs V8109**

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

**Samstag, 29.06.24, 9:30-16:00 Uhr**  
vhs-Haus, Vortragssaal  
€ 44,-



© MS-Office ClipArts

**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 individuell betreut und mit einer Auswahl verschiedenster Edelstein-, Zucht- und Glasperlen sowie Gold- und Silberelementen können Sie neue Lieblingsstücke gestalten oder vorhandene Schätze aufarbei-

ten und reparieren. Das Material (Knüpfseide, Pinzetten, Verschlüsse, Perlen usw.) kann im Kurs direkt bei der Dozentin erworben werden.

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

Julia Strähle

**Kurs U8306**

**Samstag, 20.01.24, 11:00-15:30 Uhr**  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
€ 20,-

**Kurs V8306**

**Dienstag, 12.03.24, 18:00-20:15 Uhr**  
**Dienstag, 19.03.24, 18:00-20:15 Uhr**  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
€ 20,-



© MS-Office ClipArts



## Ikebana – Japanische Blumensteckkunst

### Für AnfängerInnen 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.

Keiko Bierbrauer-Terai, Ikebana-Meisterin

### Kurs V8304

dienstags, 19:15-21:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

5 Termine, **ab 09.04.24**

€ 54,- zzgl. Materialkosten für die Blumen (diese sind bei der Kursleiterin direkt im Kurs zu bezahlen)

### Kurs V8305

dienstags, 19:15-21:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

5 Termine, **ab 25.06.24**

€ 54,- zzgl. Materialkosten für die Blumen (diese sind bei der Kursleiterin direkt im Kurs zu bezahlen)

## FOTOGRAFIE



© MS-Office ClipArts

## Professionelle Reisefotografie

**Vorbereiten, Fokussieren, Produzieren, Nachbearbeiten**

**In Kooperation mit der vhs Dossenheim**

Wer reist, kann was erzählen ... und vor allem Bilder zeigen! Aber nicht immer sehen diese so aus, wie man sie sich vorgestellt hat. Das lässt sich aber ändern: Oliver Uhrig zeigt Ihnen in diesem Kurs, wie Sie sich aufs Fotografieren vorbereiten, was Sie an Ausrüstung benötigen und wann Sie wo sein sollten, um die besten Fotos zu machen.

### Kurs D0241-2600

Oliver Uhrig

freitags 18:00-21:00 Uhr

3 Termine, **ab 08.03.24**

Schauenburghalle Dossenheim,

Gerhart-Hauptmann-Straße 7, Raum 5

€ 54,-

## GESUNDHEIT

### Nutzen Sie die Leistungen Ihrer Krankenkasse für Ihren Rehasport!

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühren für unsere Herz- und Lungensportkurse direkt mit Ihrer Krankenkasse ab – Sie müssen sich um nichts weiter kümmern und zahlen keinen Cent dazu!

### HERZSPORT

#### **Coro-Fit im DOK:TOR**

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

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

#### **Kurs V10340**

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,- (für jeweils 22 Termine)

#### **Kurs V10341**

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,- (für jeweils 22 Termine)

### LUNGENSport

#### **Pneumo-Fit: 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 V10342**

mittwochs 11:30-12:30 Uhr  
fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben!)  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
€ 110,- (für jeweils 22 Termine)



## RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

© MS-Office ClipArts



### Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäulengymnastikkurse vermitteln Ihnen Theorie und Praxis, um rüchenschonende 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:** Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle/Gymnastikschlappchen, Theraband, Decke oder großes Badehandtuch und ein kleines Kissen

#### Kurs V10301

Christiane Arras, Krankengymnastin  
montags 8:30-9:30 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
19 Termine, **ab 15.01.24**  
€ 95,-

#### Kurs V10302

Christiane Arras, Krankengymnastin  
montags 9:30-10:30 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
19 Termine, **ab 15.01.24**  
€ 95,-

#### Kurs V10303

Marita Schreuder-Großkopf,  
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin  
dienstags 16:15-17:15 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
14 Termine, **ab 16.01.24**  
€ 70,-

#### Kurs V10305

Marita Schreuder-Großkopf,  
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin  
dienstags 17:25-18:25 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
14 Termine, **ab 16.01.24**  
€ 70,-

#### Kurs V10307

Marita Schreuder-Großkopf,  
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin  
dienstags 18:35-19:35 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
14 Termine, **ab 16.01.24**  
€ 70,-

#### Kurs V10309

Marita Schreuder-Großkopf,  
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin  
dienstags 19:45-20:45 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
14 Termine, **ab 16.01.24**  
€ 70,-

#### Kurs V10311

Monika Bähr, Krankengymnastin  
mittwochs 9:00-10:00 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
15 Termine, **ab 21.02.24**  
€ 75,-

#### Kurs V10312

Monika Bähr, Krankengymnastin  
mittwochs 10:15-11:15 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
15 Termine, **ab 21.02.24**  
€ 75,-

### Kurs V10313

Monika Bähr, Krankengymnastin  
freitags 9:45-10:45 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
15 Termine, **ab 23.02.24**  
€ 75,-

### Kurs V10314

Monika Bähr, Krankengymnastin  
freitags 11:00-12:00 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
15 Termine, **ab 23.02.24**  
€ 75,-

### Kurs V10315

Christiane Arras, Krankengymnastin  
donnerstags 19:10-20:10 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
19 Termine, **ab 18.01.24**  
€ 95,-

Mannes wie der Rücken, die Brust und der Bauch mit gezielten, spezifischen Übungen trainiert. Ein beweglichkeitsförderndes Stretching und Entspannungsübungen schließen das Powertraining ab.

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

### Kurs V10317

donnerstags 20:20-21:20 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
12 Termine, **ab 18.01.24**  
€ 60,-

### Kurs V10318

donnerstags 20:20-21:20 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
8 Termine, **ab 16.05.24**  
€ 60,-

## FITNESS FÜR DEN MANN

### Präventives Rückentraining

Einseitige körperliche Belastungen sind häufig die Ursache für Haltungsfehler und muskuläre Dysbalancen, die auf Dauer zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen. Mit einem rüchenschonenden Bewegungsverhalten können Sie dem vorzeitig entgegenwirken. 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:** Sportbekleidung, Theraband, Handtuch und kleines Kissen

### Kurs V10316

Marita Schreuder-Großkopf,  
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin  
donnerstags 12:00-13:00 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
13 Termine, **ab 18.01.24**  
€ 65,-

### Men's Fitness intensiv

Nach einem kurzen, aber intensiven Herz-Kreislauf-Training werden die Problemzonen des

## YOGA



© MS-Office ClipArts

### Yoga

**Für Teilnehmende jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse**

In diesem Kurs 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:** bequeme Kleidung und warme Socken

### Kurs V10201

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin  
montags 18:00-19:30 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
8 Termine, **ab 19.02.24**  
€ 60,-



### Kurs V10202

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin  
montags 18:00-19:30 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
8 Termine, **ab 06.05.24**  
€ 60,-

### Kurs V10203

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin  
montags 19:30-21:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
8 Termine, **ab 19.02.24**  
€ 60,-

### Kurs V10204

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin  
montags 19:30-21:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
8 Termine, **ab 06.05.24**  
€ 60,-

### Kurs V10205

Astrid Hendricks, BDY/EYU  
dienstags 18:30-20:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 1  
12 Termine, **ab 16.01.24**  
€ 89,-

### Kurs V10206

Astrid Hendricks, BDY/EYU  
dienstags 18:30-20:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 1  
10 Termine, **ab 07.05.24**  
€ 76,-

### Kurs V10207

Astrid Hendricks, BDY/EYU  
dienstags 20:15-21:45 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 1  
12 Termine, **ab 16.01.24**  
€ 89,-

### Kurs V10208

Astrid Hendricks, BDY/EYU  
dienstags 20:15-21:45 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 1  
10 Termine, **ab 07.05.24**  
€ 76,-

## PILATES

### Pilates mit Beckenbodentraining Ein Rundum-Wohlfühlprogramm für alle Altersgruppen

Neben bekannten Pilatesübungen, die einen Fokus auf die Körpermitte mit den tief liegenden Muskeln der Bauch- und Rückenmuskulatur legen, wird dieser Kurs durch ein spezielles Beckenbodentraining ergänzt. Er ist das Fundament unseres Körpers und je mehr wir ihn stärken, desto mehr Lebensqualität gewinnen wir.

**Bitte mitbringen:** ein Handtuch und etwas zu trinken  
Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentherapeutin und Rückenschulleiterin

### Kurs V10319

montags 17:00-18:00 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
10 Termine, **ab 15.01.24**  
€ 50,-

### Kurs V10320

montags 17:00-18:00 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
8 Termine, **ab 06.05.24**  
€ 40,-

### Kurs V10321

montags 18:10-19:10 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
10 Termine, **ab 15.01.24**  
€ 50,-

### Kurs V10322

montags 18:10-19:10 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
8 Termine, **ab 06.05.24**  
€ 40,-

### Beckenboden-Workshop

#### Wochenendworkshop: Der Beckenboden – das Fundament unseres Körpers

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und der Veränderung, die Körper, Seele und Geist gleichermaßen betreffen können. Was verändert sich in dieser Zeit? Wir widmen uns in diesem Workshop den Besonderheiten des Beckenbodens nach den hormonellen Verän-

derungen der Wechseljahre und besprechen die Auswirkungen des Älterwerdens. Der Beckenboden kann bis ins hohe Alter trainiert werden und vor dem Hintergrund anatomischer und praktischer Zusammenhänge erfahren Sie, wie Sie ihn in Ihrem Alltag integrieren und vor Belastungen schützen können. Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentherapeutin und Rückenschulleiterin

**Kurs V10323**

**Samstag, 16.03.24**, 15:00-17:00 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
€ 10,-

**Kurs V10324**

**Samstag, 20.04.24**, 15:00-17:00 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
€ 10,-

**Pilates:**

**Harmonie für Körper, Geist & Seele**

Jede/r kann Pilates Übungen ausführen – egal wie alt, wie sportlich oder unsportlich mann/frau ist ... auch mit leichten Gesundheitseinschränkungen ist das Training möglich. Mit einer speziellen Atemtechnik (Pilatesatmung), die Bauch- und Rumpfmuskulatur dehnt und kräftigt, fördert dieses Training eine gesunde Körperhaltung aus der ein neues Körperbewusstsein entsteht, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Ohne sich völlig zu verausgaben, werden mit den sieben Prinzipien nach Joseph H. Pilates auf eine schonende und sanfte Art das Körpergefühl, die Körperhaltung und somit auch die Lebensqualität verbessert. Muskulatur und die Organe erhalten dabei eine optimale Sauerstoffversorgung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Decke, ein Getränk, Handtuch, Kissen, dicke Socken

Marianne Maier, qualifizierte Pilates-Übungsleiterin und zertifizierte Entspannungspädagogin

**Kurs V10325**

mittwochs 17:30-19:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 1  
10 Termine, **ab 17.01.24**  
€ 72,-

**Kurs V10326**

mittwochs 17:30-19:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 1  
12 Termine, **ab 10.04.24**  
€ 90,-

**Pilatestraining**

**Nach der Methode von Joseph Pilates (Matwork)**

Diese Methode des Ganzkörpertrainings wird erfolgreich zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur eingesetzt – Joseph H. Pilates hat sie selbst in New York unterrichtet. Das Training spricht vor allem die tiefer liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine korrekte, aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen. Besonderer Wert wird auf die kontrollierte Ausführung und die bewusste Atmung gelegt. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das Zusammenspiel von Körper und Geist durch ruhige, fließende Bewegungen verbessert.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und ein Handtuch.

**Kurs V10335**

Karin Rabbe, Pilates-Kursleiterin (BSA)  
donnerstags 10:30-11:30 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
8 Termine, **ab 18.01.24**  
€ 40,-



© MS-Office ClipArts

**QiGong**

Qi Gong wirkt als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) vorbeugend und therapeutisch zugleich regulierend auf den gesamten Organismus. In diesem Kurs werden



Sie die Methoden „Die fünf Elemente“ und „Das Spiel der fünf Tiere“ kennenlernen und einüben. Er ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und flache Schuhe

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin

### **Kurs V10209**

donnerstags 19:15-20:45 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

9 Termine, **ab 08.02.24**

€ 68,-

### **Kurs V10210**

donnerstags 19:15-20:45 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

**7 Termine, ab 06.06.24**

€ 53,-

Ergänzung zu den üblichen Workout-Kursen suchen, sind Sie hier genau richtig! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evt. Decke, Kissen und Getränk  
Ilka Krebs

### **Kurs V10327**

mittwochs 18:00-19:15 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

12 Termine, **ab 17.01.24**

€ 72,-

### **Kurs V10328**

mittwochs 18:00-19:15 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

9 Termine, **ab 15.05.24**

€ 57,-

## **Bodyworkout**

Nach einem mobilisierenden Warm-Up trainieren wir mit viel Spaß und zu mitreißender Musik verschiedene Muskelgruppen. Sowohl Bauch, Beine und Po als auch Arme und Rücken werden so gekräftigt und geformt. Dabei arbeiten wir sowohl im Stand als auch auf der Matte. Ein entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktörin

### **Kurs V10331**

donnerstags 17:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

12 Termine, **ab 18.01.24**

€ 60,-

### **Kurs V10332**

donnerstags 17:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

8 Termine, **ab 16.05.24**

€ 40,-

## **Bodyforming**

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das gezielte Übungen zur Straffung, Kräftigung und Flexibilität miteinander verbindet. Mit einer Mischung aus Cardio- und sanften Kraftübungen wird nicht nur unerwünschten Problemzonen der Gar aus gemacht, sondern Sie steigern auch Ihr

## **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 Körpertraining lockern und kräftigen wir alle Muskelgruppen, lernen Kraft aus unserer Körpermitte „Powerhouse“ zu aktivieren und dabei bewusst zu atmen. Dieses langsame, gezielte Arbeiten mit Körper und Atmung führt zu einer besseren und entspannten Körperwahrnehmung. Wir steigern Beweglichkeit, lösen Verspannungen und finden zu einem einzigartigen Körpergefühl. Am Ende des Kurses steht eine zehnmünütige Entspannung. Wenn Sie einen Ersatz oder eine

Wohlbefinden. Egal ob Sie Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r sind, dieser Kurs bringt Schwung in Ihren Alltag und ist die ideale Gelegenheit, um Ihre Fitness zu verbessern und den Körper zu formen.

Katrin Baumert

**Kurs V10333**

mittwochs 19:15-20:15 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
12 Termine, **ab 17.01.24**  
€ 60,-

**Kurs V10334**

mittwochs 19:15-20:15 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
9 Termine, **ab 15.05.24**  
€ 45,-

**AQUA-KURSE**

**Erwachsenen-Schwimmkurs für AnfängerInnen**

**In Kooperation mit der vhs Dossenheim**

Nach einer Studie der deutschen Lebensretungsgesellschaft DLRG kann jede/r vierte Erwachsene in Deutschland nicht (richtig) schwimmen – eine Zahl, die für sich spricht! Dabei ist es durchaus kein Hexenwerk, auch im Erwachsenenalter noch Schwimmen zu lernen. Wir starten mit einem gezielten Wasser-Training, mit dem Sie Ihre Ängste überwinden und Schritt-für-Schritt Sicherheit im Wasser gewinnen – die Erfolge bei den Bewegungsabläufen kommen dann von ganz alleine! Wir üben in einer kleinen Gruppe und unser Schwimmtrainer kann jede/n Teilnehmer/in individuell unterstützen.

**Kurs D0241-3217**

Roland Belzner  
freitags 20:00-20:45 Uhr  
10 Termine, **ab 02.02.24**  
Hallenbad Dossenheim,  
Gerhart-Hauptmann-Straße 14  
€ 70,-

**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 Pilatestraining 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 TeilnehmerInnen, die bisherige TanzDich-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 V10329**

montags 19:20-20:50 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
12 Termine, **ab 08.01.24**  
€ 83,-

**Kurs V10330**

montags 19:20-20:50 Uhr  
vhs-Haus, Gymnastikraum  
10 Termine, **ab 06.05.24**  
€ 75,-



## Contemporary Dance – zeitgenössische Tanzformen

### In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Contemporary Dance ist eine Mixtur aus unterschiedlichen modernen Tanzstilen und in seiner Bewegungssprache frei. Getanzt wird mit vollem Gefühl und Ausdruck, die Choreografien setzen Emotionen und Erlebnisse in Bewegung um. Wer sich schon immer für zeitgenössischen Tanz interessiert hat, aber sich bisher nie getraut hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Neben dem Erlernen grundlegender Tanztechniken werden kleine, gefühlvolle und leicht nachvollziehbare Choreografien erarbeitet. Verschiedene Körperübungen verbessern die Körperwahrnehmung und -haltung, das Gleichgewicht sowie die Beweglichkeit. Vorkenntnisse im Tanz sind nicht erforderlich

**Bitte mitbringen:** Schlappchen oder Socken (keine Turnschuhe)

### Kurs D0241-2901

Marion Baumann

montags 17:15-18:15 Uhr

10 Termine, **ab 19.02.24**

Mühlbachhalle Dossenheim,

Am Sportplatz 1, UG

€ 56,-

- ... richtiges Verhalten in kritischen Situationen
- ... schnelle und effektive Reaktion auf körperliche Angriffe
- ... WingTsun Techniken zur aktiven Verteidigung im Notfall
- ... Was ist meine größte Befürchtung und wie verteidige ich mich dagegen?
- ... So wehre ich mich gegen Schubsen, Greifen, Halten, Umklammern, Würgen, Ohrfeigen
- ... Hilfsmittel richtig einsetzen
- ... Tipps zum Thema Geldbeutel und Papiere

### Kurs D0241-1700

Alexandra Graetz

montags 19:30-21:00 Uhr

4 Termine, **ab 05.02.24**

Mühlbachhalle Dossenheim,

Am Sportplatz 1, 1. Stock

€ 36,-

## Tai Chi für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi (Taiji quan) ist eine traditionelle chinesische Verteidigungs- und Bewegungskunst. Sie trainiert Gelenke, Sehnen und Muskeln und fördert die tiefere Atmung sowie das 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 ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und flache Schuhe

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin

### Kurs V10211

donnerstags 18:00-19:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

9 Termine, **ab 08.02.24**

€ 45,-

### Kurs V10212

donnerstags 18:00-19:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

8 Termine, **ab 16.05.24**

€ 40,-

## SELBSTBEHAUPTUNG

## Selbstverteidigung: Wing Tsun – effektiv und schnell erlernbar

### In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Wing Tsun ist ein Programm zur Selbstverteidigung mit dem Sie innerhalb kürzester Zeit lernen, sich sicher und effektiv gegen die verschiedensten Angriffe zu wehren. Durch die Techniken des WingTsun steigern Sie auch Ihr Selbstvertrauen bekommen einen souveränen Umgang mit Gefahrensituationen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse und keine besondere sportliche Konstitution erforderlich.

Lernziele dieses Kurses sind ...

... theoretische Kenntnisse, u.a. rechtliche Aspekte

... Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit für ein sicheres Auftreten

## KOCHEN & ERNÄHRUNG



© MS-Office ClipArts

### **Augenweide & Gaumenfreude: Nordiranische Kürbisspezialitäten (Kahi)**

#### **Zusatzkurs aufgrund der großen Nachfrage**

Die kulinarische Reise durch nordiranische Kürbisspezialitäten ist spannend und wunderbar. Wir kochen zusammen eine Suppe, backen ein Fladenbrot, bereiten einige Vorspeisen zu, zaubern großartige Hauptspeisen und krönen unser magisches Menü mit einem Nachtisch. Ghodrat Ramzani legt großen Wert auf gesunde Zutaten und verwendet überwiegend Bioprodukte, die meisten Speisen sind vegan-vegetarisch.

#### **Kurs V9201**

Ghodrat Ramzani

**Samstag, 20.01.24, 14:00-20:00 Uhr**

Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule € 38,- zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 25,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht.)

### **Festmahlzeiten: Juwelen der persischen Küche**

Erleben Sie die persische Gastfreundschaft mit ihrer üppig gedeckten Festtafel – in ihrer bestechenden Vielfalt sucht diese kreative

Küche ihresgleichen. Ein Fest für Gaumen, Augen und alle anderen Sinne. Wir bereiten zusammen mit viel Spaß einige beliebte Speisen zu, die bei besonderen Anlässen präsentiert werden: gesunde sowie delikate Vorspeisen, Safranreis und faszinierende Hauptgerichte. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch mundeln. Auf die gesunden Zutaten wird in diesem Kurs viel Wert gelegt und es werden überwiegend Bio-Produkte verwendet.

#### **Kurs V9202**

Ghodrat Ramzani

**Samstag, 24.02.24, 14:00-20:00 Uhr**

Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule € 38,- zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 25,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht.)

### **Das kleine 1 x 1 der ayurvedischen Küche**

Ayurveda wird auch als „Wissenschaft des Lebens“ übersetzt und gilt heute mit ihren vielen Aspekten als modernes Medizinsystem. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und finden heraus, warum Ernährung und Gesundheit so eng zusammenhängen. Wir sprechen über verschiedene Lebensmittel und Gewürze



und deren Wirkung auf den Körper. Dabei kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges Menü mit saisonalen Zutaten, das sich später ganz leicht in Ihrem Alltag umsetzen lässt.

### Kurs V9203

Nadine Gonnschorek,

Ayurveda Ernährungscoach

**Samstag, 16.03.24, 14:00-18:30 Uhr**  
Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule  
€ 29,- zzgl. Lebensmittelumlage (beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 12,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende von Ihrem Konto abgebucht.)

### Persische Genussküche: Faszination der Auberginen und Zucchini Viele neue Rezepte aus der nordiranischen Küche

Auberginen und Zucchini sind zwei Hauptsäulen der nordiranischen Küche. Daraus kreieren

wir heute einige gesunde sowie geschmackhafte Vorspeisen und faszinierende Hauptspeisen mit Safranreis und reichen dazu ein selbst gebackenes gefülltes Fladenbrot mit einer tollen Joghurtsoße. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch munden. Auf gesunde, hochwertige Zutaten legt der Dozent sehr viel Wert und es werden überwiegend Bio-Produkte verwendet.

### Kurs V9204

Ghodrat Ramzani

**Samstag, 20.04.24, 14:00-20:00 Uhr**  
Küche der Kurpfalz Grund-, Haupt- und Realschule

€ 38,- zzgl. Lebensmittelumlage (beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 25,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht).

### Rezepte für alle Kochkurse ...

- Bringen Sie bitte eine Schürze, Hand- und Geschirrtücher, sowie einen Notizblock zum Notieren wichtiger Tipps mit.
- Es empfiehlt sich immer Behältnisse für Kostproben und etwas zu trinken mitzubringen.
- Bitte kommen Sie pünktlich zum Kochkurs – damit Sie nichts verpassen!



Die Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule befindet sich im Kurpfalz-Schulzentrum, Hirschberger Straße 1 in Schriesheim. Der Zugang zum Schulgebäude ist der Eingang zur Kurpfalz-Grundschule.

## BEAUTY

### 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 kurze Hautdiagnose um Ihren Hauttyp zu bestimmen.

**Bitte mitbringen:** kleines Gästehandtuch (Schminkmaterial wird gestellt)

Sandra Röger, selbstständige Schönheitsberaterin und Visagistin

### Kurs V8902

**Samstag, 03.02.24, 13:00-16:00 Uhr**  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
€ 29,- inkl. Material

### Kurs V8903

**Samstag, 27.04.24, 13:00-16:00 Uhr**  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
€ 29,- inkl. Material

### Fit ins Frühjahr – von innen reinigen und wieder stärken

#### Detox mit Kräutern, Gewürzen und selbstgemachten Hausmitteln

Schon unsere Großeltern wussten um die Heilkraft der Natur, mit der wir auch heute noch Körper, Geist und Wohlbefinden steigern können. In diesem Kurs erfahren Sie von der Kräutiererlebnispädagogin Sabrina Bauer so manches alte Hausrezept, das Sie fit für den

Frühling macht. Sie werden gemeinsam ein Wildkräutersalz herstellen, ein reinigendes Fußpeeling sowie ein Oxydel mit Frühlingskräutern. Im Kurs sind auch Jugendliche ab 10 Jahren herzlich willkommen!

**Kurs V8904**

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin  
**Donnerstag, 25.01.24**, 18:00-20:00 Uhr  
 vhs-Haus, Vortragssaal  
 € 22,- (inkl. Materialkosten)



**Frühjahrskosmetik selbst gemacht**

Nicht nur, weil es großen Spaß macht ... sondern auch und vor allem, weil man so garantiert weiß, was drin ist, wird der Trend zum selbst Herstellen von Kosmetika immer größer. Das ist auch gar nicht so schwer und zeitaufwändig, wie es zunächst den Anschein macht, mit etwas Übung geht es sogar richtig

schnell. Die wichtigsten Basics dazu gibt es in diesem Kurs von der Kräutelerlebnispädagogin Sabrina Bauer. Wir stellen Haartonikum, ein Lippenbalsam sowie ein belebendes Körper-Öl her. Im Kurs sind auch Jugendliche ab 10 Jahren herzlich willkommen!

**Kurs V8905**

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin  
**Mittwoch, 13.03.24**, 18:00-20:00 Uhr  
 vhs-Haus, Vortragssaal  
 € 22,- (inkl. Materialkosten)

**Sommerkosmetik selbst gemacht**

Auch oder gerade wegen wärmeren Temperaturen brauchen wir Pflege ... Und auch hier folgen wir dem „Do it yourself“-Trend: So kennen wir die Inhaltsstoffe, wissen also ganz genau, was „drin“ ist! Dabei ist das selbst „Rühren“ schnell gemacht und macht obendrein auch noch eine Menge Spaß. Die wichtigsten Basics dazu gibt es in diesem Kurs von der Kräutelerlebnispädagogin Sabrina Bauer. Gemeinsam stellen wir eine leichte Bodylotion, ein Körperspray und eine Deo-Creme her. Im Kurs sind auch Jugendliche ab 10 Jahren herzlich willkommen!

**Kurs V8906**

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin  
**Mittwoch, 19.06.24**, 18:00-20:00 Uhr  
 vhs-Haus, Vortragssaal  
 € 22,- (inkl. Materialkosten)

**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

## Einige unserer Leistungen:

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

## Charlotte Günther Fotosatz pick-up Druckvorlagenherstellung

In der Schanz 1  
69198 Schriesheim  
Fon: (0 62 03) 6 34 94  
Mobil: (0171) 9 33 35 29  
kontakt@fotosatz-pickup.de  
www.fotosatz-pickup.de

## Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Ob zu Muttertag, zu Ostern, zum Geburtstag, zum Namenstag 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!



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

**Welcher Kurs ist der richtige für mich?**

- Damit Sie den für sich passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne die **erste Kurstunde schnuppern** und erst anschließend entscheiden, ob Sie verbindlich am Kurs teilnehmen möchten.\*
- Zusätzlich bieten wir eine **kostenlose telefonische Dozentenberatung** an, damit Sie schon vor der ersten Kursstunde eingrenzen können, welches Level 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.

<b>Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmerzahl</b>				
	90 Min./Termin bei 12 Terminen	90 Min./Termin bei 10 Terminen	60 Min./Termin bei 12 Terminen	60 Min./Termin bei 10 Terminen
<b>Kursgebühr bei 10 Teilnehmern</b>	€ 70,00	€ 58,00	€ 47,00	€ 40,00
<b>Kursgebühr bei 9 Teilnehmern</b>	€ 78,00	€ 64,00	€ 52,00	€ 44,00
<b>Kursgebühr bei 8 Teilnehmern</b>	€ 86,00	€ 71,00	€ 58,00	€ 50,00
<b>Kursgebühr bei 7 Teilnehmern</b>	€ 97,00	€ 78,00	€ 65,00	€ 56,00
<b>Kursgebühr bei 6 Teilnehmern</b>	€ 108,00	€ 91,00	€ 74,00	€ 64,00
<b>Kursgebühr bei 5 Teilnehmern</b>	€ 119,00	€ 104,00	€ 86,00	€ 76,00
<b>Kursgebühr bei 4 Teilnehmern</b>	€ 148,00	€ 130,00	€ 107,00	€ 95,00
<b>Kursgebühr bei unter 4 Teilnehmern</b>	Individuelle Lösung in Absprache zwischen TeilnehmernInnen, 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:

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

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

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

## SPRACHEN

### DEUTSCH

#### Deutsch-Integrationskurse



*In Kooperation mit der vhs Badische Bergstraße*

Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Deutschkurse für Neuzuwanderer und Personen, die bereits länger in Deutschland leben. Der Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs und einen Orientierungskurs.

**Sprachkurs:** Der Sprachkurs umfasst 600 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 6 Module mit jeweils 100 Unterrichtsstunden und wird mit der Zertifikatsprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ abgeschlossen.

Der erfolgreiche Abschluss der Prüfung ermöglicht ein selbstständiges sprachliches Zurechtfinden im alltäglichen Leben.

**Orientierungskurs:** Der Orientierungskurs umfasst 100 Unterrichtsstunden. Er informiert über das Leben in Deutschland und vermittelt Kenntnisse über die Rechtsordnung, über die Kultur sowie über die Geschichte. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Mit dem bestandenen Test können bei der Einbürgerungsbehörde staatsbürgerliche Kenntnisse nachgewiesen werden.

#### Kurs V7105

montags bis freitags, 8:30-12:30 Uhr  
vhs-Haus, Vortragssaal

Vor der Anmeldung für einen Integrationskurs sind ein Beratungsgespräch und ein Einstufungstest notwendig. Liegt noch kein Berechtigungsschein für einen Integrationskurs vor, kann die Antragstellung mit Unterstützung der Volkshochschule erfolgen. Bei Fragen hierzu rufen Sie uns gerne an: 06203 6926-99

### ENGLISCH

#### Englisch für Wieder-einsteigerInnen mit Vorkenntnissen



#### Grundstufe A1.2

Sie haben zwar schonmal Englisch gelernt, gefühlt ist davon aber „nichts“ mehr da? Seien Sie versichert: Wenn man mit den richtigen Tricks danach „gräbt“, kommen auch wieder die alten Kenntnisse zum Vorschein und gemeinsam in einer Runde Gleichgesinnter geht sowieso alles gleich viel leichter. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Grammatik und dem freien Sprechen.

Andrina Woodhead

#### Kurs V7201

mittwochs 17:30-19:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
9 Termine, **ab 10.01.24**

#### Kurs V7202

mittwochs 17:30-19:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
11 Termine, **ab 24.04.24**

#### „Nice to meet you!“:

#### Englisch für Junggebliebene

#### Grundstufe A2

Man sagt „Reisen bildet“ – Sprachen lernen bildet aber auch und man kann beides wunderbar miteinander verbinden. Um sich im Ausland verständlich zu machen, helfen bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Basics: Sie studieren gängige Situationen mit Rollenspielen ein, auf die Sie beim Reisen stoßen können und lesen einfache Texte. Sie sprechen über alltägliche Dinge und üben anhand abwechslungsreicher Aufgaben Grammatik und Wortschatz. Im Vordergrund stehen Verständnis und Sprechen sowie der Spaß an der

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**



englischen Sprache. Dabei soll mit Muße und ohne jeglichen Leistungsdruck gelernt werden.  
Renate Bürk-Dornblüth

### **Kurs V7203**

donnerstags 15:00-16:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
12 Termine, **ab 18.01.24**

### **Kurs V7204**

donnerstags 15:00-16:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
8 Termine, **ab 16.05.24**

## **Let's start again! Englisch für Wiedereinsteiger**

### **Grundstufe A2**

Englisch haben Sie vor längerer Zeit gelernt – und vieles davon auch wieder vergessen ... Doch irgendwo im Hinterkopf schlummern noch einige Sprachkenntnisse, die nur darauf warten, wieder aktiviert zu werden. In diesem Kurs nähern wir uns mithilfe gezielter Übungen wieder den grammatikalischen Strukturen an und erweitern sukzessive unseren Wortschatz. Schwerpunkt des Kurses ist die mündliche und schriftliche Kommunikation.  
Chrissi Argiriadou-Hermann

### **Kurs V7205**

dienstags 17:45-19:15 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
10 Termine, **ab 06.02.24**

### **Kurs V7206**

dienstags 17:45-19:15 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
8 Termine, **ab 14.05.24**

## **English Conversation Pre-intermediate**

### **Mittelstufe B1**

Sie trauen sich noch nicht das freie Sprechen in einem Konversationskurs zu? Kein Problem. In diesem Kurs festigen Sie mithilfe eines Lehrbuchs und anderen Unterrichtsmaterialien Ihr Englisch, wobei das freie Sprechen nicht zu kurz kommt. TeilnehmerInnen, die über

Vorkenntnisse von mindestens drei Jahren Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse verfügen, sind herzlich willkommen!

Nicola Maria Ott

### **Kurs V7207**

donnerstags 18:30-20:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
12 Termine, **ab 18.01.24**

### **Kurs V7208**

donnerstags 18:30-20:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
8 Termine, **ab 16.05.24**

## **Ihr Comeback auf Englisch**

### **Mittelstufe B1/B2 für Wiedereinsteiger**

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits gute Vorkenntnisse in Englisch haben. Diese werden mit zahlreichen Wiederholungsübungen aufgefrischt und Schritt für Schritt durch neuen Wortschatz ergänzt. Dabei wird viel Wert auf die mündliche und schriftliche Kommunikation gelegt. Darüber hinaus werden wir Dickens' klassischen Roman „Oliver Twist“ in einer angepassten, vereinfachten und stufengerechten Form weiter lesen. Schließen Sie sich unserer Runde an und freuen sich auf zwangloses Lernen in angenehmer Atmosphäre!

Chrissi Argiriadou-Hermann

### **Kurs V7209**

dienstags 16:00-17:30 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
12 Termine, **ab 23.01.24**

### **Kurs V7210**

dienstags 16:00-17:30 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
8 Termine, **ab 14.05.24**

## **Conversation and language practice**

### **Mittelstufe B2**

Finish the day with a nice chat and relaxed discussions about anything you can think of. With a little help from texts, songs and videos,

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**

we can exchange opinions about recent and old trends, daily events, current politics and history ... and anything else you want to talk about. Feel free to bring your own topics and ideas. Along the way, we'll brush up on your grammar and broaden your vocabulary.

**Bitte mitbringen:** Stift, Textmarker, Papier (Block, Heft, Karteikarten)  
Nicola Maria Ott

**Kurs V7211**

montags 18:30-20:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
12 Termine, **ab 15.01.24**

**Kurs V7212**

montags 18:30-20:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
10 Termine, **ab 06.05.24**

**English Conversation Class**

**Mittelstufe B2**

Have you ever lived in an english-speaking country or have a strong command of the language, then come along to this course! Simply refresh, practise and of course improve your speaking skills with a native speaker. Topics will be chosen by you, whether it's travel, culture, technology, politics or whatever. Grammar, vocabulary and pronunciation won't be forgotten either.

Andrina Woodhead

**Kurs V7215**

mittwochs 15:45-17:15 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
10 Termine, **ab 10.01.24**

**Kurs V7216**

mittwochs 15:45-17:15 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
11 Termine, **ab 24.04.24**

**FRANZÖSISCH**

**Französisch für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen**



**Grundstufe A1.2**

In diesem Kurs üben wir gemeinsam kleine Dialoge, in denen wir Informationen über uns selbst geben, die Umgebung beschreiben oder etwas im Café bestellen. Dabei werden die wichtigsten Grundlagen der Grammatik vermittelt und das Hörverständnis geübt. In erster Linie geht es darum, Selbstvertrauen zu gewinnen. Claire Basque achtet insbesondere auf die korrekte Aussprache, damit Sie gut verstanden werden, aber auch selbstständig verstehen und lesen können. Und dann ... ab nach Frankreich!

Claire Basque

**Kurs V7301**

donnerstags 16:00-17:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
9 Termine, **ab 11.01.24**

**Kurs V7302**

donnerstags 16:00-17:00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
10 Termine, **ab 25.04.24**

**Französisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**

**Grundstufe A2.2**

In diesem Kurs versuchen wir mehr Länge und Nuancen in unsere Sätze zu bringen und erweitern dadurch systematisch unseren Wortschatz. Daneben lernen wir die Unterschiede zwischen informeller und formeller Sprache kennen und üben im Gespräch mit den richtigen Fragen und Antworten situationsbezogen zu reagieren. Wichtige grammatikalische Grundlagen runden den Kurs ab, so kommen z.B. andere Zeitformen zum Präsens hinzu, und so werden wir immer besser verstanden – und verbessern damit automatisch auch unser eigenes Hörverständnis. Unser Ziel ist

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**



die Erreichung des „Niveau Seuil“, also eine gute Autonomie in der Sprache.  
Claire Basque

### **Kurs V7303**

donnerstags 17:15-18:45 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
9 Termine, **ab 11.01.24**

### **Kurs V7304**

donnerstags 17:15-18:45 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
11 Termine, **ab 25.04.24**

## **Französisch mit Muße**

### **Grundstufe A2.3**

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen, festigen, vertiefen und erweitern? In entspannter Atmosphäre und mit moderatem Tempo trainieren wir in diesem Kurs Grammatik, Hörverständnis, Lesen und Sprechen anhand von Alltagssituationen.  
Ursula Genthner

### **Kurs V7305**

mittwochs 16:30-18:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
11 Termine, **ab 10.01.24**

### **Kurs V7306**

montags 16:30-18:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
9 Termine, **ab 06.05.24**

## **Französische Kurzgeschichten**

### **Mittelstufe B1**

Sind Sie Frankreichfan und lesen gerne Geschichten über Land und Leute sowie deren Eigenheiten und Traditionen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Anhand verschiedener Texte und Geschichten tauchen wir ins französische Leben ein und verbessern nebenbei unsere Sprachkenntnisse. Grammatikalische Strukturen werden dabei mit eingebaut.  
Ursula Genthner

### **Kurs V7307**

montags 18:00-19:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
11 Termine, **ab 08.01.24**

### **Kurs V7308**

montags 18:00-19:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
9 Termine, **ab 06.05.24**

## **Französisch Auffrischkurs**

### **Mittelstufe B1.4**

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse wieder systematisch auffrischen oder haben Sie sich entschlossen Französisch weiter zu lernen? Hut ab! Chapeau! Mit Hilfe eines Lehrbuchs bietet dieser Kurs vielfältige Anlässe zum Hörverstehen und Sprechen, zur Vertiefung des Wortschatzes und zur Wiederholung und Festigung der Grammatik. So werden Sie sicherer im Gebrauch der Sprache und lernen durch lebensnahe und authentische Texte sowie weitere vielfältige Materialien auch landeskundliche und kulturelle Aspekte Frankreichs kennen.  
Ursula Genthner

### **Kurs V7309**

mittwochs 18:15-19:45 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
11 Termine, **ab 10.01.24**

### **Kurs V7310**

mittwochs 18:15-19:45 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
9 Termine, **ab 08.05.24**

## **Französische Konversation und Grammatik**

### **Mittelstufe B1.3**

Sie können sich in Frankreich bereits durch einfache Sätze vorstellen und verständigen, möchten aber jetzt auch an Gesprächen teilnehmen, Ihre Meinung äußern und auf die Ansichten anderer reagieren. Anhand gezielter Übungen, die Ihnen helfen nebenbei grammatikalische Besonderheiten zu bewältigen, Konjugation, Satzbau oder Wortschatz zu festigen, werden Sie mit diesem Kurs bald in der Lage sein, kurze Berichte aus Radio, Fernsehen oder Internet in Französisch zu verstehen. Sie bekommen informative Texte, Bilder oder

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**

Links zu Videos für zu Hause, die wir dann im Kurs besprechen. Gleichzeitig animiert Sie die Kursleiterin auch dazu, eigene kurze Referate zu aktuellen Gesellschaftsthemen oder Ereignissen aus Frankreich vorzutragen.

Claire Basque

#### **Kurs V7311**

donnerstags 19:00-20:30 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
9 Termine, **ab 11.01.24**

#### **Kurs V7312**

donnerstags 19:00-20:30 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2  
10 Termine, **ab 25.04.24**

### **Französisch für Fortgeschrittene**

#### **Mittelstufe B1/B2**

Wir sind ein kleiner Kreis von Frankreichliebhabern und beschäftigen uns mit Texten aller Gattungen (Beiträge aus Zeitschriften und Zeitungen, Berichte über Land und Leute, kurze fiktionale Texte und Chansons). Dabei erweitern wir unseren Wortschatz und trainieren unsere mündliche Kommunikation, Grammatikkenntnisse werden wiederholt und gefestigt.

Ursula Genthner

#### **Kurs V7313**

montags 11:00-12:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
11 Termine, **ab 08.01.24**

#### **Kurs V7314**

montags 11:00-12:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
9 Termine, **ab 06.05.24**

### **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.

#### **Kurs V7317**

Dr. Ludovic Roy  
donnerstags 19:30-21:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
15 Termine, **ab 18.01.24**

## **ITALIENISCH**

### **Italienisch am Wochenende „Buon fine settimana“**



#### **Crashkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse, Grundstufe A1.1**

Ein Kurs, der sich auf zwei Wochenenden konzentriert ...

- Sie lernen nicht nur die ersten Regeln der italienischen Sprache, sondern direkt auch, wie Sie sie in typischen Urlaubssituationen anwenden.
- Im Restaurant etwas zu bestellen oder im Hotel ein Zimmer zu reservieren, wird ab sofort kein Problem mehr für Sie sein.
- Nach diesem Einführungs-Crashkurs können alle, die weitermachen möchten, in unseren Kurs A1 Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen einsteigen.

#### **Kurs V7423**

Giuliana Polidoro  
**Freitag, 19.04.24**, 18:00-21:00 Uhr  
**Samstag, 20.04.24**, 9:00-12:00 Uhr  
**Freitag, 26.04.24**, 18:00-21:00 Uhr  
**Samstag, 27.04.24**, 9:00-12:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1

### **Italienisch**

#### **Grundstufe A1.2**

#### **Für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**

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 wichtigsten Grammatikregeln kennen. Und das Wichtigste: Gemeinsam mit

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**



einer tollen muttersprachlichen Dozentin und netten KurskollegInnen haben Sie jede Menge Spaß am Italienischsprechen!  
Giuliana Polidoro

### **Kurs V7403**

mittwochs 18:00-19:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
12 Termine, **ab 17.01.24**

### **Kurs V7404**

mittwochs 18:00-19:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
8 Termine, **ab 15.05.24**

## **Italienisch**

### **Grundstufe A1.5**

#### **Für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Vorkenntnisse besitzen und das Niveau A2 erreichen möchten. In angenehmer Atmosphäre werden wir die Grammatik lernen, den Wortschatz erweitern und üben uns in Alltagssituationen zu verständigen. Wie? Mit Sprachpraxis und viel Spaß, der in diesem Kurs im Vordergrund steht.  
Daniela Lazzari

### **Kurs V7401**

donnerstags 11:00-12:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
11 Termine, **ab 25.01.24**

### **Kurs V7402**

donnerstags 11:00-12:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
8 Termine, **ab 16.05.24**

## **Italienisch**

### **Mittelstufe B1.2**

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Italienischkenntnisse sukzessive aus, lernen sich in Alltagssituationen besser zu verständigen und finden sich immer leichter in einfache Konversationen ein – die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Trip nach Italien!  
Giuliana Polidoro

### **Kurs V7407**

mittwochs 19:35-21:05 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
12 Termine, **ab 17.01.24**

### **Kurs V7408**

mittwochs 19:35-21:05 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
8 Termine, **ab 15.05.24**

## **Italienisch**

### **Mittelstufe B1.2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits die Grundstufen von A1 bis B1.2 absolviert haben. Mit Krimis und Kurzgeschichten vertiefen wir unter anderem unsere bereits erworbenen Sprachkenntnisse. Auch die Grammatikübungen gehören selbstverständlich dazu. Neue TeilnehmerInnen sind uns jederzeit herzlich willkommen.  
Cristiana Lagger

### **Kurs V7405**

donnerstags 09:30-11:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
12 Termine, **ab 18.01.24**

### **Kurs V7406**

donnerstags 09:30-11:00 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 2  
6 Termine, **ab 16.05.24**

## **Onlinekurs Italienisch**

### **Mittelstufe B1.4**

Der perfekte Kurs für alle, die gemütlich von zu Hause aus Italienisch lernen möchten. Wir werden zusammen die Grammatik vertiefen, den Wortschatz erweitern und kleine Konversationen über interessante Themen auf Italienisch durchführen. Das Ziel? Sich besser auf Italienisch auszudrücken!  
Daniela Lazzari

### **Kurs V7409**

mittwochs 16:00-17:30 Uhr

### **Onlinekurs**

12 Termine, **ab 17.01.24**

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**

### Kurs V7410

mittwochs 16:00-17:30 Uhr

#### Onlinekurs

10 Termine, ab **15.05.24**

## Italienisch in der Praxis

### Mittelstufe B2.1

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 V7411

freitags 9:30-11:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

12 Termine, ab **19.01.24**

### Kurs V7412

freitags 9:30-11:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

8 Termine, ab **17.05.24**

## 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 V7413

donnerstags 09:15-10:45 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

11 Termine, ab **25.01.24**

### Kurs V7414

donnerstags 09:15-10:45 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

8 Termine, ab **16.05.24**

## SPANISCH



© MS-Office ClipArts

## Spanisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

### Grundstufe A2

„Vamos a la playa!“ ... weckt dieser Satz bei Ihnen auch die Sehnsucht nach Sonne, Strand und mehr und Sie möchten direkt Ihre bereits vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie! Hier werden Sie mit anderen TeilnehmerInnen in einer kreativen und anregenden Art und Weise neues Wissen erlangen und das Erlernete praktizieren. „No te lo pierdas!“

Walter Donald Spiegeler

### Kurs V7601

donnerstags 17:30-19:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, ab **18.01.24**

### Kurs V7602

donnerstags 17:30-19:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

6 Termine, ab **06.06.24**

## Spanisch Online: Auffrischung, Wiederholung und Vertiefung

### Grundstufe A2.1

¡Hola! In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der Grammatik auf Niveau A2 erlernen und vertiefen. Selbstverständlich kommt das Sprechen nicht zu kurz und Sie erfahren einiges über die Welt des Spanischen. Die

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**



Dozentin ist Muttersprachlerin und wird Ihnen nicht nur die spanische Sprache, sondern auch die Kultur ihres Landes näherbringen. Digitale Spiele und Hörübungen werden Sie dabei unterstützen, diese schöne Sprache von zu Hause aus zu lernen und dabei viel Spaß zu haben. ¡Bienvenidos a este curso de español!  
Ana Maria Mena Montes

**Kurs V7603**

mittwochs 13:30-14:30 Uhr

**Onlinekurs**10 Termine, ab **21.02.24****Kurs V7604**

mittwochs 13:30-14:30 Uhr

**Onlinekurs**8 Termine, ab **05.06.24**

## Spanisch Konversationskurs

### Mittelstufe B1/B2

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende, die über gute mündliche und schriftliche Spanischkenntnisse verfügen. Wir üben das Lesen von Zeitungsartikeln, Geschichten und Erzählungen. Anschließend diskutieren wir darüber und fassen die Texte schriftlich zusammen. Um unseren Wortschatz stetig zu erweitern, wählen wir dazu jede Woche einen neuen Text aus. Möchten Sie Ihr Vokabular, Ihre Aussprache, Ihren Schreibstil und Ihre Kommunikationsfähigkeit in Spanisch verbessern? Dann erwarte ich Sie!  
¡Les espero!

Berta Martín de la Parte

**Kurs V7605**

montags 10:00-11:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, ab **19.02.24****Kurs V7606**

montags 10:00-11:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, ab **03.06.24**

## NEUGRIECHISCH

### Neugriechisch mit geringen Vorkenntnissen



#### Καλησπερα – Kalispera!

Schon beim Erlernen des griechischen Alphabets und der ersten Vokabeln, werden Sie merken, dass Ihnen eigentlich mehr bekannt ist, als Sie vermutet haben! Die griechische Sprache lässt sich über ungefähr 4.000 Jahre bis in die Epochen der antiken Athener, Trojanischen Kriege und griechischen Mythen zurückverfolgen. Schwerpunktmäßig ist unser Kurs der Kommunikation in verschiedenen Alltagssituationen gewidmet. In diesem Kurs werden auch kulturelle sowie landestypische Aspekte mit einfließen. Der Aufbau des Kurses ermöglicht viele praktische Übungen, Wiederholungen, spielerische und kreative Auseinandersetzungen mit dem Lernstoff sowie jede Menge Interaktion. Pame! (Los geht's!)  
Chrissi Argiriadou-Hermann

**Kurs V7701**

dienstags 19:30-21:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, ab **16.01.24****Kurs V7702**

dienstags 19:30-21:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, ab **07.05.24**

### Online: Neugriechisch für Fortgeschrittene

#### Mittelstufe B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit fortgeschrittenem Sprachniveau geeignet, die mindestens neun Jahre lang Neugriechisch an einer Volkshochschule, einer gleichwertigen Bildungseinrichtung oder in Griechenland gelernt haben. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den schriftlichen und mündlichen Fähigkeiten sowie der Wiederholung von grammatikalischen Strukturen.

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**

Neben unserem Lehrbuch werden wir einen literarischen Roman oder Kurzgeschichten lesen, die dem Sprachniveau der Gruppe entsprechen. Die Auswahl treffen wir gemeinsam zu Beginn des Kurses. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich eingeladen, sich unserer netten Gruppe anzuschließen.

Chrissi Argiriadou-Hermann

**Kurs U7703**

mittwochs 18:00-19:30 Uhr

**Onlinekurs**

12 Termine, ab **17.01.24**

**Kurs U7704**

mittwochs 18:00-19:30 Uhr

**Onlinekurs**

10 Termine, ab **15.05.24**



© MS-Office ClipArts

# MUSEUM *Théo KERG*

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

## Präsentation

### ausgewählter Werke des Künstlers Théo Kerg

Öffnungszeiten: Jeden Sonntag 14.00 - 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

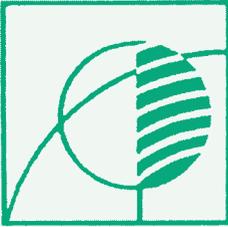
Immer eine gute Idee...



**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



## 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

Holzfachhandel 

# **GSCHWANDER**

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

„Ihr Fußboden-Spezialist in Heddesheim“

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

Parkett-Studio

Verlege-Service

 **Weitzer  
Parkett**

Besuchen Sie unsere neue Website unter:  
[www.gschwander-holz.com](http://www.gschwander-holz.com)

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

# BERUF

## EDV

© MS-Office ClipArts



Unsere PC-Kurse finden im modern und bequem ausgestatteten klimatisierten Schulungsraum des vhs-Hauses statt. Sie arbeiten an leistungsfähigen vernetzten PCs. Jedem/r Teilnehmer/in steht ein eigener PC zur Verfügung. Die Kurse folgen den Rahmenlehrplänen des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg.

### Computerschreiben mit 10 Fingern Onlinekurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse

#### In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen – sei es im Job, in der Schule, oder auch bei der privaten Korrespondenz. Neben der Zeitersparnis schont das schnelle(re) Schreiben auch die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. In diesem Kurs lernen Sie das Computerschreiben „blind“ mit zehn Fingern, außerdem gehören Sicherheits- und Schnellschreibtraining mit zum Programm. Die Dozentin wendet dafür eine Lernmethode an, die Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining nutzt und miteinander verbindet. Das Lernen erfolgt ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik, sodass es mit dieser Methode richtig Spaß macht, tippen zu lernen! Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

**Zur Teilnahme wird benötigt:** Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Bitte bereithalten:** Schreibzeug, vier Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

#### Kurs HEB50208

Dorothea Fudickar, staatlich geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung  
dienstags und freitags 18:00-20:30 Uhr

4 Termine, ab **13.02.24**

#### Onlinekurs

€ 103,- (inklusive € 25,- für Kursmaterialien)

**Bitte beachten:** Bei Anmeldung bis zum 29.01.24 kann das Material auf dem Postweg zugeschickt werden. Bei späterer Anmeldung muss es in der Geschäftsstelle der vhs Heddesheim abgeholt werden.

### PowerPoint

In diesem Kurs werden Ihnen die Basics des Präsentationsprogramms vermittelt:

- Grundlagen der Folienerstellung
- Arbeiten mit Folien- und Präsentationslayouts
- Texte gestalten und Zeichenobjekte erstellen
- WordArt und Grafiken einbinden, eigene Fotos einsetzen, Farben richtig anwenden
- Begleitmaterial (z.B. Handzettel und Notizblätter) erstellen
- Organigramme und Diagramme nutzen
- Animationsmöglichkeiten und Schaltflächen anwenden
- Zielgruppenorientierte Präsentationen ausarbeiten

#### Kurs V5614

Matthias Dengel

**Mittwoch, 14.02.24**, 18:00-21:45 Uhr

**Mittwoch, 21.02.24**, 18:00-21:45 Uhr

**Mittwoch, 28.02.24**, 18:00-21:45 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 55,-

## Fit fürs Büro mit Excel, Outlook und Word

Die meisten Aufgaben im Büro lassen sich mit Hilfe der Programme Word, Outlook und Excel effizient abdecken – die wichtigsten Kenntnisse dazu erhalten Sie in diesem Kurs.

- **Word:** Texte (erstellen, formatieren, drucken, speichern), Formate (Zeichen, Absatz, ...) und Formatvorlagen, Tabellen, Silbentrennung, Rechtschreibprüfung und Thesaurus, DIN-Norm für Briefe, Arbeit mit Serienbriefen, Etiketten- und Briefumschlagdruck, Kopf-/ und Fußzeilen
- **Outlook:** Terminplanung, Adressverwaltung, E-Mail-Organisation, Zugriff auf Adressen von Word aus
- **Excel:** Tabellenblätter (erstellen, ändern, speichern, drucken), Tabelleninhalte und Formeln (kopieren, verschieben, formatieren), Funktionsassistent (runden, kürzen), statistische Funktionen, Diagramme, Einsatz der Formelüberwachung

### Kurs V5607

Matthias Dengel

**Donnerstag, 14.03.24, 8:30-13:00 Uhr**

**Donnerstag, 21.03.24, 8:30-13:00 Uhr**

**Donnerstag, 28.03.24, 8:30-13:00 Uhr**

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 86,-

## Excel für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Excel-AnwenderInnen, die schon regelmäßig mit Excel arbeiten und ihre Grundkenntnisse durch praktische Übungen ausbauen und vertiefen wollen. Danach werden Sie nicht nur mehr wissen, sondern Ihre täglichen Aufgaben noch professioneller und schneller erledigen:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Wichtige Funktionen: Summe-Funktion, Verschachtelung der Wenn-Funktion
- Runden von Zahlen, Preisen und Uhrzeiten
- S-VERWEIS (Senkrechter Verweis)
- Arbeiten mit Tabellen und Pivot-Tabellen
- Schutz von Zellen und Tabellenblättern
- Szenario-Manager und Zielwertsuche
- Sortieren und Autofilter

### Kurs V5602

Armin Steidel

**Dienstag, 09.04.24, 18:00-21:00 Uhr**

**Dienstag, 16.04.24, 18:00-21:00 Uhr**

**Dienstag, 21.04.24, 18:00-21:00 Uhr**

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 59,-

## Word spezial

Sie arbeiten mit Word, möchten Ihre Grundkenntnisse aber erweitern, um das Programm noch effizienter nutzen zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

- Arbeiten mit Aufzählung – Nummerierung – Gliederung
- Wie Sie Ihre Dokumente schützen (Passwortschutz und mehr)
- DIN-Norm für Briefe und Serienbriefe (auch unter Verwendung von Auswahlkriterien, Auswahl bestimmter Datensätze usw.)
- Etiketten- und Briefumschlagdruck
- Kopf-/Fußzeilen und Fußnoten
- Formatvorlagen erstellen, verändern und nutzen
- Formulare entwerfen und anwenden
- Inhalts- und Abbildungsverzeichnisse, Querverweise und Indexe erstellen
- Bilder und Zeichenelemente einfügen

### Kurs V5608

Matthias Dengel

**Donnerstag, 11.04.24, 18:00-21:45 Uhr**

**Donnerstag, 18.04.24, 18:00-21:45 Uhr**

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 49,-

**Voraussetzung für unsere Microsoft-Office Kurse sind allgemeine PC- und Windows-Grundkenntnisse.**

## Tipps & Tricks rund ums Smartphone

### Kurs für EinsteigerInnen

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.

**Bitte mitbringen:** Sie benötigen in diesem Kurs 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.

**Kurs V5605**

Marco Fuchs

**Montag, 15.04.24, 15:00-18:00 Uhr**

**Montag, 22.04.24, 15:00-18:00 Uhr**

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 52,-

**Teilnahmebescheinigung für EDV-Kurse**

Selbstverständlich bestätigen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme Gebühr, Dauer und Inhalte des besuchten Kurses für Ihre Unterlagen.

**WICHTIG – BITTE BEACHTEN:**

Die Anmeldung zu unseren Kursen – ob persönlich, per E-Mail, Fax, telefonisch oder auch über die Weitermeldeliste in Ihrem Kurs – ist verbindlich und Sie verpflichten sich zur Zahlung der Gebühren. Falls Sie an einem gebuchten Kurs nicht teilnehmen können, müssen Sie sich rechtzeitig abmelden oder eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

**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.

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



## FIRMENSEMINARE

### EDV-SCHULUNGEN FÜR BETRIEBE

Wir stellen nach Ihren Vorgaben 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!

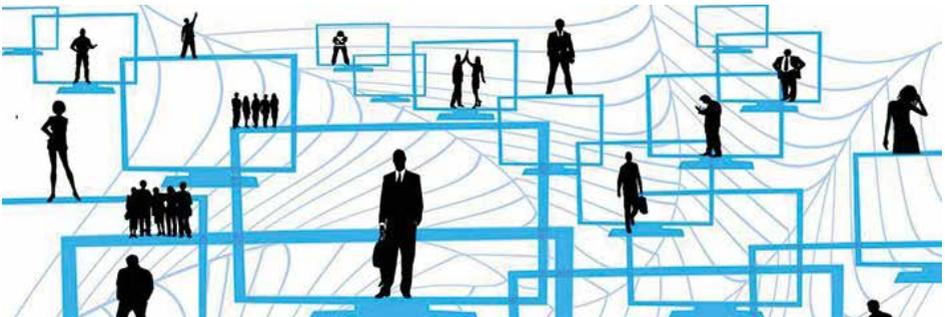
**Telefon 06203 6926-99 · Fax -98 · info@vhs-schriesheim.de**

## 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 € 35,-.

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





**PHYSIOTHERAPIE**  
**ANNE BIONDI**

TEL.: 0176 / 63 65 58 29  
[www.physiotherapie-biondi.de](http://www.physiotherapie-biondi.de)



**HEILPRAKTIKERIN**  
**OSTEOPATHIE**

ULRIKE BRUCKMANN B.S.C.

TEL.: 0176 / 43 30 94 52  
[www.osteopathie4all.de](http://www.osteopathie4all.de)

Hans-Pfitzner-Str. 32, Schriesheim

### Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Mit einem Gutschein der Volkshochschule liegen Sie immer richtig – ob zu Muttertag, zu Ostern, zum Geburtstag, zum Namenstag, oder „einfach nur so“.





## 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 € 95,-.
- 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 komplette Kursreihe besteht aus elf Kursen und 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-Webinar finden Sie unter [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de).**



© MS-Office ClipArts

### 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.

#### **Kurs V5620 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
24 Termine, ab **05.03.24**  
€ 200,- inkl. Lehrmittel

### Finanzbuchführung 2

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 U5621 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
22 Termine, ab **05.03.24**  
€ 180,- inkl. Lehrmittel

**Bilanzierung**

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

**Kurs V5622 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, ab **05.03.24**  
€ 160,- inkl. Lehrmittel

**Kosten- und Leistungsrechnung**

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

**Kurs V5623 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, ab **05.03.24**  
€ 160,- inkl. Lehrmittel

**Controlling**

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

**Kurs V5624 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, ab **05.03.24**  
€ 160,- inkl. Lehrmittel

**Betriebliche Steuerpraxis**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüberhinaus 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 V5625 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
22 Termine, ab **05.03.24**  
€ 180,- inkl. Lehrmittel

**Lohn und Gehalt 1**

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

**Kurs V5626 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
24 Termine, ab **05.03.24**  
€ 200,- inkl. Lehrmittel

**Lohn und Gehalt 2**

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 V5627 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
22 Termine, **ab 05.03.24**  
€ 180,- inkl. Lehrmittel

### **Personalwirtschaft**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. 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 V5628 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, **ab 05.03.24**  
€ 160,- inkl. Lehrmittel

### **Einnahmen-Überschussrechnung**

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

### **Kurs V5629 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
11 Termine, **ab 05.03.24**  
€ 100,- inkl. Lehrmittel

### **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. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

### **Kurs V5630 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
16 Termine, **ab 05.03.24**  
€ 160,- inkl. Lehrmittel

### **Lohn und Gehalt mit DATEV**

Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

### **Kurs V5631 (Onlinekurs)**

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr  
16 Termine, **ab 19.03.24**  
€ 160,- inkl. Lehrmittel



## JUNGE VHS

### NATUR & UMWELT



#### Naturwissenschaftliches Denken fördern

Schon die Kleinsten wollen wissen, wie die Welt funktioniert: Wie kommen die Farben in den Regenbogen? Woher kommt das Licht? Warum geht ein Schiff nicht unter? Mit altersgerechten

Forscherkursen fördert die unabhängige und gemeinnützige Bildungsinitiative Science-Lab spielerisch das Interesse an Natur, Technik und Umwelt. In kleinen Gruppen bekommen Kinder 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](http://www.science-lab.org)

#### Kriminalistik: Dem Verbrechen auf der Spur

**ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 8 bis 10 Jahren**

Wie echte Kriminalisten untersuchen wir Fingerabdrücke. Was ist DNA und wie hilft sie uns Verbrecher zu überführen? All das und vieles mehr um das Thema Kriminalistik lernen wir in spannenden Mitmachexperimenten.

**Bitte mitbringen:** Einen kleinen Snack und etwas zu trinken

#### Kurs V5503

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

**Samstag, 17.02.24, 10:00-13:00 Uhr**

vhs-Haus, Sprachraum 1

€ 25,-



#### Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur

**ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Wie unser Körper von außen aussieht, wissen wir, aber wie sieht das alles von innen aus? Wie funktionieren unsere Organe? Wie sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen wir? Diese und viele weitere Fragen wollen wir in diesem Kurs in spannenden Experimenten beantworten.

#### Kurs V5510

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

**Samstag, 23.03.24, 10:00-13:00 Uhr**

vhs-Haus, Sprachraum

€ 25,-

#### Technikwerkstatt

**ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 9 bis 12 Jahren**

Technik begegnet uns Tag für Tag und erleichtert dabei unser Leben. Täglich benutzen wir die unterschiedlichsten Maschinen, das fängt morgens schon mit der elektrischen Zahnbürste an, dem Fön im Badezimmer, dem Toaster fürs Frühstück ... Aber wie funktionieren diese



Geräte und welche Kräfte wirken hierbei? Auch beim Errichten von Bauwerken kommt Technik zum Einsatz, was muss ich beispielsweise beachten, damit mein Gebäude nicht einstürzt? All' das und noch viel finden wir in spannenden Experimenten heraus.

#### **Kurs V5504**

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

**Samstag, 20.04.24, 10:00-13:00 Uhr**

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 25,-

### **Elektrowerkstatt**

#### **ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Was ist Energie und wo kommt sie her? Wir bauen Stromkreise, finden heraus, wie man ein Lämpchen zum Leuchten bringt, bauen Kabel und Schalter und bringen einen Motor zum Laufen.

#### **Kurs V5505**

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

**Samstag, 18.05.24, 10:00-13:00 Uhr**

VHS-Haus, Werkraum, UG

€ 25,-

### **Bunt bunt bunt sind alle meine Kleider – die Farbwerkstatt**

#### **ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 5 bis 8 Jahren**

In unserem Malkasten finden wir viele Farben, auch die Natur ist bunt, aber woher kommen die Farben? Wir lösen aus unterschiedlichen Pflanzen Farbstoffe und stellen unsere eigenen Farben her, die wir natürlich auch sofort ausprobieren. Wenn Ihr Lust auf spannende Experimente rund um das Thema Farbe habt, ist das genau der richtige Kurs für Euch!

**Bitte mitbringen:** Einen kleinen Snack und etwas zu trinken

#### **Kurs V5506**

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

**Samstag, 22.06.24, 10:00-13:00 Uhr**

vhs-Haus, Werkraum, UG

€ 25,-

### **Schatzfinder unterwegs:**

#### **Entdeckertour mit Yoga**

##### **Für Kids von 5 bis 11 Jahren**

Die Natur ist eine wunderbare Kraft- und Erholungsquelle und wichtiger Ausgleich zum Schulalltag. Wir streifen durch den Wald, lassen die Seele baumeln, entdecken die wunderbare Welt der Pflanzen und befreien die Natur von menschengemachtem Müll. Wir atmen frische Waldluft und stärken so unsere Gesundheit – wir fühlen uns körperlich stark und mit gezielten Yogaübungen fördern wir unsere Achtsamkeit und Konzentration.

**Bitte mitbringen:** Etwas zu trinken, für einen vollwertigen Snack wird gesorgt. Da der Kurs bei jedem Wetter stattfindet, bitte auf wetterangepasste Kleidung achten (Regen-/Sonnenschutz).

#### **Kurs V5509**

Regine Maria Kalkoffen, Naturpädagogin,

Yoga-Lehrerin, Gesundheitsberaterin

donnerstags, 14:30-16:30 Uhr

6 Termine **ab 07.03.24**

Treffpunkt: Haltestelle Schriesheimer Hof in Wilhelmsfeld (Buslinie 628 – Abfahrt am Bahnhof Schriesheim um 13:54 Uhr\*)

€ 64,-

\*Stand der Fahrplanabfrage: 15.12.23

## MATHEMATIK

### VORBEREITUNG AUF DIE REALSCHUL-ABSCHLUSSPRÜFUNG 2024

**Die schriftliche Abschlussprüfung der Realschule im Fach Mathematik findet in Baden-Württemberg am Dienstag, 4. Juni 2024 statt (Nachtermin: Montag, 24. Juni 2024).\***

#### Powerkurs Mathematik

In diesem Kurs bereiten wir Euch intensiv auf die Abschlussprüfung in Mathe vor, indem wir die wichtigsten Themen und Unterrichtsinhalte wiederholen und/oder vertiefen – z.B. lineare und quadratische Funktionen, Geometrie, Bruchgleichungen, Zinsrechnungen usw. Selbstverständlich besprechen wir auch die Prüfungsaufgaben des vergangenen Jahres. Das Buch „Abschlussprüfung Realschule Ba-

den-Württemberg - Mathematik“ mit CD-ROM (Abschluss-Prüfungsaufgaben mit Lösungen) erhaltet Ihr im Kurs.

**Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen, gutes Zeichengerät, einen (für die Prüfung zugelassenen) Taschenrechner sowie eine in der Prüfung zugelassene Formelsammlung

#### Kurs V5101

Dr. Roswitha Ines Kraft

**Dienstag, 02.04. bis Freitag, 05.04.24**

jeweils 10:00-14:30 Uhr (45 Minuten Pause)  
vhs-Haus, Vortragssaal

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

**\*Alle Termine ohne Gewähr**

## ENGLISCH

### Englisch zur Vorbereitung auf die weiterführende Schule für die 4. Klasse

*In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Ilvesheim*

Anhand des Unterrichtsplans der 5. Klasse könnt Ihr Euch in diesem Kurs bereits auf die weiterführende Schule vorbereiten, um den Workload zu Beginn des Schulwechsels zu verringern. Neben einer Einführung in die englische Grammatik lesen wir Texte und lösen

gemeinsam Übungsaufgaben, damit Ihr Euer Wissen spielerisch festigen könnt.

**Bitte mitbringen:** Block und Schreibutensilien

#### Kurs LA241-64010

Kirsten Thiery

dienstags 14:00-15:30 Uhr

12 Termine, **ab 06.02.24**

Friedrich-Ebert-Schule Ilvesheim,  
Mühlenweg 71, Raum 114

€ 96,- (zusätzliche Material-/Kopierkosten in Höhe von € 1,- sammelt die Dozentin direkt im Kurs ein)

## EDV

### Computerschreiben mit 10 Fingern Onlinekurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse

*In Kooperation mit der vhs Heddesheim*

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen – sei es im Job, in der Schule, oder auch bei der privaten Korrespondenz. Neben der Zeitersparnis schont das schnelle(re) Schreiben auch die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. In diesem Kurs lernt

Ihr das Computerschreiben „blind“ mit zehn Fingern, außerdem gehören Sicherheits- und Schnellschreibetraining mit zum Programm. Die Dozentin wendet dafür eine Lernmethode an, die Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining nutzt und miteinander verbindet. Das Lernen erfolgt ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik, sodass es mit dieser Methode richtig Spaß macht, tippen zu lernen! Jede/r Teilnehmer/in



erhält ein Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

**Zur Teilnahme wird benötigt:** Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Ihr erhaltet die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Bitte bereithalten:** Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

**Kurs HEB50208**

Dorothea Fudickar, staatlich geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung  
dienstags und freitags 18:00-20:30 Uhr  
4 Termine, ab 13.02.24

**Onlinekurs**

€ 103,- (inklusive € 25,- für Kursmaterialien)

**Bitte beachten:** Bei Anmeldung bis zum 29.01.24 kann das Material auf dem Postweg zugeschickt werden. Bei späterer Anmeldung muss es in der Geschäftsstelle der vhs Heddesheim abgeholt werden.

**PowerPoint für GFS-Arbeiten und andere Referate**

**Für SchülerInnen ab der 7. Klasse**

Die GFS ist ein wichtiger Bestandteil der schulischen Notengestaltung. Je intensiver Du Dich darauf vorbereitest, desto besser wird Deine Note ausfallen. In diesem Kurs dreht sich alles um:

- Informationsbeschaffung im Internet
- Methoden zur Texterschließung (markieren, exzerpieren, zusammenfassen, reduzieren)
- Richtiger Umgang mit Quellen
- Inhalte visualisieren mit PowerPoint
- Informationen strukturieren und darstellen (Tabellen, Mindmaps, Diagramme)
- Gestaltung des Handouts mit Word
- Präsentationstraining: Auftreten vor einer Gruppe, Handkarten, Körpersprache, Feedback geben und nehmen

**Wenn Du schon ein Thema für eine GFS hast, kannst Du im Kurs direkt daran arbeiten.**

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, Getränk und Pausensnack

**Kurs V5606**

Marco Fuchs

**Montag, 26.02.24, 15:00-18:00 Uhr**

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 24,-

**Der Kurs setzt Grundkenntnisse in Word und PowerPoint voraus.**

**BEAUTY**

**Trendy Nailstyling**

**Für Kids von 11 bis 15 Jahren**

Gepflegte Hände und Fingernägel sind echte Guckucker und liegen voll im Trend. In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt:

- Wie feile und lackiere ich richtig?
- Wie setze ich Glitzersteine?
- Wie lackiere ich French Manicure?
- Was hilft bei brüchigen Fingernägeln?

Wir üben nur am natürlichen Nagel und setzen keine dauerhaften Gele ein, d.h. alles geht mit normalem Nagellackentferner wieder ab.

**Kurs V8901**

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

**Samstag, 27.04.24, 10:00-13:00 Uhr**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 20,- inkl. Material



© MS-Office ClipArts

## KREATIVITÄT

© MS-Office ClipArts



### Wir basteln Geschenke für das Osterfest

#### Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Ostern steht vor der Tür und Du hast noch keine Idee, was du gerne verschenken möchtest? Wie wäre es denn mit einem Bade- und einem Kräuteröl? Außerdem kannst du zusätzlich ein Armband oder einen Schlüsselanhänger basteln. Und wer möchte, kann seine Geschenke im Kurs noch liebevoll österlich verpacken.

**Bitte mitbringen:** zwei saubere Marmeladengläser mit Deckel

#### Kurs V8301

Nadine Münch, staatl. anerK. Kosmetikerin

**Freitag, 15.03.24, 16:00-18:15 Uhr**

vhs-Haus, Sprachraum 1

€ 22,- inkl. Material

### Am 12. Mai ist Muttertag! Geschenke selbstgemacht

#### Für Jugendliche ab 12 Jahren

Die wenigsten Mütter geben einen Wunschzettel ab und so ist es immer besonders schwer, für sie ein schönes Geschenk zu finden. Dabei freuen sie sich in der Regel ohnehin am meisten über Selbstgemachtes ... Aber das 300. Bild will natürlich auch niemand malen! Wir haben darum einen ganz besonderen Kurs für Euch, in dem Ihr schöne Kleinigkeiten mithilfe von Dingen aus der Natur herstellen könnt. Kräutelerlebnispädagogin Sabrina Bauer freut sich auf Euch und gemeinsam stellt Ihr in diesem Workshop einen Aromaroller, ein Kräutersalz sowie ein duftendes Raumspray her

– zum Verschenken oder auch selbst behalten!

#### Kurs V8303

Sandra Bauer, Erlebnispädagogin

**Samstag, 04.05.24, 10:00-12:00 Uhr**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 27,- (inkl. Material)

### IshootPix – Photoworkshop

#### Ferienkurs für 9- bis 16-jährige

#### In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Hier kannst du deine Ferien so richtig nutzen – drei Tage mit deiner Kamera oder deinem Smartphone richtig gute Photos machen, Tricks für die perfekte Einstellung erfahren, üben, umsetzen, nachbearbeiten mit einfachen digitalen Mitteln ... und vieles mehr!

#### Kurs D0241-2601

Oliver Uhrig

**Montag, 27.05.24, 10:00-13:00 Uhr**

**Dienstag, 28.05.24, 10:00-13:00 Uhr**

**Mittwoch, 29.05.24, 10:00-13:00 Uhr**

Schauenburghalle Dossenheim,

Gerhart-Hauptmann-Straße 7, Raum 5

€ 54,-

### Steine bemalen: Perfekte Deko zum Verschenken oder selbst behalten

#### Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir bemalen heute Steine mit Punkten, Mustern, Ecken, mit und ohne Glitzer, mit Sprüchen usw. ... hier darf jede/r seiner Phantasie freien Lauf lassen! Die Steine können als Dekoration an den Hauseingang oder in den Garten gelegt werden, Ihr könnt sie als Tischdeko oder Briefbeschwerer verwenden, für Euch selbst oder jemand anderen einen besonderen Geburtstags- oder Glücksstein für die Hosentasche kreieren ... Auch dabei sind Euren Ideen keine Grenzen gesetzt!

#### Kurs V8302

Nadine Münch, staatl. anerK. Kosmetikerin

**Samstag, 08.06.24, 9:00-11:30 Uhr**

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 20,- inkl. Material



## Comics und Mangas zeichnen

**Für Kinder ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene**

Alle Comics haben eine gemeinsame Grundlage – ob Asterix, Mickey Mouse oder japanische Mangas. Mit Bleistift, Tusche und Pinsel entstehen Zeichnungen von Helden, Bösewichten, Feen und Zauberern. In diesem Kurs geht es vor allem ums Skizzieren und die vereinfachte Darstellung von Menschen und Tieren, außerdem versuchen wir Licht, Schatten und Bewegung auf unserem Zeichenblock einzufangen und entwerfen eigene Figuren. Dabei werden alle Zeichenschritte anschaulich an der Tafel

demonstriert und jede/r hat die Chance, genau das zu Papier zu bringen, was er/sie sich dazu vorgestellt hat.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte HB/2B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, Transparentpapier und eure Lieblings-comics oder Mangas (Vorlagen werden auch vom Dozenten zur Verfügung gestellt)

### Kurs V8109

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

**Samstag, 29.06.24, 9:30-16:00 Uhr**  
vhs-Haus, Vortragssaal

€ 44,-



Bored



Enthusiastic



Happy



Sad



Angry



Crestfallen



Sulking



Confused

© MS-Office ClipArts

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

## SPORT & SPIEL

### Schach für Grundschüler der 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 V3603

montags 13:45-14:45 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
10 Termine, **ab 04.03.24**  
€ 98,- inkl. Schachheft

#### Kurs V3602

montags 13:45-14:45 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
7 Termine, **ab 10.06.24**  
€ 69,- inkl. Schachheft

## KOMMUNIKATION

© MS-Office ClipArts



### Stopp – gewaltfrei mit Konflikten umgehen

#### Wie du mit fairer Kommunikation deine Wünsche und Bedürfnisse mitteilst Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Wenn du dich so richtig über jemanden ärgerst, ist es oft schwierig, dabei ruhig zu bleiben. Dabei hast Du bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass du mit anschreien, beschimpfen und verurteilen nicht wirklich weiterkommst. Die gute Nachricht ist, dass du in diesem Kurs in spielerischen Übungen lernen kannst, wie du deine Wünsche und Bedürfnisse äußerst ohne zu manipulieren, zu drohen oder den anderen unter Druck zu setzen.

Dabei ist es für dich wichtig zu erkennen:

- Welche Gefühle habe ich überhaupt?
- Ist das Wut, Angst, Trauer oder Freude, das ich in mir wahrnehme?
- Welche Bedürfnisse habe ich?

Du erfährst, warum die „Giraffensprache“ im Gegensatz zur „Wolfssprache“ die Verständigung erleichtern kann, und wie du ein Experte in der „Giraffensprache“ wirst.

**Bitte mitbringen:** Mäppchen, Schere, Klebstift und einen Schnellhefter  
Rosemarie Hauck, Grund- und Hauptschullehrerin mit Zusatzqualifikation „gewaltfreie Kommunikation“

#### Kurs V2203

montags 16:00-17:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
4 Termine, **ab 19.02.24**  
€ 31,-

#### Kurs V2204

montags 10:00-11:30 Uhr  
vhs-Haus, Sprachraum 1  
4 Termine, **ab 25.03.24**  
€ 31,-



**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 schnellstmöglich zurückgerufen.



**Karin Stangl**, unsere Mitarbeiterin in Wilhelmsfeld

## VHS UNTERWEGS

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

## GESUNDHEIT

### RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

#### **Wirbelsäulengymnastik – eine Wohltat für den 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 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/ihrer persönlichen Level mitmachen kann – und Spaß macht es obendrein!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Isomatte und eine Decke

#### **Kurs V10350**

Gabi Haun  
mittwochs 19:00-20:15 Uhr  
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle  
12 Termine, **ab 17.01.24**  
€ 75,-

## TANZEN

#### **Tanz-Workout**

Nach einem kurzen Warm-Up starten wir mit einfachen Schrittkombinationen zu mitreißender Musik und trainieren so mit viel Spaß unsere Ausdauer. Nach etwa 30 Minuten folgt im zweiten Teil der Stunde die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Arme. Diese Übungen finden teils stehend und teils auf der Matte statt. Ein abschließendes Stretching verbessert die Flexibilität und entspannt die Muskulatur.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorin

**Kurs V10351**

montags 19:00-20:00 Uhr  
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle  
10 Termine, **ab 29.01.24**  
€ 50,-

**Kurs V10352**

montags 19:00-20:00 Uhr  
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle  
10 Termine, **ab 06.05.24**  
€ 50,-

## ENTSPANNUNG

**Qi Gong: Der fliegende Kranich**

Qi nennen die Chinesen die Lebensenergie, die immer in uns fließt und uns gesund erhält, Gong bedeutet Arbeit. Somit ist QiGong die Arbeit mit unserer Lebensenergie. Der Kranich ist ein Symbol für Freiheit, Leichtigkeit und Langlebigkeit und so verhelpen uns die fliegender-Kranich-Übungen durch langsame, oft kreisförmige Bewegungen zu Lockerheit, Gelassenheit, innerer Ruhe und Heiterkeit. Wir vertiefen unseren Atem, lockern und kräftigen Muskeln und Sehnen und stärken unsere Organe und das Immunsystem. Durch regelmäßiges Üben wird die körperliche und seelische Gesundheit gefördert und die Standfestigkeit verbessert.

**Bitte mitbringen:** lockere Kleidung und warme Socken

Dorothea Stotz von der Heide

**Kurs V10213**

donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle  
12 Termine, **ab 18.01.24**  
€ 60,-

**Kurs V10214**

donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle  
8 Termine, **ab 16.05.24**  
€ 40,-

## ENGLISCH

**Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen**

**Grundstufe A2**

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

Andrina Woodhead

**Kurs V7217**

dienstags 18:30-20:00 Uhr  
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule  
10 Termine, **ab 09.01.24**

**Kurs V7218**

dienstags 18:30-20:00 Uhr  
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule  
10 Termine, **ab 23.04.24**

**Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.**

## **Volkshochschule**

### **Badische Bergstraße e.V.**

Luisenstr.1, 69469 Weinheim  
☎ 06201 9963-0, Fax 06201 996363  
Internet: [www.vhs-bb.de](http://www.vhs-bb.de)  
E-Mail: [info@vhs-bb.de](mailto:info@vhs-bb.de)

### **Volkshochschule Buchen e.V.**

Kellereistr. 48, 74722 Buchen  
☎ 06281 557930, Fax 06281 5579329  
Internet: [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)  
E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de)

### **Volkshochschule Dossenheim**

Gerhart-Hauptmann-Str. 7,  
69221 Dossenheim  
☎ 06221 864555, Fax 06221 864556  
Internet: [www.vhs-dossenheim.de](http://www.vhs-dossenheim.de)  
E-Mail: [vhs@vhs-dossenheim.de](mailto: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](http://www.vhs-eb-ng.de)  
E-Mail: [info@vhs-eberbach-neckargemuend.de](mailto:info@vhs-eberbach-neckargemuend.de)

## **Volkshochschule**

### **Edingen-Neckarhausen**

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

### **Volkshochschule Heddesheim**

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim  
☎ 06203 101267, Fax 06203 101260  
Internet: [www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de)  
E-Mail: [vhs@heddesheim.de](mailto: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](http://www.vhs-hd.de)  
E-Mail: [info@vhs-hd.de](mailto:info@vhs-hd.de)

### **Volkshochschule Hockenheim e.V.**

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim  
☎ 06205 922649, Fax 06205 922652  
Internet: [www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)  
E-Mail: [info@vhs-hockenheim.de](mailto: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](http://www.vhs-ladenburg.de)  
E-Mail: [anmeldung@vhs-ladenburg.de](mailto:anmeldung@vhs-ladenburg.de)

### **Volkshochschule Leimen**

Rathausstr. 8, 69181 Leimen  
☎ 06224 704291, Fax 06224 704154  
E-Mail: [vhs@leimen.de](mailto: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](http://www.abendakademie-mannheim.de)  
E-Mail: [info@abendakademie-mannheim.de](mailto:info@abendakademie-mannheim.de)

### **Volkshochschule Mosbach e.V.**

Hauptstr. 22, 74821 Mosbach  
☎ 06261 12077, Fax 06261 18226  
Internet: [www.vhs-mosbach.de](http://www.vhs-mosbach.de)  
E-Mail: [info@vhs-mosbach.de](mailto:info@vhs-mosbach.de)

## **Volkshochschule**

### **Schriesheim-Wilhelmsfeld**

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim  
☎ 06203 6926-99, Fax 06203 6926-98  
Internet: [www.vhs-schriesheim.de](http://www.vhs-schriesheim.de)  
E-Mail: [info@vhs-schriesheim.de](mailto:info@vhs-schriesheim.de)

## **Volkshochschule**

### **Bezirk Schwetzingen e.V.**

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen  
☎ 06202 20950, Fax 06202 209540  
Internet: [www.vhs-schwetzingen.de](http://www.vhs-schwetzingen.de)  
E-Mail: [info@vhs-schwetzingen.de](mailto:info@vhs-schwetzingen.de)

### **Volkshochschule Sinsheim e.V.**

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim  
☎ 07261 6577-0, Fax 07261 6577-22  
Internet: [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)  
E-Mail: [info@vhs-sinsheim.de](mailto: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](http://www.vhs-sb.de)  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)

Ferien im 1. Semester 2024	Januar					Februar					März													
	Wo	1	2	3	4	5	Wo	5	6	7	8	9	Wo	9	10	11	12	13						
	Mo	<b>1</b>	8	15	22	29	Mo		5	<b>12</b>	19	26	Mo		4	11	18	<b>25</b>						
	Di	<b>2</b>	9	16	23	30	Di		6	<b>13</b>	20	27	Di		5	12	19	26						
	Mi	<b>3</b>	10	17	24	31	Mi		7	<b>14</b>	21	28	Mi		6	13	20	27						
	Do	<b>4</b>	11	18	25		Do	1	8	<b>15</b>	22	29	Do		7	14	21	28						
	Fr	<b>5</b>	12	19	26		Fr	2	9	<b>16</b>	23		Fr	1	8	15	22	<b>29</b>						
	Sa	<b>6</b>	13	20	26		Sa	3	<b>10</b>	<b>17</b>	24		Sa	2	9	16	<b>23</b>	<b>30</b>						
	<b>So</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>		<b>So</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>		<b>So</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>31</b>						
	April					Mai					Juni					Juli								
	Wo	14	15	16	17	18	Wo	18	19	20	21	22	Wo	22	23	24	25	26	Wo	27	28	29	30	31
	Mo	<b>1</b>	8	15	22	29	Mo		6	13	<b>20</b>	<b>27</b>	Mo		3	10	17	24	Mo	1	8	15	22	29
	Di	<b>2</b>	9	16	23	30	Di		7	14	21	<b>28</b>	Di		4	11	18	25	Di	2	9	16	23	30
	M	<b>3</b>	10	17	24		Mi	<b>1</b>	8	15	22	29	Mi		5	12	19	26	Mi	3	10	17	24	31
	Do	<b>4</b>	11	18	25		Do	2	<b>9</b>	16	23	<b>30</b>	Do		6	13	20	27	Do	4	11	18	25	27
	Fr	<b>5</b>	12	19	26		Fr	3	10	17	24	<b>31</b>	Fr		7	14	21	28	Fr	5	12	19	26	28
	Sa	<b>6</b>	13	20	27		Sa	4	10	<b>18</b>	25		Sa	<b>1</b>	8	15	22	29	Sa	6	13	20	27	29
	<b>So</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>		<b>So</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>		<b>So</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>So</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>30</b>

## Impressum: vhs Programm 1-2024

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 Christoph Oeldorf, Stefanie Hummel

Programmbeirat Wilhelmsfeld: Bürgermeister Dr. Tobias Dangel, Dr. 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: MS-Office ClipArts sofern nicht anders gekennzeichnet  
 Umschlagseite © MS-Office ClipArts sowie privat

Druck: M+M Druck GmbH · Mittelgewannweg 15 · 69123 Heidelberg

Auflage: 2.500 Stück

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

**Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.**

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## Auszüge aus Satzung und Entgeltordnung der kommunalen Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

### 1. Allgemeines

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

### 2. Anmeldung

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

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

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

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

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

**Online** im Kursprogramm auf unserer Homepage [www.vhs-schriesheim.de](http://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) Mindesteilnehmerzahl: 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 ausschließen. 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.





<b>Anmeldung</b> (Die im aktuellen Programm abgedruckten AGB und die umseitig stehende datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung liegen der Anmeldung zugrunde.)		 <small>Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld</small>
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	€
<b>IBAN</b> _____		
Name und Sitz des Kreditinstituts		
Name des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)		
<input type="checkbox"/> <b>Einzugsermächtigung:</b> 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, Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim, vertreten durch den Bürgermeister, Herrn Christoph Oeldorf, 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 (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, Heddeshcim, 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](mailto: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.

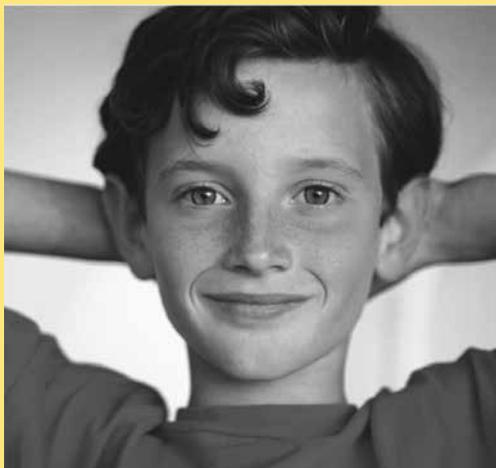


<b>Anmeldung</b> (Die im aktuellen Programm abgedruckten AGB und die umseitig stehende datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung liegen der Anmeldung zugrunde.)		 <small>Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld</small>
Vorname, Name des Teilnehmers		
Straße, Hausnummer		
PLZ, Wohnort		
Telefon Festnetz		Telefon mobil
E-Mail-Adresse		
1. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
2. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
3. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
<b>IBAN</b> _____		
Name und Sitz des Kreditinstituts		
Name des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)		
<input type="checkbox"/> <b>Einzugsermächtigung:</b> 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, Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim, vertreten durch den Bürgermeister, Herrn Christoph Oeldorf, 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 (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, Heddeshcim, Ladenburg-Illvesheim 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](mailto: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.



# DIE NACHHILFE, DIE HILFT!

Heidelberger Straße 29  
69198 Schriesheim  
Telefon 0 62 03/6 18 27  
[www.unterrichtskreis.de](http://www.unterrichtskreis.de)

*GEMEINSAM GEHT'S!*

**UNTERRICHTSKREIS** 

**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](http://www.lernzentrum-capito.de)



### **Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld**

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

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

[info@vhs-schriesheim.de](mailto:info@vhs-schriesheim.de) · [www.vhs-schriesheim.de](http://www.vhs-schriesheim.de)

### **Unsere Öffnungszeiten:**

Mo./Di./Do./Fr. 10:00 – 12:00 Uhr

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr