

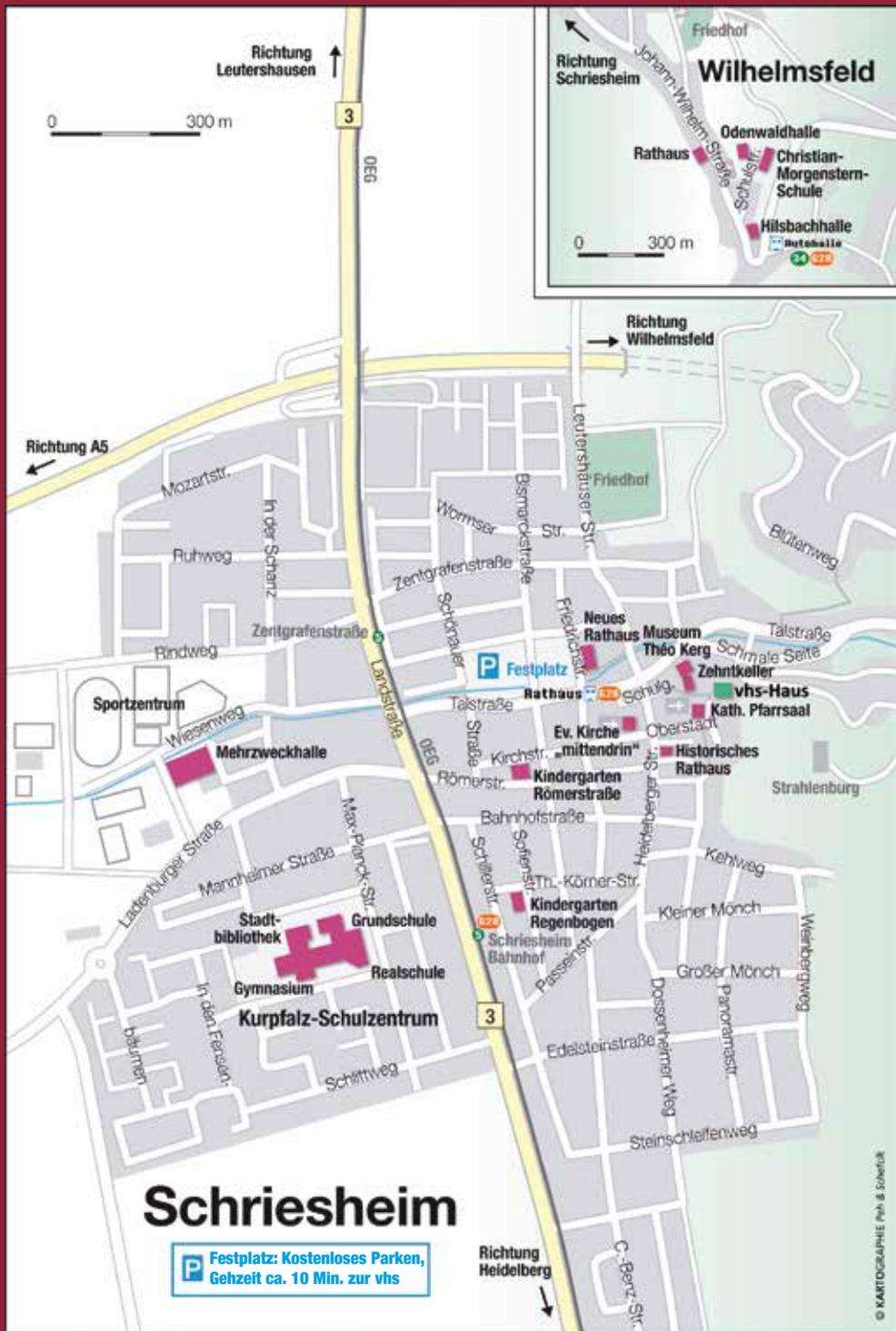


Schriesheim/Wilhelmsfeld
info@vhs-schriesheim.de
www.vhs-schriesheim.de



Programm 2. Semester 2024
September 24 bis Januar 25
Programm Wilhelmsfeld ab Seite 57





Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

wir durften im zurückliegenden Semester mit Freude feststellen, dass unsere Zahlen annähernd wieder Vor-Corona-Niveau erreicht haben und wir damit frohen Mutes in die Zukunft schauen können!

So ist auch wieder Platz für neue Kurse, die wir Ihnen gerne in diesem Programm vorstellen: Auf Seite 11 finden Sie beispielsweise unsere neue Vortragsreihe rund um die US-Wahlen. Desweiteren haben wir einen spannenden Vortrag zum Nahostkonflikt für Sie (S. 13) und in unserer Rubrik Recht sind die Themen Vereinsrecht und Reiserecht dazugekommen (S. 14 und 15). Mit einem neuen Fotografiekurs (S. 23) erweitern wir unsere Rubrik Kunst und im Gesundheitsbereich haben wir unter anderem ein neues Tanz-Workout (S. 29) und den neuen Trend „Line Dance“ (S. 55) aufgenommen. Sie sehen, es gibt viel zu entdecken, am besten Sie schauen gleich mal rein!

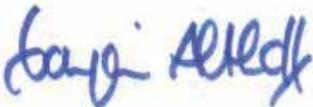


© Christoph Baert

Der Volkshochschulverband hat in diesem Jahr „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ als übergreifendes Thema ausgegeben und auch wir möchten unseren Beitrag dazu leisten. So sind wir mit unseren Tagesfahrten in den beiden Grenzregionen Elsass und Saarland unterwegs und natürlich findet im Advent auch wieder unsere Studienreise zu unseren europäischen Nachbarn in Österreich statt.

Selbstverständlich sind auch alle unsere „Dauerbrenner“ wieder im Programm vertreten und wir freuen uns schon auf Ihre Anmeldung zu Ihrem Lieblingskurs!

In diesem Sinne eine gute Zeit und beste Grüße aus der vhs



Ihre Sonja Althoff, vhs-Leiterin

Sabine Stumpe, vhs-Sekretariat

Leyla Mink, FSJ-Ierin der vhs

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	SPRACHEN	
		Gebührentabelle	36
		Niveaustufen unserer Sprachkurse	37
VHS UNTERWEGS		Deutsch	38
Studienreisen	6	Englisch	38
Tagesfahrten	7	Französisch	39
Theaterfahrten	8	Italienisch	42
Führungen & Exkursionen	9	Spanisch	43
		Neugriechisch	44
GESELLSCHAFT		Niederländisch	44
Sonderveranstaltungen	10	Kroatisch	45
Geschichte	13	BERUF	
Landeskunde	14	EDV	47
Recht	14	Firmenseminare	48
Geld	15	EDV-Einzelschulungen	48
Umwelt & Technik	16	Business Online-Seminare	50
Persönlichkeit	16		
Gesprächs- & Arbeitskreise	17	JUNGE VHS	
		Natur & Umwelt/ScienceLab-Kurse	53
KULTUR		Kreativität	55
Kunst	22	Sport & Spiel	55
Kunsthandwerk	23	Selbstbehauptung	56
Fotografie	24		
		AUSSENSTELLE WILHELMSFELD	
GESUNDHEIT		Gesundheit	57
Herz- & Lungensport	25	Tanzen	57
Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	26	Fitness	58
Fitness für den Mann	27	Entspannung	58
Yoga	27	Englisch	59
Pilates	28		
Entspannung	29	Volkshochschulen der Region	60
Fitness & Bewegung	29	Ferienkalender & Impressum	61
Tanzen	30	Allgemeine Geschäftsbedingungen	62
Selbstbehauptung	31	Anmeldeformular	65
Kochen & Ernährung	31	Datenschutzhinweise	66
Beauty	32		

WICHTIGE TERMINE IM 2. SEMESTER 2024/25

25.08.24	Historische Stadtführung Schriesheim	16.11.24	1001 Genuss: Persisch-Orientalische Vorspeisen
15.09.24	Führung durch das jüdische Schriesheim	16.11.24	War das schon alles? Lebensmittel als Chance
22.09.24	Historische Stadtführung Schriesheim	18.11.24	Excel: Formeln und Funktionen
24.09.24	Gesund durch den Winter: Kräutervorräte und Hausmittel	18.11.24	Vereinsrecht: Vorstand, Mitglieder und Paragraphen
08.10.24	Blick auf Amerika: Wahlen 2024 – Hintergründe & Fakten	19.11.24	Die Immobilie in der Vermögensnachfolge
08.10.24	Fit für Herbst und Winter: So stärken Sie Ihr Immunsystem	27.11.24	Asien – vier Länder, vier Radtouren, vier Abenteuer
10.10.24	Tagesfahrt: Bonjour Elsass! Wissembourg, Hunspach & Kutzenhausen	28.11.24	Reiserecht: Was tun, wenn der Urlaub ins Wasser fällt?
11.10.24	Bella Italia: Die vegetarische italienische Küche	29.11.-	Studienreise zum Salzburger
12.10.24	Acryl-Workshop – Kompaktkurs am Samstag	02.12.24	Advent
15.10.24	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	30.11.24	Das perfekte Make-Up
19.10.24	GeoLab: Unsere Erde & das Universum, Forschervormittag für Kinder von 6-10	04.12.24	Einstieg in die Zauberei – Workshop für alle ab 16
20.10.24	Historische Stadtführung Schriesheim	07.12.24	Tagesfahrt: Weihnachtliches Saarbrücken
22.10.24	„Durch Blumen gesungen“ ... Konzertmatinée	07.12.24	Die Kraft der Magneten, ScienceLab-Forschervormittag für Kinder von 6-10
22.10.24	Immobilienverkauf privat	08.12.24	Historische Stadtführung Schriesheim
25.10.24	Originelles Fingerfood	15.12.24	DIY-Sonntag für kleine Geschenke – für Erwachsene und Kinder ab 10
05.11.24	Perlen & Ketten	17.12.24	Der Nahostkonflikt: Gründe, Ursachen und Entwicklungen
05.11.24	Blick auf Amerika: Trump, Harris & Co. – US-Präsidentschaft in Theorie & Praxis	23.12.24	Weihnachtsgeschenke & Deko: Kreative Last-Minute Ideen für Kinder von 7-12
10.11.24	Historische Stadtführung Schriesheim	28.12.24	Silvesterdeko: Individuell und selbst gebastelt (für Kinder von 7-12)
12.11.24	Blick auf Amerika: Das Weiße Haus	11.01.25	Ihr Zukunftstag: So machen Sie 2025 zu Ihrem Jahr
12.11.24	DIY: Wohlfühkörperpflege für den Winter	23.01.25	Theaterfahrt: Die Eiskönigin – das Disney-Musical
13.11.24	Tatort Schriesheim: Aus den Akten des NS-Sondergerichts Mannheim	25.01.24	Obstgehölz: Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerenträuchern
14.11.24	Chronische Herzschwäche und Diagnosemöglichkeiten	25.01.25	Luft: Atmen, Fliegen und vieles mehr, ScienceLab-Forschervormittag für Kinder von 6-10
15.11.24	Abenteuer Acrylmalerei: Kompaktkurs für Fortgeschrittene	22.02.25	Professionelles Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene
16.11.24	BioLab: Phänomene der Natur, Forschervormittag für Kinder von 6-10		

VHS UNTERWEGS

STUDIENREISEN



© Pixabay

Studienreise zum Salzburger Advent 29.11.-02.12.2024

Alle Jahre wieder fährt in der Vorweihnachtszeit ein Schriesheimer Bus nach Salzburg und auch in diesem Jahr dürfen Sie sich auf die Programmhilights unserer Reiseleiterin Brigitte Zinnburg freuen, hier ein kurzer Auszug:*

- Unser erster Stopp am Freitag ist zur Mittagspause in München mit ausreichend freier Zeit für einen Bummel durch die Stadt und über die Weihnachtsmärkte. Gegen Abend erreichen wir unser Hotel, das uns mit einem schönen Abendessen empfängt.
- Samstags besichtigen wir die Kaiservilla, Sissis Sommerresidenz, in Bad Ischl und haben noch Zeit um den Adventmarkt und das weltberühmte Café Zauner zu besuchen, bevor wir nach Strobl am Wolfgangsee weiterfahren, wo uns das romantische Krippendorf erwartet.
- Sonntags steht das Keltenmuseum in Hallein auf unserem Programm. Und um 17:00 Uhr beginnt das diesjährige Salzburger Adventsingen „Glaube, Hoffnung, Liebe!“ im großen Festspielhaus.

- Montags gehört unser Vormittag noch einmal dem wunderschönen Städtchen Salzburg mit einem geführten Stadtspaziergang oder wahlweise Zeit zur freien Verfügung, bevor wir die Rückreise nach Schriesheim antreten.

*Programmänderungen vorbehalten

Den ausführlichen Programmflyer senden wir Ihnen gerne zu!

Kurs 242-1961-F

Brigitte Zinnburg, Reiseleitung Salzburg
Sonja Althoff, vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

Bei Anmeldungen bis zum 30.09.2024 gilt unser Frühbucherrabatt iHv € 50,- pro Person:

- Reisepreis pro Person im Doppelzimmer € 688,-
- Reisepreis pro Person im Einzelzimmer € 868,- (inklusive € 180,- EZ-Zuschlag).
- Ab 01.10.2024 sind die Preise pro Person im Doppelzimmer € 738,- und im Einzelzimmer € 918,- (inklusive € 180,- EZ-Zuschlag).

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



TAGESFAHRTEN



© Pixabay

Bonjour Elsass! Wissembourg, Hunsbach & Kutzenhausen

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Unser erstes Ziel, die ehemalige Festungsstadt Wissembourg, gehört seit 2008 zu den 100 „Plus beaux détours de France“, ein Label, das französischen Städten für ihre Schönheit und ihren Charme verliehen wird. Davon können wir uns bei unserer Stadtrundfahrt mit dem „Petit Train“, dem Grenzlandbähnchen zwischen Wissembourg und Schweigen-Rechtenbach am Deutschen Weintor selbst überzeugen. Anschließend besichtigen wir die ehemalige Abteikirche St. Peter und Paul, nach dem Straßburger Münster die zweitgrößte Kirche im Elsass. Bemerkenswert sind die bemalten Glasfenster, die Fensterrosen und die Fresken sowie der unvollendete Kreuzgang aus dem 14. Jahrhundert. Eine Mittagspause mit ausreichend Zeit, um in einem der zahlreichen Restaurants in der Altstadt etwas zu essen oder das hübsche Städtchen auf eigene Faust weiter zu erkunden, schließt sich an. Unser Nachmittagsprogramm startet mit der Fahrt durch Hunsbach, das nicht nur mit dem Label „Die schönsten Dörfer Frankreichs“

ausgezeichnet wurde, sondern 2020 in einer TV-Sendung auch zum beliebtesten Dorf der Franzosen gewählt wurde. Fachwerkhäuser aus dem 18. und 19. Jahrhundert säumen in allen Farben die Straßen und man fühlt sich fast wie in einem Märendorf... Wir besuchen nun in Kutzenhausen das Bauernhofmuseum „Maison Rurale de l'Outre Forêt“. Als Kulturerbezentrum bildet es das Wohn- und Arbeitsumfeld, die Lebensweise, die Traditionen und das überlieferte Fachwissen der Menschen auf dem Land im Elsass zwischen 1920 und 1950 ab. Kaffee und Kuchen, die wir dort erhalten, runden den Tag ab, bevor wir uns wieder auf dem Heimweg machen.

Kurs 242-2100-F

Sonja Althoff, vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

Abfahrt: **Donnerstag 10.10.24**

7:20 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus
7:30 Uhr Altenbach, Grundschule
7:45 Uhr Schriesheim, Festplatz
8:00 Uhr Heddesheim, Friedhof
Ca. 19:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

€ 59,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Kaffee & Kuchen im Bauernhofmuseum, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)



© www.christkindmarkt-sb.de



Weihnachtliches Saarbrücken: Geschichten zwischen Deutsch- land und Frankreich

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Saarbrücken ist mit knapp 180.000 Einwohnern die drittkleinste Landeshauptstadt der Bundesrepublik, und eine, die von einer unglaublich bewegten Geschichte zwischen Frankreich und Deutschland erzählen kann. Ein Hinweis darauf ist schon allein die Lage: Direkt an der Grenze zu Frankreich, ist Metz nur 70 Kilometer entfernt, bis Paris sind es 400 Kilometer ... Berlin ist dagegen 700 Kilometer weit weg! Wir erkunden die Stadt zunächst mit dem Bus und dann zu Fuß. Dabei sehen wir unter anderem die Ludwigskirche, eine der bedeutendsten evangelischen Barockkirchen Deutschlands. Auf dem Schlossplatz erleben wir 500 Jahre Geschichte: Neben dem wieder aufgebauten Schloss befinden sich hier die Kasematten, Überreste einer mittelalterlichen

Burganlage. Wir steigen 14 Meter in die Tiefe, um Teile der alten Burg zu sehen. Nach der Mittagspause besuchen wir die Moderne Galerie mit ihrer Sammlung der Klassischen Moderne. Die hier vertretenen Kunstströmungen vom Impressionismus über den Expressionismus bis zur Kunst der 1960er Jahre spiegeln den produktiven künstlerischen Austausch zwischen Deutschland und Frankreich wider. Bevor wir uns abends auf den Heimweg machen, können wir noch ganz gemütlich über den Christkindl-Markt rund um den St. Johanner Markt schlendern und die weihnachtliche Stimmung genießen.

Kurs 242-2101-F

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

Abfahrt: **Samstag, 07.12.24**

7:20 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

7:30 Uhr Altenbach, Grundschule

7:45 Uhr Schriesheim, Festplatz

8:00 Uhr Heddesheim, Friedhof

Ca. 20:15 Uhr Rückkehr Schriesheim

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

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

THEATERFAHRTEN

© www.stage-entertainment.de



Die Eiskönigin – das Disney-Musical Mitfiebern bis das Eis schmilzt

Gemeinsam mit Schneemann Olaf, Kristoff und seinem Rentier Sven stürzen sich Anna und Elsa in ein geheimnisvolles Musical-Abenteuer voller Herz, Humor und Magie. Erleben

Sie eine vielschichtige Story mit spannenden Gegensätzen, die Groß und Klein in ihren Bann zieht.

Kurs 242-2200-F

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Abfahrt: **Donnerstag, 23.01.25**

14:30 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

14:40 Uhr Altenbach, Grundschule

15:00 Uhr Schriesheim, Festplatz

19:00 Uhr Vorstellungsbeginn

Ca. 23:00 Uhr Rückkehr Schriesheim



€ 125,-* (Musicalkarte Kat. II, Busfahrt, Organisation und Reiseleitung)

*Ermäßigungen (z.B. Schüler) prüfen wir gerne auf Anfrage.

Anmeldeschluss: 31.10.2024

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

FÜHRUNGEN & EXKURSIONEN

© www.tourismus-bw.de



Historische Stadtführungen

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

Kurs 242-1900-S

Wolfgang Balling

Sonntag, 25.08.24, 11:00-12:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

€ 6,-

Kurs 242-1901-S

Ralf Weiner

Sonntag, 22.09.24, 11:00-12:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

€ 6,-

Kurs 242-1902-S

Ralf Weiner

Sonntag, 20.10.24, 11:00-12:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

€ 6,-

Kurs 242-1903-S

Ralf Weiner

Sonntag, 10.11.24, 11:00-12:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

€ 6,-

Kurs 242-1904-S

Wolfgang Balling

Sonntag, 08.12.24, 11:00-12:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

€ 6,-

Als Neubürger/-in erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung im Bürgerbüro einen Gutschein für die Stadtführung, den Sie bitte mitbringen.

Führung durch das jüdische Schriesheim

Seit 1651 lebten nachweislich jüdische Bürger in Schriesheim, die ihre Toten zunächst auf dem Verbandsfriedhof in Hemsbach beerdigten, bis sie 1874 einen eigenen Friedhof in Schriesheim anlegen konnten. Am Tag des offenen Denkmals werden im Rahmen dieser Führung auch wieder die Familiengeschichten der Schriesheimer Juden von 1651 bis zur Flucht im Jahr 1938 erzählt und in Erinnerung gerufen.

Hinweis: Nach jüdischem Glauben sollte man sowohl in der Synagoge, im Angesicht Gottes, als auch auf dem Friedhof, im Angesicht des Todes, sein Haupt bedecken. Wir bitten darum unsere männlichen Teilnehmer aus Respekt und Ehrerbietung den Toten gegenüber eine Kopfbedeckung zu tragen.

Kurs 242-1920-S

Prof. Dr. Joachim Maier

Sonntag, 15.09.24, 11:00-12:00 Uhr

Treffpunkt vor dem jüdischen Friedhof

€ 6,-

Wenn Sie sich vorab zu unseren Führungen anmelden, helfen Sie uns sehr bei unserer Planung: Tel. 06203-6926-99, info@vhs-schriesheim.de. Vielen Dank!

NEUE VERANSTALTUNGSREIHE

„Schriese kurz & bündig“: Blick hinter die Kulissen der Stadt

- Wie funktioniert die Schriesheimer Wasserversorgung?
- Welche Aufgaben erfüllt der städtische Bauhof für unsere Bürger?
- Wie viele Bücher stehen in unserer Stadtbücherei?
- Wie viele Kilometer legt die vhs im Jahr zurück?
- Wie kam Théo Kerg nach Schriesheim?
- Wie viele Stufen hat eine Drehleiter und was ist eigentlich das Sudhaus?

Wenn Sie schon immer mal wissen wollten, wie die unterschiedlichen Abteilungen der Stadt funktionieren, dann haben wir jetzt die Antworten für Sie! Von Mitte September bis Ende Oktober stellen wir Ihnen einige unserer städtischen Einrichtungen in den folgenden „Schriese kurz & bündig“-Terminen vor:

Kurs 242-1927-S
Stadtbibliothek:
Termin folgt!

Kurs 242-1926-S
Feuerwehr Schriesheim:
Termin folgt!

Kurs 242-1923-S
Volkshochschule:
Dienstag, 08.10.24
18:00-19:00 Uhr
Treffpunkt vor der vhs

Kurs 242-1924-S
Bergwerk Grube „Anna Elisabeth“
Samstag, 19.10.24, 11:00-15:00 Uhr
Treffpunkt am Bergwerk

Kurs 242-1921-S
Museum Théo Kerg:
Donnerstag, 12.09.24
17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt vorm Museum

Kurs 242-1922-S
Städt. Bauhof:
Mittwoch, 18.09.24
17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt vorm Bauhof

Kurs 242-1925-S
WVE Schriesheim:
Mittwoch, 25.09.24
Treffpunkt vor dem
WVE-Gebäude



Die Exkursionen finden gebührenfrei statt, wir bitten Sie dennoch um Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle, damit wir die Veranstaltungen besser planen können – herzlichen Dank! Tel.: 06203 6926-99, info@vhs-schriesheim.de



SONDERVERANSTALTUNGEN



Blick auf Amerika

Rund um die US-Wahlen, den Präsidenten und das Weiße Haus

Der Historiker Dr. Ludovic Roy hat in einer dreiteiligen Vortragsreihe alles Wissenswerte rund um die diesjährigen US-Wahlen und das Amt des Amerikanischen Präsidenten sowie Spannendes vor und hinter den Kulissen des Weißen Hauses für Sie zusammengestellt und lädt Sie ganz herzlich zum Mitdiskutieren ein!

Kurs-Nr. 242-1212-S

Dr. Ludovic Roy

dienstags, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Haus, Vortragssaal, 3 Termine, **ab 08.10.2024**

Dienstag, 08.10.2024, 19:00-20:30 Uhr

Wahlen 2024: Hintergründe & Fakten

Am 5. November 2024 wählen die Amerikaner einen neuen Präsidenten. Nach dem Attentat auf den republikanischen Kandidaten und ehemaligen Präsidenten Trump sowie mit dem Verzicht des amtierenden Präsidenten Biden auf eine zweite Amtszeit, wird der Wahlkampf 2024 wohl als einer der spannendsten in die Geschichte eingehen. Der Vortrag geht sowohl auf den Werdegang der jeweiligen Bewerber als auch auf die Entwicklungen der acht vergangenen Jahre ein. Weitere Schwerpunkte des Abends sind das nicht einfache Wahlverfahren, die Wahlkampfthemen sowie die möglichen Auswirkungen des Wahlergebnisses.



Dienstag, 05.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Trump, Harris & Co.

Die US-Präsidentschaft in Theorie und Praxis

Die USA gelten weltweit als Eckpfeiler der Demokratie. Merkmal dafür ist die freiheitliche Verfassung von 1787/88, die das Land als eine föderative Republik mit strikter Gewaltenteilung definiert. Der Vortrag legt den Schwerpunkt auf die Schaffung, Bedeutung und Entwicklung des Präsidentenamtes, das Ende des 18. Jahrhunderts einzigartig war und seitdem auch immer wieder für Kontroversen sorgt.

Dienstag, 12.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Das Weiße Haus

Das Weiße Haus in Washington, D.C., ist eines der bekanntesten und am meisten fotografierten Gebäude der Welt. Der Vortrag zeichnet die wechselvolle Geschichte des Hauses von seinem Bau Ende des 18. Jahrhunderts bis heute nach und beleuchtet wichtige Ereignisse, die sich in seinen Mauern ereignet haben.



© Bilder: Pixabay



Durch Blumen gesungen ...

Konzertmatinée mit Sarah Sprenger (Sopran) und Polina Churbanova (Klavier)

Über Vergleiche des menschlichen Lebens und Liebens mit Blumen und Natur ... Über Blühen, Wachsen und Verblühen, durch alle Jahreszeiten des Liebens, mal durch die Blume gesungen, mal direkt ... Sarah Sprenger und Polina Churbanova gestalten gemeinsam dieses bildreiche, bunte und lebensfrohe Konzert. Richard Strauss steht dabei im Mittelpunkt, daneben erklingen unter anderem Kompositionen von Schumann, Schubert, Beethoven, Grieg, Debussy und Mahler. Sarah Sprenger umrahmt die Lieder und Klavierstücke mit unterhaltsamer Moderation, die die Musik und deren Besonderheiten näher erläutert.



Kurs 242-2901-S

Sarah Sprenger und Polina Churbanova

Dienstag, 22.10.24, 11:00-12:30 Uhr

Großer Pfarrsaal im katholischen Gemeindehaus,
Pfarrer-Seeger-Platz 2, Schriesheim

€ 11,-



BUNDESWEITE HERZWOCHEN 2024

Herzinsuffizienz: Chronische Herzschwäche und Diagnosemöglichkeiten

Deutsche Herzstiftung in Kooperation mit den Kleinen Volkshochschulen der Region

Herzschwäche zählt mit rund 440.000 Klinikeinweisungen im Jahr zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland. Sie beginnt meist unbemerkt und schleichend, die ersten Symptome sind unspezifisch: Nachlassende Leistungsfähigkeit, schnellere Erschöpfung, Atemnot, man braucht häufigere Pausen ... Nicht selten schieben Betroffene diese Beschwerden auf vorübergehende Erschöpfung oder Alterserscheinungen. Das ist fatal, denn unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort, die Symptome nehmen zu. Zugleich ist sie mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen verbunden. Der Kardiologe Dr. Moritz Schütz informiert über das Thema und zeigt vor allem auf, wie die chronische Herzschwäche diagnostiziert werden kann. Denn: Wird sie rechtzeitig erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten.

Kurs 242-3000-S

Dr. Moritz Schütz, Oberarzt Innere Medizin an der GRN-Klinik Weinheim

Donnerstag, 14.11.24, 18:00-19:30 Uhr

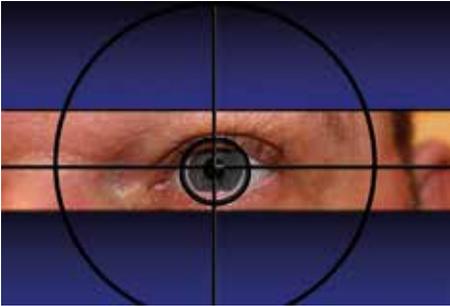
vhs-Haus, Vortragssaal

Die Vorträge im Rahmen der bundesweiten Herzwochen finden gebührenfrei statt. Eine Anmeldung ist dennoch erforderlich, damit wir die Veranstaltung vorbereiten und den Raum ausreichend für Sie bestuhlen können.



GESCHICHTE

© Pixabay



Tatort Schriesheim: Aus den Akten des NS-Sondergerichts Mannheim

Bereits Ende März 1933, wenige Wochen nach der Machtübernahme durch die Nationalsozialisten, wurde für den Bezirk des Oberlandesgerichts Karlsruhe ein Sondergericht mit Sitz in Mannheim errichtet. Dieses war für „politische Delikte gegen Einrichtungen und Personen von Staat und Partei“ zuständig, nach Kriegsbeginn auch für Vergehen gegen die Kriegswirtschaftsverordnung. Es wurden mehr als 3.000 Menschen angeklagt, 73 Menschen wurden zum Tode verurteilt – Rechtsmittel gegen die Urteile dieses Sondergerichts waren nicht zulässig. Auch 24 Schriesheimer waren unter den Angeklagten. Dabei waren die Anzeigen sowohl von Amts wegen, also beispielsweise durch den Bürgermeister, als auch anonym durch Privatpersonen erstattet worden. In zehn Fällen wurden Gefängnisstrafen verhängt, vierzehn Verfahren wurden eingestellt. Konkrete „Tatorte“ waren z.B. Gasthäuser und Geschäfte, verschiedene Betriebe und Privatwohnungen, aber auch die Schule.

Doch was genau ist da passiert? Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Spurensuche, in der Professor Maier anhand ausgewählter Akten von 1933-1945 einen Einblick in die politischen und gesellschaftlichen Verhältnisse in Schriesheim zu dieser Zeit ermöglicht und beispielhaft den Alltag von Repression, Denunziation und Verfolgung aufzeigt.

Kurs 242-1110-S

Prof. Dr. Joachim Maier

Mittwoch, 13.11.24, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

Der Nahostkonflikt: Gründe, Ursachen und Entwicklungen – Der Versuch einer Erklärung

Die furchtbaren Geschehnisse auf israelischem Gebiet und im Gazastreifen seit dem 7. Oktober 2023 beschäftigen uns alle – aber die wenigsten sind mit den Hintergründen so vertraut, dass sie sich eine „objektive“ Meinung dazu bilden können. Sofern es diese überhaupt gibt! Dr. Thomas Paeffgen unternimmt mit seinem Vortrag den Versuch, die Geschichte des Staates Israel in seiner Entwicklung seit den Zeiten Isaaks und Salomons bis heute nachzuzeichnen. Er wird dabei versuchen, die einzelnen Fäden dieses heute schier unentwirrbaren Knäuels von unterschiedlichsten Interessen der verschiedenen Akteure in diesem Dauerkonflikt um die Frage, wer eigentlich ein Existenzrecht in dieser Region hat, etwas zu entwirren.

Dr. Thomas Paeffgen

Kurs 242-1210-S

Dienstag, 17.12.24, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-



LANDESKUNDE

© Jörg Brandt, privat



Asien – vier Länder, vier Radtouren, vier Abenteuer

Asien übt eine ganz eigene Faszination auf Reisende aus. Egal ob Geschichte, das all-

tägliche Leben oder die Menschen selbst ... Asien ist einfach anders. Diese Veranstaltung nimmt Sie mit auf vier Reisen, insgesamt 10.000 km mit dem Fahrrad durch Sri Lanka, Viet Nam, Nord-Sumatra (Indonesien) und West-Malaysia/Süd-Thailand (von Singapur nach Bangkok). Während dieser ca. 90-minütigen Multimediashow erleben Sie die vier Länder aus einer ganz anderen Perspektive, wunderschöne Fotos, abenteuerliche Geschichten und faszinierende Begegnungen mit den Menschen.

Kurs 242-1213-S

Jörg Brandt

Mittwoch, 27.11.24, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

RECHT

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wer bestimmt über mich, wenn ich selbst wegen Alters oder Krankheit dazu nicht mehr in der Lage bin? Je früher Sie diese Frage geklärt haben, desto beruhigter können Sie in die Zukunft blicken. Mit einer Vorsorgevollmacht kann vorsorglich eine Vertrauensperson bevollmächtigt werden, die im Bedarfsfall die rechtlichen Angelegenheiten der vertretenen Person im Umfang der erteilten Vollmacht wahrnimmt. Sie ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, setzt aber volles Vertrauen zu der Person voraus, die mit dieser Vollmacht ausgestattet werden soll. Alternativ dazu gibt es noch die Betreuungsverfügung und die wichtigste Ergänzung zur Vollmacht ist die Patientenverfügung – beides wird ebenfalls im Kurs dargestellt und ausführlich erläutert.

Kurs 242-1322-S

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

Dienstag, 15.10.24, 18:30-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

Vereinsrecht: Vorstand, Mitglieder und Paragrafen

Zwei Drittel aller Bundesbürger sind Mitglied in einem Verein, das macht z.B. vier Millionen Mitglieder in 22.000 Sportvereinen ... die dort allerdings nicht nur Sport treiben. So sind auch die zu erfüllenden Formalia und rechtlichen Voraussetzungen nicht zu unterschätzen und das Vereinsrecht hat damit eine eminent hohe Bedeutung. Rechtsanwalt Richter gibt einen fundierten Einblick in dieses wichtige Rechtsgebiet:

- Das Fundament: Vereinssatzung und Möglichkeiten, sie zu gestalten
- Die Aufgaben: Rechte und Pflichten des Vorstands sowie der einzelnen Vereinsmitglieder
- Haftung & Co.: Einerseits haftet der Verein für seine Organe und Mitglieder – aber auch Vorstand und Mitglieder können in die Haftung genommen werden

Kurs 242-1320-S

Frank Richter, Rechtsanwalt

Montag, 18.11.24, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-



Die Immobilie in der Vermögensnachfolge

Steuern sparen durch lebzeitige Übertragung?

Zu Recht wird oft die Frage gestellt, ob es denn besser wäre, eine Immobilie zu Lebzeiten schon auf die nächste Generation oder sonstige potenzielle Erben zu übertragen, oder ob man dies besser nicht tun sollte, zugunsten der eigenen Absicherung. Alternative zu einer lebzeitigen Übergabe ist eine entsprechende Regelung im Testament. Wie so oft im Recht ist auch hier die Antwort: „Es kommt darauf an“. Und zwar auf Ihre ganz konkrete und individuelle Situation, auf die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie, auf besondere Interessen einzelner Familienmitglieder, und natürlich auch auf die steuerliche Gesamtsituation bezüglich der Erbschaft- und Schenkungsteuer. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Kriterien entscheidend sind. So können Sie einschätzen, was in Ihrem besonderen Fall die beste Lösung sein könnte.

Kurs 242-1323-S

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

Dienstag, 19.11.24, 18:30-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-



© Pixabay



© Pixabay

Reiserecht: Was tun, wenn der Urlaub ins Wasser fällt?

Der Alptraum eines jeden Urlaubers: Das Hotel ist überbucht, der Fernseher liefert nur Schneegebirge, in der Dusche schimmelt es und die Herkunft der undefinierbaren Flecken auf Teppich, Matratze oder Bettlaken möchte man lieber nicht kennen ... Außerdem ist der Meerblick nur von der Spitze des Blitzableiters aus vorhanden, die Abgase der Straße belegen die verkehrsgünstige Lage und das Hotel liegt weder direkt am Strand noch verfügt es über den gebuchten Wellnessbereich oder die versprochene Kinderbetreuung ... Ein Worst-Case-Szenario, keine Frage, aber schon einzelne Punkte aus dieser Aufzählung können ausreichen, um einem „die schönsten Wochen des Jahres“ gehörig zu vermiesen. Damit dann wenigstens finanzielle Erholung möglich ist, hat Ihnen Rechtsanwalt Richter die wichtigsten Tipps des aktuellen Reiserechts in einem spannenden Vortrag zusammengefasst.

Kurs 242-1321-S

Frank Richter, Rechtsanwalt

Donnerstag, 28.11.24, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

GELD

Immobilienverkauf privat

Was muss ich aktuell unbedingt beachten?

- Welche Auswirkungen hat die gegenwärtige Situation auf den Wert meiner Immobilie?
- Welche Unterlagen benötige ich zum erfolgreichen Verkauf und wie vermeide ich teure Fehler?

- Welche Kniffe gibt es, um den Wert meiner Immobilie zu steigern?
- Was muss ich beim Besichtigen beachten und wie kann ich sicher präsentieren?

Diese und weitere Fragen möchte Herr Popp, Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur, mit Ihnen in diesem Vortrag beleuchten.



Kurs 242-1324-S

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

Dienstag, 22.10.24, 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 9,-

WICHTIG – 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!

UMWELT UND TECHNIK

**Obstgehölz – Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und
Berensträuchern**

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Schriesheim

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

Wichtig: Bitte tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung.

Kurs 242-1410-S

Jutta Becker, Dipl.-Ing (FH) Gartenbau

Samstag, 25.01.25, 13:30-16:00 Uhr
Aussiedlerhof 7, Schriesheim
€ 9,-

Für die Teilnahme an diesem Kurs müssen Sie sich zwingend vorab anmelden, vielen Dank für Ihr Verständnis!

PERSÖNLICHKEIT



© Pixabay

War das schon alles?

Lebensmitte als Chance

Sie haben sich um die Bedürfnisse anderer gekümmert, ständig funktioniert und es allen recht gemacht. Leider sind Sie selbst dabei auf der Strecke geblieben und fragen sich jetzt zu Recht „War das schon alles?“. Die Lebensmitte

kann eine Zeit der Unsicherheit und Reflexion sein, aber auch eine Chance für persönliches Wachstum und neue Wege. In Diskussionen und praktischen Übungen erarbeiten Sie Themen wie Selbstreflexion, Neuorientierung, persönliche Werte und Lebensziele. Gönnen Sie sich diese Auszeit, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen und zu spüren, was Sie möchten und was Ihnen guttut – an diesem Wochenende geht es nur um Sie!

- Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?
- Visualisierung: Was darf sich ändern?
- Fokus: Das Ziel vor Augen
- Selbstwirksamkeit: Das Ruder selbst in die Hand nehmen
- Entschlossenheit: Kraftvoll und nachhaltig Entscheidungen treffen



Kurs 242-1610-S

Eva Falkenstein, Mental- und Jobcoach

Samstag, 16.11.24, 14:00-17:00 Uhr

Sonntag, 17.11.24, 10:30-13:30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

€ 36,-

Ihr Zukunftstag: So machen Sie 2025 zu Ihrem Jahr

Vision-Board Workshop

Sie sind es leid, mit den immer gleichen guten Vorsätzen ins Neue Jahr zu starten und doch auf der Stelle zu treten? In diesem Workshop ist mal der Weg das Ziel: Sie entwerfen Ihr ganz individuelles Zukunftsbild („Vision-Board“), mit dem Sie Ihre Wunschzukunft visualisieren und damit Orientierung und Klarheit für die nächsten Jahre erhalten.

Dieser Zukunftstag ist ...

... ein Tag Auszeit nur für Sie

... eine Denkhilfe, die nicht anstrengt, sondern Spaß macht

... Inspiration und Austausch in wohlwollender Gemeinschaft

Kurs 242-1611-S

Eva Falkenstein, Mental- und Jobcoach

Samstag, 11.01.25, 10:00-15:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 24,-

Wir machen eine Mittagspause – gerne alle zusammen im Kaffeehaus, selbstverständlich können Sie sich aber auch Ihren Lunch mitbringen.

GESPRÄCHS- & ARBEITSKREISE

Literaturkreis

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Schriesheim

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

Kurs 242-2300-S

Gabriele Anton

Mittwoch, 25.09.24, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 16.10.24, 19:30-21:00 Uhr

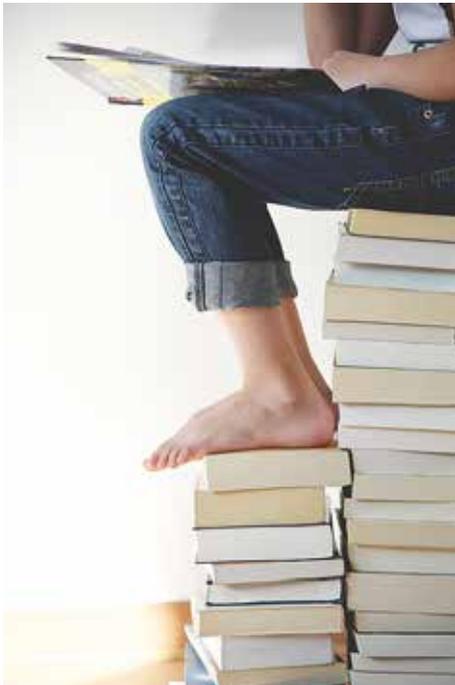
Mittwoch, 13.11.24, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 11.12.24, 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 22.01.25, 19:30-21:00 Uhr

Stadtbibliothek Schriesheim

€ 35,-



© Pixabay



Unsere „**Frauenarbeitskreise**“ haben bei der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld eine lange Tradition und sind teilweise schon seit vielen Jahren mit einem festen Teilnehmerstamm etabliert. Selbstverständlich sind auch neue TeilnehmerInnen jederzeit herzlich willkommen! Sie können mit Anmeldung in der Geschäftsstelle (info@vhs-schriesheim.de, 06203-692699) unverbindlich „schnuppern“ oder auch gezielt einzelne Vorträge buchen (€ 11,00 pro Vortrag). info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203 6926-99

**Vortrags- und Gesprächsrunde I
Kurs 242-1021-S**

Sabine Stumpe
dienstags 9:15-11:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
12 Termine, **ab 17.09.24**
€ 96,-

**Vortrags- und Gesprächsrunde III
Kurs 242-1023-S**

Ursula Seegelken und Ulrike Hebling
mittwochs 9:30-11:15 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
14 Termine, **ab 18.09.24**
€ 112,-

**Vortrags- und Gesprächsrunde II
Kurs 242-1022-S**

Martha Berg
dienstags 9:15-11:15 Uhr
Katholisches Gemeindehaus, kleiner Pfarrsaal
12 Termine, **ab 24.09.24**
€ 96,-

**Vortrags- und Gesprächsrunde IV
Kurs 242-1024-S**

Bärbel Hirsch und Ruth Mertens
donnerstags 9:15-11:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
12 Termine, **ab 12.09.24**
€ 96,-

Immer eine gute Idee...



Heidelberger Str. 10-12
69198 Schriesheim

www.utes-buecherstube.de

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

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

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



Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
12.09.24	Dr. A. Seiler-Dietrich: Tsitsi Dangaremba (Trägerin des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels)	242-1024-S
17.09.24	Heiko Geier: Die Manns – ein Kapitel deutscher Kulturgeschichte	242-1021-S
19.09.24	Sarah Sprenger: Heldinnen der Oper von Aida bis Zerbietta	242-1024-S
25.09.24	Dr. Thomas Paeffgen: Die 20er Jahre – kulturhistorische Rückschau nach 100 Jahren	242-1023-S
26.09.24	Dr. M. Kitzing-Bretz: Lyonel Feininger: genial, verfemt, berühmt	242-1024-S
01.10.24	Aloisia Föllmer: Picasso, Teil 1	242-1021-S
01.10.24	Dr. Thomas Paeffgen: 1923 – Das Jahr, in dem Deutschland aus den Fugen geriet	242-1022-S
02.10.24	Kurt Seilheimer: Insekten – bald ausgesummt? Insektensterben? Was droht uns da verloren zu gehen?	242-1023-S
08.10.24	Aloisia Föllmer: Picasso und kein Ende, Teil 2	242-1021-S
08.10.24	Dorothee Oettli: Rosa Luxemburg (1871-1919)	242-1022-S
09.10.24	Dr. Barbara Kilian: 19. Jahrhundert – Kunst im Umbruch	242-1023-S
10.10.24	Johannes Wagner: Skandinavische Musik, Teil 1	242-1024-S
15.10.24	Dr. Thomas Paeffgen: Der 9. November – ein deutscher Schicksalstag	242-1021-S
15.10.24	Klaus Weigel: Germaine de Staël – Dorn im Auge Napoleons	242-1022-S
16.10.24	Heiko Geier: Alfred Döblin – Berlin Alexanderplatz	242-1023-S
22.10.24 11.00 Uhr	„Durch Blumen gesungen“: Konzertmatinée mit Sarah Sprenger (Sopran) und Polina Churbanova (Klavier)	242-1021-S 242-1022-S 242-1023-S 242-1024-S
17.10.24	Johannes Wagner: Skandinavische Musik, Teil 2	242-1024-S
05.11.24	Dieter Maupai: Die Schlösser der Loire	242-1021-S
05.11.24	Dr. Barbara Kilian: Künstlerinnen und Musen um den Blauen Reiter	242-1022-S
06.11.24	Robby Geyer: Verschwörungsideologien & Mythen – Definitionen, Merkmale & Gefahren	242-1023-S
07.11.24	Heiko Geier: Der Literatur-Nobelpreis – Geschichte und Geschichten	242-1024-S
12.11.24	Elisabeth Kramer: Raubtiere bei uns?	242-1021-S
12.11.24	Exkursion zum REM Zeughaus Mannheim: Essen und Trinken – eine Reise durch die Zeit	242-1022-S
13.11.24	Alosia Föllmer: Pablo Picasso – Ich suche nicht, ich finde	242-1023-S



Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
14.11.24	Daniela Mancic: Cornwall – Großbritanniens sonniger Südwesten	242-1024-S
19.11.24	Johannes Wagner: Skandinavische Musik, Teil 2	242-1021-S
19.11.24	Dieter Maupai: Die Schlösser der Loire	242-1021-S
20.11.24	Sabine Massoth: Schein und Sein	242-1023-S
21.11.24	Klaus Weigel: Mätressen – Königinnen auf Zeit	242-1024-S
26.11.24	Daniela Mancic: Wales – keltisches Land zwischen Bergen und Meer	242-1021-S
26.11.24	Aloisia Föllmer: Der „unbekannte“ Picasso	242-1022-S
27.11.24	Daniela Mancic: Wales – keltisches Land zwischen Bergen und Meer	242-1023-S
28.11.24	Dorothee Oettli: Der Mensch in der modernen Stadt	242-1024-S
03.12.24	Dr. Christian Theis: „Fällt uns der Himmel auf den Kopf?“	242-1021-S
03.12.24	Daniela Mancic: Maria Stuart – die letzte schottische Königin	242-1022-S
04.12.24	Dr. A. Seiler-Dietrich: Das Paradies der Frauen	242-1023-S
05.12.24	Dr. Enno Krüger: Van Gogh in Deutschland	242-1024-S
11.12.24	Christina Riegger: George Sand – Femme fatale oder Widerstandskämpferin (1804-1876)	242-1023-S
18.12.24	Regina Keil-Sagawe: Juden, Berber, Araber	242-1023-S
07.01.25	Christina Riegger: George Sand – Femme fatale oder Widerstandskämpferin (1804-1876)	242-1022-S
08.01.25	Dr. M. Kitzing-Bretz: Piet Mondrian	242-1023-S

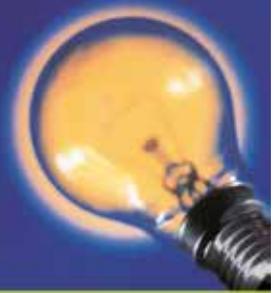
museum *théo KERG*

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



**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

KUNST

Zentangle® – in die Entspannung zeichnen

In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Illvesheim

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 jeder ohne Vorkenntnisse erlernen kann. Inhalt dieses Einsteigerkurses ist der 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.

Andrea Kumpf-Blänsdorf

Kurs 242-2711LA

mittwochs, 18:00-20:00 Uhr

3 Termine **ab 09.10.24**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 1, Hauptstraße 39, Ladenburg
€ 32,-

Acryl-Workshop

Kompaktkurs am Samstag

Acrylmalerei ist eine vielfältige Maltechnik, die Mitte des letzten Jahrhunderts bekannt wurde. Die Farbe lässt sich deckend aus der Tube oder wasserverdünnt, 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 aus den Bereichen Natur & Objekt sowie der abstrakten Malerei.

Bitte mitbringen: Flach- und Rundpinsel verschiedener Größen, Acrylfarben, Acrylpapier (Acrylblock) A4 oder A3, Bleistift, Skizzenpapier, alte Zeitungen als Unterlage. Motive bringt der Dozent in ausreichender Menge mit, Sie können aber auch selbst welche mitbringen.

Kurs 242-2700-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 12.10.24, 9:30-16:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal

€ 42,-

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, Kadmiungelb, Magenta, Kadmiumrot hell, Cobaltblau, Ultramarinblau, Umbra gebrannt, Weiss
- Acrylbinder, Modelliermasse
- Borstenpinsel rund und flach, verschiedene Größen
- Bespannte Keilrahmen oder Karton zum Bemalen

Kurs 242-2701-S

Elsbeth Lang

Freitag, 15.11.24, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 16.11.24, 10:00-13:00 Uhr und
14:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 58,-

Professionelles Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeichnen ist kein Buch mit sieben Siegeln, vielmehr kann es jede/r lernen, die/der Schritt



für Schritt ein paar grundlegende Regeln befolgt und diese in ihren/seinen Zeichnungen anwendet. Ob Natur- oder Objektzeichnen, Ornament oder Fantasie. Mit Bleistift, Feder oder Buntstiften führen alle Möglichkeiten zu erstaunlichen 2D bzw. 3D Ergebnissen.

Themen in diesem Kurs:

- Verläufe mit Bleistift und Farbstiften, als Vorübung zum 3D Zeichnen
- Kugel, Kegel, Zylinder in 3D
- Licht und Schatten
- Konstruieren einfacher Objekte
- Perspektive
- Skizzieren

- Anfertigen von 3D Zeichnungen nach Fotos oder Gegenständen (werden vom Dozenten mitgebracht)

Zeichnen ist Balsam für die Seele und der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß daran haben!

Bitte mitbringen: Bleistift, Papier, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer

Kurs 242-2702-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 22.02.25, 09:30-16:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 42,-

KUNSTHANDWERK



© Pixabay

Perlen & Ketten

Sie möchten ein selbst entworfenes Schmuckstück tragen, vielleicht farblich passend zu einem bestimmten Kleidungsstück? Sie haben Ketten oder Armbänder, die aus der Mode gekommen sind oder denen ein funktionierender Verschluss fehlt? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: In diesem Kurs können Sie das Aufziehen von Ketten und Armbändern lernen, mit Schmuckdraht oder durch fachgerechtes Knüpfen. Sie werden von Julia Strähle individuell betreut und mit einer Auswahl an verschiedensten Edelstein-, Zucht- und Glasperlen sowie Gold- und Silberelementen können Sie neue Lieblingsstücke gestalten oder vorhandene Schätze aufarbeiten und reparieren. Das notwendige Material (Knüpfseide, Pinzetten, Verschlüsse, Perlen usw.) kann im Kurs direkt bei der Dozentin erworben werden.

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

Kurs 242-2800-S

Julia Strähle

Dienstag, 05.11.24, 18:00-20:15 Uhr
Dienstag, 12.11.24, 18.:00-20:15 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
€ 24,-

Einstieg in die Zauberei



Ein Workshop für alle ab 16 Jahren

In Kooperation mit der vhs Heddeshelm

Sie wollten schon immer zaubern lernen? Dann kann es jetzt losgehen! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Magie und erfahren Sie von einem erfahrenen Zauberkünstler, wie Sie mit Tricks und Illusionen Ihr Publikum verblüffen. Wir arbeiten in diesem Workshop mit einfachen Gegenständen wie Tüchern, Münzen, Spielchips und Seilen. Wir lassen diese verschwinden und an einem anderen Ort wieder auftauchen. Die Gegenstände ändern die Farbe oder die Eigenschaften. Die Tricks sind leicht zu lernen und umzusetzen, sie können bei vielen verschiedenen Anlässen eingesetzt werden und hinterlassen – souverän und selbstbewusst von Ihnen vorgeführt – begeisterte Zuschauer.

Kurs 242-2810HE

Gerhard Steiger

Mittwoch, 04.12.24, 18:00-21:00 Uhr

Donnerstag, 05.12.24, 18:00-21:00 Uhr

vhs Heddesheim, Bürgerhaus Pflug, Heddesheim

€ 84,- (inkl. € 30,- für Requisiten und Zubehör in Form eines Zauberkastens mit dazugehöriger DVD. Das Material wird im Kurs und beim späteren Vorführen benötigt).

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 (Ike-

bana-Blumenigel, mindestens 300 g). Der Blumenigel und die Schale sind auch bei der Dozentin erhältlich.

Keiko Bierbrauer-Terai, Ikebana-Meisterin

Kurs 242-2801-S

dienstags, 19:15-21:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

5 Termine, **ab 01.10.24**

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



© MS-Office ClipArts

FOTOGRAFIE

Fotografie: Bilder machen und verstehen

Fotografie dient nicht nur als Gedächtnisstütze, sie ist vor allem auch ein Mittel der Kommunikation. Wie gut das gelingt, hängt von der Qualität der Bilder ab – unser Ziel ist damit, diese zu verbessern und so die Aussagekraft unserer Fotos zu erhöhen. Wir werden uns Aufgaben stellen (Natur, Architektur, Menschen, Stillleben), die Ergebnisse projizieren und gemeinsam besprechen. Neben dem inhaltlichen Austausch der TeilnehmerInnen stehen diese Inhalte im Vordergrund des Kurses:

- Alternativen zur Automateinstellung der Kamera

- Elemente der Bildkomposition (Licht, Farbe, Bildaufbau, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Kontrast, Perspektive usw.)

- Kreativität in der Fotografie – Fotografie als Kunst

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Fotokamera und USB-Stick zum Transport der Fotodateien

Kurs 242-2400-S

Hermann Lang

5 Termine **ab 06.11.24**

mittwochs, 16:00-17:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 49,-



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: 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: 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.



Kurs 242-3300-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 8:30-09:30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine, **ab 23.09.24**
€ 59,-

Kurs 242-3301-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 9:30-10:30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine, **ab 23.09.24**
€ 59,-

Kurs 242-3302-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin Innere Medizin
dienstags 16:15-17:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 64,-

Kurs 242-3303-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin Innere Medizin
dienstags 17:25-18:25 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 64,-

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Kurs 242-3304-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin Innere Medizin
dienstags 18:35-19:35 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 64,-

Kurs 242-3305-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin Innere Medizin
dienstags 19:45-20:45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 64,-

Kurs 242-3306-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 9:00-10:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 18.09.24**
€ 80,-

Kurs 242-3307-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 10:15-11:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 18.09.24**
€ 80,-



Kurs 242-3310-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags 19:10-20:10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine, **ab 26.09.24**
€ 59,-

Kurs 242-3308-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 9:45-10:45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 20.09.24**
€ 80,-

Kurs 242-3309-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 11:00-12:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 20.09.24**
€ 80,-

Kurs 242-3340-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin Innere Medizin
donnerstags 12:00-13:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 12.09.24**
€ 64,-

Men's Fitness intensiv

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

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

Kurs 242-3240-S

Katrin Baumert
donnerstags 20:20-21:20 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 19.09.24**
€ 64,-

FITNESS FÜR DEN MANN



© Pixabay

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 ein kleines Kissen

YOGA

Yoga

Für Teilnehmende jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse

In unseren Yogakursen 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 242-3101-S

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 23.09.24**
€ 96,-

Kurs 242-3102-S

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags 19:30-21:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 23.09.24**
€ 96,-

Kurs 242-3103-S

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 96,-

Kurs 242-3104-S

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags 20:15-21:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 96,-

Kurs 242-3260-S

Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentherapeutin und Rückenschulleiterin
montags 17:00-18:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine, **ab 23.09.24**
€ 54,-

Kurs 242-3261-S

Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentherapeutin und Rückenschulleiterin
montags 18:10-19:10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine, **ab 23.09.24**
€ 54,-

**Pilates:
Harmonie für Körper, Seele & Geist**

Jede/r kann Pilates Übungen ausführen – egal wie alt, wie sportlich oder unsportlich man/frau ist ... auch mit leichten Gesundheitseinschränkungen ist das Training möglich. Mit einer speziellen Atemtechnik (Pilatesatmung), die die Bauch- und Rumpfmuskulatur dehnt und kräftigt, fördert dieses Training eine gesunde Körperhaltung aus der ein neues Körperbewusstsein entsteht. Das stärkt unsere 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. Unsere Muskulatur und die Organe erhalten dabei eine optimale Sauerstoffversorgung.

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

Kurs 242-3262-S

Marianne Maier, qualifizierte Pilates-Übungsleiterin und zertifizierte Entspannungspädagogin
mittwochs 17:30-19:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine, **ab 25.09.24**
€ 80,-

PILATES



© Pixabay

**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



Pilatestraining

Nach der Methode von Joseph Pilates (Matwork)

Mit dieser Methode des Ganzkörpertrainings kräftigen wir unsere Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur – 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. Dadurch schulen wir unsere Körperwahrnehmung und verbessern das Zusammenspiel von Körper und Geist durch ruhige, fließende Bewegungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Kurs 242-3263-S

Karin Rabbe, Pilates-Kursleiterin (BSA)
donnerstags 10:30-11:30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine, ab **26.09.24**
€ 54,-

und üben. Der Kurs ist für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurs 242-3120-S

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin
donnerstags 19:15-20:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, ab **12.09.24**
€ 96,-

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 entspannteren Körperwahrnehmung. Wir steigern unsere Beweglichkeit, lösen Verspannungen und finden zu einem einzigartigen Körpergefühl. Am Ende des Kurses steht eine zehnmündige Entspannung. Wenn Sie einen Ersatz oder eine 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

Kurs 242-3250-S

Ilka Krebs
mittwochs 18:00-19:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **11.09.24**
€ 80,-

ENTSPANNUNG



© Pixabay

QiGong

Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wirkt vorbeugend und therapeutisch zugleich regulierend auf den gesamten Organismus. Es entspannt Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden Sie die Methoden „Die Sechs Heilenden Laute“ und „Die fünf Elemente“ kennenlernen

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

Kurs 242-3220-S

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorenin
donnerstags 17:00-18:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **12.09.24**
€ 64,-

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 Garaus gemacht, sondern Sie steigern auch Ihr 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.

Kurs 242-3221-S

Katrin Baumert
mittwochs 19:15-20:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, ab **18.09.24**
€ 64,-

TANZEN



© Pixabay

Tanz-Workout

Tanzen macht nicht nur großen Spaß, sondern hält auch fit! Nach dem Warm-Up erarbeiten wir zunächst eine kleine Choreografie zu moderner Musik, die auch für Einsteiger gut nachvollziehbar ist. Mit gezielten Übungen im Stand und auf der Matte kräftigen wir anschließend unsere Muskulatur und trainieren unsere Koordination sowie unser Gleichgewicht. Ein entspannendes Stretching rundet die Kursstunde ab.

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

Kurs 242-3203-S

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorenin
mittwochs 16:45-17:45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **11.09.24**
€ 64,-

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 Tanz-Dich-Fit



Kurse besucht haben oder andere Tanzerfahrung mitbringen (Zumba, Fitnessstanz usw.).

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

Kurs 242-3200-S

Claudia Wölfer
montags 19:20-20:50 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **16.09.24**
€ 96,-

KOCHEN & ERNÄHRUNG



© Pixabay

SELBSTBEHAUPTUNG

Tai Chi für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi (Taiji quan) ist eine traditionelle chinesische Verteidigungs- und Bewegungskunst. Es trainiert Gelenke, Sehnen und Muskeln und fördert eine 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 die acht grundlegenden Tai Chi Handtechniken und fünf Schrittrichtungen (Bafa Wubu) sowie eine kurze Form aus dem Yang-Stil kennen lernen und üben. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurs 242-3130-S

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, ab **12.09.24**
€ 64,-

Bella Italia: Die vegetarische italienische Küche

In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Illvesheim

Die italienische Küche bietet eine große Vielfalt an sehr schmackhaften vegetarischen Gerichten ... wir laden Sie ein, diese mit uns kennenzulernen!

Kurs 242-3511LA

Fiorangela Schlösser
Freitag, 11.10.24, 18:00-21:30 Uhr
Merian-Realschule, Schulküche,
Heidelberger Straße 20, Ladenburg
€ 29,- (Lebensmittelkosten in Höhe von € 15,- bis € 25,- werden mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.)

Originelles Fingerfood

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Jede Einladung, ob schlicht oder elegant, ist eine Art des Teilens. Doch oft fehlen uns die Zeit und Energie, um Freunde einzuladen und diese zu bekochen. Dieser Kurs bietet eine Lösung. Denn allen, die fragen „Kann ich das im Voraus zubereiten?“ sei gesagt: Ja! Unser Fingerfood kann man rechtzeitig zubereiten. Außerdem ist der Alutraum von schmutzigem Geschirr, das sich in der Spüle türmt, gebannt – denn Fingerfood kann man einfach mit einer Serviette aus der Hand essen. Lasst uns gemeinsam originelles und köstliches Fingerfood herstellen und gemeinsam genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für Reste

Rezept für alle Kochkurse ...

- Bringen Sie bitte eine Schürze, Hand- und Geschirrtücher, ein (scharfes) Küchenmesser sowie einen Notizblock zum Notieren wichtiger Tipps mit sowie Behältnisse für Kostproben und wenn Sie möchten, etwas zu trinken.
- Kommen Sie unbedingt pünktlich zum Kurs! Der Dozent/die Dozentin nimmt Sie am Eingang zum Schulgebäude in Empfang – in der Regel wird dieses dann abgeschlossen.
- 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.



Kurs 242-3510HE

André Brehm, Koch, Konditor und Berufsschullehrer

Anmeldeschluss ist der 11.10.24. Die Kochzutaten und Getränke werden dann bestellt, darum ist auch ein Rücktritt vom Kurs nach diesem Termin nicht mehr möglich – Kursgebühr einschließlich Lebensmittelpauschale sind zu zahlen. Selbstverständlich können sie aber jederzeit eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

Freitag, 25.10.24, 17:00-21:00 Uhr
Küche der Karl-Drais-Schule, Heddesheim
€ 76,- (inkl. € 45,- Pauschale für Lebensmittel und Getränke. Es werden Biere und Weine aus regionalen Brauereien und Kellereien serviert).

Tausend und ein Genuss: Persisch-orientalische Vorspeisen

Begleiten Sie unseren Dozenten auf eine kulinarische Reise und lassen Sie sich von den köstlichen Speisen dieser bezaubernd anmutenden Welt verführen. Der Duft von Rosenblättern, Zimt, Kardamom und Safran umweht die gastfreundlichen Tafeln ... Das ist Augenweide und Gaumenfreude zugleich! An den üppig gedeckten Tischen duften leckere Vorspeisen nach tausend und einem Geschmack und die exotischen Geheimnisse bieten einen unvergesslich-einmaligen Kochkurs. Dabei legt Herr Ramzani sehr viel Wert auf gesunde, hochwertige Zutaten und verwendet überwiegend Bio-Produkte.

Kurs 242-3500-K

Ghodrat Ramzani

Samstag, 16.11.24, 14:00-20:00 Uhr
Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule
€ 40,- zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 27,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende von Ihrem Konto abgebucht).

BEAUTY

Das perfekte Make-Up

Wollten Sie auch schon immer einmal wissen, wie Sie aussehen, wenn ein Profi die Farben für Sie zusammenstellt? Benutzen Sie tatsächlich den perfekten Make-Up-Ton für Ihren Teint oder könnten Sie mit ein paar kleinen Veränderungen noch mehr aus Ihrem Typ herausholen? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in Ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen anhand eines Vorher/Nachher-Fotos, welche Facetten noch in Ihnen schlummern. Ein spannender Nachmittag, der Ihnen mit Sicherheit großen Spaß machen wird!

Bitte mitbringen: kleines Gästehandtuch (Spiegel und Schminkmaterial werden gestellt)

Kurs 242-3600-S

Sandra Röger, selbstständige Schönheitsberaterin und Visagistin
Samstag, 30.11.24, 13:00-16:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
€ 29,- inkl. Material

Gesund durch den Winter: Kräutervorräte und Hausmittel

Schon unsere Großeltern wussten um die Heilkraft der Natur, mit der wir auch heute noch Körper, Geist und Wohlbefinden steigern können. In diesem Kurs erhalten Sie von der Kräutelerlebnispädagogin Sabrina Bauer so manches alte Hausrezept, das Sie fit durch den Winter bringt. Sie erfahren, wie Sie frische und getrocknete Kräuter haltbar machen und damit Ihr ganz persönliches Kräutersalz herstellen. Dieses werden Sie dann auch direkt mit Schüttelbutter verkosten und es bleibt noch genug, um es mit nach Hause zu nehmen. Außerdem lernen Sie, wie Sie Öle als Körper- oder Genußöle sowie als Basis für spätere Salben ansetzen. Und Sie werden neben einem selbst gemachten wärmenden Fußpeeling erfahren, wie Sie Kräuterflavour für verschiedene Anwendungen ganz simpel selbst herstellen.

Kurs 242-3603-S

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin
Dienstag, 24.09.24, 18:30-20:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 26,- (inkl. Material und Gefäße zum Mitnehmen)

Fit für Herbst und Winter: So stärken Sie Ihr Immunsystem

In diesem Kurs erhalten Sie von der Kräutelerlebnispädagogin Sabrina Bauer einen kleinen Überblick über die Welt der Kräuter und erfahren, was es mit dem jüngst wieder in Mode gekommenen Oxymel auf sich hat. Sie werden bereits angesetzten Oxymel verkosten und die erstaunliche Kraft des Sauerhonnigs auch selbst herstellen und mit nach Hause nehmen können. Sie werden außerdem Tinkturen (mit oder ohne Alkohol) ansetzen, mit denen Sie ebenso ihr Wohlbefinden steigern können.

Kurs 242-3604-S

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin
Dienstag, 08.10.24, 18:00-20:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 26,- (inkl. Material, Pumpsprüher, Aromaroller und Gefäße zum Mitnehmen)

DIY: Wohlfühlkörperpflege für den Winter selbst gemacht

Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch und vor allem, weil man so garantiert weiß, was drin ist, liegt das selbst Herstellen von Kosmetika wieder voll im Trend. 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 einen Aromaroller (zur Entspannung oder Konzentration, je nach Wunsch), ein einfaches Körperpeeling und ein Lippenbalsam her.

Kurs 242-3605-S

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin
Dienstag, 12.11.24, 18:30-20:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
€ 26,- (inkl. Material, Aromaroller und Gefäße zum Mitnehmen)



© Pixabay

DIY-Sonntag für kleine Geschenke (Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren)

Weihnachten steht vor der Tür und es sind noch nicht alle Geschenke beisammen? In unseren DIY-Workshops stellen wir kleine Geschenke mit Hilfe der Natur selbst her – für unsere Liebsten, aber natürlich auch zum selbst behalten ...

Workshop 1

Im ersten Workshop zeigt uns Kräutelerlebnispädagogin Sabrina Bauer wie man buntes Badesalz, pflegendes Fußpeeling und leckeres Kräutersalz herstellt.

Kurs 242-3606-S

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin
Sonntag, 15.12.24, 10:00-12:00 Uhr
 vhs-Haus, Vortragssaal

Workshop 2

In Workshop 2 erfahren wir, wie man duftendes Körperöl, schützendes Lippenbalsam und ein Wohlfühl-Raumspray herstellt.

Kurs 242-3607-S

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin
Sonntag, 15.12.24, 13:00-15:00 Uhr
 vhs-Haus, Vortragssaal

Workshop 3

Im dritten Workshop stellen wir festes Parfüm, Badekugeln und eine Schüttellotion her.

Kurs 242-3608-S

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin
Sonntag, 15.12.24, 16:00-18:00 Uhr
 vhs-Haus, Vortragssaal



© Pixabay

Die Workshops sind einzeln buchbar, Sie können/Ihr könnt selbstverständlich aber auch zwei oder alle drei Kurse buchen.

Gebühr für einen Workshop (inkl. Material):	€ 26,-
Gebühr für zwei Workshops (inkl. Material):	€ 48,-
Gebühr für drei Workshops (inkl. Material):	€ 72,-

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



TEL.: 0176 / 63 65 58 29
www.physiotherapie-biondi.de



HEILPRAKTIKERIN
OSTEOPATHIE
ULRIKE BRUCKMANN B.SC.

TEL.: 0176 / 43 30 94 52
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 Weihnachten, zum Geburtstag, zum Namenstag, oder „einfach nur so“.





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

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

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

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

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 242-4001-W

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 692699

ENGLISCH

Englisch für Wiedereinsteiger 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.

Kurs 242-4100-S

Andrina Woodhead
mittwochs 17:30-19:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, ab **11.09.24**
€ 86,- *

„Nice to meet you!“:

Englisch für Junggebliebene

Grundstufe A2

Man sagt „Reisen bildet“ – Sprachen lernen bildet aber auch! Und das Beste: 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 englischen Sprache. Dabei soll mit Muße und ohne jeglichen Leistungsdruck gelernt werden.

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**



Kurs 242-4101-S

Renate Bürk-Dornblüth
donnerstags 15:00-16:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 19.09.24**
€ 86,-*

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 mit Hilfe gezielter Übungen wieder den grammatikalischen Strukturen an und erweitern sukzessive unseren Wortschatz. Schwerpunkt des Kurses ist die mündliche und schriftliche Kommunikation.

Kurs 242-4102-S

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 17:45-19:15 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 86,- *

English Conversation Pre-intermediate

Mittelstufe B1

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

Kurs 242-4103-S

Nicola Maria Ott
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 12.09.24**
€ 86,- *

Ihr Comeback auf Englisch

Mittelstufe B1/B2 für Wiedereinsteiger

Ihre guten Englischkenntnisse werden in diesem Kurs 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!

Kurs 242-4104-S

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 16:00-17:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 86,- *

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.

Kurs 242-4105-S

Andrina Woodhead
mittwochs 15:45-17:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 11.09.24**
€ 86,- *

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**



FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen



Grundstufe A1.1

In diesem Kurs üben wir gemeinsam kleine Dialoge in denen es darum geht, Informationen über sich selbst zu geben, die Umgebung zu beschreiben oder etwas im Café zu bestellen. Oberstes Ziel ist dabei, Fragen zu verstehen und in kurzen Sätzen mit korrektem Satzbau zu antworten – wir fokussieren uns dabei unter anderem darauf, wie man Sätze am besten anfängt. Claire Basque achtet besonders auf die korrekte Aussprache, damit Sie gut verstanden werden und auch selbst ein besseres Hörverständnis bekommen, außerdem wird so auch das Lesen leichter ... Und dann ... ab nach Frankreich!

Lehrbuch: „Französisch zum Mitreden“, ISBN 978-3-19-529470-6*

Kurs 242-4200-S

Claire Basque
 donnerstags 16:00-17:00 Uhr
 vhs-Haus, Seminarraum 2
 12 Termine, **ab 12.09.24**
 € 58,-*

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2

In diesem Kurs fokussieren wir uns darauf, mehr Länge und Nuancen in unsere Sätze zu bringen. Wir erweitern situationsbezogen unseren Wortschatz und lernen die Unterschiede zwischen informeller und formeller Sprache kennen, ferner kommen andere Zeitformen zum Präsens hinzu. Das Hörverständnis wird weiterhin geschult. Unser Ziel ist die Erreichung des „Niveau Seuil“ (A2/B1), also eine gute Autonomie in der Sprache zu erlangen.

Lehrbuch: „Chapeau A2“, ISBN 978-3-19-103434-4*

Kurs 242-4201-S

Claire Basque
 donnerstags 17:15-18:45 Uhr
 vhs-Haus, Seminarraum 2
 12 Termine, **ab 12.09.24**
 € 86,-*

Da manche Teilnehmer/innen die erste Kursstunde „schnuppern“ und erst danach feststeht, ob/mit wie vielen Teilnehmenden der Kurs stattfindet, sollten Sie sich das Lehrbuch erst zur zweiten Kursstunde besorgen – selbstverständlich versorgt Sie Ihre Dozentin bis dahin mit den nötigen Kopien.

*Für die Richtigkeit der angegebenen ISBN übernehmen wir im übrigen keine Gewähr.

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.

Kurs 242-4202-S

Ursula Genthner
 mittwochs 16:30-18:00 Uhr
 vhs-Haus, Sprachraum 2
 10 Termine, **ab 02.10.24**
 € 71,-*

Französische Kurzgeschichten

Mittelstufe B1

Sind Sie ein 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

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**



französische Leben ein und verbessern nebenbei unsere Sprachkenntnisse. Grammatikalische Strukturen werden dabei mit eingebaut.

Kurs 242-4203-S

Ursula Genthner
montags 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 30.09.24**
€ 71,-*

Französisch Auffrischkurs

Mittelstufe B1.4

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse systematisch auffrischen oder haben Sie sich entschlossen Französisch weiter zu lernen? Hut ab, Chapeau! Dieser Kurs bietet 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.

Kurs 242-4204-S

Ursula Genthner
mittwochs 18:15-19:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 02.10.24**
€ 71,-*

Französische Konversation und Grammatik

Mittelstufe B2

Dieser Kurs ist perfekt für Sie, wenn sie sich bereits durch einfache Sätze vorstellen und verständigen können und jetzt auch an Gesprächen zu gesellschaftlichen Themen oder Ereignissen teilnehmen möchten, Ihre Meinung äußern und auf die Ansichten anderer reagieren wollen. Sie werden in diesem Kurs dazu animiert, Berichte aus dem Radio, Fernsehen oder im Internet auf Französisch zu sehen/hören/lesen und anschließend da-

rüber zu diskutieren. Die Kursleiterin hat viele informative Texte und Bilder sowie Links zu Videos für Sie, die Sie zu Hause ansehen und dann gemeinsam im Kurs besprechen können.

Kurs 242-4205-S

Claire Basque
donnerstags 19:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 12.09.24**
€ 86,-*

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.

Kurs 242-4206-S

Ursula Genthner
montags 11:00-12:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 30.09.24**
€ 50,-*

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 242-4207-S

Dr. Ludovic Roy
donnerstags 19:30-21:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 19.09.24**
€ 71,-*

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger- Innen mit Vorkenntnissen



Grundstufe A1.2

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

Da Giuliana Polidoro zeitweise in Italien lebt, findet dieser Kurs im Hybridmodus statt: Sie treffen sich weiterhin in der Gruppe und wenn sie in Italien ist, schalten wir Ihnen die Dozentin virtuell in Ihren Klassenraum zu – alternativ können Sie sich aber auch zu allen Terminen von zu Hause aus zuschalten.

Kurs 242-4401 (Hybrid)

Giuliana Polidoro
mittwochs 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 18.09.24**
€ 86,- *

Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 erreicht haben. 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 bei diesem Kurs im Vordergrund steht.

Kurs 242-4400-S

Daniela Lazzari
donnerstags 11:00-12:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
11 Termine, **ab 26.09.24**
€ 79,- *

Italienisch Mittelstufe B1.2

Dieser Kurs ist der richtige für Sie, wenn Sie bereits die Grundstufen von A1 bis B1.2 absolviert haben. Wir vertiefen unsere bereits erworbenen Sprachkenntnisse – unter anderem mit Krimis und Kurzgeschichten – und auch die Grammatikübungen gehören selbstverständlich dazu. Neue TeilnehmerInnen sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Kurs 242-4402-S

Cristiana Lagger
donnerstags 9:30-11:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 12.09.24**
€ 86,- *

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!

Der Kurs findet im Hybridmodus statt, da die Dozentin teilweise in Italien lebt – wenn sie dort ist, schalten wir sie Ihnen virtuell in Ihren Kursraum zu. Selbstverständlich können Sie auch komplett auf Online umsteigen und von zu Hause am Unterricht teilnehmen.

Kurs 242-4403 (Hybrid)

Giuliana Polidoro
mittwochs 19:35-21:05 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 18.09.24**
€ 86,-*

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**



Italienisch Mittelstufe B1.5

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!

Kurs 242-4404-0 (Online)

Daniela Lazzari
mittwochs 16:00-17:30 Uhr
11 Termine, **ab 25.09.24**
€ 79,- *

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.

Der Kurs findet im Hybridmodus statt, da Giuliana Polidoro zeitweise in Italien lebt. Wenn sie dort ist, schaltet sie sich virtuell in Ihren Kursraum zu. Selbstverständlich können Sie sich auch von zu Hause aus zuschalten und online am Kurs teilnehmen.

Kurs 242-4405 (Hybrid)

Giuliana Polidoro
freitags 9:30-11:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 20.09.24**
€ 86,- *

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!

Kurs 242-4406-S

Daniela Lazzari
donnerstags 9:15-10:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
11 Termine, **ab 26.09.24**
€ 79,- *

SPANISCH

Spanisch: Auffrischung, Wiederholung und Vertiefung



Grundstufe A2.1

Sie möchten bereits vorhandene Spanischkenntnisse erweitern? Sehr gerne, in diesem Kurs sind Sie dafür genau richtig! Unser Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation, dabei üben wir die Fähigkeit uns flüssig auszudrücken in Partner- und Gruppenarbeiten ein. Durch interessante Lese- und Hör-/Verstehenstexte vermittelt die muttersprachliche Dozentin daneben ein aktuelles Bild der spanischsprachigen Welt.

Kurs 242-4302-0 (Online)

Ana Maria Mena Montes
mittwochs 13:30-14:30 Uhr
12 Termine, **ab 11.09.24**
€ 58,- *

Spanisch Konversationskurs Mittelstufe B1/B2

Dieser Konversationskurs ist der richtige für Sie, wenn Sie 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

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**

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 !

Kurs 242-4302-S

Berta Martín de la Parte
montags 18:00-19:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 09.09.24**
€ 58,- *

¡Descubre el mundo español!

Spanisch, Grundstufe A2

„Haciendo y mejorando se va aprendiendo.“ Genau das bietet diese Kurs: Wir lernen durch neue Erfahrungen, Praxisübungen und Korrekturen. So können Sie bereits vorhandenes Sprachwissen nutzen und verbessern Ihre Sprachkompetenz durch neue Kenntnisse. ¡Nos dará gusto verte!

Kurs 242-4304-S

Walter Donald Spiegeler
donnerstags 17:30-19:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 12.09.24**
€ 86,- *

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B2



Dieser Kurs ist für Griechisch-Lernende mit fortgeschrittenem Sprachniveau geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf der schriftlichen und mündlichen Kommunikation sowie der Wiederholung von grammatikalischen Strukturen. Neben der Arbeit mit unserem Lehrbuch werden wir einen literarischen Roman oder Kurzgeschichten lesen, die dem Sprachniveau der Gruppe entsprechen. Die Auswahl wird gemeinsam zu Beginn des Kurses getroffen.

Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit herzlich eingeladen, sich unserer netten Gruppe anzuschließen.

Kurs 242-4510-0 (Online)

Chrissi Argiriadou-Hermann
mittwochs 18:00-19:30 Uhr
12 Termine, **ab 11.09.24**
€ 86,-*

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Ilvesheim

Themen: jemanden begrüßen, sich und andere vorstellen, sagen, woher man kommt und wo man wohnt, sich verabschieden, fragen, wie es jemandem geht, über das eigene Befinden sprechen, das Alter erfragen, ein Formular ausfüllen, sich verabreden, nach einer Adresse und Telefonnummer fragen, in einem Café etwas bestellen, Landeskunde

Wortschatz: das Alphabet, die Zahlen, Datum und Uhrzeit.

Grammatik/Rechtschreibung: Personalpronomen, Präsens, Schreibung offener und geschlossener Silben, Präsens der unregelmäßigen Verben zijn, komen und gaan, unbestimmte und bestimmte Artikel, Plural der Substantive, f/v- und s/z-Wechsel, Personalpronomen (Objekt), Possessiv- und Reflexivpronomen, unregelmäßige Verben hebben, kunnen und willen, Verwendung des Präsens für Ereignisse in der Zukunft.

Bitte mitbringen: „Welkom! Neu“, Klett Verlag, Lektion 1-3

Lehrbuch, ISBN 978-3-12-528990-1*

Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528991-8*

Lösungsheft, ISBN 978-3-12-528992-5*

*Für die Richtigkeit der angegebenen ISBN übernehmen wir keine Gewähr.

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**



Kurs 242-4600LA

Iris Lipowsky-Overduin
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
10 Termine **ab 12.09.24**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 6,
Hauptstraße 39, Ladenburg
€ 80,- (Gebühr ab 8 Teilnehmenden – sind
es weniger, erhöht sich diese entsprechend).

in der Landessprache helfen, sich im Restau-
rant, bei Besichtigungen oder in Geschäften
zurechtzufinden. (Unterrichtsmaterial wird im
Kurs bekanntgegeben).

Kurs 242-4700LA

Fata Softic
freitags, 17:00-18:30 Uhr
10 Termine **ab 20.09.24**

vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 8,
Hauptstraße 39, Ladenburg
€ 80,- (Gebühr ab 8 Teilnehmenden – sind
es weniger, erhöht sich diese entsprechend).

KROATISCH

Kroatisch für die Reise – Krenimo na odmor!

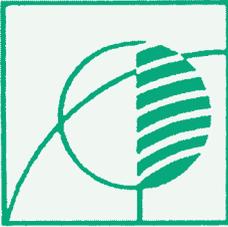


Grundstufe A1.1

*In Kooperation mit der vhs Ladenburg-
Ilvesheim*

Kroatien lockt mit herrlichen Stränden und
kristallklarem Wasser. Einige Redewendungen





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

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

BERUF

Weiterkommen mit der vhs

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

EDV



© Pityabay

- Unsere PC-Kurse finden im modern 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.
- Voraussetzung für unsere Microsoft-Office Kurse sind allgemeine PC- und Windows-Grundkenntnisse.

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) und Tabellen
- Formate (Zeichen, Absätze) und Formatvorlagen
- Silbentrennung, Rechtschreibprüfung und Thesaurus
- DIN-Norm für Briefe, Serienbriefe,
- 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)
- Funktionsassistentz (runden, kürzen)
- statistische Funktionen
- Diagramme
- Einsatz der Formelüberwachung

Kurs 242-5120-S

Matthias Dengel

Donnerstag, 07.11.24, 18:00-21:45 Uhr

Donnerstag, 14.11.24, 18:00-21:45 Uhr

Donnerstag, 21.11.24, 18:00-21:45 Uhr

Donnerstag, 28.11.24, 18:00-21:45 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 100,-

Excel: Formeln und Funktionen

Excel verfügt über eine umfangreiche Formel- und Funktionssammlung. Das Anwenden ist nicht immer einfach, da allein die Namen dieser Funktionen oft nicht aussagekräftig sind.



Wir arbeiten im Kurs mit Formeln (relativer und absoluter Bezug) und setzen die folgenden Funktionen ein:

- Anzahl, Mittelwert, Runden und Kürzen
- RMZ (Zinsen)
- Wenn, Summewenn und Zählenwenn (Logik)
- Vergleich und Verweis (Matrix)
- Datum und Uhrzeit (Mahnungen erstellen oder Arbeitszeiten berechnen)
- Verschachteln von Funktionen

- Arbeiten mit großen bzw. mehreren Tabellen. Für diesen Kurs wird Excel-Grundlagenwissen vorausgesetzt.

Kurs 242-5140-S

Armin Steidel

Montag, 18.11.24, 18:00-21:45 Uhr

Montag, 25.11.24, 18:00-21:45 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 49,-

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



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

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

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.



© MS-Office ClipArts

XPert Business: Finanzbuchführung Grundlagen 1

Der 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 242-5500-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
24 Termine, ab **05.11.24**
€ 200,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: 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 242-5501-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, **ab 05.11.24**
€ 180,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: 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 242-5502-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 05.11.24**
€ 160,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: 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 242-5503-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 05.11.24**
€ 160,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: 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 242-5504-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 05.11.24**
€ 160,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: Lohn und Gehalt 1

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

Kurs 242-5505-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
24 Termine, **ab 05.11.24**
€ 200,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: Lohn und Gehalt 2

Der 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 242-5506-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, **ab 05.11.24**
€ 180,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: 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 242-5507-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 05.11.24**
€ 160,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: 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 242-5508-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
11 Termine, **ab 05.11.24**
€ 100,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: 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 242-5509-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine, **ab 05.11.24**
€ 160,- inkl. Lehrmittel

XPert Business: Lohn und Gehalt 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 242-5510-0 (Online)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine, **ab 19.11.24**
€ 160,- inkl. Lehrmittel



© Pixabay

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

**GeoLab: Unsere Erde und das Universum
Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

In diesem Kurs werden wir in spannenden Experimenten herausfinden, wie unsere Erde und unser Universum entstanden sind. Woraus bestehen sie und wie sind sie aufgebaut? Wir betrachten Steine, Mineralien und Kristalle und untersuchen, welche Naturphänomene es gibt. Dabei werden wir unter anderem diese Vorgänge erforschen:

- Was gibt es alles auf der Erde?
- Wie sieht unsere Erde aus?
- Wo sind welche Länder?
- Was findet man im Weltraum?
- Was machen Wetter und Klima aus?

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 242-6020-S

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

Samstag, 19.10.24, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum

€ 25,-

BioLab: Phänomene der Natur**Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

In diesem Kurs werden wir Objekte der lebenden Natur untersuchen. In spannenden Experimenten finden wir heraus, wie Lebewesen aufgebaut sind und wie sie funktionieren.

- Was sind Atmung, Stoffwechsel, Bewegung und Fortpflanzung?
- Was sind Organe, wie sehen sie aus und wie arbeiten sie?

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 242-6021-S

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

Samstag, 16.11.24, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum

€ 25,-

**Magnetismus:
Die Kraft der Magneten**

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In spannenden Experimenten finden wir alles rund um das Thema Magnetismus heraus.

- Was ist ein Magnet und wie funktioniert er?
- Warum ist er so anziehend?
- Gibt es auch Magnetautos?
- Wo ist der größte Magnet der Welt?

Wir erforschen die Kraft der Magneten und gehen gemeinsam auf Schatzsuche!

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 242-6022-S

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

Samstag, 07.12.24, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

€ 25,-



© Pixabay



© Pixabay

Luft: Atmen, Fliegen und vieles mehr ...

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Luft ist nicht nur zum Atmen da – aber was ist Luft überhaupt, wo gibt es sie überall und wofür brauchen wir sie eigentlich? Warum steigt ein Heißluftballon auf, warum kann ein tonnenschweres Flugzeug fliegen? Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungstour und finden in

spannenden Experimenten heraus, woraus Luft besteht und was sie alles kann. Und natürlich lernen wir verstehen, warum etwas fliegt. Dazu bauen wir Flugobjekte und lassen sie gemeinsam fliegen.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 242-6023-S

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

Samstag, 25.01.25, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum

€ 25,-



KREATIVITÄT

Weihnachtsgeschenke und Deko: Kreative Last-Minute-Ideen

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Braucht Ihr noch Weihnachtsgeschenke für Eure Lieben? Aus dem Alter „ein Bild für Oma malen“ seid Ihr langsam raus – aber aufs Geratewohl irgendetwas kaufen, ist auch immer schwierig ... ganz davon abgesehen freuen sich Eltern und Großeltern immer besonders über Selbstgemachtes. Wir gestalten darum heute kleine Geschenke und Deko-Elemente: Badeschaum, Armbänder, Ohrringe (nickelfrei), Schlüsselanhänger ... Sterne, Tannenbaumschmuck oder Tischdeko lassen sich prima verschenken – Ihr entscheidet, was es werden soll!

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken und einen kleinen Snack

Kurs 242-6100-S

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin
Montag, 23.12.24, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 24,- inkl. Material

Silvesterdeko: Individuell und selbst gebastelt

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Weihnachten ist „geschafft“, jetzt beginnt langsam die Vorbereitung auf den Jahreswechsel ... und wir tauschen die Weihnachtssterne gegen fröhliche Silvesterdeko. Ihr könnt dabei individuelle Dekorationen gestalten, oder auch kleine Geschenke – alles passend zum Jahreswechsel. Es gibt jede Menge Glitzer, Gold und Silber ... es wird bunt, aber nicht kitschig. Und Spaß macht es obendrein – ein tolles Event für die Zeit „zwischen den Jahren“!

Bitte mitbringen: eine Schere, etwas zu trinken und einen kleinen Snack

Kurs 242-6101-S

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin
Samstag, 28.12.24, 14:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 24,- inkl. Material



© Pixabay

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 242-6300-S

montags 13:45-14:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 09.09.24**
€ 98,- inkl. Schachheft

Kurs 242-6301-S

montags 13:45-14:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 25.11.24**
€ 98,- inkl. Schachheft

SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstsicherheitstraining für Mädchen ab 12 Jahren

In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Was tun, wenn es beim „Ausgehen“ zu Streit kommt, wie verhält man sich, wenn man unangenehm angesprochen wird?

- Theorie und rechtliche Aspekte: Was ist „Notwehr“?
- Was ist meine größte Befürchtung und wie verteidige ich mich dagegen?
- Sicheres Auftreten

- Reaktion bei Schubsen, Greifen und Halten
- Reaktion bei Umklammern, Würgen, Ohrfeigen
- Tipps zum Thema Geldbeutel und Papiere

Kurs 242-3140DO

Alexandra Graetz
 samstags 13:00-16:00 Uhr
 vhs Dossenheim, Mühlbachhalle UG,
 Gerhart-Hauptmann-Straße 7
 4 Termine, **ab 19.10.24**
 € 18,-



© Pixabay

BESUCHERBERGWERK

500 Jahre altes Silber- und Vitriolbergwerk in Schriesheim an der Bergstraße

Ein Erlebnis für Alle!

Öffnungszeiten 2024:

31. März bis 27. Oktober an Sonn- und Feiertagen von 11.00 bis 16.00 Uhr.

Für Gruppen 01. April bis 27. Oktober auf Anfrage.

Bergwerksverein Schriesheim e.V.

Talstraße 157 · 69198 Schriesheim

Internet: www.bergwerk-schriesheim.de

eMail: fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de





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

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



Karin Stangl, unsere Mitarbeiterin in Wilhelmsfeld

VHS UNTERWEGS

Für alle Tages-, Theaterfahrten und Studienreisen, die in diesem Programmheft ausgeschrieben sind, bieten wir immer auch einen Zustieg in Wilhelmsfeld (Haltepunkt: Rathaus) an.

GESUNDHEIT

TANZEN

Tanz-Workout

Tanzen macht nicht nur großen Spaß, sondern hält auch fit! Nach dem Warm-Up erarbeiten wir zunächst eine kleine Choreografie zu moderner Musik, die auch für EinsteigerInnen gut nachvollziehbar ist. Anschließend kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren mit gezielten Übungen im Stand und auf der Matte unser Gleichgewicht und unsere Koordination. Ein entspannendes Stretching rundet die Kursstunde ab.

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

Kurs 242-3201-W

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorenin
montags 19.00-20.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 09.09.24**
€ 64,-



© MS-Office ClipArts

Line Dance

Line Dance wird derzeit immer populärer und ist für alle geeignet, die gerne tanzen. Der Gruppentanz, für den man/frau keine/n Tanzpartner/in braucht, macht einfach Spaß! Das Besondere dabei: Die Schrittkombinationen werden durch Drehungen in verschiedene Richtungen getanzt. Bei der Musikauswahl ist alles erlaubt, was gefällt. So werden wir zum Beispiel zu aktuellen Popsongs und auch zu

Hits aus den 80er und 90er Jahren tanzen. Die einstudierten Choreografien werden wir immer wieder wiederholen und auch neue dazulernen, um ein kleines Repertoire aufzubauen. Vorerfahrung im Tanz ist für diesen Kurs nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, geeignete Sportschuhe, Getränk und ein Handtuch

Kurs 242-3202-W

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktoria
montags 20:10-21:10 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 09.09.24**
€ 64,-

FITNESS

Bauch-Beine-Balance

In diesem Kurs trainieren wir durch eine Kombination aus Bauchmuskel-, Bein- und Balanceübungen unsere Kraft und Flexibilität. Individuelle Anpassungen und Modifikationen garantieren dabei, dass jede/r in seinem/ihrer ganz persönlichen Fitnesslevel trainieren kann. Mit abwechslungsreichen Übungen bietet der Kurs ein effektives und spaßiges Workout für einen straffen und ausbalancierten Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Schuhe, eine Gymnastikmatte und etwas zu trinken

Kurs 242-3222-W

Fatma von Rüdgersch-Ballas,
Fitness- und Boxtrainerin
mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 11.09.24**
€ 64,-

ENTSPANNUNG

Qi Gong: Der fliegende Kranich

Qi nennen die Chinesen die Lebensenergie, die immer in uns fließt und uns gesund hält, Gong bedeutet Arbeit. Somit ist Qi Gong die Arbeit mit unserer Lebensenergie. Der Kranich ist ein Symbol für Freiheit, Leichtigkeit und Langlebigkeit – so verhelfen 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

Kurs 242-3121-W

Dorothea Stotz von der Heide
donnerstags 20:00-21:00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 12.09.24**
€ 64,-



© Pixabay

ENGLISCH

Englisch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen

Mittelstufe B1

In diesem Kurs legen wir unseren Fokus auf die Grammatik und das freie Sprechen.

Kurs 242-4106-W

Andrina Woodhead
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule
12 Termine, **ab 10.09.24**
€ 86,-

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend der Gebührentabelle auf Seite 36.**



© Pixabay

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Ob zu Weihnachten, zum Geburtstag,
zum Namenstag, zum Start ins Neue Jahr
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!



Volkshochschule

Badische Bergstraße e.V.

Luisenstr.1, 69469 Weinheim

☎ 06201 9963-0, Fax 06201 996363

Internet: www.vhs-bb.de

E-Mail: info@vhs-bb.de

Volkshochschule Buchen e.V.

Kellereistr. 48, 74722 Buchen

☎ 06281 557930, Fax 06281 5579329

Internet: www.vhs-buchen.de

E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Str. 7,

69221 Dossenheim

☎ 06221 864555, Fax 06221 864556

Internet: www.vhs-dossenheim.de

E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Volkshochschule

Eberbach-Neckargemünd e.V.

Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach

☎ 06271 946210-11, Fax 06271 946219

Internet: www.vhs-eb-ng.de

E-Mail: info@vhs-eberbach-neckargemuend.de

Volkshochschule

Edingen-Neckarhausen

Rathaus Neckarhausen,

68535 Edingen-Neckarhausen

☎ 06203 808250, Fax 06203 808226

Internet: edingen-neckarhausen.de

E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim

☎ 06203 101267, Fax 06203 101260

Internet: www.vhs-heddesheim.de

E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg

Postfach 12 07 15, 69047 Heidelberg

☎ 06221 911911, Fax 06221 165133

Internet: www.vhs-hd.de

E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim

☎ 06205 922649, Fax 06205 922652

Internet: www.vhs-hockenheim.de

E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule

Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Hauptstr. 39, (Altes Rathaus),

68526 Ladenburg

☎ 06203 923200, Fax 06203 180561

Internet: www.vhs-ladenburg.de

E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Volkshochschule Leimen

Rathausstr. 8, 69181 Leimen

☎ 06224 704291, Fax 06224 704154

E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie GmbH

U1, 16, 68161 Mannheim

Postfach 121255, 68063 Mannheim

☎ 0621 1076-0, Fax 0621 1076-172

Internet: www.abendakademie-mannheim.de

E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.

Hauptstr. 22, 74821 Mosbach

☎ 06261 12077, Fax 06261 18226

Internet: www.vhs-mosbach.de

E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule

Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim

☎ 06203 6926-99, Fax 06203 6926-98

Internet: www.vhs-schriesheim.de

E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule

Bezirk Schwetzingen e.V.

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen

☎ 06202 20950, Fax 06202 209540

Internet: www.vhs-schwetzingen.de

E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Sinsheim e.V.

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim

☎ 07261 6577-0, Fax 07261 6577-22

Internet: www.vhs-sinsheim.de

E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

Volkshochschule

Südliche Bergstraße e. V.

Ringstr. 1, 69168 Wiesloch

☎ 06222 92 96-0, Fax 06222 4710

Internet: www.vhs-sb.de

E-Mail: info@vhs-sb.de

Ferien im 2. Semester 2024	September										Oktober									
	Wo	35	36	37	38	39	40	Wo	40	41	42	43	44							
	Mo		2	9	16	23	30	Mo		7	14	21	28							
	Di		3	10	17	24	Di	1	8	15	22	29								
	Mi		4	11	18	25	Mi	2	9	16	23	30								
	Do		5	12	19	26	Do	3	10	17	24	31								
	Fr		6	13	20	27	Fr	4	11	18	25									
Sa		7	14	21	28	Sa	5	12	19	26										
So	1	8	15	22	29	So	6	13	20	27										
November					Dezember					Januar 2025										
Wo	44	45	46	47	48	Wo	48	49	50	51	52	1	Wo	1	2	3	4	5		
Mo		4	11	18	25	Mo		2	9	16	23	30	Mo		6	13	20	27		
Di		5	12	19	26	Di		3	10	17	24	31	Di		7	14	21	28		
Mi		6	13	20	27	Mi		4	11	18	25	Mi	1	8	15	22	29			
Do		7	14	21	28	Do		5	12	19	26	Do	2	9	16	23	30			
Fr	1	8	15	22	29	Fr		6	13	20	27	Fr	3	10	17	24	31			
Sa	2	9	16	23	30	Sa		7	14	21	28	Sa	4	11	18	25				
So	3	10	17	24	So	1	8	15	22	29	So	5	12	19	26					

Impressum: vhs Programm 2-2024

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, Stefan Lenz

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

Logos, Symbole: vhs-Design DVV, Kooperationen

Bildquellen: Pixabay 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 auch eine Anmeldebestätigung.

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

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

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

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

3. Kursorganisation

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

4. Kündigung/Rücktritt von Teilnehmerseite

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

5. Kündigung/Rücktritt von Seiten der vhs

- (1) Mindestteilnehmerzahl: Die im Programm angegebenen Kursgebühren gelten nur bei Erreichen einer Teilnehmerzahl, bei der Kostendeckung erreicht wird. Melden sich weniger Teilnehmer für den Kurs an, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten und den Kurs absagen. Auf Wunsch der Teilnehmer kann die Veranstaltung trotzdem durchgeführt werden. In diesem Fall wird entweder die Kursgebühr nach Absprache mit allen Teilnehmern entsprechend erhöht oder die Kurszeit wird verkürzt.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.
- (3) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - a. Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - b. Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
 - c. Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - d. Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,

- e. Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit 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,- auf die zweite (und jede weitere) Anmeldung.

7. Erstattung von Teilnehmerentgelten

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

8. Teilnahmebescheinigungen

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

9. Haftung und Schadenersatz

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



Anmeldung (Die im aktuellen Programm abgedruckten AGB und die umseitig stehende datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung liegen der Anmeldung zugrunde.)		 <small>Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld</small>
Vorname, Name des Teilnehmenden		
Straße, Hausnummer		
PLZ, Wohnort		
Telefon Festnetz		Telefon mobil
E-Mail-Adresse		
1. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
2. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
3. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
IBAN _____		
Name und Sitz des Kreditinstituts		
Name des/r Kontoinhaber/in (falls abweichend von Teilnehmer/in)		
<input type="checkbox"/> Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld widerruflich, die von mir zu entrichtende/n Kursgebühr/en zu Lasten meines Girokontos durch das SEPA-Lastschriftverfahren einzuziehen.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die umseitige datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich bin mit der Zustellung aktueller vhs-Informationen per E-Mail einverstanden.		
Ort und Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)	



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

1. Die kommunale 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, Heddeshelm, Ladenburg-Ilvesheim und Edingen-Neckarhausen) anmelden, geben wir die Daten an die den Kurs ausrichtende vhs weiter. Das Gleiche gilt für Tagesfahrten und Studienreisen, hier geben wir die Daten an den Veranstalter i.S.d. Reisevertragsrechts weiter.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Abs. 1 lit. A der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Art. 9 Abs. 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Art. 9 Abs. 2 lit. A DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenrelevanten Daten werden nach zehn Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch bitte, dass wir Sie nicht kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO, das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO und das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.
7. Die Gemeinde Schriesheim hat eine Datenschutzbeauftragte bestellt, in deren Zuständigkeit die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld fällt. Sie erreichen sie unter Tel.: 06203 602-109 sowie per Mail unter katrin.hartmann@schriesheim.de.
8. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld zu widerrufen. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
9. Mit Ihrer Unterschrift auf unserem Anmeldeformular willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.



DIE NACHHILFE, DIE HILFT!

Heidelberger Straße 29
69198 Schriesheim
Telefon 0 62 03/6 18 27
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



Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

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

info@vhs-schriesheim.de · www.vhs-schriesheim.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo./Di./Do./Fr. 10:00 – 12:00 Uhr

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr