



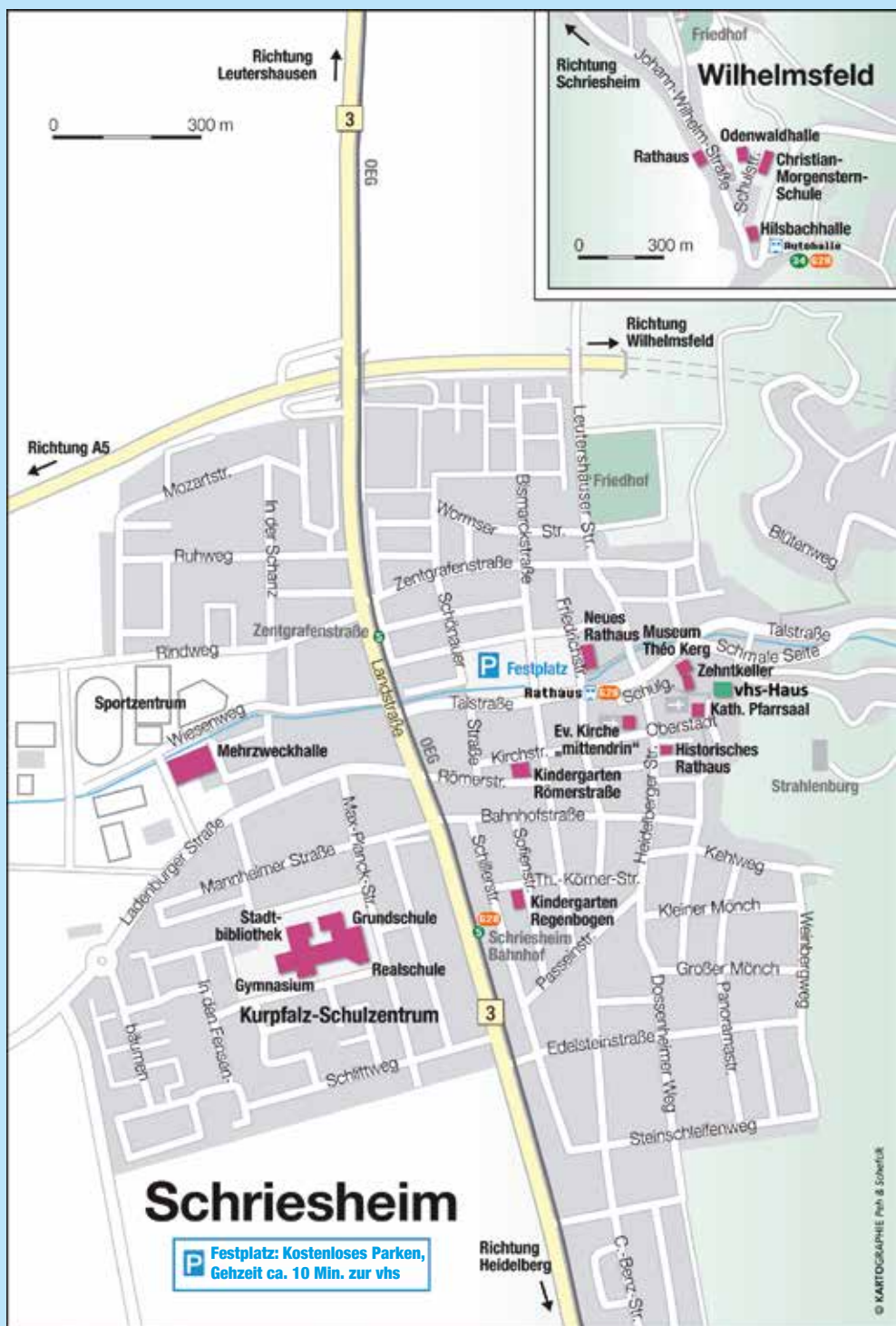
Schriesheim/Wilhelmsfeld
info@vhs-schriesheim.de
www.vhs-schriesheim.de



Programm 1. Semester 2026

Programm Wilhelmsfeld ab Seite 63



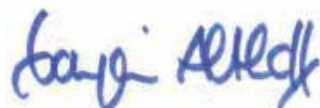


Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

wie immer entsteht unser Frühjahr-/Sommerprogramm noch im alten Jahr – mit dem Neuen fest im Blick. Und so enthalten die folgenden Seiten wieder ganz viel Neues für Sie:

- Mit dem Thema „Jugendstil“ setzen wir in diesem Semester einen Schwerpunkt, zu dem wir neben einer Studienreise nach Nancy (Seite 6) auch eine Tagesfahrt nach Darmstadt (Seite 8), eine Exkursion in die Heidelberger Weststadt (Seite 9) sowie zwei Vorträge (Seite 15) im Programm haben.
- Unsere Donnerstags-Diskussionen beschäftigen sich mit den USA und ihrem 250. Jahrestag, dem spannenden Thema der Vizepräsidentschaft sowie den wichtigsten Präsidenten des Landes, s. Seite 12.
- Auf Seite 13 startet ein ganzes Potpurri rund um die Themen Achtsamkeit, Stress und Loslassen, Me-Time und das große Glück der Dankbarkeit – in Zeiten wie diesen scheint es angebrachter denn je, sich selbst mal wieder in den Mittelpunkt zu stellen und sich darauf zu fokussieren, was einem gut tut.
- Unsere neue Kursreihe „Digital-Fit 50+“ bietet eine Einführung in die digitale Welt mit den Themen Künstliche Intelligenz und digitale Kommunikation – verständlich erklärt und mit vielen praktischen Übungen, die Sie auch im Alltag nutzen können, s. Seiten 50 ff..

Last but not least sind wir selbst auch ein bisschen „neu“, denn seit Oktober sitzt Ingrid Gottschling als Ihre neue Ansprechpartnerin in der Geschäftsstelle. Damit ist das Team der vhs wieder vollständig und wir freuen uns auf alles, was an Neuem (und Altbekanntem) in den kommenden Wochen und Monaten auf uns zukommt – und natürlich am meisten auf Sie!



Ihre Sonja Althoff, vhs-Leiterin



© Christoph Bastert

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	39
VHS UNTERWEGS		Niveaustufen unserer Sprachkurse	40
Studienreisen	6	Deutsch	41
Ausblick auf das kommende Semester	7	Englisch	41
Tagesfahrten	7	Französisch	43
Führungen	9	Spanisch	45
		Italienisch	46
		Neugriechisch	48
GESELLSCHAFT		BERUF	
Sonderveranstaltungen	11	Digital-Fit 50+	50
Neue Vortragsreihe	12	EDV	53
Gesundheit & Persönlichkeit	13	Firmenseminare	54
Umwelt und Technik	14	EDV-Einzelschulungen	54
Kunst	14	XPert Business	55
Recht	15		
Geld	16	JUNGE VHS	
Literatur	17	Natur & Umwelt/ScienceLab-Kurse	58
Gesprächs- & Arbeitskreise	21	Kreativität	61
		Sport & Spiel	62
KULTUR		AUSSENSTELLE WILHELMSFELD	
Kunst	23	Gesundheit	63
Kunsthandwerk	25	Yoga	64
Fotografie	26	Tanzen	64
		Fitness	65
GESUNDHEIT		Englisch	65
Herz- & Lungensport	28	Volkshochschulen der Region	66
Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	29	Ferienkalender & Impressum	67
Fitness für den Mann	30	Allgemeine Geschäftsbedingungen	68
Yoga	31	Anmeldeformular	71
Pilates	32	Datenschutzhinweise	72
Entspannung	33	Für Ihre Notizen	73
Fitness & Bewegung	34		
Selbstbehauptung	35		
Kochen & Ernährung	36		
Beauty	37		

WICHTIGE TERMINE IM 1. SEMESTER 2026

17.01.26	BioLab: Phänomene der Natur – Forschervormittag für Kinder von 6-10	22.04.26	Dr. Sara Doll liest aus „Wohlgerichtet – vom Schafott in die Anatomie Heidelberg“
24.01.26	Obstgehölz: Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern	24.04.26	Tausend und eine Idee
25.01.26	Historische Stadtführung Schriesheim	24./25.04.26	Experimentelles Aquarellieren
27.01.26	Gerhard Richter: Der Künstler und sein Wert	25.04.26	Hatha-Yoga Samstagsworkshop in Wilhelmsfeld
31.01.26	Meditation & Achtsamkeit 2026	29.04.26	Tagesfahrt nach Ingelheim und Eltville
03.02.26	Das Ehegattentestament: Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen	05.05.26	Privater Immobilienverkauf 2026: Fachwissen auf dem neusten Stand
04.02.26	Jeanette Limbeck liest aus „Die Farben der Revolution“	06.05.26	Perlen & Ketten
07.02.26	Professionelles Zeichnen und Acrylmalerei	09.05.26	Weltraum – Forschervormittag für Kinder von 6-10
07.02.26	Das perfekte Make-Up	09.05.26	Am 10. Mai ist Muttertag – Bastelspaß in der vhs
14.02.26	Gourmetgenuss aus Persien: Die schnelle persische Küche	21.05.26	Tagesfahrt nach Darmstadt: Jugendstil in der ehemaligen hessischen Residenz
24.02.26	Jugendstil: Architektur als Ausdruck unverwechselbaren Stils	11.06.26	Donnerstags-Diskussionen: Der große Aufbruch nach Westen – die Erschließung eines Kontinents
25.02.26	Stefanie Wally liest aus „Rosa“	13.06.26	Kriminalistik: Dem Verbrechen auf der Spur – Forschervormittag für Kinder von 6-10
27.02.26	Stress & Loslassen	13.06.26	Hatha-Yoga Samstagsworkshop in Wilhelmsfeld
28.02.26	Magnetismus – Forschervormittag für Kinder von 6-10	14.06.26	Historische Stadtführung Schriesheim
03.03.26	Jugendstil: Kunsthandwerk und Deko einer besonderen Epoche	16.06.26	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
07.03.26	Das große Glück der Dankbarkeit	18.06.26	Donnerstags-Diskussionen: Einen Herzschlag entfernt – die US-Vizepräsidentschaft
12.03.26	Exkursion Heidelberg-Weststadt: Ein Gang durch die Geschichte	24.06.26	Female Finance – Geld ist Frauensache
14.03.26	Bunt, bunt, bunt sind alle meine Kleider ... Forschervormittag für Kinder von 6-10	25.06.26	Donnerstags-Diskussionen: Thomas Jefferson (1743-1826)
28.03.26	Crashkurs Word	02.07.26	Donnerstags-Diskussionen: Abraham Lincoln (1809-1865)
28.03.26	Persische Genussküche mit vegan-vegetarischen Rezepten	09.07.26	Donnerstags-Diskussionen: Theodore Roosevelt (1858-1919)
11.04.26	Figur- und Porträtzeichnen für Jugendliche und Erwachsene	11.07.26	Elektrowerkstatt – Forschervormittag für Kinder von 6-10
15.-18.04.26	Studienreise Nancy: „Barocke Pracht und edler Jugendstil“	16.07.26	Donnerstags-Diskussionen: Richard M. Nixon (1913-1994)
18.04.26	Crashkurs Excel	20.09.26	Historische Stadtführung Schriesheim
18.04.26	Unser Körper, ein Wunderwerk der Natur – Forschervormittag für Kinder von 6-10	10.10.26	Das perfekte Make-Up
18.04.26	Aquarell-Workshop: Blumenvielfalt		
19.04.26	Historische Stadtführung Schriesheim		

VHS UNTERWEGS

STUDIENREISEN



© Pixabay

Barocke Pracht und edler Jugendstil Studienreise Nancy und Umgebung vom 15.-18.04.2026

Am Anreisetag besichtigen wir zunächst Lunéville mit dem wunderschönen Schlossgarten und machen nach dem Abendessen noch einen geführten Stadtpaziergang zu den Jugendstilgebäuden in unmittelbarer Nähe unseres Hotels. Mittwochs stehen das Jugendstilmuseum und das Musée de L'Ecole de Nancy auf unserem Programm, bevor wir nachmittags eine Rundfahrt zu den schönsten Jugendstilvillen der Umgebung unternehmen. Am dritten Tag sind wir zunächst in der sehenswerten Kristallerie Baccara und besichtigen anschließend das Musée des Beaux Arts in Nancy. Das heutige Abendessen in der Brasserie Le Flo-Exzelsior wird für alle ein unvergessliches Erlebnis sein! Samstags fahren wir über Winger-sur-Moder und besuchen das Kristallmuseum René Lalique mit seinen phantastischen Kreationen – ein krönender Abschluss für unsere Jugendstil-Reise, bevor es wieder Richtung Heimat geht ...* (*Programmänderungen vorbehalten)

Kurs 261-2200-F

Sonja Althoff, vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin (Reiseleitung)

Reisedaten: 15.-18.04.2026

Weitere Infos sowie das ausführliche Programm zu dieser Studienreise erhalten Sie in der Geschäftsstelle, auf Wunsch senden wir es Ihnen auch gerne zu: info@vhs-schriesheim.de, Telefon: 06203-18949-60.

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge zum Thema „Jugendstil“ auf Seite 15.



AUSBLICK AUF DAS KOMMENDE SEMESTER



© Pixabay

Fünftausend Jahre aufregende Geschichte

Studienreise nach Nordkroatien, 04.-11.10.2026

Opatija – Insel Krk – Halbinsel Istrien – Nin – Zadar – Zagreb ... und vieles mehr

Bei dieser Studienfahrt erwarten Sie eine Reise entlang der einzigartigen kroatischen Küste mit Abstechern ins Inland, zwischen Opatija und Zadar. Sie sehen den Abschnitt des Landes, wo die Küste am schönsten ist. Die mediterrane Landschaft, die Schönheit von tausenden Inseln, historische Städte, verträumte Häfen und vieles mehr. Der blaue Himmel, glasklares türkisfarbenes Wasser, romantische Buchten, Naturwunder der Plitvicer Seen, Kunst aus vielen Jahrhunderten, Kultur aus fünf Jahrtausenden und nicht zuletzt die wunderbare kroatische Gastfreundschaft und die großartige mediterrane Küche werden Sie begeistern.

Kurs 261-2210-F

Das ausführliche Programm mit Anmeldeformular ist ab Ende Januar in der Geschäftsstelle erhältlich und selbstverständlich senden wir es Ihnen auch gerne zu – Anruf/E-Mail genügt: 06203 1894960, info@vhs-schriesheim.de

TAGESFAHRTEN

Tagesfahrt nach Ingelheim und Eltville

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Die über Jahrhunderte verschütteten Pfalzgebäude, die seit 1993 nach und nach wieder freigelegt wurden, stellen heute als Kaiserpfalz Ingelheim das bedeutendste Denkmal der Stadt dar. Wir besuchen diese frühmittelalterliche Pfalz, die als eine der besten erhaltenen in ganz Europa gilt. Unser zweites Ziel ist das Kloster Eberbach in Eltville.

Kurs 261-2101-F

Sonja Althoff (vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld) und Tina Kaufmann (vhs Heddesheim)

Abfahrt: Mittwoch, 29.04.26

8:00 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus
8:15 Uhr Altenbach, Grundschule
8:30 Uhr Schriesheim, Festplatz
8:45 Uhr Heddesheim, Friedhof
ca. 20:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

EUR 65,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)

Das ausführliche Programm dieser Fahrt erhalten Sie ab Mitte Januar in der Geschäftsstelle, gerne senden wir es Ihnen auch zu: info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203 18949-60.



Tagesfahrt nach Darmstadt:

Jugendstil in der ehemaligen hessischen Residenz

Bahnhofsviertel – Mathildenhöhe – Paulusviertel – Rosenhöhe

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Darmstadt war neben Paris, Brüssel, Wien, München, Glasgow und Barcelona eines der wichtigsten Zentren des Jugendstils. Wir starten am Bahnhof, der 1912 eröffnet wurde und von der ersten Brauerei, Hotels im Jugendstil, der Post und dem Wasserturm umgeben ist. Unsere nächste Station ist die Künstlerkolonie Mathildenhöhe. Die bedeutendsten Künstler ihrer Zeit schufen hier einmalige Zeugnisse einer damals noch ganz neuen Architektur, die in ihrer Gesamtheit nahezu original erhalten ist und seit Juli 2021 zu den UNESCO Weltkulturerbe-Stätten gehört. Zur Mittagszeit fahren wir in die Innenstadt, wo Sie nach Belieben etwas essen oder ein bisschen bummeln können, bevor wir gegen 14:00 Uhr unseren nächsten Programmpunkt, das Paulusviertel, ansteuern. Dieses ist um 1902 entstanden und steht komplett unter Denkmalschutz. Selbst die Vorgärten der Villen, die Bäume der Alleen und das dekorative Pflaster auf den Gehwegen sind denkmalgeschützt. Wertvolle Zeugnisse des Jugendstils sind dort die Pauluskirche, ein Juwel der Jugendstilarchitektur und Namensgeberin des Viertels, sowie eine Vielfalt privater und öffentlicher Gebäude, die damals zu den modernsten ihrer Zeit gehörten und heute noch unverändert erhalten sind. Zum Abschluss des Tages fahren wir auf die Rosenhöhe. Hier befinden sich ein Rosenpalais, das Rosarium, Blumenbeete, fürstliche Mausoleen, Gräber der Familie der Großherzöge und vieles andere. Nach unserem Rundgang treten wir gegen 18:00 Uhr die Heimfahrt an.

Kurs 261-2100-F

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

Abfahrt: Donnerstag 21.05.26

8:00 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

8:15 Uhr Altenbach, Grundschule

8:30 Uhr Schriesheim Festplatz

8:45 Uhr Heddesheim, Parkplatz am Friedhof

Ca. 19:30 Uhr Rückkehr Schriesheim

EUR 65,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge zum Thema „Jugendstil“ auf Seite 15.

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 – ganz herzlichen Dank!

Veranstalter unserer Tagesfahrten ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd, Telefon: 06223 1363, bustouristik@reisen-mit-mayer.de



FÜHRUNGEN

Historische Stadtführung

Bei diesem geführten Spaziergang durch unser wunderschönes Städtchen Schriesheim erhalten nicht nur Neubürger spannende Einblicke und Hintergrundinformationen, vielmehr gibt es auch für „Alteingesessene“ jedes Mal etwas Neues zu entdecken ...

Kurs 261-1903-S

Wolfgang Balling

Sonntag, 25.01.26, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos teil.)

Kurs 261-1900-S

N.N.

Sonntag, 19.04.26, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos teil.)

Kurs 261-1901-S

Ralf Weiner

Sonntag, 14.06.26, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos teil.)

Kurs 261-1902-S

Ralf Weiner

Sonntag, 20.09.26, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus,

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos an der Führung teil.)

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

Ob mit oder ohne Gutschein: Bitte melden Sie sich unbedingt vorab an – Sie helfen uns damit sehr bei unserer Planung: Tel.: 06203 18949-60, info@vhs-schriesheim.de

EXKURSIONEN



© Pixabay

Heidelberg ist gemessen an seinen Einwohnern die fünftgrößte Stadt Baden-Württembergs und 13 Millionen Tagesbesucher aus der ganzen Welt besuchen die Stadt am Neckar pro Jahr. Auch wir möchten unsere Nachbarin gerne ein bisschen näher kennenlernen und führen unsere Exkursions-Reihe darum in diesem Semester mit einem ganz besonderen Viertel weiter ...

Heidelberg-Weststadt: Ein Gang durch die Geschichte

Die gesamte Weststadt steht seit 2009 unter Denkmalschutz. Der Stadtteil ist ein herausragendes Zeugnis für den Städtebau aus der Kaiserzeit und so sind auch die meisten Bauwerke im Wilhelminischen Stil erbaut. Die beiden Kirchen sind im historistischen Stil errichtet. Die Anfänge liegen im Jahr 1838, Klassizismus und Historismus dienen als Vorbild für die zahlreichen Wohngebäude, dabei überwiegen Neoromanik, Neogotik und Neorenaissance – später kam der Jugendstil dazu. Insgesamt dominiert ein gehobener Stil der bürgerlichen Wohnkultur umgeben von



großzügigen Gartenflächen – ein typisches Viertel der Gründerzeit mit Flair, bei dem es sich auf jeden Fall lohnt, einmal genauer hinzuschauen. Dazu laden wir Sie herzlich ein!

Kurs 261-1950-F

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin

Donnerstag, 12.03.26, 14.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: 13:55 Uhr an der Ecke Rohrbacher Straße/Zähringerstraße (vor dem Alnatura).
EUR 15,-

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge zum Thema „Jugendstil“ auf Seite 15 sowie unsere Tagesfahrt nach Darmstadt („Jugendstil in der ehemaligen hessischen Residenz“) auf Seite 8.

BESUCHERBERGWERK

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

Ein Erlebnis für Alle!

Öffnungszeiten 2026:

1. April bis Ende Oktober an Sonn- und Feiertagen von
11.00 bis 16.00 Uhr.

Für Gruppen auf Anfrage.

Bergwerksverein Schriesheim e.V.

Talstraße 157 · 69198 Schriesheim

Internet: www.bergwerk-schriesheim.de

eMail: fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de



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



GESELLSCHAFT

SONDERVERANSTALTUNGEN

© Wikipedia



Tausendundeine Idee

Wie uns der Orient mit seinen Erfindungen das tägliche Leben bereichert und verschönert

Wenn die Legende stimmt, so entdeckte vor über 1.200 Jahren ein Hirte in Äthiopien, der seinen Ziegen beim Fressen zusah, die rote Beere, die ausgekocht zu einem bitter-aromatischen wach-machenden Getränk wird, das bis heute in der ganzen Welt getrunken wird. Es verbreitete sich zunächst durch Pilger, Händler und Reisende in der muslimischen Welt und erreichte im 15. Jahrhundert Mekka. Parallel wurde es zum „Trank der Türken“ und in Kairo wurde Kaffee vermutlich erstmals im 16. Jahrhundert ausgeschenkt. 1645 öffnete das erste Kaffeehaus Europas in Venedig und fünf Jahre später brachte ein türkischer Kaufmann die Beeren nach London, nur wenige Jahre bevor in Wien 1683 das geschlagene Heer der Osmanen angeblich gleich kiloweise den Kaffee zurückließ ... Und so haben auch Sie vermutlich die bekannteste Erfindung des Orients in Ihrem Küchenschrank. Aber es gibt noch viel mehr aus dem Orient, seien es die Erfindung und Herstellung von Papier, die Zahlen, Stoffe, Gewürze, Wohlgerüche, Hygiene, Arzneien, Einrichtungsgegenstände ... Die Liste ist lang und natürlich enthält sie auch berühmte Literatur und Erzählkunst ... All' das und noch viel mehr erfahren wir heute Abend in einem spannenden Vortrag.

Kurs 261-1000-S

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Freitag, 24.04.26, 19.30-21.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal,

EUR 9,-

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

WICHTIG – BITTE BEACHTEN: Die Anmeldung zu unseren Vorträgen – ob persönlich, per Mail 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! Selbstverständlich können Sie jederzeit auch eine/n Ersatzteilnehmer/ in benennen.

NEUE VORTRAGSREIHE

DONNERSTAGS-DISKUSSIONEN:

250 Jahre USA & die Präsidenten

In diesem Semester widmen sich unsere Donnerstags-Diskussionen dem spannenden Thema der US-Präsidentschaft in vielfältiger Weise und wir laden Sie ganz herzlich zum Mitdiskutieren ein.

Donnerstag, 11.06.26, 18:30-20:00 Uhr

Der Große Aufbruch nach Westen – die Erschließung eines Kontinents

Bereits mit den ersten englischen Kolonien in Nordamerika war der Drang nach Westen immanent, schließlich stand man mit dem Rücken zum Meer. Mit immer neuen Einwanderungswellen zog man zwangsläufig nach Westen, um Land und Bodenschätze zu erbeuten, später war die manchmal etwas planlose Durchdringung und Eroberung des Kontinents die Voraussetzung für den Aufstieg der USA zur Weltmacht. Zum 250. Geburtstag der USA zeichnet der Vortrag den großen Aufbruch nach Westen Schritt für Schritt nach, ein Abenteuer, das die amerikanische Seele bis heute tief prägt.

Donnerstag, 18.06.26, 18:30-20:00 Uhr

Einen Herzschlag entfernt:

Die US-Vizepräsidentschaft

Der Vortrag stellt Amt und Funktion des US-amerikanischen Vizepräsidenten von der Gründung der amerikanischen Republik 1789 bis heute vor. Dabei werden auch einzelne Persönlichkeiten, die das Amt bekleidet haben, vorgestellt und wir beleuchten den vor allem im 20. Jahrhundert festzustellenden stetigen Bedeutungszuwachs dieses Amtes.

Donnerstag, 25.06.26, 18:30-20:00 Uhr

Thomas Jefferson (1743-1826) war einer der Gründerväter der USA, der maßgeblich an der Verfassung der Unabhängigkeitserklärung mitwirkte. Er war Gründer der Demokratisch-Republikanischen Partei, Außenminister, Vize-Präsident sowie dritter Präsident der USA (1801).

Donnerstag, 02.07.26, 18:30-20:00 Uhr

Abraham Lincoln (1809-1865) war der erste Republikaner im Weißen Haus. Obwohl die ersten Südstaaten noch während der Amtszeit seines Vorgängers aus der Union austraten, bedeutete seine Wahl den Bruch zwischen Nord- und Südstaaten, was zum äußerst brutal geführten Bürgerkrieg führte. Am Ende bezahlte der Präsident selbst mit seinem Leben und ist der erste ermordete US-Staatschef.

Donnerstag, 09.07.26, 18:30-20:00 Uhr

Theodore Roosevelt (1858-1919) gehörte der New Yorker US-Oststaatenaristokratie an und begann in frühen Jahren seine politische Karriere. Er war unter anderem stellvertretender Marineminister, dann Gouverneur von New York und US-Vize-Präsident. Nach der Ermordung Präsident McKinleys 1901 folgte er ihm siebeneinhalb Jahre ins Weiße Haus. Er gilt als der erste moderne US-Präsident, der auch die Medien für sich zu nutzen wusste und zahlreiche Reformen anstieß.

Donnerstag, 16.07.26, 18:30-20:00 Uhr

Richard M. Nixon (1913-1994) war ein politisches Ausnahmetalent und stieg rasch zum Kongressabgeordneten, Senator und mit 39 Jahren zum Vize-Präsidenten auf. 1960 von John F. Kennedy geschlagen, wurde er 1968 vor dem Hintergrund einer tief zerrissenen amerikanischen Gesellschaft knapp ins Weiße Haus gewählt. Fulminant wiedergewählt, musste er dennoch 1974 im Zuge der Watergate-Affäre sein Amt aufgeben, der bisher einzige US-Präsident, der seinen Rücktritt erklärt hat.

Kurs 261-1200-S

Dr. Ludovic Roy, Historiker
donnerstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
6 Termine, **ab 11.06.26**
EUR 58,-



GESUNDHEIT & PERSÖNLICHKEIT

Meditation & Achtsamkeit 2026

Ein Workshop für alle, die (wieder) mehr auf sich achten möchten

Gerade zum Jahresanfang, wenn die guten Vorsätze noch aktuell sind, sollten wir endlich auch mal wieder (mehr!) an uns selbst denken. Genau das können Sie in unserem Achtsamkeitsworkshop, der Ihnen die Gelegenheit bietet sich einfach mal für ein paar Stunden aus dem Alltag zurückziehen. Machen Sie sich selbst dieses Zeit-Geschenk. Wir werden gemeinsam meditative Übungen in Ruhe und Bewegung (achtsame Körperübungen, angelehnt an sanfte und für jeden ausführbare Hatha Yogaübungen) durchführen, Zeiten der Stille und Zeiten des Austauschs über unsere Erfahrungen haben und gemeinsam essen. So lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, wie z.B. die Sitzmeditation aber auch Meditation im Liegen, Gehen und beim Essen und können ihre Wirkweise erleben. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und Decke, Schreibutensilien für Notizen, etwas zu Trinken und etwas für Ihr eigenes Mittagessen

Kurs 252-1603-S

Juliane Oberlinger, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR/MBPM/mindful2work)

Samstag, 31.01.26, 10.00-16.00 Uhr

(inkl. gemeinsam verbrachter Mittagspause)
vhs-Haus, Seminarraum 1 und 2
EUR 29,-

Stress & Loslassen

In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps für den Alltag und den Umgang mit Stress sowie anderen persönlichen Herausforderungen. Mit kunsttherapeutischen Methoden werden Ihnen die faszinierenden Möglichkeiten aufgezeigt, die Ihr Leben bereichern können. Welche positiven Effekte hat die kreative Auseinandersetzung mit der Kunst und wie wirkt dies auf Ihre mentale Gesundheit ein? Neben spannenden Informationen erwarten Sie praktische Handouts und kleine Anleitungen, die Ihnen helfen werden, Ihre eigenen

kreativen Ideen in Bilder umzusetzen. Egal, ob Sie bereits künstlerisch tätig oder einfach nur neugierig sind – dieser Workshop bietet für jede/n etwas! Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie Kunst ein wertvoller Begleiter in Ihrem Alltag sein kann.

Kurs 261-1600-S

Nadine Becker

Freitag, 27.02.26, 18.00-20.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2
EUR 22,- (inkl. Materialkosten)

Das große Glück der Dankbarkeit

In diesem Workshop tauchen wir in Übungen, Meditationen und Gesprächen in das Gefühl der Dankbarkeit ein und erfahren, wie das unser Leben bereichern und uns im Alltag unterstützen kann. Die Dankbarkeit richtet unseren Blick auf die Fülle und ist ein Schlüssel für Glück, Zufriedenheit und Freude, daneben ist sie eine große Kraftquelle für Körper, Geist und Seele. Dankbarkeit schenkt uns ein harmonisches Miteinander ... Fühlen und (er)leben Sie das Glück, die Kraft und das Wunder der Dankbarkeit.

Kurs 261-1602-S

Heike Gminder

Samstag, 07.03.26, 14.30-17.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1
EUR 14,-

Me-Time – Zeit für mich

In unserer schnelllebigen Zeit wird es zunehmend wichtiger, sich immer wieder ganz bewusst auf sich selbst zu fokussieren und Auszeiten zu nehmen – genau das möchte dieser Kurs tun und uns dabei eine Kraftquelle bieten! Wir kommen zur Ruhe, schenken uns Achtsamkeit und Entspannung und lenken unseren Fokus auf das Positive – so sammeln wir wieder Kraft und Energie. Kleine Übungen und Impulse sowie die Meditation mit Klangschalen unterstützen uns dabei und selbstverständlich haben wir auch genügend Raum für intensiven Austausch und Gespräche. Nehmen Sie sich diese wertvolle Zeit für den wichtigsten



Menschen in Ihrem Leben: Nehmen Sie sich Zeit für sich!

Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch, Kissen, Decke und eventuell dicke Socken, damit Sie sich rundum wohlfühlen

Kurs 261-1601-S

Heike Gminder

mittwochs, 10.30-12.00 Uhr

6 Termine **ab 15.04.26**

vhs-Haus, Seminarraum 1

EUR 48,-



© Pixabay

UMWELT UND TECHNIK

Obstgehölz:

Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Schriesheim

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Obstgehölzschnitts in Theorie und Praxis. Sie lernen dabei vor Ort wie Sie fachgerecht Obstbäume und -sträucher schneiden, um das Wachstum und den Ertrag zu steuern – selbst Hand anlegen ist dabei selbstverständlich inklusive! Tipps zur Pflanzung, Pflanzensorten

und ihrer Pflege sowie die Antwort auf Ihre individuellen Fragen runden diesen Seminar-klassiker ab.

Wichtig: Bitte tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung.

Kurs 252-1400-S

Jutta Becker, Dipl.-Ing (FH) Gartenbau

Samstag, 24.01.26, 13.30-16.00 Uhr

Aussiedlerhof 7, Schriesheim

EUR 9,-

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

KUNST



© Wikipedia

Gerhard Richter – der Künstler und sein Werk

Der Maler Gerhard Richter gehört zu den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart und seine Werke hängen weltweit in zahlreichen Museen und Privatsammlungen. Sein Werk umfasst Bilder, Fotografien und Skulpturen, die ihn als vielseitig talentierten Künstler mit einem beeindruckenden Gesamtwerk präsentieren. Das Werk von Gerhard Richter zeigt die einmalige künstlerische Karriere des Künstlers über sechs Jahrzehnte und soll in diesem Kurs näher vorgestellt werden.

Kurs 252-1001-S

Diana Liesegang

Dienstag, 27.01.26, 19.00-20.30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-



Jugendstil: Architektur als Ausdruck eines unverwechselbaren Stils

Der Jugendstil ist eine kunsthistorische Epoche, die sich an der Schwelle zum 20. Jahrhundert in einer außerordentlich kurzen Zeit – zwischen ca. 1895 und dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs 1914 – abgespielt hat. Die Künstler der neuen Strömung wollten diesen als einen rein elitären Stil verstanden wissen. Lassen Sie sich in die Geschichte dieser Epoche und die Hintergründe rund um ihre Entstehung mitnehmen – dabei legen wir heute Abend den Schwerpunkt auf die Architektur des Jugendstils und ihre unverwechselbaren Merkmale.

Kurs 261-1001-S

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin
Dienstag, 24.02.26, 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 9,-

Jugendstil: Kunsthandwerk und Deko einer besonderen Epoche

Obwohl die typischen Jugendstil-Merkmale in allen Kunstgattungen der Epoche zu finden sind, beobachten wir die stärksten Veränderungen im Bereich des Kunsthandwerks und der Oberflächendekoration. Dabei steht immer das Gesamtkunstwerk im Mittelpunkt. Architektur, Malerei und Bildhauerei sowie die Herstellung von Plastiken, Schmuck und Glaswaren verschmelzen im Sinne der Kunst. Auch im Innenbereich wird alles – von Möbeln über Tapeten und Teppiche, bis hin zum Geschirr und Besteck – perfekt auf den Stil abgestimmt, mit viel Detailliebe gestaltet und individuell gefertigt.

Kurs 261-1002-S

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin
Dienstag, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 9,-

Zum Thema Jugendstil haben wir in diesem Semester auch eine Studienreise nach Nancy sowie eine Tagesfahrt nach Darmstadt und eine Exkursion in die Heidelberger Weststadt im Programm, siehe Seiten 6, 8 und 9.

RECHT

Das Ehegattentestament: Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

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

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

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

Kurs 252-1501-S

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin
Dienstag, 03.02.26, 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 9,-

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 261-1501-S

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

Dienstag, 16.06.26, 18.30-20.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-

Bitte denken Sie auch bei unseren Vorträgen daran, sich anzumelden, Sie helfen uns damit sehr bei unserer Planung, vielen Dank!

GELD

Female Finance –

Geld ist Frauensache

Selbstbestimmt. Informiert. Finanzstark.

„Meine Finanzen? Die regelt mein Mann oder mein Vater.“ Diese Denkweise ist überholt – und doch rutschen viele Frauen auch heute noch ungewollt in finanzielle Abhängigkeiten oder klassische Rollenverteilungen. Mit teilweise gravierenden Folgen, denn Frauen sind nach wie vor überdurchschnittlich stark von Altersarmut betroffen – hier führt der Gender Pay Gap direkt zum Gender Pension Gap. Dabei ist fehlendes Finanzwissen selten Desinteresse – oft fehlt einfach der Zugang. Female Finance ist eine Einladung, das zu ändern. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die ihre finanzielle Zukunft selbst in die Hand nehmen wollen – unabhängig vom Lebensabschnitt oder beruflichen Status. Fakt ist: Frauen interessieren sich für Finanzen – sie brauchen nur den Raum, darüber zu sprechen.

Heute Abend stehen diese Themen im Fokus:

- Finanzielle Unabhängigkeit & Selbstbestimmung
- Vermögensaufbau, Risikoabsicherung & Altersvorsorge
- Gesellschaftliche Hintergründe: Warum betrifft das Thema Frauen besonders?
- So stellen wir gemeinsam die Weichen für eine starke, unabhängige Zukunft

Kurs 261-1321-S

Bianca Flick, Bankfachwirtin und Versicherungskauffrau (IHK)

Mittwoch, 24.06.26, 18.30-20.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-



© Pixabay

Privater Immobilienverkauf 2026:

Fachwissen auf dem neusten Stand

Heben Sie Ihr Immobilien-Knowhow auf das nächste Level

Der unabhängige Verkauf einer Immobilie erfordert sowohl Fachkenntnis als auch eine gründliche Planung. Heute lernen Sie alles, was Sie für einen erfolgreichen Hausverkauf benötigen und können mit diesem Grundlagenwissen fundiert entscheiden, ob ein Eigenverkauf für Sie der richtige Weg ist:

- Sie kennen die verschiedenen Faktoren, die den Wert einer Immobilie beeinflussen und verstehen die grundlegenden Bewer-



tungsmethoden am Markt. So finden Sie den besten Verkaufspreis und verhindern finanzielle Einbußen.

- Sie erfahren alles, um Ihre Immobilie professionell zu präsentieren, angefangen bei der erfolgreichen Organisation der Besichtigung bis hin zum richtigen Umgang mit Kaufinteressenten, um diese zu überzeugen.
- Ein Überblick über die häufigsten Stolperfallen – versteckte Kosten und beliebte Fehler – hilft Ihnen, diese zu vermeiden.
- Abschließend geht es um die rechtlichen Anforderungen und worauf beim Verkaufsprozess besonders zu achten ist.

Kurs 261-1320-S

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

Dienstag, 05.05.26, 18.00-19.30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

EUR 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! Selbstverständlich können Sie jederzeit auch eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

LITERATUR



© Pixabay

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 261-2300-S

Gabriele Anton

Mittwoch, 18.03.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 25.03.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 22.04.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 20.05.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 17.06.26, 19.30-21.00 Uhr

Stadtbibliothek Schriesheim,

EUR 39,-

MI., 04.02.2026

19.00 UHR

EINLASS 18.45 UHR

Jeanette Limbeck

liest aus

“DIE FARBEN DER REVOLUTION”



Eine große Liebe in Zeiten der
Französischen Revolution.
Historischer Roman

Eine
Gemeinschafts-
veranstaltung
von





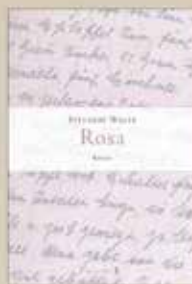
Mittwoch,
25.02.2026
19.00 Uhr
Einlass 18.45 Uhr



Stefanie Wally liest aus "Rosa"

Ein gutes Rezept für eine Köchin:
„Man nimmt dazu 5 g Ernst, 10 g Geduld, 20 g
Sanftmut, 150 g Liebenswürdigkeit, 200 g
Reinlichkeit und stößt es zusammen in dem
Mörser des Glaubens mit dem Stampfer der
Stärke und der Beharrlichkeit, man rührt dazu ½
Pfd Hoffnung, schüttet das Ganze in den Topf der
Gerechtigkeit und lässt es auf dem Feuer der
Liebe kochen, dann bewahre man es gut auf,
damit der Schimmel der Eitelkeit es nicht
verderbe.“

(aus dem Buch)



Eine Gemeinschaftsveranstaltung von



MI., 22.04.2026
19.00 UHR
EINLASS 18.45 UHR

DR. SARA DOLL
LIEST AUS

“WOHLGERICHTET -
VOM SCHAFOTT IN DIE
ANATOMIE HEIDELBERG”

EINE
GEMEINSCHAFTS-
VERANSTALTUNG VON



GESPRÄCHS- & ARBEITSKREISE

Die so genannten „**Frauenarbeitskreise**“ haben an der Volkshochschule Schriesheim/ Wilhelmsfeld eine lange Tradition und sind teilweise schon seit vielen Jahren mit festen Teilnehmerinnen etabliert. Umso mehr freuen wir uns jederzeit über neue Gesichter, Männer und Frauen sind dabei gleichermaßen willkommen! Sie können mit Anmeldung in der Geschäftsstelle unverbindlich „schnuppern“ oder auch gezielt einzelne Vorträge buchen (€ 12,- pro Vortrag): info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203 18949-60

Vortrags- und Gesprächsrunde I

Kurs 261-1022-S

Martha Berg
dienstags 9.15-11.00 Uhr
Katholisches Gemeindehaus, kleiner Pfarrsaal
12 Termine, **ab 03.03.26**
EUR 98,-

Vortrags- und Gesprächsrunde III

Kurs 261-1024-S

Bärbel Hirsch und Ruth Mertens
donnerstags 9.15-11.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
13 Termine, **ab 12.02.26**
EUR 106,-

Vortrags- und Gesprächsrunde II

Kurs 261-1023-S

Ulrike Hebling und Birgit Ibach-Höfer
mittwochs 9.30-11.15 Uhr
Katholisches Gemeindehaus, kleiner Pfarrsaal
14 Termine, **ab 14.01.26**
EUR 114,-

Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
21.01.26	Dr. Thomas Paeffgen: Armut – eine globale Herausforderung	261-1023-S
28.01.26	Dr. Barbara Kilian-Memhild: Architektur zwischen Jugendstil und Blob, Teil 1	261-1023-S
04.02.26	Dr. Barbara Kilian-Memhild: Architektur zwischen Jugendstil und Blob, Teil 2	261-1023-S
11.02.26	Daniela Mancic: Die liparischen Inseln	261-1023-S
12.02.26	Dr. Joachim Wünn: Von Bienen, Wespen und Hornissen	261-1024-S
19.02.26	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Mauritius – Land, Leute, Literatur	261-1024-S
25.02.26	Dr. Hannah Mieger-Höfer: Taten sagen mehr als Worte	261-1023-S
26.02.26	Sabine Massoth: Der Kuss	261-1024-S
04.03.26	Dr. Martina Kitzing-Bretz: Gabriele Münter – Malen ohne Umschweife	261-1023-S
10.03.26	Dr. Thomas Paeffgen: Das Ende der Weimarer Republik – Warnung für uns heute?	261-1022-S
11.03.26	Dorothee Oettli: Heilige oder Femme fatale	261-1023-S
17.03.26	Exkursion Kurpfälzisches Museum Heidelberg: Meisterwerke aus Odessa	261-1022-S

Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
18.03.26	Heiko Geier: Die Geschichte des Jud Süß	261-1023-S
24.03.26	Daniela Mancic: Schottland – Bens, Glens, Lochs und Mee(h)r	261-1022-S
25.03.26	Dagmar Krebaum: Die Anilinerinnen – Frauen in der BASF	261-1023-S
26.03.26	Christina Riegger: Dichterinnen im Exil	261-1024-S
31.03.26	Heiko Geier: Verfemt, verboten, verbrannt, vergessen – die Literatur in der Weimarer Zeit	261-1022-S
14.04.26	Dr. Barbara Kilian: Apulien – Land der Kathedralen, Kastelle und Trulli	261-1022-S
15.04.26	Christina Riegger: Erich Kästner	261-1023-S
16.04.26	Dr. Thomas Paeffgen: Der Nahostkonflikt	261-1024-S
21.04.26	Klaus Weigel: Die Normandie im Mittelalter und in der Neuzeit	261-1022-S
22.04.26	Aloisia Föllmer: Männliche und weibliche Positionen in der Kunst der 20-er Jahre	261-1023-S
23.04.26	Dr. Hannah Mieger-Höfer: Taten sagen mehr als Worte	261-1024-S
28.04.26	Dorothee Oettli: Murals – Wandmalereien in Mannheim und Ludwigshafen	261-1022-S
29.04.26	Dr. Enno Krüger: Impressionismus	261-1023-S
30.04.26	Regina Keil-Sagawe: Juden, Berber, Araber	261-1024-S
05.05.26	Dr. Hannah Mieger-Höfer: Friedrich Naumann und sein Mitteleuropa (1915) – zwischen Liberalismus und Propaganda	261-1022-S
06.05.26	Robby Geyer: Welthandel und Zölle	261-1023-S
07.05.26	Aloisia Föllmer: Der unbekannte Picasso	261-2024-S
12.05.26	Robby Geyer: Indien – politische Landeskunde	261-1022-S
19.05.26	Ullrich Fath: Elon Musk	261-1022-S
21.05.26	Ullrich Fath: KI – Künstliche Intelligenz	261-1024-S
26.05.26	Regina Keil-Sagawe: Juden, Berber, Araber – Erinnerungskultur im modernen Maghreb	261-1022-S
11.06.26	Heiko Geier: Fehler in der Literatur	261-1024-S
18.06.26	Sarah Sprenger: Die kürzeste Oper der Welt	261-1024-S
25.06.26	Dr. Martina Kitzing-Bretz: Modigliani – ein Hype auf dem Kunstmarkt	261-1024-S
02.07.26	Dr. Barbara Kilian-Memhild: Malerinnen und Musen um den blauen Reiter	261-1024-S

KULTUR

KUNST

Professionelles Zeichnen und Acrylmalerei

Sie interessieren sich für Zeichnen oder Acrylmalerei? Sie wollen herausfinden, wie realistisch gezeichnet oder gemalt wird? Oder möchten lieber abstrakte, farbexpressive Bilder malen? **Dieser Kurs bietet zwei parallel laufende Themen an, „2 in 1“:**

- Wenn Sie eher am Zeichnen interessiert sind, lernen Sie dreidimensionales Zeichnen mit Hilfe von Kugel, Kegel und Zylinder, der Wirkung von Licht und Schatten, Perspektiven und Skizzen.
- Bei der Acrylmalerei stehen die Technik sowie der Einsatz von Licht und Schatten im Vordergrund.

Beide Gruppen arbeiten nach Bildvorlagen oder 3D Objekten und die Motive werden individuell besprochen, demonstriert und korrigiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle, die Spaß am Zeichnen bzw. Malen haben, sind herzlich willkommen und hier genau richtig!

Fürs Zeichnen bitte mitbringen: Zeichenpapier A4 oder A3, Bleistift, Farbstifte, Spitzer, Radiergummi

Für die Acrylmalerei bitte mitbringen:

Acrylfarben, Acrylpapier, Pinsel, Zeitungen als Unterlage, Wassergefäß, Bleistift, Spitzer, Radiergummi

Kurs 252-2703-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 07.02.26, 9.30-16.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal,
EUR 46,-

Figur- und Porträtzeichnen

Kompaktkurs am Samstag

Das Zeichnen der menschlichen Figur zählt sicherlich zu den schwierigsten Aufgaben eines Künstlers. Nicht immer steht ein Modell zur Verfügung und das richtige Foto ist auch meist nicht zur Hand. Dieser Kurs zeigt, wie

man über einfache Skizzen zu überzeugenden Darstellungen der menschlichen Figur gelangt:

- Aufteilung des Körpers (Proportionen)
- innere Linie (Aktionslinie)
- Umrisse skizzieren
- Figur und Kleidung
- figurliches Zeichnen nach Fotos und aus der Fantasie

Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet, aber auch angehende Studenten Richtung Grafik- und Modedesign sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Farbstifte, Radiergummi, Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3

Kurs 261-2700-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 11.04.26, 9.30-16.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal,
EUR 48,-



© Pixabay

Intuitives Malen

Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Haben Sie das Gefühl, dass der Alltag Sie

manchmal überfordert? Suchen Sie nach einem kreativen Ventil für Ihre Emotionen und möchten sich wieder mehr um sich selbst kümmern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Was erwartet Sie? Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und finden Sie durch kreative Prozesse zur inneren Ruhe. Entdecken Sie eine neue Freiheit, Ihren Emotionen Raum zu geben und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Malen haben oder Anfänger/-in sind, jede/r ist willkommen! Wir bieten Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie ohne Wertung experimentieren können. Haben Sie Spaß beim Entstehungsprozess und lassen Sie Farben sprechen!

Bitte mitbringen: Papier in der Größe DIN A3 oder A2, Acryl-, Aquarell- oder Ölkreiden, Pinsel, Malermesser/Spachtel, Wassergefäß, Malerkittel

Kurs 261-2703-S

Nadine Becker

dienstags, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine **ab 14.04.26**

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 59,-

Aquarell-Workshop: Blumenvielfalt

In diesem Workshop tauchen wir in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei ein und malen gemeinsam ein lebendiges Blumen-gemälde. Dabei lernen wir Schritt-für-Schritt die Grundlagen der Aquarelltechnik kennen:

- Lasuren
- Farbverläufe und -übergänge
- Nass-in-Nasstechnik
- Material und Farben
- Bildkomposition
- Licht und Schatten, Fläche und Raum

Lassen Sie uns gemeinsam die zarten Farben der Natur entdecken, die Farbmischungen

üben und dabei die Leichtigkeit, Freiheit und Kreativität des Aquarellierens spüren. Dieser Workshop richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an fortgeschrittene MalerInnen, die ihre Fähigkeiten in der Aquarellmalerei erweitern möchten und/oder sich darauf freuen, mal wieder in einer Gruppe zu malen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A3 oder größer, Skizzenpapier, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Bleistift 2B, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Papiertücher, Klebeband

Kurs 261-2706-S

Natalia Galnbek, Künstlerin

Samstag, 18.04.26, 9.00-16.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 57,-

Experimentelles Aquarellieren

Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, kreative Grenzen zu erkunden und einzigartige Kunstwerke aus zufälligen Farbverläufen zu erschaffen. Gemeinsam entdecken wir die spannende Technik der freien Malerei, bei der Zufall und Intuition im Mittelpunkt stehen. Lassen Sie sich von unvorhersehbaren Farbverläufen inspirieren und entwickeln Sie Ihre ganz persönlichen Kunstwerke. Wir freuen uns auf kreative Stunden voller Experimentierfreude und künstlerischer Entfaltung!

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4 oder A3, Bleistift (B2) oder Zeichenkohle, Aquarellfarben, Pinsel, Schwamm, Küchen-Tücher, Wassergefäß, Fineliner schwarz in verschiedenen Stärken (0,05 bis 1,0), Malerkittel

Kurs 261-2704-S

Nadine Becker

Freitag, 24.04.26, 17:00-20:00 Uhr und

Samstag, 25.04.26, 11:00-15:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

EUR 69,-

Sie möchten in unserem Programmheft inserieren?
Wir beraten Sie gerne, Tel. 06203 18949-60,
info@vhs-schriesheim.de

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, verschiedene Verschlüsse, Perlen usw.) kann im Kurs direkt bei der Dozentin erworben werden.

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

Kurs 261-2800-S

Julia Strähle

Mittwoch, 06.05.26, 17.00-21.30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 28,-

Ikebana:

Japanische Blumensteckkunst

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

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

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

Keiko Bierbrauer-Terai, Ikebana-Meisterin

Kurs 261-2801-S

Dienstag, 03.03.26, 19.15-21.00 Uhr

Dienstag, 17.03.26, 19.15-21.00 Uhr

Dienstag, 21.04.26, 19.15-21.00 Uhr

Dienstag, 12.05.26, 19.15-21.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

EUR 58,- (zzgl. Materialkosten für die Blumen, diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Kurs 261-2802-S

Dienstag, 16.06.26, 19.15-21.00 Uhr

Dienstag, 30.06.26, 19.15-21.00 Uhr

Dienstag, 14.07.26, 19.15-21.00 Uhr

Dienstag, 28.07.26, 19.15-21.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

EUR 58,- (zzgl. Materialkosten für die Blumen, diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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, Stilleben), die Ergebnisse projizieren und gemeinsam besprechen. Neben dem inhaltlichen Austausch der TeilnehmerInnen stehen diese Inhalte im Vordergrund des Kurses:

- Alternativen zur Automateinstellung der Kamera bzw. des Smartphones
- 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.

Kurs 261-2400-S

Hermann Lang
mittwochs 16.00-17.30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
6 Termine, **ab 04.02.26**,
EUR 65,-

Holzfachhandel
GSCHWANDER



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

„Ihr Fußboden-Spezialist in Heddesheim“

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

☐ Parkett-Studio
 ☐ Verlege-Service



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



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

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 261-3401-S

dienstags 9.00-10.00 Uhr,

DAS:DOKTOR, Römerstraße 2, Raum „Alte Pfalz“ (EG)

In diesem fortlaufenden Herzsportkurs ist der Zutrieb jederzeit möglich (sofern wir freie Plätze haben). Die Gebühr beträgt für Selbstzahler, die den Kurs nicht über ihre Krankenkasse abrechnen, € 220,00 für jeweils 20 Termine.

Kurs 261-3402-S

dienstags 10.15-11.15 Uhr,

DAS:DOKTOR, Römerstraße 2, Raum „Alte Pfalz“ (EG)

In diesem fortlaufenden Herzsportkurs ist der Zutrieb jederzeit möglich (sofern wir freie Plätze haben). Die Gebühr beträgt für Selbstzahler, die den Kurs nicht über ihre Krankenkasse abrechnen, € 220,00 für jeweils 20 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

Kurs 261-3403-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-

Übungsleiterin-Innere Medizin

mittwochs 11.30-12.30 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

35 Termine, **ab 14.01.26,**

In diesem fortlaufenden Lungensportkurs ist der Zutrieb jederzeit möglich. Die Gebühr beträgt für Selbstzahler, die den Kurs nicht über ihre Krankenkasse abrechnen, € 140,00 für jeweils 20 Termine.



RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

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

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



Kurs 261-3300-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 8.30-9.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine **ab 12.01.26**
EUR 60,-

Kurs 261-3301-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 8.30-9.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 13.04.26**
EUR 72,-

Kurs 261-3302-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 9.30-10.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 13.04.26**
EUR 72,-

Kurs 261-3303-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 9.30-10.30 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine **ab 12.01.26**
EUR 60,-

Kurs 261-3304-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 16.15-17.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
9 Termine **ab 13.01.26**
EUR 54,-

Kurs 261-3305-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 16.15-17.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 21.04.26**
EUR 72,-

Kurs 261-3306-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 17.25-18.25 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
9 Termine **ab 13.01.26**
EUR 54,-

Kurs 261-3307-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 17.25-18.25 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 21.04.26**
EUR 72,-

Kurs 261-3308-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 18.35-19.35 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
9 Termine **ab 13.01.26**
EUR 54,-



Kurs 261-3309-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 18.35-19.35 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 21.04.26**
EUR 72,-

Kurs 261-3310-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 19.45-20.45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
9 Termine **ab 13.01.26**
EUR 54,-

Kurs 261-3311-S

Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-
Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 19.45-20.45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 21.04.26**
EUR 72,-

Kurs 261-3312-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags 19.00-20.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine **ab 15.01.26**
EUR 60,-

Kurs 261-3313-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 09.00-10.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 11.02.26**
EUR 90,-

Kurs 261-3314-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 10.15-11.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 11.02.26**
EUR 90,-

Kurs 261-3315-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 9.45-10.45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 06.02.26**
EUR 90,-

Kurs 261-3316-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 11.00-12.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 06.02.26**
EUR 90,-

Kurs 261-3317-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags 19.00-20.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 16.04.26**
EUR 72,-

Wirbelsäule 3D

Diese Stunde stärkt, mobilisiert und entspannt die Wirbelsäule durch fließende, funktionelle Bewegungen. Durch dreidimensionale Übungen wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert, die Haltung verbessert und das Körpergefühl geschult. Jede/r trainiert in ihrem/seinem eigenen Tempo und Bewegungsumfang – für mehr Stabilität, Balance und Leichtigkeit im Alltag. Geeignet für alle Fitnesslevel. Katrin Baumert, IFAA Core 3D, IFAA Pilates Mattentrainer, IFAA Power Dumbell

Kurs 261-3318-S

mittwochs 19.00-20.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
11 Termine **ab 07.01.26**
EUR 67,-

Kurs 261-3319-S

mittwochs 19.00-20.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
13 Termine **ab 15.04.26**
EUR 79,-

FITNESS FÜR DEN MANN

Präventives Rückentraining

Einseitige körperliche Belastungen sind häufig die Ursache für Haltungsfehler und muskuläre Dysbalancen, die auf Dauer zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen. Mit einem rückschonenden Bewegungsverhalten können Sie dem vorzeitig entgegenwirken. In diesem Kurs stehen die Stärkung, Dehnung und Mobilisierung der Muskulatur im Vor-



dergrund 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
Marita Schreuder-Großkopf, Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin

Kurs 261-3340-S

donnerstags 12.00-13.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine **ab 08.01.26**
EUR 60,-

Kurs 261-3341-S

donnerstags 12.00-13.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 23.04.26**
EUR 72,-

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
Katrin Baumert, IFAA Core 3D, IFAA Pilates
Mattentrainer, IFAA Power Dumbell

Kurs 261-3240-S

donnerstags 20.10-21.10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine **ab 08.01.26**
EUR 67,-

Kurs 261-3241-S

donnerstags 20.10-21.10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
13 Termine **ab 16.04.26**
EUR 79,-

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.

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken

Kurs 261-3101-S

montags 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 02.02.26**
EUR 84,-

Kurs 261-3102-S

montags 19.30-21.00 Uhr,
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 02.02.26**
EUR 84,-

Kurs 261-3103-S

montags 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
8 Termine **ab 04.05.26**
EUR 68,-

Kurs 261-3104-S

montags 19.30-21.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
8 Termine **ab 04.05.26**
EUR 68,-

Kurs 261-3105-S

dienstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 03.02.26**
EUR 84,-

Kurs 261-3106-S

dienstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
8 Termine **ab 05.05.26**
EUR 68,-

Kurs 261-3107-S

dienstags 20.05-21.35 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 03.02.26**
EUR 84,-

Kurs 261-3108-S

dienstags 20.05-21.35 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
8 Termine **ab 05.05.26**
EUR 68,-

Hatha Yoga mit Schwerpunkt Beckenboden

Für Einsteigerinnen und Auffrischerinnen jeden Alters

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise zu unserer Mitte: Durch mehr Bewusstwerdung unseres Beckenbodens über Wahrnehmen, Kraft- und Entspannungsübungen, Atmung und Meditation, finden wir in diesem Kurs zu einer besseren Aufrichtung unseres Körpers und einem positiveren Lebensgefühl. Üben (Tun) und loslassen (Sein).

Bitte mitbringen: Neugierde, Matte, Decke, Kissen und ein Getränk
Michaela Eisen, Physiotherapeutin mit Beckenbodenfortbildung, Hatha Yogalehrerin (ZPP)

Kurs 261-3260-S

montags, 17:00-18:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
8 Termine **ab 13.04.26**
EUR 49,-

Kurs 261-3268-S

montags, 18:15-19:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
8 Termine **ab 13.04.26**
EUR 49,-

PILATES

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

Marianne Maier, qualifizierte Pilates-Übungsleiterin und zertifizierte Entspannungspädagogin

Kurs 261-3264-S

mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine **ab 21.01.26**
EUR 80,-

Kurs 261-3265-S

mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 15.04.26**
EUR 96,-

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 Muskelgrup-



pen 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.

Karin Rabbe, Pilates-Kursleiterin (BSA)

Kurs 261-3267-S

donnerstags 10.30-11.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
9 Termine, **ab 22.01.26**
EUR 54,-

Kurs 261-3266-S

donnerstags 10.30-11.30 Uhr
vhs-Haus Gymnastikraum
12 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 72,-

ENTSPANNUNG

Abendentspannung: Zeit für Dich

Ein Kurs für innere Ruhe und Achtsamkeit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine kleine Auszeit und Entspannung suchen.

Das erwartet Dich:

- sanfte Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung des Körpers
- achtsames Dehnen und Lockern der Faszien
- tiefe Entspannung für Körper und Geist
- ein schönes Ritual zur Vorbereitung auf einen entspannten Abend

Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und ein Kissen, gern etwas Warmes zum Trinken
Ilka Krebs

Kurs 261-3109-S

mittwochs 19.30-20.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine, **ab 14.01.26**
EUR 45,-

Kurs 261-3110-S

mittwochs 19.30-20.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 15.04.26**
EUR 54,-

Qi Gong

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 wer-

den Sie die Methoden „Die Sechs Heilenden Laute“ und „Die fünf Elemente“ kennenlernen und üben. Der Kurs ist für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe
Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin

Kurs 261-3121-S

donnerstags 19.15-20.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
16 Termine, **ab 26.02.26**
EUR 132,-



Zhineng –

Qigong für Anfänger

Qigong ist die Kunst, Körper, Geist, Seele und Gefühle zu einer Einheit werden zu lassen. Diese fernöstliche, uralte Heilmethode besteht aus einfachen, sehr schnell erlernbaren, fließenden Bewegungsabläufen und kann im Liegen, Sitzen oder stehend ausgeführt werden. Zhineng – Qigong gilt in China als effektivste medizinische Qigong-Form für jedermann und jedefrau und wird bis heute traditionell praktiziert. In diesem Kurs lernen Sie die Grundhaltung, einfache Übungen, die leicht in den Alltag integrierbar sind und die Vielfältigkeit des Qigong kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ausreichend zu trinken
Britta Bäumer, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungsverfahren

Kurs 261-3122-S

montags 15.15-16.15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
4 Termine, **ab 13.04.26**
EUR 24,-

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. In diesem Kurs wird unter Anleitung – verbunden mit Visualisierung und Mentaltraining – langsam und kontinuierlich die Fähigkeit aufgebaut, im Alltag sowie in Stresssituationen bewusst und aktiv sowie schnell und ohne Hilfsmittel Entspannung

herbeizuführen. Die durch regelmäßiges Üben verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab, wodurch gezielt Unruhe-, Angst- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schmerzzustände, Schlafstörungen, Stress und vieles mehr mit gutem Erfolg beeinflusst werden können.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, bequeme, warme Kleidung, damit Sie gut liegen können
Britta Bäume, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungsverfahren

Kurs 261-3261-S

montags 16.30-17.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
14 Termine, **ab 02.03.26**
EUR 94,-

FITNESS & BEWEGUNG



© Pixabay

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
Ilka Krebs

Kurs 261-3250-S

mittwochs 18.00-19.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine **ab 14.01.26**
EUR 71,-

Kurs 261-3251-S

mittwochs 18.00-19.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 15.04.26**
EUR 85,-

Bodyworkout

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch
Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorin



Kurs 261-3220-S

donnerstags 17.00-18.00 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

5 Termine, **ab 15.01.26**

EUR 29,-

Slowpower meets Coaching

NEU **Wochenendworkshop für körperliche und mentale Entspannung**

In diesem neuen Kurs trifft das bekannte Slowpower-Konzept auf Coaching-Impulse. Dabei kombiniert Slowpower die sanften Einheiten aus Yoga und Pilates mit Atemübungen und Entspannung. Im Coaching-Teil lernen wir die eigenen Stressmuster zu erkennen, persönliche Strategien zu entwickeln und uns selbst mit Fürsorge zu begegnen. Mit dem Wechsel zwischen ruhigen Trainingseinheiten und Impulsen zur Selbstreflexion und Achtsamkeit schaffen wir einen wohltuenden Ausgleich

von Körper, Geist und Seele.

Ziele des Kurses:

- Stress nachhaltig abbauen
- körperliche und mentale Entspannung finden
- neue Energien für Beruf, Familie und Alltag gewinnen

Ein Kurs für alle, die sich nach Bewegung, Entspannung und mehr Gelassenheit sehnen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Sportkleidung), Kissen und Decke sowie etwas zu Trinken

Ilka Krebs und Heike Schreiner

Kurs 261-3252-S

Freitag, 06.02.26, 16:00-20:00 Uhr und

Samstag, 07.02.26, 10:00-15:00 Uhr

EUR 66,-

SELBSTBEHAUPTUNG



© Pixabay

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

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

Kurs 261-3131-S

donnerstags 18.00-19.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

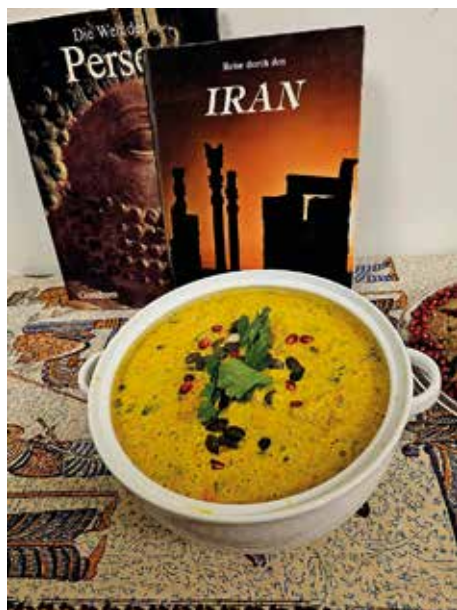
16 Termine, **ab 26.02.26**

EUR 88,-

KOCHEN & ERNÄHRUNG

Für unsere Kochkurse gilt ...

- Bringen Sie eine Schürze, Hand- und Geschirrtücher sowie einen Notizblock zum Notieren wichtiger Tipps mit.
- Es empfiehlt sich, immer Behälter für Kostproben und etwas zu Trinken mitzubringen.
- Bitte kommen Sie pünktlich – damit Sie nichts verpassen!
- Die Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule befindet sich im Kurpfalz-Schulzentrum, Hirschberger Straße 1 in Schriesheim. Der Zugang zum Schulgebäude ist der Eingang zur Kurpfalz-Grundschule.



diesem Kurs ist neben den gesunden Zutaten, auf die Ghodrat Ramzani großen Wert legt – es werden daher auch überwiegend Bio-Produkte verwendet – der gemeinsame Spaß und die Freude am Kochen.

Ghodrat Ramzani

Kurs 252-3501-S

Samstag, 14.02.26, 14.00-20.00 Uhr
Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule,
Hirschberger Str. 1 in Schriesheim
EUR 44,- zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 27,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende von Ihrem Konto abgebucht).

Persische Genussküche mit vegan-vegetarischen Rezepten

Begleiten Sie uns auf einer kulinarischen Reise durch den Orient und lassen Sie sich von den köstlichen Speisen dieser bezaubernd anmutenden Welt verführen ... Der Duft nach tausend und einer Nacht, nach exotischen Geheimnissen, nach Rosenblättern, Zimt, Kardamom und Safran umweht die gastfreundliche Tafel. Dieser einmalige Kurs bietet Augenweide und Gaumenfreude mit veganen und vegetarischen Gerichten aus Nordafrika über Libanon, Türkei, Georgien, Iran, Pakistan und Indien. Ghodrat Ramzani legt sehr viel Wert auf gesunde Zutaten und verwendet überwiegend Bio-Produkte.

Ghodrat Ramzani

Gourmetgenuss aus Persien: Die schnelle persische Küche

Die persische Küche bietet eine Vielzahl an schnellen Gerichten, die frisch, gesund und sehr lecker sind. Erleben Sie die üppig aufgedeckte Festtafel dieser kreativen Küche: Sie ist voller Gastfreundschaft und in ihrer Vielfalt einmalig. Heute stehen die schnellen Rezepte auf unserem Plan und wir werden einige beliebte Vorspeisen, Fladenbrot und faszinierende Hauptgerichte zubereiten, bevor wir uns zum krönenden Abschluss einen Überraschungsnachschmack munden lassen. Das Wichtigste in



Kurs 261-3500-K

Samstag, 28.03.26, 14.00-20.00 Uhr

Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule,
Hirschberger Str. 1 in Schriesheim

EUR 46,- 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

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

Bitte mitbringen: kleines Gästehandtuch (Spiegel und Schminkmaterial bringt die Dozentin mit)

Sandra Röger, selbstständige Schönheitsberaterin und Visagistin

Kurs 252-3601-S

Samstag, 07.02.26, 13.00-16.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

EUR 29,- inkl. Material

Kurs 261-3600-S

Samstag, 10.10.26, 13.00-16.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

EUR 32,- inkl. Material



© Pixabay

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

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

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

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





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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Damit Sie den für sich passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne die **erste Kurstunde schnuppern** und erst anschließend entscheiden, ob Sie verbindlich am Kurs teilnehmen möchten.

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmerzahl

	90 Min./Termin bei 12 Terminen	90 Min./Termin bei 10 Terminen	60 Min./Termin bei 12 Terminen	60 Min./Termin bei 10 Terminen
Kursgebühr ab 8 Teilnehmern	€ 86,00	€ 71,00	€ 58,00	€ 50,00
Kursgebühr bei 7 Teilnehmern	€ 97,00	€ 78,00	€ 65,00	€ 56,00
Kursgebühr bei 6 Teilnehmern	€ 108,00	€ 91,00	€ 74,00	€ 64,00
Kursgebühr bei 5 Teilnehmern	€ 119,00	€ 104,00	€ 86,00	€ 76,00
Kursgebühr bei 4 Teilnehmern	€ 148,00	€ 130,00	€ 107,00	€ 95,00
Kursgebühr bei unter 4 Teilnehmern	Individuelle Lösung in Absprache zwischen TeilnehmernInnen, Dozent/-in und Geschäftsstelle der vhs			



© Pixabay

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 Integrations- kurse



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 261-4100-D

montags bis freitags, 8:30-12:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2

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 18949-60

ENGLISCH

Let's start again: Englisch für Wiederein- steigerInnen



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. Wir werden kurze Gespräche über Alltagsthemen führen und dabei lernen, unsere Vorlieben und Abneigungen auszudrücken. Außerdem lernen wir genaue Auskünfte zu etwas einzuholen (z.B. zu Reisen, Freizeit, Arbeit). Die nötige Grammatik wird dabei immer behutsam vermittelt.

Chrissi Argiriadou-Hermann

Kurs 261-4104-S

dienstags 17.45-19.15 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 13.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4105-S

dienstags 17.45-19.15 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 14.04.26**
EUR 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,

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



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.

Renate Bürk-Dornblüth

Kurs 261-4102-S

donnerstags 15.00-16.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4103-S

donnerstags 15.00-16.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 86,-*

Englisch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen

Mittelstufe B1

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

Andrina Woodhead

Kurs 261-4100-S

mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 07.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4101-S

mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 29.04.26**
EUR 71,-*

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!

Nicola Maria Ott

Kurs 261-4106-S

donnerstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4107-S

donnerstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 86,-*

Ihr Comeback auf Englisch

Mittelstufe B1/B2 für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs sind Sie genau richtig, wenn Sie gute Vorkenntnisse in Englisch haben, die Sie mit zahlreichen Wiederholungsübungen auffrischen und Schritt für Schritt durch einen neuen Wortschatz ergänzen möchten. Dabei legen wir viel Wert auf die mündliche und schriftliche Kommunikation. Außerdem lesen wir ein Buch mit Kurzgeschichten „Short Stories in English for Intermediate Learners“ von Olly Richards. Schließen Sie sich unserer netten Runde an und freuen Sie sich auf zwangloses Lernen in angenehmer Atmosphäre, Spaß garantiert! Chrissi Argiriadou-Hermann

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



Kurs 261-4108-S

dienstags 16.00-17.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 13.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4109-S

dienstags 16.00-17.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 14.04.26**
EUR 86,-*

English Conversation Class

Mittelstufe B2/C1

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 include travel, culture, technology, politics or whatever you like. Grammar, vocabulary and pronunciation won't be forgotten either.

Andrina Woodhead

Kurs 261-4110-S

mittwochs 15.45-17.15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 07.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4111-S

mittwochs 15.45-17.15 Uhr,
vhs-Haus, Seminarraum 2,
10 Termine, **ab 29.04.26**
EUR 71,-*

FRANZÖSISCH

Französisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse



Grundstufe A1.1

Wir werden gemeinsam kleine Dialoge auf Französisch üben. Dabei geht es erstmal nur darum, kurze Infos über sich selbst zu geben, die Umgebung zu beschreiben oder etwas im Restaurant oder Café zu bestellen. Oberstes Ziel ist insbesondere das Bilden von Sätzen, wobei wir im Kurs einen besonderen Fokus auf den Satzanfang legen. Daneben ist Ihrer Dozentin Claire Basque die korrekte Aussprache sehr wichtig, damit Sie gut verstanden werden, aber auch selbstständig verstehen und lesen können. Und dann ... ab nach Frankreich!

Claire Basque

Kurs 261-4200-S

donnerstags 15.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 50,-*

Kurs 261-4202-S

donnerstags 15.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 50,-*

Französisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2

In diesem Kurs bilden wir gemeinsam Sätze, um Informationen anzufragen oder unsere Wünsche zu äußern. Oberstes Ziel ist dabei, die Sätze des Niveau A1 zu verlängern und Nuancen einzubauen. Wir üben dabei den typischen französischen Satzbau und erweitern unsere Kenntnisse in den Bereichen Konjugation und Wortschatz, französische Lebensweise, Geschichte und Sehenswürdigkeiten.

Claire Basque

Kurs 261-4213-S

donnerstags 16.15-17.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4201-S

donnerstags 16.15-17.45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 71,-*

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



Französisch mit Muße

Grundstufe A2.5

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

Ursula Genthner

Kurs 261-4205-S

mittwochs 16.30-18.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, **ab 14.01.26**

EUR 71,-*

Kurs 261-4206-S

mittwochs 16.30-18.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

12 Termine, **ab 15.04.26**

EUR 86,-*

Französisch für Wiedereinsteiger

Mittelstufe B1

Lesen Sie gerne Geschichten über Land und Leute sowie deren Eigenheiten und Traditionen? Anhand verschiedener Texte und Geschichten tauchen wir ins französische Leben ein und wiederholen und verbessern nebenbei unsere bereits erworbenen Sprachkenntnisse. Grammatikalische Strukturen werden mittels Übungen wiederholt und gefestigt – der perfekte Kurs für alle Frankreichfans!

Ursula Genthner

Kurs 261-4207-S

montags 17.30-19.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

10 Termine, **ab 12.01.26**

EUR 71,-*

Kurs 261-4208-S

montags 17.30-19.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

12 Termine, **ab 13.04.26**

EUR 86,-*

Französische Konversation und Grammatik

Mittelstufe B1

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.

Claire Basque

Kurs 261-4203-S

donnerstags 18.00-19.30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

10 Termine, **ab 15.01.26**

EUR 71,-*

Kurs 261-4204-S

donnerstags 18.00-19.30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

10 Termine, **ab 16.04.26**

EUR 71,-*

Französische Auffrischkurs

Mittelstufe B1/2

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.

Ursula Genthner

Kurs 261-4209-S

mittwochs 18.15-19.45 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, **ab 14.01.26**

EUR 71,-*

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



Kurs 261-4210-S

mittwochs 18.15-19.45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 15.04.26**
EUR 86,-*

Französisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1/B2

Wir sind ein kleiner Kreis von Frankreichliebhabern und beschäftigen uns mit Texten aller Gattungen (Beiträge aus Zeitungen und Zeitschriften, Berichte über Land und Leute, kurze fiktionale Texte und Chansons). Dabei erweitern und verbessern wir unseren Wort-

schatz, unsere Aussprache und Kommunikationsfähigkeit, Grammatikkenntnisse werden wiederholt und gefestigt.
Ursula Genthner

Kurs 261-4211-S

montags 11.00-12.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 12.01.26**
EUR 50,-*

Kurs 261-4212-S

montags 11.00-12.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 13.04.26**
EUR 58,-*

SPANISCH

¡Descubre el mundo español!

Spanisch, Mittelstufe B1

„Haciendo y mejorando se va aprendiendo.“
Genau das bietet dieser 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!
Walter Donald Spiegeler

Kurs 261-4303-S

donnerstags 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
8 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 58,-*

Kurs 261-4304-S

donnerstags 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 71,-*



¡Dale vida a tu español!

Spanisch Konversationskurs B2/C1

¿Quieres que tu español suene más natural y seguro? En nuestro curso de conversación, practicarás con otros estudiantes en un ambiente relajado y divertido. Aprenderás expresiones cotidianas, mejorarás tu pronunciación y, sobre todo, te sentirás bien hablando. No importa si no tienes mucha experiencia, aquí todos avanzamos juntos. ¡Inscríbete y empieza a hablar con confianza!
Walter Donald Spiegeler

Kurs 261-4305-S

dienstags 19.30-21.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
8 Termine, **ab 13.01.26**
EUR 58,-*

Kurs 261-4306-S

dienstags 19.30-21.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 14.04.26**
EUR 71,-*

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Grundstufe A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Grundkenntnisse im Italienischen auffrischen und erweitern möchten – sei es, um im Bel paese zu verreisen oder um die wohlklingende Sprache interessehalber zu beherrschen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten in Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben. In lockerer Atmosphäre finden Sie den Einstieg mit einem bilingualen Dozenten, der Ihren Wünschen gerne entgegenkommt.

Antonio Staude

Kurs 261-4400-S

freitags 17.30-18.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
8 Termine, **ab 23.01.26**
EUR 40,-*

Kurs 261-4401-S

freitags 17.30-18.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 17.04.26**
EUR 50,-*

Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2

Dieser Kurs ist für alle, die schon mehrere Kurse hinter sich haben und wieder einsteigen möchten – Sie erweitern Ihren Wortschatz und wiederholen die wichtigsten Grammatikregeln. Und das Wichtigste: Gemeinsam mit einer tollen muttersprachlichen Dozentin und netten KurskollegInnen haben Sie jede Menge Spaß am Italienischsprechen!

Giuliana Polidoro

Kurs 261-4400-H

mittwochs 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 14.01.26**
EUR 71,-*

Hybridkurs

Kurs 261-4401-H

mittwochs 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 15.04.26**
EUR 71,-*

Hybridkurs

Italienisch, Grundstufe A2.2

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 in diesem Kurs im Vordergrund steht.

Daniela Lazzari

Kurs 261-4402-S

donnerstags 11.00-12.30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4403-S

donnerstags 11.00-12.30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 86,-*

In italiano, per favore!

Conversazione italiana A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die das Niveau Italienisch B1 erreicht

Da Giuliana Polidoro zeitweise in Italien lebt, finden ihre Kurse im Hybridmodus statt: Sie treffen sich weiterhin in der Gruppe in Ihrem Kursraum in der vhs und wenn die Dozentin in Italien ist, schaltet sie sich virtuell in Ihrem Klassenraum zu.

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



haben und gemütlich von zu Hause aus einen Konversationskurs beginnen möchten. Schwerpunkte der Konversationen sind der Meinungsaustausch zu verschiedenen Themen, das Erzählen von Erfahrungen sowie die Auffrischung der Grammatik. Das Ziel ist, die Sprachfähigkeiten zu verbessern und den Wortschatz zu erweitern. Die Themen werden im Voraus mitgeteilt, damit sich die TeilnehmerInnen vorbereiten können.

Daniela Lazzari

Kurs 261-4408-O

mittwochs 16.00-17.30 Uhr

10 Termine, **ab 14.01.26**

EUR 71,-*

Onlinekurs

Kurs 261-4409-O

mittwochs 16.00-17.30 Uhr

13 Termine, **ab 15.04.26**

EUR 94,-*

Onlinekurs

Italienisch Literaturkurs

Kurzgeschichten, Gedichte, Opernarietexte Grund-/Mittelstufe A2/B1

Sie sind Italienfan und möchten unter Anleitung damit beginnen, italienischsprachige Kurzgeschichten, Gedichte oder Opernarietexte zu lesen, um dadurch mehr über Land und Leute zu erfahren und einen italienischen Blick auf die Welt einzunehmen? Genau darum geht es in diesem Kurs! Wir wählen unseren Lesestoff gemeinsam aus mit dem Ziel, verschiedene Themen und Textgattungen zu erkunden. Gemeinsam nähern wir uns der italienischen Schriftsprache an und verbessern zugleich die eigenen aktiven Sprachkenntnisse. Auch grammatikalische Fragen und sprachliche Besonderheiten sind Teil des Unterrichts mit unserem bilingualen Dozenten.

Antonio Staude

Kurs 261-4408-S

freitags 18.30-20.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

8 Termine, **ab 23.01.26**

EUR 58,-*

Kurs 261-4409-S

freitags 18.30-20.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, **ab 17.04.26**

EUR 71,-*

Italienisch, Mittelstufe B1.2

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

Giuliana Polidoro

Kurs 261-4406-H

mittwochs 19.30-21.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

10 Termine, **ab 14.01.26**

EUR 71,-*

Hybridkurs

Kurs 261-4407-H

mittwochs, 19.30-21.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

10 Termine, **ab 15.04.26**

EUR 71,-*

Hybridkurs

Italienisch, Mittelstufe B1.3

Dieser Kurs ist der richtige für Sie, wenn Sie bereits die Grundstufen von A1 bis B1.3 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.

Cristiana Lagger

Kurs 261-4404-S

donnerstags 10.00-11.30 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

10 Termine, **ab 15.01.26**

EUR 71,-*

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



Kurs 261-4405-S

donnerstags 10.00-11.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
8 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 58,-*

Italienisch in der Praxis

Mittelstufe B2.1

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

Giuliana Polidoro

Kurs 261-4410-H

donnerstags 09.30-11.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 71,-*

Hybridkurs

Kurs 261-4411-H

donnerstags 09.30-11.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 71,-*

Hybridkurs

Da Giuliana Polidoro zeitweise in Italien lebt, finden ihre Kurse im Hybridmodus statt: Sie treffen sich weiterhin in der Gruppe in Ihrem Kursraum in der vhs und wenn die Dozentin in Italien ist, schaltet sie sich virtuell in Ihrem Klassenraum zu.

Conversazione italiana

Mittelstufe B2/C1

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

Kurs 261-4412-S

donnerstags 09.15-10.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 71,-*

Kurs 261-4413-S

donnerstags 09.15-10.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 86,-*

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch A2

Sie haben schon mehrmals nach Ihrem Griechenland-urlaub darüber nachgedacht, Ihre Griechischkenntnisse zu vertiefen und zu erweitern, es aber aus verschiedenen Gründen immer wieder aufgeschoben? Mit diesem Onlinekurs haben Sie jetzt die Möglichkeit, dies ganz bequem von zu Hause aus zu tun. Der Schwerpunkt unseres Kurses liegt auf der Kommunikation in verschiedenen Alltagssituationen (Es-



sen, Wegbeschreibung, das Vorstellen von sich und anderen, usw.). In den Unterricht fließen auch kultur- und landestypische Aspekte mit ein. Dabei ermöglicht der Aufbau des Kurses viele praktische Übungen, Wiederholungen sowie eine spielerische und kreative Auseinandersetzung mit dem Lernstoff.

Sie sollten über erste Grundkenntnisse des Neugriechischen verfügen (A2-Niveau), sodass Sie sich in vertrauten und alltäglichen Situationen auf einfache Art verständigen können.

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**



Chrissi Argiriadou-Hermann

Kurs 261-4503-0

mittwochs 19.45-21.15 Uhr

10 Termine, **ab 14.01.26**

EUR 71,-*

Onlinekurs

Kurs 261-4504-0

mittwochs 19.45-21.15 Uhr

12 Termine, **ab 15.04.26**

EUR 86,-*

Onlinekurs

Neugriechisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B2

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

aktuelle Themen... Im Kurs werden wir mit dem Buch „Reise nach Griechenland 2, Griechisch als Zweitsprache/Fremdsprache“ arbeiten. Es enthält aktuelle Texte über das Land, mit Übungen zur Wiederholung der Grammatik sowie des schriftlichen und mündlichen Ausdrucks der Kompetenzstufen B1 und B2. Das Buch kann über die Dozentin bezogen werden. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich eingeladen, sich unserer netten Gruppe anzuschließen!

Νέοι συμμετέχοντες είναι ευπρόσδεκτοι να προσέλθουν στη φιλόξενη μας ομάδα!

Chrissi Argiriadou-Hermann

Kurs 261-4501-0

mittwochs 18.00-19.30 Uhr

10 Termine, **ab 14.01.26**

EUR 71,-*

Onlinekurs

Kurs 261-4502-0

mittwochs 18.00-19.30 Uhr

12 Termine, **ab 15.04.26**

EUR 86,-*

Onlinekurs



© pixabay

Falls Sie im ersten Termin „schnuppern“ und erst anschließend entscheiden möchten, ob Sie dabei bleiben, sollten Sie sich die genannten (Lehr)Bücher erst zur zweiten Kursstunde besorgen – die Dozent:innen werden für die erste Stunde ausreichend Kopien mitbringen.

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**

NEU: DIGITAL-FIT 50+



© Pixabay

Mit diesem Semester startet unsere neue Kursreihe „Digital-Fit 50+“

Eine Einführung in die digitale Welt – verständlich erklärt und mit vielen praktischen Übungen, die Sie auch im Alltag nutzen können. Dabei haben wir das Themenfeld in drei aufeinander abgestimmte, einzeln buchbare Module für EinsteigerInnen aufgeteilt. Alltagstauglich, verständlich, mit viel Praxis – ideal für den Start in Künstliche Intelligenz und digitale Kommunikation.

- Die Kurse setzen keinerlei Vorkenntnisse voraus – es genügt, wenn Sie die Grundbedienung Ihres Smartphones/Tablets kennen.
- Der Dozent verwendet die kostenlose Version von ChatGPT; andere KI-Tools werden kurz vorgestellt, aber nicht vertieft behandelt. Darüberhinaus nutzt er ausschließlich Übungsmaterial und fiktive Beispiele. Persönliche Daten werden nicht erhoben oder gespeichert. Jede/r entscheidet selbst, welche Inhalte gezeigt oder geteilt werden.
- Unsere Kurse finden im modern ausgestatteten klimatisierten Schulungsraum des vhs-Hauses statt. Sie arbeiten vor allem am Computer. Eigene Geräte sind optional, können aber gern genutzt werden. Jedem/r Teilnehmer/in steht ein eigener leistungsfähiger vernetzter PC zur Verfügung.

HINWEIS: Bei dieser Kursreihe erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung auf Wunsch eine kurze schriftliche Vorbereitungshilfe für den einfachen Einstieg in das Thema.



Digital-Fit 50Plus: KI & ChatGPT – einfach erklärt, praktisch genutzt

Wie KI und ChatGPT im Alltag helfen – schreiben, planen und praktische Tipps

In diesem Kurs erfahren Sie auf leicht verständliche Weise und mit vielen praktischen Beispielen, was KI (Künstliche Intelligenz) eigentlich ist und wie Sie mit ChatGPT Ihren Alltag erleichtern können. Ob beim Formulieren von Texten, Planen von Einkäufen oder Vorbereiten von Gesprächen – nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten, mit denen KI Sie im täglichen Leben unterstützen kann. Alles wird verständlich erklärt und mit vielen praktischen Alltagsbeispielen geübt, Schritt für Schritt – ganz ohne Fachbegriffe.

- Künstliche Intelligenz & ChatGPT: Was steckt dahinter? Einfach und verständlich erklärt
- Konto & Nutzung: Die wichtigsten Programme und Apps im Kurzüberblick
- Fragen & Antworten: Drei einfache Bausteine, mit denen Sie die Informationen finden, die Sie auch tatsächlich suchen
- Sicher & souverän: Alles über Datenschutz, Faktenchecks und die Grenzen von KI
- Alltag & Praxis: So generieren Sie Ihre Einkaufsliste, beantworten Nachrichten freundlich auf Knopfdruck, erstellen kleine Checklisten ... und vieles mehr.

Kurs 261-6600-S

Klaus Bissinger

Dienstag, 03.03.26, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 10.03.26, 10.00-11.30 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 39,-

Digital-Fit 50Plus: Online kommunizieren

Digitale Kommunikation im Alltag – Zoom, WhatsApp, Signal und Facebook-Gruppen

Bleiben Sie in Kontakt! In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Videotreffen, z.B. mit Zoom, führen, Nachrichten und Fotos über Messenger-Dienste wie WhatsApp oder Signal senden und sich in Online-Gruppen austauschen. Dabei

legen wir den Schwerpunkt auf praktische Alltagsanwendungen: Fotos vom Urlaub teilen, Familientreffen online organisieren oder auch einfach nur, wie Sie mit Freunden und Bekannten in Kontakt bleiben. Natürlich erfahren Sie auch, wie Sie dabei Ihre Privatsphäre schützen, seriöse Informationen erkennen und digitale Werkzeuge sicher nutzen. Einfach erklärt – damit digitale Kommunikation Freude macht, Vertrauen schafft und den Alltag wirklich erleichtert.

- Videotelefonie mit Zoom: Wie Sie einem Treffen beitreten, Ton/Kamera sicher einstellen, Termine annehmen usw.
- Nachrichten-Dienste (WhatsApp/Signal): So tauschen Sie Texte, Fotos und Sprachnachrichten sicher aus
- Wie Sie Online-Gruppen (z. B. Facebook) nutzen können
- Sicherheit & Datenschutz: Diese Einstellungen gewährleisten die sichere Kommunikation

Kurs 261-6601-S

Klaus Bissinger

Dienstag, 14.04.26, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 21.04.26, 10.00-11.30 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 39,-

Digital-Fit 50Plus: ChatGPT & Co. – KI kreativ nutzen

Lernen, Planen und Gestalten im Alltag

In diesem Vertiefungsmodul erfahren Sie, wie Sie ChatGPT als persönlichen Lern- und Ideenassistenten nutzen können: etwa im „Studieren und Lernen“-Modus, um neue Themen zu verstehen, Sprachen zu üben oder sich Wissen einfach erklären zu lassen. Darüberhinaus können Sie ChatGPT auch für die Organisation kreativer Projekte einsetzen – von Text- und Ideenvorlagen über Alltagsplanung bis hin zur Freizeitgestaltung. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in kostenlose KI-Tools (z. B. für Bilderstellung oder Präsentationen), die Ihre Projekte optisch aufwerten können – alles ohne technische Vorkenntnisse, leicht verständlich erklärt und direkt praktisch geübt.

Kurze Einführung in ChatGPT und ausführliche Vertiefung:

- ChatGPT als Lernhelfer: Informationen zusammenfassen, Lernkarten, Erklärungen
- ChatGPT im Alltag: To-do-Listen, Texte oder kleine Projekte erstellen
- Qualität sichern: Faktencheck, Nachfragen gezielt stellen
- Kreatives Arbeiten mit ChatGPT: Texte, Formulierungen, Einladungen, Geschichten
- Bilder und Designs mit ChatGPT & Co – Einblick in kostenlose Möglichkeiten

- Tipps zur sicheren Nutzung kostenloser Versionen

Voraussetzung: Für diesen Kurs sollten Sie über Grundkenntnisse in ChatGPT verfügen, z. B. durch den Besuch von Modul 1 oder vergleichbare Erfahrung

Kurs 261-6602-S

Klaus Bissinger

Dienstag, 28.04.26, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 05.05.26, 10.00-11.30 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 39,-

Bitte mitbringen: Für diese Kurse benötigen Sie (soweit vorhanden) Ihr Smartphone oder Tablet. Damit wir gemeinsam die ChatGPT-App installieren können, bringen Sie bitte Ihre Zugangsdaten mit

- bei Android-Geräten: Ihr Google-Konto für den Play Store (E-Mail-Adresse und Passwort)
- bei iPhone/iPad: Ihre Apple-ID für den App Store (E-Mail-Adresse und Passwort)

Außerdem brauchen Sie Zugang zu Ihrem E-Mail-Postfach (E-Mail-Adresse und Passwort), um einen Bestätigungslink öffnen zu können. Aus Datenschutzgründen kann der Kursleiter diese Passwörter nicht für Sie herausfinden – bitte notieren Sie sie zu Hause und bringen Sie sie mit.

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

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

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

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

**EDV****Crashkurs Word**

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile des Microsoft-Office-Programms Word in komprimierter Form geschult und folgende Themen behandelt:

- Texte erstellen, kopieren, umstellen, speichern, wieder aufrufen
- Drucken
- Seiten einrichten
- Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen ...)
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Textbausteine und Tabellen
- Silbentrennung und Rechtschreibprüfung mit Autokorrektur
- DIN-Norm für Briefe und E-Mails

Kurs 261-5142-S

Matthias Dengel

Samstag, 28.03.26, 9:15-16:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 63,-

Crashkurs EXCEL

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile des MS-Office-Programmes Excel in komprimierter Form geschult, dabei werden folgende Themen behandelt:

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

Kurs 261-5140-S

Matthias Dengel

Samstag, 18.04.26, 9:15-16:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 63,-

Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Microsoft-Office-Kursen sind allgemeine PC- und Windows-Grundkenntnisse.

Sie können sich jederzeit bei uns anmelden:

Tel.: 06203 18949-60 · 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.

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

FIRMENSEMINARE

EDV-SCHULUNGEN FÜR BETRIEBE

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

Fragen Sie uns jederzeit! Telefon 06203 18949-60 · 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 € 40,-.

Telefon 06203 18949-60 · info@vhs-schriesheim.de





XPert BUSINESS ONLINE-SEMINARE

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business

Anerkannte Abschlüsse auf IHK-Niveau:

- Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet dadurch maximale Flexibilität.
- Sie können schon vor Kursbeginn mit Unterstützung der Xpert-Hotline die Technik testen.
- Im Anschluss an jeden Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung abgelegt werden, die Prüfungsgebühr beträgt € 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.



Finanzbuchführung 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 261-5500-X Onlinekurs

dienstags 18.30-20.30 Uhr

24 Termine, ab **10.03.26**

EUR 445,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5502-X Onlinekurs

montags 18.30-20.30 Uhr

22 Termine, ab **09.03.26**

EUR 410,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5504-X Onlinekurs

dienstags 18.30-20.30 Uhr

20 Termine, **ab 10.03.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5505-X Onlinekurs

montags 18.30-20.30 Uhr

20 Termine, **ab 09.03.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5506-X Onlinekurs

montags 18.30-20.30 Uhr

20 Termine, **ab 09.03.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5507-X Onlinekurs

dienstags 18.30-20.30 Uhr

24 Termine, **ab 10.03.26**

EUR 445,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5510-X Onlinekurs

montags 18.30-20.30 Uhr

22 Termine, **ab 09.03.26**

EUR 410,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5509-X Onlinekurs

montags 18.30-20.30 Uhr

20 Termine, **ab 09.03.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand



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 261-5511-0 Onlinekurs

montags 18.30-20.30 Uhr

11 Termine, **ab 09.03.26**

EUR 205,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 261-5512-X Onlinekurs

dienstags 18.30-20.30 Uhr

16 Termine, **ab 10.03.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

Lohn und Gehalt mit DATEV

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

Kurs 261-5514-X Onlinekurs

dienstags 18.30-20.30 Uhr

16 Termine, **ab 10.03.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

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 ScienceLab 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

BioLab: Phänomene der Natur

ScienceLab 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 252-6007-K

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

Samstag, 17.01.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 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 261-6020-S

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

Samstag, 28.02.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-



© Pixabay



© Pixabay



Bunt, bunt, bunt sind alle meine Kleider

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6-10 Jahren

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

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6021-S

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

Samstag, 14.03.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-

Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

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

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6022-S

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

Samstag, 18.04.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-



Weltraum – unendliche Weiten

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6-10 Jahren

Was finden wir im Weltall? Wir bauen unser eigenes Sonnensystem, stellen Weltraumschleim her und basteln eine Galaxie in der Flasche. Außerdem bauen wir Raketen und lassen sie starten.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6023-S

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

Samstag, 09.05.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-



Kriminalistik: Dem Verbrechen auf der Spur

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6-10 Jahren

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

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6024-S

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

Samstag, 13.06.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-

Elektrowerkstatt: Mir geht ein Licht auf

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6-10 Jahren

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

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6025-S

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

Samstag, 11.07.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-



Schatzfinder unterwegs:

Entdeckertour mit Yoga

Für Kids von 5 bis 11 Jahren

Du bist gerne in der Natur unterwegs? Sammelst gerne Dinge, aus denen du etwas Kreatives basteln oder herstellen kannst? Dann sei dabei! Unterwegs gibt es auch einiges Interessantes aus dem Reich der Pflanzen, Tiere und Steine zu entdecken. Im Wald stärken wir unsere Sinne, was sich wiederum positiv auf unsere Konzentration und Resilienz auswirkt. Durch Yoga-Übungen trainieren wir Koordination, Flexibilität, Balance und Kraft, so können wir sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in uns entwickeln und erleben.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Regine Maria Kalkoffen, Yogalehrerin, Naturwartin in Schriesheim, Naturpädagogin mit Wildkräutern, Gesundheitsberaterin

Kurs 261-6008-K

montags, 14:15-16:30 Uhr

4 Termine **ab 13.04.26**

Treffpunkt: Haltestelle „Weites Tal“

EUR 48,-

Abfahrtszeiten Buslinie 628*

13:53 Uhr Abfahrt Haltestelle Schriesheim Bahnhof

14:07 Uhr Ankunft Haltestelle Weites Tal

16:33 Uhr Abfahrt Haltestelle Weites Tal

16:55 Uhr Ankunft Haltestelle Schriesheim Bahnhof

*Stand der Abfrage: 12/2025 – wir übernehmen keine Gewähr für die hier angegebenen Uhrzeiten

KREATIVITÄT

Figur- und Porträtzeichnen

Kompaktkurs am Samstag

Das Zeichnen der menschlichen Figur zählt sicherlich zu den schwierigsten Aufgaben eines Künstlers. Nicht immer steht ein Modell zur Verfügung und das richtige Foto ist auch meist nicht zur Hand. Dieser Kurs zeigt, wie man über einfache Skizzen zu überzeugenden Darstellungen der menschlichen Figur gelangt:

- Aufteilung des Körpers (Proportionen)
- innere Linie (Aktionslinie)
- Umrisse skizzieren
- Figur und Kleidung
- figürliches Zeichnen nach Fotos und aus der Fantasie

Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet, aber auch angehende Studenten Richtung Grafik- und Modedesign sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Farbstifte, Radiergummi, Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3

Kurs 261-2700-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 11.04.26, 09.30-16.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal,
EUR 48,-



© Pixabay

Am 10. Mai ist Muttertag – Bastelspaß in der vhs

Schatzkästchen, Schmuckschatullen und Geschenkboxen für Kids von 5 bis 15 Jahren

Du suchst noch nach einem passenden Geschenk zum Muttertag oder hast einfach nur Lust, mal wieder etwas Schönes zu basteln? Wir bemalen und bekleben kleine Schatzkästchen. Das benötigte Material inklusive Holzboxen, Farben, Pinseln und Glitzersteinchen in den unterschiedlichsten Farben und Formen steht Euch zur Verfügung – und egal, ob zur Aufbewahrung für die eigenen Kostbarkeiten oder als Schmuckschatulle zum Verschenken – das Ergebnis wird auf jeden Fall ein Unikat sein!

Bitte mitbringen: Malerkittel oder (altes) T-Shirt, das schmutzig werden darf
Sonja Althoff

Kurs 261-6105-S

Samstag, 09.05.26, 11:15-13:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 15,- (die Kursgebühr beinhaltet das benötigte Material)

SPORT & SPIEL

Schach für GrundschülerInnen der 1. bis 4. Klasse

In Kooperation mit der Strahlenberger Grundschule

Der Spaß am Spiel steht selbstverständlich im Vordergrund, aber Ihr werdet natürlich auch in die Regeln des Schachspiels eingeführt und auf Wettkämpfe und Schulschachturniere vorbereitet, an denen Ihr gerne auch teilnehmen dürft. Damit Ihr Euch taktische Tricks aneignen könnt, arbeiten wir mit einem Schachheft und der Dozent zeigt Euch mögliche Eröffnungen an einem Demonstrations-Schachbrett. Ihr lernt ebenso die Modifikationen des Schach-

spiels wie das Würfelschach, LaWi-Schach und Tandem kennen. Die Schachbretter werden zur Verfügung gestellt.

Uwe Brandenburger

Kurs 261-6301-S

montags 13.45-14.45 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

10 Termine, **ab 12.01.26**

EUR 129,- inkl. Schachheft

Kurs 261-6302-S

montags 13.45-14.45 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

12 Termine, **ab 13.04.26**

EUR 155,- inkl. Schachheft





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

- Über unsere Hauptgeschäftsstelle in Schriesheim
Telefon: 06203 18949-60
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de
- Über das Rathaus Wilhelmsfeld (vhs-Briefkasten)
Telefax: 06220 50935
E-Mail: vhs@wilhelmsfeld.de
- Telefonisch: 06220 7926
Wenn Sie Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden Sie schnellstmöglich zurückgerufen.



Karin Stangl, unsere Mitarbeiterin in Wilhelmsfeld

VHS UNTERWEGS

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

GESUNDHEIT

Herz-QiGong

Qigong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi und ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Unter Einbeziehung des Atemflusses werden mit sanften oft kreisenden Bewegungen die Meridiansysteme der verschiedenen Organe angesprochen. Beim Herz-Qigong geht es dabei vor allem ums Herz: Dieses wird beruhigt und der Kreislauf reguliert, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen wird vorgebeugt. Ergebnis: Der Atem vertieft sich, die Haltung richtet sich auf. Durch beharrliches Üben beruhigt sich der Geist, ich lasse die Sorgen los, gute Laune stellt sich ein.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Noppensocken
Dorothea Stotz von der Heide

Kurs 261-3123-W

donnerstags 20.00-21.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
10 Termine, **ab 15.01.26**
EUR 59,-

Kurs 261-3124-W

donnerstags 20.00-21.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 16.04.26**
EUR 71,-



YOGA

NEU Hatha Yoga

Samstagsworkshop zum Kennenlernen oder Wiedereinsteigen

Yoga bedeutet: Verbindung, Einheit, Harmonie. Vor allem ist Yoga das „Zur Ruhe- Bringen der Gedanken im Geist.“ Das erfahren wir durch Körperübungen, Atmung, Meditation, Entspannung und positives Denken. Dieser Workshop lädt ein zum Entspannen, sich spüren und annehmen – dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich und jedes Alter ist willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, etwas zu Trinken
Michaela Eisen, Physiotherapeutin, Hatha Yogalehrerin (ZPP)

Kurs 261-3202-W

Samstag, 25.04.26, 10:30-13:30 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
EUR 22,-

Kurs 261-3203-W

Samstag, 13.06.26, 10:30-13:30 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
EUR 22,-

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. Sie sollten bereits an Tanz- oder Bewegungskursen teilgenommen haben, um diesen Kurs zu besuchen.

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

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorin

Kurs 261-3201-W

montags 19.00-20.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
4 Termine **ab 19.01.26**
EUR 24,-



© Pixabay

Line Dance

Line Dance wird 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. Sie sollten bereits an Tanz- oder Bewegungskursen teilgenommen haben, um diesen Kurs zu besuchen.



Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, geeignete Sportschuhe (mit heller Sohle), Getränk und ein Handtuch
Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorin

Kurs 261-3205-W
montags 20.10-21.10 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
4 Termine, **ab 19.01.26**
EUR 24,-

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

Fatma von Rüdigisch-Ballas, Fitness- und Boxtrainerin

Kurs 261-3222-W
mittwochs 19.00-20.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
10 Termine, **ab 14.01.26**
EUR 61,-

Kurs 261-3225-W
mittwochs 19.00-20.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 15.04.26**
EUR 72,-

ENGLISCH

Englisch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen

Mittelstufe B1

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

Kurs 261-4112-W
dienstags 18.00-19.30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule
9 Termine, **ab 13.01.26**
EUR 64,-*

Kurs 261-4113-W
dienstags 18.00-19.30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule
10 Termine, **ab 28.04.26**
EUR 71,-*

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 41.**

**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 18949-60
Internet: www.vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule**Bezirk Schwetzingen e.V.**

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

Volkshochschule Sinsheim e.V.

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

Volkshochschule**Südliche Bergstraße e. V.**

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

Ferien im 1. Semester 2026	Januar					Februar					März												
	Wo	1	2	3	4	5	Wo	5	6	7	8	9	Wo	9	10	11	12	13	14				
	Mo		5	12	19	26	Mo		2	9	16	23	Mo		2	9	16	23	30				
	Di		6	13	20	27	Di		3	10	17	24	Di		3	10	17	24	31				
	Mi		7	14	21	28	Mi		4	11	18	25	Mi		4	11	18	25					
	Do	1	8	15	22	29	Do		5	12	19	26	Do		5	12	19	26					
	Fr	2	9	16	23	30	Fr		6	13	20	27	Fr		6	13	20	27					
	Sa	3	10	17	24	31	Sa		7	14	21	28	Sa		7	14	21	28					
	So	4	11	18	25		So	1	8	15	22		So	1	8	15	22	29					
	April	Mai					Juni					Juli											
Wo	14	15	16	17	18	Wo	18	19	20	21	22	Wo	22	23	24	25	26	Wo	26	27	28	29	30
Mo		6	13	20	27	Mo		4	11	18	25	Mo	1	8	15	22	29	Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28	Di		5	12	19	26	Di	2	9	16	23	30	Di		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29	Mi		6	13	20	27	Mi	3	10	17	24		Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30	Do		7	14	21	28	Do	4	11	18	25		Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24		Fr	1	8	15	22	29	Fr	5	12	19	26		Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25		Sa	2	9	16	23	30	Sa	6	13	20	27		Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26		So	3	10	17	24	31	So	7	14	21	28		So	5	12	19	26	

Impressum: vhs Programm 1-2026

Herausgeber:

Stadt Schriesheim

Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

Telefon: 06203 18949-60

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:

1.500 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, 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 18949-60). 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, AGB 64 AGB,

- 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, Epidemie, 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.)



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)

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

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

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

☐ 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, Heddesheim, Ladenburg-Ilvesheim und Edingen-Neckarhausen) anmelden, geben wir die Daten an die den Kurs ausrichtende vhs weiter. Das Gleiche gilt für Tagesfahrten und Studienreisen, hier geben wir die Daten an den Veranstalter i.S.d. Reisevertragsrechts weiter.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Abs. 1 lit. A der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Art. 9 Abs. 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Art. 9 Abs. 2 lit. A DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenrelevanten Daten werden nach zehn Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch bitte, dass wir Sie nicht kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:
 - Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO,
 - das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO,
 - das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO,
 - das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO,
 - das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO
 - und das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.
7. Die Gemeinde Schriesheim hat 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.

74



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 18949-60

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

Wir haben neue Öffnungszeiten:

Mo./Di./Do. 10:00 – 12:00 Uhr

Mi. 16:00 – 18:00 Uhr